

# Visana **FORUM**

Le magazine de santé 3/2019

**myPoints,**  
le programme  
de bonus nu-  
mérique de  
Visana



- 4 Des sommets aux portes de la ville**  
Prendre de la hauteur en famille
- 14 myPoints: le programme de bonus numérique**  
Collecter des points qui valent de l'argent
- 22 La prévention suppose la responsabilité individuelle**  
Entretien avec Milo Puhan

**visana**

A votre service, tout simplement.

## Sommaire

### Santé

Une source d'énergie précieuse	3
Sommets locaux suisses	4
Randonner avec des enfants	6
La prochaine épidémie de grippe est en chemin	7
Mal de dos, mal du siècle	8

### Engagement

Prévenir les blessures sportives	9
----------------------------------	---

### Inside

Portrait d'une collaboratrice de Visana	10
Entretien avec Lorenz Hess	12
Sur les traces des fraudes	13
Programme de bonus numérique myPoints	14

### Service

Recommander Visana	16
Offre spéciale chez Optic 2000	17
Offres d'automne de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Milo Puhan	22
Concours	24

## Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Quoi de plus beau qu'une promenade dans les forêts pleines de couleurs, en automne, ou d'escalader les premiers sommets enneigés? Etant originaire d'Uri, je sais de quoi je parle. Dans la plus récente édition de *VisanaFORUM*, nous faisons tout pour vous donner envie de bouger et de savourer, cet automne. J'espère que notre entreprise sera couronnée de succès.



A propos: le mouvement, même intégré banalement au quotidien, est favorable à la santé. Et cela vaut pour tous les moments du jour et de l'année. Lorsque vous bougez, Visana vous récompense. En effet, à partir de maintenant, les personnes ayant conclu une assurance complémentaire chez nous disposent du programme de bonus numérique, myPoints. Elles peuvent ainsi récolter des points avec chaque mouvement, littéralement, mais aussi avec leur fidélité à Visana, puis les échanger contre de l'argent. Vous trouverez des explications plus précises quant à myPoints et à son fonctionnement aux pages 14/15 ou directement sur [www.visana.ch/mypoints](http://www.visana.ch/mypoints).

Avec ces bonnes nouvelles ainsi qu'avec l'information quant au fait qu'en 2020 également nous vous offrirons des primes concurrentielles, aussi bien dans l'assurance de base que pour les couvertures complémentaires, je vous dis au revoir en tant que présidente de la direction. Dans l'éditorial de la prochaine édition de *VisanaFORUM*, mon successeur Angelo Eggli vous saluera. Je vous remercie pour votre confiance et espère que nous pourrions continuer à vous compter parmi nos clientes et clients fidèles.

Au revoir!

Valeria Trachsel  
Présidente 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, Isabelle Hirschi. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Conception:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Mise en page:** Natalie Fomasi, Elgg. **Photo de couverture:** Caspar Martig. **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** [www.visana.ch](http://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).

# Les noix, une source d'énergie précieuse

Les fruits oléagineux sont bons pour la santé. En consommer une poignée par jour avec un yogourt ou des raisins secs est non seulement délicieux, mais permet aussi de faire le plein d'énergie. Jadis, ils étaient considérés comme trop riches en calories, à tort.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Mauro Mellone



Les oléagineux (noix, amandes, noisettes, etc.) sont présents dans presque tous les mueslis. De là à en conclure qu'ils sont bons pour la santé, il n'y a qu'un pas. C'est toutefois aussi une question de quantité. Combien de noix peut-on consommer par jour, du point de vue de la santé?

## De bonnes graisses

Les oléagineux sont d'abord croquants en bouche, avant de libérer leurs fins arômes sur la langue, ravivant des souvenirs. Dans la pyramide alimentaire, les oléagineux se situent juste en-dessous des sucres, avec les huiles et les graisses. Autrement dit: ils peuvent être consommés chaque jour, mais en petites quantités. Une poignée suffit.

Ils contiennent 40 à 60% de lipides et sont donc naturellement très concentrés en énergie. Une grosse noix contient environ 70 kilocalories. Il s'agit de lipides végétaux de haute qualité, avec un mélange

d'acides gras favorable, composé de nombreux acides gras monoinsaturés et polyinsaturés. Les premiers ont une influence positive sur les lipides sanguins, tandis que les seconds sont utilisés par le corps pour fabriquer des substances qui améliorent la circulation sanguine et renforcent les vaisseaux.

## De précieux éléments nutritifs et protecteurs

Outre cette précieuse énergie, chaque variété d'oléagineux contient également son propre mélange de vitamines et minéraux. La vitamine E, par exemple, protège nos cellules des dommages, ce qui explique pourquoi elle est aussi présente dans les crèmes solaires et crèmes pour la peau. Les oléagineux contiennent par ailleurs des protéines, des fibres alimentaires et des minéraux tels que le calcium et le magnésium, qui sont importants pour les os, les dents et les muscles. Malheureusement, de nombreuses personnes sont allergiques aux oléagineux.

## Et sur le plan écologique?

Les noix fraîches ont une saveur douce-amère. Leur goût est souvent discret. On peut donc les faire légèrement griller afin d'en libérer tous les arômes. Les noix sont présentes dans toutes les régions du monde. En Suisse, la production est relativement insignifiante, mais elle existe. Si vous privilégiez les courtes distances de transport en faisant vos courses, vous pouvez donc tout à fait trouver des noix issues de producteurs suisses.

### Fiche signalétique

**Nom scientifique:** Juglans regia

**Famille de plantes:** Juglandacées (Juglandaceae)

**Origine:** bassin méditerranéen

**Valeur nutritionnelle:** 696 kilocalories (pour 100 grammes)

**Riche en:** acides gras polyinsaturés, tels qu'acides gras oméga-3, qui sont sinon principalement présents dans les fruits de mer.

**Principaux producteurs:** Chine, États-Unis, Iran, Turquie. La Suisse produit environ 2500 tonnes par an.



## Les montagnes locales, lieux d'excursions prisés à proximité des villes

Toute ville qui se respecte a sa montagne locale: Los Angeles, son Mount Lee avec sa célèbre inscription Hollywood, Le Cap, sa montagne de la Table et Rio de Janeiro, son Pain de Sucre. De célèbres montagnes locales se trouvent également aux portes des villes suisses, qui invitent à faire une agréable excursion en famille, à pied ou en train. Nous vous présentons plus en détail trois montagnes.

Texte: Stephan Fischer | Photos: Mauro Mellone, MySwitzerland.com



### San Salvatore – sur les toits de Lugano

Quiconque parle du Pain de Sucre, pense presque toujours au «Pão de Açúcar» de Rio de Janeiro. Mais le San Salvatore (912 mètres), situé au sud de Lugano, porte également ce surnom. Il se présente dans toute sa splendeur depuis le Monte Brè, la deuxième célèbre montagne tutélaire de Lugano. Si l'on compare la différence de dénivelé entre la base et le sommet, le «Pain de Sucre» tessinois dépasse d'environ 200 mètres son homonyme brésilien. Contrairement au «Pão de Açúcar», le San Salvatore se laisse par ailleurs dompter par une randonnée (environ deux heures). Si vous préférez arriver confortablement au sommet et que vous vous intéressez avant tout au magnifique panorama de 360 degrés, choisissez comme alternative l'ascension de 12 minutes en funiculaire (en service seulement jusqu'au 3 novembre), en partant de Lugano-Paradiso. Conseil: à la station intermédiaire Pazzallo, il est possible d'opter pour l'exigeante via ferrata et d'atteindre le sommet après avoir mouillé sa chemise. En plus du restaurant, un musée attend également les visiteurs et visiteuses. [www.montesansalvatore.ch](http://www.montesansalvatore.ch)

### Télesiège mythique sur le Weissenstein

Le Weissenstein domine souvent la couche de brouillard automnal pendant qu'elle recouvre le Plateau. La montagne locale de Soleure fait partie des plus hauts sommets du Jura. L'ancien établissement thermal et actuellement hôtel Weissenstein se situe à 1284 mètres d'altitude. D'ici commencent les randonnées d'altitude prisées sur le Balmberg et la Röti, avec ses 1395 mètres, le point le plus élevé du massif montagneux du Weissenstein. Par beau temps, un panorama impressionnant allant du Säntis jusqu'au Mont Blanc s'offre aux randonneuses et randonneurs. À proximité de l'hôtel et des restaurants se trouve le jardin botanique du Jura composé de 200 plantes ainsi que la station supérieure de télécabine inaugurée en 2014 (en service toute l'année), départ de Soleure Oberdorf. Autrefois, le télé-siège latéral, construit en 1950, allait jusqu'au Weissenstein. Il était le dernier télé-siège de ce type et était considéré comme un monument du point de vue de la technique. Son exploitation s'est arrêtée en 2009. La rénovation n'a pas eu lieu suite à une longue bataille juridique. De nombreux Soleurois et Soleuroises se rappellent encore aujourd'hui avec nostalgie de leur télé-siège mythique. [www.seilbahn-weissenstein.ch](http://www.seilbahn-weissenstein.ch)



### Randonnées sur les hautes tourbières, sur le Zugerberg

La ville de Zoug n'a pas seulement un lac, mais elle possède également une montagne locale à proximité. Le funiculaire (en service toute l'année) vous emmène en six minutes de la station inférieure Schönegg (avec la ligne 11, départ de la gare de Zoug) au Zugerberg (925 mètres d'altitude). Une vue imprenable sur les Préalpes et environ 80 kilomètres de chemins de randonnées vous attendent ici au sommet. Précisément, lorsque la première brume apparaît à la fin de l'été, le paysage révèle son côté mystique. Vous pouvez renoncer en toute bonne conscience aux 20 minutes de marche pour atteindre le sommet du Hünggigütsch, culminant à 1039 mètres d'altitude, le point le plus élevé du Zugerberg. Comme il se trouve au milieu de la forêt, il n'y a donc pas de panorama à admirer. Effectuez plutôt une des nombreuses randonnées à travers le paysage protégé des hautes tourbières sur le Zugerberg. Jusque dans les années 80, la tourbe était exploitée ici comme combustible. De nombreux chemins sont d'excellente qualité, ils sont même recouverts en partie d'asphalte et de manière à être aussi accessibles aux poussettes et aux chaises roulantes. [www.zbb.ch](http://www.zbb.ch)



#### Montagnes locales suisses

De nombreuses villes possèdent leur «propre» montagne locale. Certaines sont déjà accessibles en se promenant tranquillement, d'autres nécessitent d'effectuer une randonnée en montagne de plusieurs heures, pour enfin goûter à l'ivresse des sommets, ou d'avoir un ticket valable pour le train.

Brambrüesch (Coire), [www.brambruesch.ch](http://www.brambruesch.ch)

Chaumont (Neuchâtel), [www.transn.ch](http://www.transn.ch) (Ligne 111)

Gurten (Berne), [www.gurtenpark.ch](http://www.gurtenpark.ch)

Le Salève (Genève), [www.telepherique-du-saleve.com](http://www.telepherique-du-saleve.com)

Mont Pilate (Lucerne), [www.pilatus.ch](http://www.pilatus.ch)

Säntis (Saint-Gall), [www.saentisbahn.ch](http://www.saentisbahn.ch)

St. Chrischona (Bâle), [www.tnw.ch](http://www.tnw.ch) (Bus 32 départ de Riehen)

Stockhorn (Thoune), [www.stockhorn.ch](http://www.stockhorn.ch)

Üetliberg (Zurich), [www.szu.ch](http://www.szu.ch)

#### Concours Suisse Tourisme

Finalement, l'automne suisse est bien trop court. Aucune autre saison n'a autant à offrir, aucune autre ne nous permet aussi facilement de savourer la vie avec tous nos sens. Les couleurs sont magiques, les spécialités de saison sont délicieuses, les marchés paysans et les fêtes des vendanges sont joyeuses. Afin que vous ne manquiez rien, vous trouverez en ligne des idées

concrètes pour des hôtels, des restaurants et un concours, qui vous permettra de gagner des séjours dans les plus belles régions de Suisse.

[MySwitzerland.com/automne](http://MySwitzerland.com/automne)



**Suisse.**

# Les randonnées favorites des enfants

Quelle est l'activité préférée de la population suisse? La randonnée, évidemment! Avec la famille, par monts et par vaux, sur les montagnes, dans la neige: voilà ce que nous aimons! Par contre, si on pose la question aux enfants, la randonnée fait rarement partie des dix activités favorites. Mais pourquoi?

Texte: Peter Rüegg | Photo: Christian Perret



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

## Conseils pour la randonnée en famille

- **Avec des amies et des amis**, sur des chemins offrant de la diversité: votre enfant invite un ami ou une amie, comme camarade de jeu qui partage sa souffrance et qui l'écoute. Choisissez des chemins offrant des tronçons divers.
- **Prendre le temps**: prévoyez des randonnées courtes. Les enfants de moins de 12 ans n'avancent pas plus de quatre kilomètres par heure. Deux à trois heures de marche suffisent. Soyez prêts à rebrousser chemin.
- **Pauses**: votre randonnée est composée de petites étapes, avec des courtes pauses entre deux. De cinq à dix minutes suffisent. Veillez à ce que les enfants boivent et mangent quelque chose.
- **Sacs à dos et provisions**: le sac à dos doit peser au maximum 10% du poids du corps. Les enfants peuvent porter de petits effets personnels, tels que le couteau de poche, le doudou, la gourde. Ils ont souvent des faims et des soifs soudaines. Ayez donc toujours des barres de céréales et de l'eau à portée de main.
- **Câlins et chansons**: peut-être que vous avez déjà trop marché. Votre enfant se rebelle, trébuche, devient grincheux, est très pâle. Prenez-le dans vos bras ou par la main. Chantez des chansons. Autant de gestes qui soulagent et libèrent.

La plupart des enfants sont curieux et faciles à enthousiasmer. Ils aiment l'aventure. Mais en même temps, il faut dire que les familles en randonnée sont identifiables à des kilomètres: les petits râlent et gémissent et les grands perdent la maîtrise de leurs nerfs. Comment réussir malgré tout à faire d'une randonnée avec enfants un événement familial agréable?

## Sorties au grand air

La Suisse est un pays de grand air. Les falaises abruptes à escalader, les cascades, les prairies de fleurs, les places de grillade bien propres, les étangs propices à la baignade et les chemins agréables: tout ceci n'est jamais loin de chez vous. Alors sortez, avec toute la famille! Cela favorise les liens. Les aventures vécues ensemble sont les histoires qui forgent l'identité d'une famille. Vous vous retrouvez dans des rôles différents de ceux du quotidien. Les membres de la famille montrent alors des facettes plus responsables, plus fortes, plus ambitieuses, plus anxieuses, plus fiables, plus courageuses.

## Les enfants et les adultes ne veulent pas les mêmes choses

Les adultes font de la randonnée pour se détendre et pour se reposer d'un quotidien parfois stressant. Le chemin est le but. Ils ont plaisir à respirer l'air pur, profitent de la vue, du côté méditatif de la marche et sont fiers de leur performance. Durant les pauses, ils se reposent et se restaurent.

Par contre, les enfants recherchent l'aventure. Ils plongent dans les éléments avec tout leur corps, parfois tête la première. La découverte et le jeu sont leurs moteurs. Le déplacement n'est rien de plus qu'un mal nécessaire pour y arriver. Si vous voulez offrir à vos enfants et à vous-même une belle journée de randonnée, vous devriez accepter ces besoins différents.

# Déclarez la guerre à la grippe

La question n'est pas de savoir si une nouvelle vague de grippe va nous toucher cet hiver, mais plutôt à quel moment et dans quelle ampleur. Il vaut dans tous les cas la peine de se protéger, car une vraie grippe peut tout à fait s'avérer dangereuse. Se faire vacciner est une possibilité de prophylaxie. Le 8 novembre aura lieu la journée nationale de vaccination contre la grippe.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith



Douleurs articulaires, fièvre, toux et éternuements sont désagréables, mais ne sont pas une fatalité. Renforcez votre système immunitaire en effectuant régulièrement une activité physique et en dormant suffisamment. Vous renforcez ainsi vos défenses contre une infection. Le vaccin contre la grippe agit aussi dans ce sens. L'office fédéral de la santé publique (OFSP) le recommande en particulier pour les personnes âgées de plus de 65 ans, les femmes enceintes, les enfants nés prématurément jusqu'à l'âge de deux ans, les personnes souffrant de maladies chroniques, le personnel de santé ainsi que l'entourage

des personnes à risque. Idéalement, la vaccination devrait être faite entre mi-octobre et mi-novembre ([www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch)).

## Voici comment vous protéger du virus de la grippe

Parallèlement au vaccin contre la grippe, il existe d'autres mesures de prévention pertinentes. Les virus de la grippe sont transmis par contact direct (éternuement, toux ou poignée de main) ou indirect (p. ex. par le biais d'objets, de poignées de porte). Appliquez les conseils suivants et protégez-vous, ainsi que votre entourage, contre une infection.

- **Lavez-vous les mains.** Plusieurs fois par jour minutieusement avec de l'eau et du savon.
- **Toussez/éternuez dans un mouchoir en papier.** Jetez-le ensuite à la poubelle et lavez-vous soigneusement les mains.
- **Toussez/éternuez dans le creux du coude.** Au cas où vous n'auriez pas de mouchoir à portée de main. Il s'agit d'une méthode plus hygiénique que de placer la main devant la bouche.
- **Rester au lit.** Si vous ressentez des symptômes grippaux, restez à la maison afin de ne contaminer personne. Attendez au moins un jour après la disparition de la fièvre, avant de reprendre le quotidien.

### Les pharmacies effectuent le vaccin contre la grippe

Du 1<sup>er</sup> octobre 2019 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. Pendant l'entretien, le pharmacien ou la pharmacienne détermine si la vaccination contre la grippe est judicieuse et possible dans votre cas. Ce montant est décompté directement entre la pharmacie et Visana. Un éventuel montant supplémentaire n'est pas pris en charge et vous devez le prendre en charge vous-même. Sur [www.vaccinationenpharmacie.ch](http://www.vaccinationenpharmacie.ch), vous trouverez la pharmacie proposant la vaccination la plus proche de chez vous. Il est naturellement aussi possible de se faire vacciner chez le médecin. Dans ce cas, l'assurance de base prend en charge les coûts pour les personnes présentant un risque de complications accru ou pendant une pandémie.

## Aïe, mon dos

**Chacun a probablement déjà souffert de maux de dos dans sa vie. En faisant un mouvement rapide, après quelques heures dans l'avion, en soulevant un objet lourd – cela suffit déjà pour se faire mal. Toutefois, celles et ceux qui font de la prévention par une activité physique régulière ont de bonnes chances d'être épargnés.**

Texte: Fabian Ruch | Photo: Alfonso Smith

Nos habitudes de vie et en matière d'activité physique font que nous ne bougeons pas assez et faisons subir des contraintes à notre corps. Souvent, nous sommes assis toute la journée au bureau, ce qui provoque un raccourcissement des groupes musculaires concernés et, par conséquent, une surcharge des articulations. L'équilibre entre ligaments et muscles est sensiblement décalé, les douleurs rayonnent dans le dos.

### Un mal aux multiples facettes

Dans le «Rapport Le Dos Suisse», une enquête réalisée sur mandat de la Ligue suisse contre le rhumatisme, 85% des maux de dos sont considérés comme «non spécifiques». Cela signifie que les maux de dos ne sont pas provoqués par une modification de la colonne vertébrale ou une maladie, mais qu'ils sont d'origine musculaire, et donc évitables.

 [www.visana.ch/fr/blog](http://www.visana.ch/fr/blog)

Les maux de dos sont variés: une fois, c'est la colonne lombaire qui fait mal, une autre fois la nuque ou alors, les douleurs rayonnent dans les bras ou les jambes. Les maux peuvent être persistants ou ne survenir que temporairement. Parfois, ils sont si intenses que les personnes concernées ne peuvent pour ainsi dire plus bouger. Les douleurs dorsales peuvent toucher les personnes de tous âges, même si les personnes plus âgées sont plus souvent confrontées à ce tableau. Et les femmes plus fréquemment que les hommes.

### Gigoter au bureau

Il existe des douleurs dorsales spécifiques et non-spécifiques, des douleurs aiguës et chroniques, locales et étendues qui touchent plusieurs régions du corps. Celles et ceux qui maintiennent une activité physique régulière, qui pratiquent un sport ou entraînent spécifiquement les muscles du dos pourront très probablement éviter ces problèmes. Bien évidemment, une alimentation saine est aussi bénéfique. Les pommades chauffantes permettent d'atténuer les douleurs et même lorsqu'on est au bureau, on peut, par des étirements ciblés et en changeant régulièrement de position, renforcer le dos. Gigoter un peu sur la chaise du bureau est désormais une méthode acceptée pour prévenir les maux de dos, et pour divertir ses collègues.

### Orthèses et matelas

Il existe d'innombrables possibilités pour éviter les maux de dos. Nous avons sélectionné deux options intéressantes. Elles ne sont pas évidentes, mais peuvent s'avérer efficaces. Essayez une fois de marcher avec des orthèses en gel dans les souliers. Ça rembourse la semelle, stabilise et amortit les chocs, ce qui est aussi bon pour les genoux, car tout défaut du pied provoque des contractures des muscles du dos et des jambes. Et peut-être qu'un changement de matelas permettra aussi de détendre la situation. Cela vaut aussi si vous partagez le lit avec votre conjoint. Le plus lourd des deux aura éventuellement besoin d'un matelas plus dur, le plus léger d'un matelas plus mou.





# Prévenir les blessures sportives

**Les joueurs du SCB (Schlittschuh Club Bern) posent les bases d'une saison couronnée de succès et exempte de blessures durant leur entraînement estival. Mais la prévention des blessures ne concerne pas uniquement les professionnels; en s'entraînant, les sportifs et sportives amateurs posent également les fondements d'une bonne santé.**

Entretien: Melanie von Arx | Photos: Tom Hiller

Ski, hockey sur glace ou beachvolley: les sportifs et sportives s'entraînent tout au long de l'année. Celles et ceux qui pratiquent un sport d'hiver posent les bases de la saison à venir durant l'été. Par un entraînement ciblé, ils développent leur corps et préviennent les blessures. Roland Fuchs, préparateur physique du SCB, répond aux questions relatives à l'entraînement préventif.



**Roland Fuchs,**  
préparateur  
physique du SCB

## Comment les joueurs du SCB s'entraînent-ils en été, afin de prévenir les blessures durant la saison?

Roland Fuchs: La meilleure méthode de prévention des blessures consiste à soumettre le corps, durant l'entraînement, à des sollicitations plus importantes que celles attendues lors des matchs. En d'autres termes, les joueurs doivent développer leur force, leur flexibilité, leur mobilité, leur rapidité et leur endurance; durant le match, leur corps ne sera pas autant sollicité, ce qui engendrera moins de blessures. Néanmoins, des accidents sont toujours possibles. Le développement des joueurs dure plusieurs années. L'entraînement de la première équipe se base sur l'entraînement des joueurs de la relève. Nous débutons très tôt l'entraînement technique dans le domaine de la force.

## Quelles sont à vos yeux les tendances actuelles dans le domaine du sport et du fitness?

Il existe bien sûr de nombreuses tendances, mais les formes d'entraînement traditionnelles constituent la meilleure base. Outre l'augmentation des sollicitations, la régularité de l'entraînement est essentielle. De nombreux sportifs et sportives amateurs changent de forme d'entraînement trop rapidement, sans



obtenir les bénéfices souhaités. Je suis les tendances dans le domaine sportif, mais il faut toutefois toujours se demander si la tendance permet de s'améliorer sur le plan sportif ou s'il est préférable de miser sur une méthode qui a fait ses preuves.

## Quels conseils donneriez-vous aux sportifs et sportives amateurs, pour éviter les blessures durant l'entraînement?

Le mouvement est la meilleure des médecines pour la santé. Ici aussi: être mieux entraîné/e permet de supporter des sollicitations plus élevées, ce qui réduit le risque de blessures, car le corps n'est pas poussé à la limite de ses capacités.

C'est pourquoi mon conseil est le suivant: bougez! Il est toujours avantageux d'avoir une musculature du tronc solide. Cela est bénéfique en cas de problèmes physiques tels que des maux de dos. Mais la flexibilité et la force ont également leur importance et devraient toujours être intégrées dans l'entraînement, en plus de l'endurance.

### Engagement en faveur des jeunes champions et championnes

Avec le club de patinage de Berne (SCB), Visana promeut le plaisir d'être en mouvement en général et le goût du patinage en particulier, des plus petits jusqu'aux sportifs et sportives professionnels. Dorénavant, Visana équipe les entraîneurs de la relève de «SCB Future» avec des casques, sensibilisant ainsi à davantage de sécurité sur la glace.

 [www.visana.ch/engagement](http://www.visana.ch/engagement)

# Un apprentissage avec de bonnes perspectives d'avenir

**Agence, centre de prestations, centre de services: à Lausanne, Leila Elmarnissi a déjà travaillé dans tous les domaines. Mais pas parce qu'elle est indécise quant à l'endroit où elle se plaît le plus. Âgée de 21 ans, elle accomplit sa troisième année d'apprentissage d'employée de commerce et change de place de travail tous les quelques mois, conformément à ce qui est planifié. Un apprentissage chez Visana offre des expériences variées.**

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Visana forme 28 apprenties et apprentis dans toute la Suisse (formation commerciale et informatique). La majorité d'entre eux (23) travaillent à Berne, trois à Zurich et deux à la rue Mauborget 2 à Lausanne, où se trouve la plus grande agence Visana de Suisse romande, avec plus de 80 collaboratrices et collaborateurs. Depuis quelques semaines, Leila Elmarnissi n'est plus la seule à y suivre son apprentissage. «Je trouve super qu'un nouvel apprenti ait débuté en août. Nous pouvons ainsi nous soutenir mutuellement si besoin», déclare-t-elle.

## Un apprentissage à deux

La plupart du temps, c'est vraisemblablement elle qui soutient son nouveau collègue. Âgée de 21 ans, Leila Elmarnissi a en effet six ans de plus que lui. Cela tient au fait qu'elle a déjà suivi un apprentissage d'assistante dentaire avant de rejoindre Visana. «C'est pendant cet apprentissage que j'ai pris la décision de changer de branche. D'une part, je voyais de meilleures perspectives professionnelles et opportunités de développement dans le domaine commercial et d'autre part, je souhaitais un métier plus proche de la clientèle», explique-t-elle pour justifier son nouveau départ professionnel. Peu après avoir passé avec succès les examens finaux, elle a commencé sa deuxième formation en tant qu'employée de commerce CFC, dans le cadre du programme de l'association de la branche santésuisse.

Trouver une deuxième place d'apprentissage a bien sûr été un peu plus simple, grâce à son expérience professionnelle, se rappelle Leila Elmarnissi. Jusqu'à présent, elle n'a pas regretté cette décision. «Je me plais beaucoup chez Visana, le travail est varié et la collaboration avec les collègues fonctionne

à merveille. De plus, Charlotte Jaquet est une formatrice compétente, qui m'apporte un encadrement optimal et me soutient en tout temps.»

## Bien intégrée et respectée

Trois jours par semaine, Leila Elmarnissi travaille au bureau de Lausanne, les deux autres jours, elle étudie à l'école, à Aigle. Les apprenties et apprentis de Visana changent de département tous les quelques mois, afin d'obtenir un aperçu pratique aussi vaste que possible du quotidien professionnel. Leila Elmarnissi fait la navette entre l'agence (principalement service téléphonique et au guichet), le centre de services (traitement des propositions et des mutations) et le centre de prestations (contrôle des factures). Elle fait partout partie intégrante de l'équipe. «Je suis traitée avec respect et personne ne m'a jamais ordonné de faire ceci ou cela, sous prétexte que je suis l'apprentie», explique-t-elle.

Après son apprentissage, elle souhaite acquérir au moins deux années d'expérience supplémentaires, de préférence chez Visana. «J'apprécie beaucoup le travail ici. C'est pourquoi je serais heureuse de pouvoir rester.» Mais d'abord, elle entame maintenant la dernière année d'apprentissage, avant les entretiens décisifs quant à une éventuelle poursuite de l'engagement chez Visana. Et Leila Elmarnissi devrait à cet égard disposer de bonnes cartes, car selon Marcel Kutter, responsable RH, environ 80% des apprenties et apprentis internes trouvent un emploi adapté chez Visana, après leurs examens finaux.

 [www.visana.ch/apprentissage](http://www.visana.ch/apprentissage)



### **Bref portrait**

Leila Elmarnissi (21 ans) vit avec sa mère et sa sœur cadette à Montreux, au bord du lac Léman. Pendant son temps libre, elle aime se plonger dans des livres et durant les vacances, elle rend visite à ses proches au Maroc et en Espagne. Elle rêve de visiter l'Amérique du Sud, mais doit d'abord pouvoir se libérer suffisamment de temps et réunir l'argent nécessaire. «Il n'y a pas besoin de partir loin pour découvrir de belles régions. On en trouve aussi dans le Valais et le reste de la Suisse», ajoute cette passionnée de randonnée.

# «Un poste de travail sur sept est dans le domaine de la santé»

**Du point de vue du président du conseil d'administration de Visana, Lorenz Hess, les intérêts économiques empêchent d'aborder les problèmes les plus urgents du système de la santé suisse. Concernant les primes de Visana pour 2020, il est optimiste.**

Entretien: David Müller | Photo: Phil Wenger

## **Selon vous, quel est le plus important chantier de notre système de la santé?**

Lorenz Hess: Le système de la santé suisse est devenu une des principales branches de l'économie. Un franc sur huit y est investi et un poste de travail sur sept se trouve dans ce domaine. Chaque personne tente de s'approprier une part de du gâteau, aussi grosse que possible. Cela et le fait qu'aucun autre domaine n'est aussi politisé que le système de la santé rendent difficile la maîtrise du plus grand chantier: les coûts en hausse.

## **À propos des coûts: les primes d'assurance augmentent chaque année. Est-ce que cela vous inquiète?**

Si l'on regarde l'évolution que je viens de décrire, cela est très clair: les primes augmentent chaque année parce que de plus en plus de personnes consomment de plus en plus de prestations médicales. Etant conseiller national et président d'un conseil d'adminis-

tration, je dois m'en inquiéter. Il me tient donc à cœur de m'engager pour un développement des primes qui soit à peu près supportable, malgré tout.

## **Que faudrait-il, selon vous, pour freiner les augmentations de primes?**

Celui qui nous présentera une solution aura droit à un prix. Sérieusement: tant que les fournisseurs, soit les cantons, les médecins, les hôpitaux, les soins, Spitex (soins à domicile), etc. et les personnes sollicitant les prestations médicales ne sont pas disposés à accepter certaines restrictions, il ne sera pas possible d'arrêter les hausses des primes. Actuellement, il n'en est en tout cas pas question.

## **Est-ce que cela vous dérange d'être le président du conseil d'administration d'une entreprise qui a l'image d'être responsable des augmentations des primes?**

Le messenger porteur d'une mauvaise nouvelle n'est jamais apprécié. Et c'est ce que nous sommes pour nos clientes et clients, chaque fois qu'ils reçoivent les factures de primes. J'ai donc l'habitude d'être confronté à la critique. Et d'un côté, cela me donne l'occasion d'expliquer que le développement des primes n'a rien à voir avec nous, mais qu'il reflète plutôt les prestations médicales apportées par les fournisseurs de prestations, tels que les médecins ou les hôpitaux, et consommées par les patientes et les patients.

## **Quelle sera la situation des primes de Visana en 2020?**

Je ne peux pas donner de détails, actuellement, les primes devant encore être validées par les autorités de surveillance, l'Office fédéral de la santé publique OFSP et l'autorité fédérale de surveillance des marchés financiers Finma. Mais je suis persuadé que Visana présentera, en 2020 aussi, des primes concurrentielles. Du moins, les signaux sont positifs.

Lorenz Hess, président du conseil d'administration du groupe Visana



# Sur les traces des fraudes

**Visana traite quotidiennement 28 000 justificatifs. La plupart d'entre eux sont établis correctement. Il arrive toutefois aussi que nous recevions des décomptes de prestations présentant des irrégularités ainsi que des factures fictives ou multiples. C'est là qu'intervient le groupe «Lutte contre les abus d'assurance (BVM)» de Visana.**

Texte: Melanie von Arx | Photo: Alfonso Smith

Changer un montant, envoyer une fausse facture ou facturer quelques thérapies de plus, alors que le patient était en vacances à ce moment-là: la créativité des personnes assurées et des fournisseurs de prestations (médecins, thérapeutes, hôpitaux) peu honnêtes ne connaît pas de limites. Nous faisons toutes et tous les frais de ces abus, puisque ces derniers entraînent une augmentation des primes.

## Les spécialistes identifient les anomalies

Depuis longtemps, Visana ne reste pas inactive face ces activités et lutte systématiquement contre l'abus

d'assurance, avec l'aide des spécialistes du service BVM interne. Lorsqu'un justificatif douteux est repéré par l'examen électronique ou par une collaboratrice du centre de prestations, il est transmis immédiatement aux spécialistes BVM, qui le contrôlent alors de très près. Parfois, des irrégularités optiques sur les factures peuvent déjà laisser supposer un abus. Cependant, des éclaircissements supplémentaires sont nécessaires en général, de l'enquête jusqu'au questionnement des personnes concernées, afin de confirmer ou d'infirmer un soupçon d'abus d'assurance.

## Visana intensifie ses efforts

En 2018, l'équipe BVM a traité 244 cas suspects et demandé près de 600 000 francs en restitution, ce qui a profité en définitive aux assurées et assurés. Visana demande en restitution toutes les prestations d'assurance relatives aux cas d'abus identifiés, résilie les assurances complémentaires et termine, dans la mesure du possible, la collaboration avec les fournisseurs de prestations dans le domaine des assurances complémentaires. De plus, il n'est pas rare que Visana dépose plainte. Lutter activement contre l'abus d'assurance permet non seulement de redresser les torts mais a aussi un effet préventif.

L'équipe BVM dispose d'une expérience d'investigation issue de l'activité professionnelle policière et d'un vaste réseau composé d'autorités, de services officiels, de fournisseurs de prestations et de concurrents. S'appuyant sur ce savoir-faire, Visana mène des investigations relatives à toutes les situations soulevant des doutes. Elles nécessitent souvent beaucoup de temps, mais sont payantes, tant pour Visana que pour tous les payeurs de primes et tous les fournisseurs de prestations honnêtes. Et il s'agit de la majorité.



## Un gros poisson

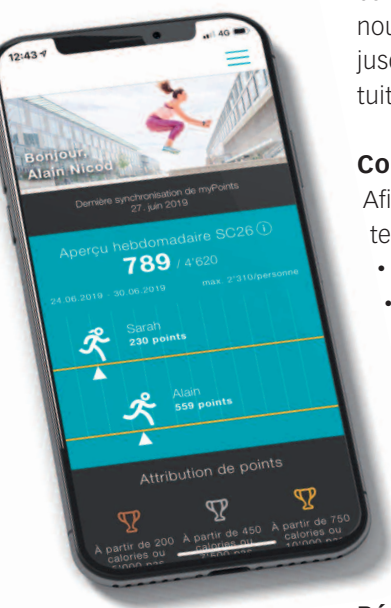
Un médecin du canton de Soleure a transmis à Visana des factures relatives à des séances de massage et de thérapie par ondes de choc, établies à tort à la charge de l'assurance obligatoire des soins. Pour ce faire, des positions tarifaires fictives ont été facturées et les traitements ont été réalisés en partie par les employés/es. Ces deux formes de traitement ne sont toutefois pas des prestations obligatoires à la charge de l'assurance de base. Le service BVM a mené des investigations approfondies auprès des personnes assurées ainsi que du médecin. La culpabilité de ce dernier a été établie et les prestations, d'un montant de 170 000 francs, ont été demandées en restitution.

 [www.visana.ch/abusdassurance](http://www.visana.ch/abusdassurance)

# myPoints: le programme de bonus numérique de Visana

**Une assurance complémentaire chez Visana en vaut doublement la peine: dorénavant, vous pouvez récolter assidûment des points, avec le nouveau programme de bonus myPoints et recevoir jusqu'à 120 francs en espèces, à la fin de l'année. Récoltez des points, en comptant les pas avec l'app ou en notant la consommation de calories. Ou alors la version sans mouvement: grâce à votre fidélité en tant que client/e.**

Texte: Michael Wüthrich | Photos: Markus Mutti, Jan Riedel, Caspar Martig



Le mouvement, pratiqué modérément, est bénéfique pour notre corps. Si vous bougez régulièrement, vous avez moins souvent besoin de vous rendre chez un médecin et vous veillez à ne pas faire augmenter encore davantage les coûts de la santé. Avec myPoints, nous vous récompensons avec un montant allant jusqu'à 120 francs par an. La participation est gratuite et ne fait pas mal du tout.

## Conditions relatives à myPoints

Afin de pouvoir immédiatement commencer à récolter des points pour myPoints, vous devez ...

- être domicilié/e en Suisse,
- être âgé/e de 12 ans révolus,
- disposer d'au moins une assurance complémentaire chez Visana,
- utiliser l'app Visana et le portail en ligne destiné à la clientèle, myVisana, et
- activer une app de santé sur votre smartphone, telle que «Apple Health» ou «Google Fit».

## Récolter des points en bougeant ...

Avec les apps Apple Health» (iOS) et «Google Fit» (Android), vous enregistrez l'ensemble de vos mouvements quotidiens, via votre smartphone. Vous pouvez aussi relier des appareils de suivi de l'activité de Garmin ou de Fitbit avec ces apps. Plus vous faites de pas au quotidien, et donc plus vous brûlez de calories, plus votre compte myPoints se remplit rapidement de points. Que vous montiez les escaliers ou que vous fassiez un tour de Nordic Walking le soir. Vos activités valent de l'argent, par exemple:

### • Promenade avec le chien

Sortez-vous votre chien matin et soir? Alors non seulement vous profitez de l'air frais, mais en plus vous recevez jusqu'à 100 francs par an, avec myPoints.

### • Randonnée en famille

Les enfants aiment particulièrement se défouler dans la nature et apprécient les petites randonnées. Avec le soutien financier de myPoints, vous pouvez passer une nuitée dans un refuge alpin.

### • À vélo au boulot

Vous vous rendez quotidiennement au travail à vélo et parcourez ce faisant huit kilomètres par trajet? Alors non seulement vous ménagent l'environnement, mais en plus vous recevez jusqu'à 70 francs par an, avec myPoints.

## ... et grâce à votre fidélité à Visana

Par ailleurs, avec notre programme de bonus, nous ne récompensons pas que celles et ceux d'entre vous qui aiment bouger. myPoints est conçu de façon à ce que tout le monde puisse participer. Donc aussi les personnes qui souffrent d'une blessure ou dont la mobilité est restreinte. Ces dernières peuvent récolter des points en ...

- recevant la prime de bienvenue, offerte une seule fois, au moment de l'inscription,
- concluant des contrats pluriannuels,
- utilisant myVisana (portail en ligne destiné à la clientèle, sans papier),
- payant leurs factures par le biais du système de recouvrement direct (LSV+) ou avec Direct Debit (DD) ou
- en participant à l'action «Recommander Visana».

**A noter:** myPoints n'est pas une alternative aux apps de fitness existantes, mais plutôt un complément, grâce auquel vous pouvez convertir vos points en argent, qui peut vous être versé annuellement. myPoints fait partie de l'app Visana et est disponible immédiatement. A part le nombre de pas et de calories, aucune autre donnée n'est utilisée par myPoints.

[www.visana.ch/mypoints](http://www.visana.ch/mypoints)



**Alain Nicod,**  
responsable du  
projet myPoints

## «myPoints fonctionne aussi sans que vous bougiez»

Alain Nicod est responsable du projet myPoints. Il répond à trois des questions les plus importantes concernant le programme de bonus de Visana.

### **Pour la participation à myPoints, une assurance complémentaire est nécessaire. Pourquoi?**

Alain Nicod: L'assurance de base et les assurances complémentaires sont soumises à des lois différentes. La loi sur l'assurance-maladie règle très précisément l'assurance de base. Un programme de bonus tel que myPoints ne serait très vraisemblablement pas compatible avec cette couverture, comme le montrent les expériences vécues par d'autres assureurs-maladie. Il n'y a pas encore eu d'arrêt du tribunal définitif, à ce sujet. C'est pourquoi nous lançons myPoints, un programme de bonus qui récompense les personnes ayant conclu chez nous une assurance complémentaire.

### **Comment puis-je collecter des points?**

Il existe deux possibilités: d'une part, vous comptez les pas et/ou mesurez la consommation en calories de vos activités, au moyen d'un smartphone ou d'un autre appareil mobile. Ces deux valeurs sont récompensées, en trois niveaux de prestation. Chaque se-

maine, un maximum de points peut être obtenu. De plus, vous pouvez récolter des points grâce à votre fidélité en tant que client/e. Par exemple en concluant un contrat pluriannuel ou en utilisant le portail en ligne, sans papier, myVisana. Bon à savoir: vous pouvez atteindre le montant maximal de 120 francs par an par les deux voies. C'est-à-dire que cela fonctionne aussi sans que vous bougiez du tout. Une app de santé telle que «Apple Health» ou «Google Fit» reste toutefois indispensable.

### **Qu'en est-il de la protection des données?**

Nous utilisons le nombre de pas et les valeurs calorifiques uniquement pour le calcul des points et pour les représenter dans myPoints. Afin d'optimiser myPoints et de le rendre encore plus convivial, les données anonymes peuvent être évaluées également. Les conditions de «Apple Health» et «Google Fit» sont applicables pour le calcul des données relatives aux pas et aux calories.

 [www.visana.ch/mypoints](http://www.visana.ch/mypoints)

# Recommander Visana et collecter des points

**La qualité de notre service et de nos produits vous a-t-elle convaincu/e? Dans ce cas, n'hésitez pas à recommander Visana auprès de votre entourage; cela en vaut doublement la peine. Vous recevez 100 francs en espèces, et les nouvelles personnes assurées également. Parallèlement, vous collectez des points pour le nouveau programme de bonus myPoints.**

Avec myPoints, notre programme de bonus, vous récoltez de précieux points, en recommandant Visana.

Texte: Daniel Bregy | Photo: Stephan Fischer

Vous êtes satisfait/e de Visana? Dans ce cas, n'hésitez donc pas à en parler dans votre entourage et recommandez nos produits et nos services. Visana récompense toutes les recommandations qui aboutissent à une conclusion en offrant la somme de 100 francs. Et vous n'êtes pas la seule personne à en bénéficier. Les nouvelles personnes assurées (à partir de 18 ans) en profitent aussi. Elles reçoivent 100 francs pour la conclusion de l'assurance de base et de l'assurance complémentaire Hôpital, en combinaison avec une autre assurance complémentaire (p. ex. Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires).

## Une affaire de cinq minutes

Recommander Visana est rapide et très simple.

1. Sur le talon ci-contre, marquez le nom et l'adresse d'une personne de votre entourage ainsi que votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e.
2. Envoyez-nous le talon et nous nous occupons de tout le reste.
3. En cas de conclusion d'un contrat parmi ceux mentionnés, vous recevrez 100 francs, et les nouvelles personnes assurées également.

Vous pouvez aussi recommander Visana en ligne, sur [www.visana.ch/recommandation](http://www.visana.ch/recommandation). En cas de questions, votre agence Visana se tient volontiers à votre disposition.

100 francs pour vous, 100 francs pour chaque nouvelle personne assurée

## Talon de recommandation

### Mon adresse

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

N° d'assuré/e \_\_\_\_\_

### Ma recommandation

Madame     Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Découper le talon et l'envoyer à Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Pour éviter les frais d'envoi, faites vos propositions sous [www.visana.ch/recommandation](http://www.visana.ch/recommandation).

## Test des assurances complémentaires

Le groupe indépendant Vermögenszentrum (VZ) SA a soumis à son test annuel les assurances complémentaires les mieux vendues des plus grandes assurances-maladie de Suisse. Une fois de plus, Visana a obtenu un excellent résultat. L'ensemble de produits a été jugé une nouvelle fois «supérieur à la moyenne». Visana se trouve également en tête du classement dans la comparaison des prestations supplémentaires pour les centres de fitness, les médicaments non soumis à l'obligation de prise en charge, la protection à l'étranger, la médecine complémentaire et la psychothérapie non médicale. Les résultats de cette analyse ont paru dans le test VZ 2019, qui a été publié en collaboration avec Saldo», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» et «K-Tipp».

[www.vermoegenszentrum.ch](http://www.vermoegenszentrum.ch)





# La myopie, un trouble visuel courant

**Les myopes n'ont pas de problèmes pour lire de près. En revanche, tout ce qui est distant devient flou. Un tiers des Suisses sont concernés.**

Texte: Esther Bättig | Photos: Kochoptik, Optic 2000

En cas de myopie, les rayons lumineux convergent avant la rétine. Il en résulte une image floue. Les myopes ont typiquement tendance à plisser les yeux en regardant au loin, pour tenter de compenser le défaut visuel. En effet, en serrant les paupières, la pupille se rétracte et l'acuité visuelle augmente.

## Facteurs de risque

Chez les enfants, une myopie se déclare souvent entre 8 et 15 ans. Ce trouble oculaire est fréquemment héréditaire. Mais il existe aussi certains facteurs de risque. Dans ce cas, on parle de déficit visuel acquis de l'œil, en raison d'habitudes de vie et de lecture particulières.

- **Facteur de risque 1:** trop de lumière artificielle
- **Facteur de risque 2:** trop de travail de près

## Recommandations d'opticiens et opticiennes

1. Se soumettre régulièrement à un test de vue. Un examen des yeux devrait être effectué une fois par an.
2. Une myopie peut sans problème être corrigée par le port de lunettes ou de lentilles de contact.
3. Myopie des enfants: les parents devraient discuter avec l'opticien/ne, afin de déterminer si des lunettes ou des lentilles de contact conviennent à un enfant.



## Avant-première mondiale: Prudensee

15% de réduction sur l'achat de votre monture Prudensee chez Optic 2000 – les premières lunettes connectées pour aider à prévenir l'endormissement au volant. La monture Prudensee collecte en temps réel, par des capteurs intelligents placés dans la monture, les paramètres physiques, physiologiques et environnementaux qui sont ensuite traités par l'intelligence artificielle de la solution logicielle.

Les données étudiées pour calculer l'indice d'endormissement incluent notamment la vitesse du clignement des yeux et le mouvement des paupières. Si un état de fatigue élevé est détecté, des LEDs rouges clignotent et un buzzer situé dans les branches sonne. Reliée à l'application pour smartphone «Driver by Ellcie Healthy», la monture peut également prévenir par un texto une tierce personne (par exemple, un/e passager/ère du véhicule) que le conducteur ou la conductrice montre des signes d'endormissement.

## 15% de réduction sur l'achat de votre monture Prudensee chez Optic 2000

Offre valable du 1<sup>er</sup> juillet jusqu'au 31 décembre 2019 et non cumulable avec d'autres offres et avantages. En savoir plus: [www.optic2000.ch](http://www.optic2000.ch) ou [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub)



## En pleine forme cet automne

**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](http://www.visana.ch/leclub).

### Rebondir pour garder la forme avec le trampoline de fitness

Le trampoline de fitness «Tunturi» est l'accessoire idéal pour s'entraîner efficacement à la maison. Cet appareil moderne offre un entraînement polyvalent. La poignée pratique peut si besoin être retirée, et grâce à deux pieds supplémentaires, le trampoline peut aussi être utilisé en position inclinée. Il peut ainsi non seulement être employé comme trampoline de fitness, mais aussi pour des exercices avec des balles. Après l'entraînement, le trampoline peut être replié pour économiser de la place.

- Charge maximale: 135 kg
- Circonférence: 100 cm
- Couleur: noir

**En pleine forme avec le trampoline «Tunturi» au prix spécial de 119 francs au lieu de 169 francs.** Commandez maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub) ou sur [www.i-sports.ch/visana](http://www.i-sports.ch/visana) avec le code «VISANA19». L'offre est valable jusqu'au 31 mars 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Renseignements sur le produit: par courriel à l'adresse [info@i-sports.ch](mailto:info@i-sports.ch) ou par téléphone au 044 450 78 78.



#### Talon de commande

\_\_\_ pièce/s trampoline de fitness «Tunturi»,  
article n° «14TUSFU272» pour 119 francs

Madame     Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Découpez le coupon et envoyez-le à: i-sports AG, Râffelstrasse 25, 8045 Zurich

# club

## Climat intérieur agréable avec «Perfect Air» de Solis

L'air sec s'humidifie de lui-même lorsqu'il passe sur une surface humide. L'humidificateur «Perfect Air» de Solis tire parti de ce principe et assure un climat intérieur agréable. L'humidificateur fonctionne sans eau ni vapeur chaude, ce qui supprime le risque de brûlure pour les personnes et les animaux et réduit massivement la consommation électrique.



- Utilisable aussi si l'eau est calcaire.
- Aucun matériel consommable n'est nécessaire, car la natte d'humidification est lavable
- Le principe de l'évaporation naturelle empêche une humidification excessive
- Adapté à toutes les duretés d'eau et à l'eau issue de dispositifs de détartrage
- Convient pour des pièces de 35 m<sup>2</sup> environ
- Quatre modes de fonctionnement
- Minuterie programmable (1 à 12 heures)
- Réservoir d'eau amovible d'une capacité de cinq litres

## Cuisson saine et délicate du riz et des légumes

Un appareil unique pour deux applications différentes: dans le cuiseur à riz de Solis, vous pouvez faire cuire du riz et profiter de la fonction de maintien au chaud automatique. Pour ce faire, rien de plus simple: placez l'eau et le riz dans le récipient, réglez la minuterie et dégustez quand vous le souhaitez le riz fraîchement préparé. Le cuiseur à riz permet également de faire cuire des légumes en douceur, afin de préserver leurs vitamines.

- Fonction de minuterie jusqu'à 15 heures (uniquement pour la fonction de cuisson du riz)
- Récipient de cuisson avec revêtement anti-adhésif
- Panier vapeur en acier inoxydable hygiénique
- Fermeture de sécurité
- Capacité: 1,2 litre = six tasses

**Cuisson du riz et cuisson vapeur au prix spécial de 69.90 francs au lieu de 99 francs** (frais de port inclus). Commandez maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub) ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 31 mars 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur [www.solis.ch](http://www.solis.ch). Informations sur le produit: [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com)

**Un climat intérieur agréable au prix spécial de 149 francs au lieu de 229.90 francs** (frais de port inclus). Commandez maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub) ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 31 mars 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur [www.solis.ch](http://www.solis.ch). Informations sur le produit: [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com)



### Talon de commande

\_\_\_ pièce/s «Solis Perfect Air type: 7219» pour 149 francs

\_\_\_ pièce/s «Solis Rice Cooker Duo Program type 817» pour 69.90 francs

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Découper le talon et l'envoyer à: Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufsdienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg



## 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](http://www.visana.ch/faq).

### Agences Visana

Vous trouverez les coordonnées de nos agences et centres de prestations sur [www.visana.ch/agences](http://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](http://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](http://www.visana.ch/fr/blog).



Retrouvez-nous sur Facebook

[www.facebook.com/visana.assurance](http://www.facebook.com/visana.assurance)

## Adaptations concernant les chèques Wellness

Les chèques Wellness, très appréciés, d'une valeur de 350 francs, peuvent être utilisés pour divers cours de fitness et activités favorables à la santé. Le marché du fitness s'est fortement développé au cours des dernières années, rendant de plus en plus difficile l'allocation des montants corrects spécifiés dans le règlement; nous avons donc révisé ce dernier. La définition des centres de fitness (chèque 1) a été adaptée. Afin d'assurer une pratique unitaire en ce qui concerne les abonnements combinés de centres de fitness qui contiennent plusieurs activités/cours, nous remboursons un montant maximal de 250 francs (chèques 1 et 3), à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2020. Le délai d'envoi a par ailleurs été prolongé à deux ans. Ces modifications répondent aux besoins de nombreux clients et clientes, tout en garantissant des prestations fixées de manière transparente et uniforme.

### Important à savoir

Les chèques Wellness sont une prestation volontaire de Visana, destinée aux personnes assurées ayant conclu les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic, Basic Flex ou Managed Care Traitements ambulatoires. Il n'est pas possible de faire valoir un droit contractuel aux chèques Wellness. Les chèques Wellness pour 2019 sont parus dans l'édition 4/18 de *VisanaFORUM* et peuvent être téléchargés et imprimés en tout temps sur [www.visana.ch/cheques\\_wellness](http://www.visana.ch/cheques_wellness)

## MediService livre des médicaments sans frais de port

Plus de 100 000 clientes et clients se font envoyer régulièrement par la poste des médicaments par MediService sans frais de port et sans forfait de pharmacie. Si un médicament doit être conservé au frais, l'envoi s'effectue dans des glacières spéciales. Les personnes assurées chez Visana bénéficient d'un rabais comme nouveau client ou nouvelle cliente allant jusqu'à 10% ainsi que d'une carte cadeau Coop d'une valeur de 50 francs.

### «Home Care» – Accompagnement thérapeutique

MediService dispose d'une équipe d'infirmières et infirmiers diplômés, spécialisée dans le conseil en matière d'utilisation des médicaments à domicile, pour les patients/es. Cette prestation de service a pour objectif que les patients/es puissent utiliser de manière autonome et correctement les médicaments prescrits, toujours en collaboration avec les médecins spécialistes.

### Voici comment fonctionne l'envoi de médicaments

Envoyez votre ordonnance originale avec la carte d'accompagnement à MediService. Vous recevez vos médicaments à l'adresse souhaitée, sans frais de port. Vous pouvez effectuer des commandes supplémentaires par téléphone, courrier ou directement en ligne, par le biais du compte client/e. Conseil pour les nouveaux clients/es: demandez le «set de départ» contenant toutes les informations nécessaires ainsi qu'une enveloppe-réponse affranchie.

### Informations complémentaires

Sur [www.mediservice.ch/visana](http://www.mediservice.ch/visana), vous trouverez toutes les informations actuelles relatives à l'envoi de médicaments économique et sans frais de port. Vous pouvez également commander le set de départ directement sur ce site. En cas de questions, le service à la clientèle de MediService vous renseignera volontiers, au numéro de téléphone 032 686 20 20 (du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h00).

**MEDI SERVICE**  
Votre pharmacie spécialisée

# avoir

## Tout à portée de main avec myVisana et l'app Visana

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](http://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](mailto:mysupport@visana.ch).



### Satisfaction de la clientèle: médaille de bronze pour Visana

Au cours du premier semestre de l'année, le service de comparaison en ligne Comparis.ch a mené une enquête relative à la satisfaction de la clientèle auprès de plus de 3500 personnes assurées. Visana a obtenu la note de 5,2, se classant ainsi au troisième rang parmi les caisses-maladie. Nous nous réjouissons de cette excellente évaluation et remercions notre clientèle pour la confiance témoignée.

comparis.ch

Caisses maladie

Bien: 5.2

Enquête de satisfaction  
06/2019



### Assurer en ligne le ménage, la responsabilité civile privée et les bâtiments

Visana offre bien plus que des assurances-maladie. Nous disposons de plus de 20 ans d'expérience dans les assurances ménage, de responsabilité civile privée et de bâtiments. Nos produits Directa peuvent être conclus en ligne sur [www.visana.ch/primedirecta](http://www.visana.ch/primedirecta), en toute simplicité. En quelques clics seulement, vous avez conclu la nouvelle assurance.

### Jusqu'à 20% de rabais pour les assurés/es Visana

Au cas où vous avez conclu une assurance de base ou une assurance-maladie complémentaire chez Visana, vous bénéficiez, ainsi que les membres de votre famille, d'un rabais de 10% sur l'assurance ménage, de responsabilité civile privée ou des bâtiments. Si vous concluez toutes les trois assurances chez nous, vous bénéficierez de 10% de rabais supplémentaires sur les trois assurances. En outre, vous pouvez également récolter des points pour myPoints (voir page 14). Laissez-vous convaincre par nos primes attrayantes et établissez votre offre personnalisée via le calculateur en ligne sur

[www.visana.ch/primedirecta](http://www.visana.ch/primedirecta).

**Bon d'achat de Coop comme cadeau**  
N'hésitez donc pas à conclure jusqu'à fin 2019 une assurance-ménage et de responsabilité civile privée via le calculateur en ligne. Un bon Coop d'une valeur de 50 francs vous sera offert comme cadeau de bienvenue.

## «Fumer ne coûte pas assez cher»

**Milo Puhan est expert en prévention. Il se bat pour une meilleure protection des jeunes contre le tabagisme et regrette que les maladies psychiques soient toujours taboues.**

Entretien: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

### **Que signifie pour vous la prévention?**

Milo Puhan: Rester le plus longtemps possible en bonne santé. Pour cela, les gens doivent se montrer responsables. Et notre système de santé ferait bien d'investir davantage de moyens dans la prévention.

### **Qu'entendez-vous par là?**

Beaucoup de choses fonctionnent bien, mais j'estime que la prévention n'est pas assez valorisée. Le lobby de la prévention n'est pas assez actif, notamment dans la politique.

### **Pourtant, depuis bien des années, beaucoup de gens vivent plus sainement?**

Bien sûr, l'évolution des comportements est réjouissante. La population se montre plus attentive à une bonne alimentation. En Suisse, l'encouragement à l'activité physique est exemplaire, la population a souvent gratuitement accès à des activités sportives. Il faut cependant mettre davantage l'accent sur la prévention primaire.

### **Qu'est-ce que cela signifie concrètement?**

Il vaut mieux prévenir que guérir. La réduction du risque d'accidents de voiture grâce à l'amélioration de la sécurité des véhicules en est un bon exemple.

### **Dans quels domaines voyez-vous un potentiel d'amélioration?**

La prévention est un vaste domaine. La facilité avec laquelle les adolescents peuvent obtenir des cigarettes dans beaucoup de cantons est un problème majeur. Les mineurs doivent être mieux protégés. Le tabagisme représente un défi considérable. La Suisse ne fait pas bonne figure dans le domaine de la prévention.

### **Personne ne s'opposera à ce que les enfants soient protégés contre le tabagisme.**

On pourrait le croire. Toutefois, la politique des intérêts joue hélas à différents niveaux. Et le nombre de fumeurs en Suisse reste très élevé, parce que la relègue parmi les jeunes ne manque pas. Il est rare qu'une personne commence à fumer à l'âge de 30 ou 40 ans.

En Suisse, les adolescents peuvent trop facilement obtenir des cigarettes. Les mineurs doivent aussi être mieux protégés contre la publicité. Et les prix doivent nettement augmenter, comme en Australie ou aux Etats-Unis. En Suisse, fumer est bien trop avantageux par rapport au revenu.

### **Beaucoup de points seront réglés dans la loi sur le tabac qui est actuellement discutée par le Conseil des Etats.**

Oui, ce serait essentiel. Il s'agit aussi de régler la question des cigarettes électroniques. Le cercle des partisans de la loi est large, mais ce ne sera pas facile. L'industrie du tabac profite d'un lobby puissant et certains politiciens ne veulent pas entraver la libre concurrence. Un tiers des parlementaires a même adhéré à l'association pour une politique de prévention modérée.

### **Outre le tabagisme, quels sont les sujets de prévention qui vous préoccupent le plus?**

On peut fortement influencer les choses par son propre comportement, les parents sont des modèles. Le plus important est de minimiser les risques précocement et d'encourager positivement la santé. Evidemment, on peut détecter certaines maladies mortelles grâce au dépistage. C'est important. Mais à ce niveau-là, les possibilités d'agir sont limitées, contrairement à un mode de vie sain et responsable. D'ailleurs, la statistique montre que les femmes prennent moins de risques en ce qui concerne le sport, les loisirs et les substances addictives.

### **Dans quels domaines voyez-vous un potentiel d'amélioration?**

La prise de conscience de l'importance que jouent les premières années de vie pour un développement stable reste insuffisante. Et les maladies psychiques demeurent un sujet tabou. Il faut reconnaître les signes précurseurs à temps et en parler ouvertement. Trop de gens craignent de parler de leurs problèmes psychiques.



### Bref portrait

Le Prof. Dr Milo Puhan est professeur ordinaire d'épidémiologie et de santé publique à l'Université de Zurich. Ce médecin de 44 ans est considéré comme l'un des experts majeurs dans le domaine de la prévention en Suisse. En 2006, il a participé aux travaux d'un groupe de médecins qui sont parvenus à démontrer que le didgeridoo permettait d'entraîner les voies respiratoires supérieures. Par ailleurs, il a étudié pendant cinq ans à Baltimore, un lieu mondialement reconnu dans le domaine de la recherche sur la santé. Dans ses loisirs, il aime jouer au tennis, au pingpong et au badminton, et passer du temps avec sa femme et ses deux enfants.



## Escapade dans le Bade-Wurtemberg

**Au «Gesundheits-Bad Buchau», deux nuitées pour deux personnes avec un copieux buffet du petit déjeuner ainsi qu'un buffet du soir varié et un souper festif à quatre plats vous attendent, les trajets aller et retour en train étant inclus. Vous profiterez également d'un bain relaxant et d'un massage du dos, qui vous feront oublier les tracas du quotidien.**

Texte: Marina Moser | Photo: Michael Ruder

Vous recherchez l'endroit parfait pour vous faire chouchouter de la tête aux pieds? Les bains thermaux et établissements de cure dans le Bade-Wurtemberg ([www.geniesseroasen.ch](http://www.geniesseroasen.ch)) s'y prêtent idéalement. À l'hôtel thermal «Gesundheits-Bad Buchau» ([www.gesundheitsbad.de](http://www.gesundheitsbad.de)), vous pouvez faire une pause, respirer profondément et vous détendre. Dans cette oasis de bien-être au bord du Federsee, une vaste offre de spa vous attend, avec des massages, des bains relaxants et des enveloppements corporels. Six saunas empreints du charme de la Haute-Souabe offrent suffisamment d'espace pour transpirer. Les projections d'eau dans le sauna celte, unique en son genre, offrent une expérience inoubliable.

Pour prendre part au tirage au sort, renvoyez-nous le talon ci-dessous, collé sur une carte postale, ou participez en ligne sur [www.visana.ch/concours](http://www.visana.ch/concours).



### Talon de participation

Je souhaite remporter deux nuitées pour deux personnes à Bad Buchau (Allemagne). Les trajets aller et retour en train (2<sup>e</sup> classe, avec Railtour) sont inclus.

Madame     Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 4 octobre 2019 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 18 octobre 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, le Gesundheits-Bad Buchau et HKM GmbH utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.