

# Visana **FORUM**

Le magazine de santé 1/2019



## **4 Le printemps à deux roues**

Le plaisir des itinéraires cyclables

## **14 Visana est plus qu'un assureur-maladie**

Une couverture optimale grâce à l'assurance-ménage et de responsabilité civile privée

## **22 Du professionnel au cycliste pour le plaisir**

Entretien avec Franco Marvulli

**visana**

A votre service, tout simplement.

## Sommaire

### Santé

Graines de lin: locales et saines	3
En route à vélo	4
La saison du rhume des foins	6
Bricoler et cuisiner à 92 ans	7

### Engagement

Cully Jazz, une ambiance unique	8
Toutes à Women Sport Evasion!	9
Les joies du football au YB Kids Camp	10
Découvrir le cœur de la Suisse	11

### Inside

Portrait d'un collaborateur de Visana	12
Nous assurons votre ménage	14
Contrôle de dermatologie par app	16

### Service

Lentilles et allergies	17
Offres de printemps de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Franco Marvulli	22
Concours	24

## Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Le 12 novembre 2018, notre CEO Urs Roth s'est donné la mort. Cette décision a été très difficile à accepter pour son entourage professionnel et privé. Nous avons une fois de plus constaté avec tristesse que nous ne connaissons pas au plus profond de leur être même les personnes qui nous sont proches et qui comptent pour nous. Nous gardons en mémoire Urs Roth en tant que chef très apprécié, tant au niveau humain que sur le plan de la collaboration.



Jusqu'à ce qu'une succession appropriée puisse être mise en place, il m'incombe, ainsi qu'à mes collègues de la direction, de reprendre avec succès la barre du bateau Visana. Les conditions préalables sont bonnes: Visana jouit d'une assise extrêmement solide et elle est parée au mieux pour 2019. Les chiffres de l'exercice 2018, que nous publions début avril, devraient le montrer. Visana reste donc à l'avenir un partenaire fort et compétent, sur lequel vous pouvez compter.

C'est avec un florilège d'histoires passionnantes, d'offres attrayantes et de conseils utiles que VisanaFORUM vous accompagne ce printemps. Que vous ayez envie de vous évader à travers la campagne en vtt, que vous souffriez des pollens présents dans l'air à cette saison et espériez trouver un apaisement ou que vous souhaitiez profiter du printemps pour mettre à jour vos assurances-ménage, je suis persuadée que notre magazine pour la clientèle vous inspirera.

Cordialement,

Valeria Trachsel  
Présidente de la direction par intérim

P.-S.: Si vous souhaitez en savoir plus sur moi-même et mes collègues de la direction, rendez-vous sur [www.visana.ch/direction](http://www.visana.ch/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 Bhend. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Conception:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Mise en page:** Natalie Fomasi, Elgg. **Photo de couverture:** perretfoto.ch. **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** [www.visana.ch](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 graines de lin: locales, abordables et saines

Les graines de chia sont certes excellentes pour la santé, mais elles proviennent d'Amérique latine, comme beaucoup d'autres «superfoods», ces aliments qui présentent des bienfaits exceptionnels pour la santé. Il existe toutefois une alternative plus durable et meilleur marché: les graines de lin sont dotées des mêmes super-pouvoirs et sont issues d'une production locale.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Mauro Mellone

Bon nombre de «super-aliments» proviennent de l'autre bout du monde, par exemple les graines de chia. Ils font l'objet d'une importante publicité et sont vendus à des prix élevés. Pour la plupart de ces produits, il existe toutefois une alternative locale, qui présente les mêmes bienfaits, mais qui n'a pas parcouru des milliers de kilomètres et qui est généralement commercialisée à des prix plus abordables. Cela ménage à la fois votre porte-monnaie et l'environnement. L'alternative locale idéale aux graines de chia sont les graines de lin.

## Bonnes pour le cœur, la peau et la digestion

Les graines de lin sont riches en précieux nutriments et efficaces contre différents maux. Elles sont ainsi réputées pour stimuler le transit intestinal et sont utilisées depuis longtemps comme laxatif naturel; elles conviennent donc parfaitement aux personnes souffrant de troubles digestifs. Les graines de lin sont efficaces en cas de problèmes gastro-intestinaux, car les substances mucilagineuses qu'elles contiennent protègent la muqueuse de l'estomac et de l'intestin et soulagent la constipation.

Les graines de lin présentent la teneur en acides gras oméga-3 la plus élevée du monde végétal. Dotés de vertus anti-inflammatoires, les acides gras oméga-3 ont par ailleurs un effet positif sur le cœur et peuvent abaisser la pression artérielle. Nos os, nos muscles et notre système nerveux ont besoin de magnésium, contenu abondamment dans les graines de lin.



Elles peuvent même atténuer les fluctuations hormonales. En agissant de manière similaire aux œstrogènes, elles ont un effet purifiant sur la peau. Pour préparer un masque pour le visage, véritable cure de beauté naturelle, versez de l'eau chaude sur une cuillère à soupe de graines de lin et laissez-les gonfler pendant 10 à 20 minutes.

## Un goût de noix

Les graines de lin ont une agréable saveur de noix. Une cuillère à soupe suffit à agrémenter votre bol de muesli ou votre yogourt aux fruits. Si vous confectionnez vous-même votre pain, vous pouvez également les incorporer à la pâte. Elles sont par ailleurs délicieuses sur une salade. Avec un peu de fantaisie, les graines de lin sont très polyvalentes. Une petite portion de 20 à 30 grammes (une cuillère à café correspond à environ quatre grammes) par jour suffit pour profiter de leurs bienfaits pour la santé.

### Fiche signalétique

**Nom scientifique:** *Linum usitatissimum*

**Famille de plantes:** Linacées (plantes à graines oléagineuses)

**Origine:** Europe, pays arabes

**Valeur nutritionnelle:** 480 kcal (par 100 grammes)

**Riche en:** vitamines B1, B2, B6 et E, acides gras oméga-3, acide folique, magnésium

**Principaux producteurs:** UE, Canada, Chine, Etats-Unis, Inde

**Production annuelle mondiale:** plus de 3 millions de tonnes



## Les joies du vélo, pour tous les goûts

Découvrir la Suisse à vélo est déjà un plaisir en soi. La notion de plaisir varie toutefois fortement d'une personne à l'autre. Pour les uns, la gastronomie en est indissociable, tandis que pour les autres, les activités de plein air représentent le nec plus ultra. D'autres personnes encore associent les découvertes culturelles au plaisir véritable. Nous vous présentons trois itinéraires cyclables, qui, nous l'espérons, plairont à tous les goûts.

Texte: Stephan Fischer | Photos: MySwitzerland.com

### Découverte des châteaux de l'Argovie

Si vous pensez que l'Argovie est connue uniquement pour ses tourtes aux carottes, ses autoroutes et ses centrales nucléaires, vous vous trompez lourdement. Outre diverses sources thermales (Baden, Rheinfelden, Schinznach, Zurzach), l'Argovie, berceau de la dynastie des Habsbourg, abrite également une multitude de châteaux et ruines. Roulez à vélo le long de l'Aar,

de Coblenze jusqu'à la capitale du canton Aarau, et découvrez sur les collines environnantes une bonne douzaine de châteaux qui valent le détour: Böttstein, Habsburg, Brunegg, Wildegg, Kasteln, Wildenstein, Biberstein et Auenstein invitent à une courte visite. Le chemin vous conduit par ailleurs à travers le «château d'eau suisse», au confluent de l'Aar, de la Reuss et de la Limmat, à Volgelsang, près de Turgi.



### Agréable randonnée à vélo

Depuis la gare de Coblenze, vous suivez la route de l'Aar n° 8 (La Suisse à vélo [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)), le long du lac artificiel de Klingnau, via Brugg, jusqu'à Aarau. Le parcours fait 42 kilomètres et ne présente qu'un faible dénivelé. Il est idéal pour une excursion tranquille en famille. Si vous souhaitez toutefois transpirer un peu plus, bifurquez près de Schinznach en direction de la vallée de Schenkenberg et traversez la Stafflegg, avant de faire demi-tour, après une descente rapide.



### Zähringen, Romains et vignes

La région autour du lac de Morat est idéale pour des itinéraires de découverte. Sur le parcours, la culture alémanique alterne avec la culture romande. Fondée par les Zähringen, la ville de Morat est entourée d'une enceinte médiévale. Chaque recoin rappelle la glorieuse bataille de 1476, qui s'est achevée par la victoire des troupes helvétiques contre le duc de Bourgogne Charles le Téméraire. Aventicum, pardon, Avenches, vous plongera encore plus loin dans le passé. A quelques kilomètres de Morat se trouvent les vestiges du plus grand amphithéâtre romain d'Helvétie. Les amateurs et amatrices de vin trouveront leur bonheur en face de Morat, sur le Mont Vully, où est produit un noble cru. Quant aux adeptes de l'histoire militaire, ils pourront découvrir sur la montagne diverses positions de défense de l'armée suisse, datant de la Première Guerre mondiale.

#### Autour du lac de Morat – avec ou sans Vully

Le «tour du lac de Morat» débute à Morat. Suivez l'itinéraire cyclable n° 480 en direction de Faoug, dans le sens des aiguilles d'une montre autour du lac. Le chemin vous conduit au camping d'Avenches, où vous pourrez piquer une tête dans l'eau fraîche. A Salavaux, vous pouvez choisir entre le chemin plat le long du lac ou la montée sur le Mont Vully. Notre conseil: la vue imprenable compense les efforts fournis pour grimper les 200 mètres de dénivelé. Après environ 30 kilomètres, le tour se termine à nouveau à Morat.

#### Fromage et biscuits en casse-croûte

Un tour à vélo dans l'Emmental est indissociable des plaisirs culinaires. Le fameux fromage avec ses trous fournit suffisamment d'énergie pour parcourir un grand nombre de kilomètres. Associez la balade à une visite de la fromagerie de montagne Hüpfboden ([www.huepfboden.ch](http://www.huepfboden.ch)), et découvrez chaque vendredi et samedi (sur réservation), comment le fromage est fabriqué. Pour des mets plus sucrés, rendez-vous dans la vallée, à Trubschachen. En cas de fringale soudaine après la pause de midi, vous pouvez recharger vos batteries à la biscuiterie Kambly. Sur le chemin du retour vers Langnau, vous traverserez en effet des champs d'épeautre, dont la farine est utilisée pour confectionner les biscuits Kambly. Pour terminer en beauté, vous aurez encore une fois l'occasion d'admirer le magnifique paysage vallonné de l'Emmental. Bonne route!



#### A la découverte de l'Emmental

Langnau im Emmental, à la fois point de départ et d'arrivée du parcours, est facilement accessible en train depuis Berne ou Lucerne. Si vous avez besoin d'un peu d'assistance pour parcourir la trentaine de kilomètres et les 780 mètres de dénivellation, vous pouvez louer un vélo électrique à la gare. Suivez la route 777, qui franchit le Hühnerbach, puis quitte la vallée pour grimper jusqu'au Hüpfboden. De bons freins seront nécessaires pour la descente à travers le Chrümpelgraben, jusqu'à Trubschachen. Le chemin de retour à Langnau comporte encore quelques derniers mètres de dénivelé.



Suisse.

# Le printemps est la saison du rhume des foins

**Vous réjouissez-vous d'admirer les arbres en fleurs et les prairies luxuriantes après l'hiver? Pourtant, pour certaines personnes, ce rêve se transforme en cauchemar. En particulier au printemps et au début de l'été, les allergies au pollen et les yeux irrités sont des maux largement répandus.**

Texte: Melanie von Arx | Photo: iStock



En Suisse, environ une personne sur cinq souffre d'une allergie au pollen. Près de 70% d'entre elles sont allergiques aux graminées. Le rhume des foins compte donc à juste titre parmi les maladies très répandues. Il existe néanmoins de nombreux remèdes maison et médicaments permettant d'apaiser ces maux.

## L'histamine irrite les yeux

Les allergies telles que le rhume des foins sont suscitées par une hypersensibilité du corps. Les protéines du pollen stimulent notre système immunitaire. Si les personnes allergiques inhalent des pollens ou sont en contact direct avec ceux-ci, elles sécrètent de l'histamine, une substance hormonoïde produite par notre corps. Cela entraîne une inflammation de la conjonctive et de la muqueuse nasale, qui déclenche des symptômes tels que des démangeaisons et des écoulements nasaux, des maux de tête ou de la fatigue. Un des symptômes les plus fréquents est l'irritation des yeux.

## Remèdes contre les symptômes allergiques

De nombreux remèdes maison et astuces permettent de réduire les symptômes:

- **Se laver les cheveux:** pour bien dormir malgré une allergie au pollen, il faut se laver les cheveux avant d'aller se coucher.

- **Aérer:** aérer brièvement et régulièrement l'appartement ou la maison suffit pour un bon renouvellement de l'air. Evitez toutefois de le faire le matin, car la concentration de pollen dans l'air est alors à son apogée.
- **Sécher le linge:** si vous souffrez d'allergie, ne faites pas sécher le linge à l'air libre, chargé en pollen, mais plutôt à l'intérieur.
- **Lunettes de soleil:** en cas d'irritation des yeux, il est utile de porter des lunettes de soleil.
- **Ophthalmologue/opticien:** portez-vous des lentilles de contact ou des lunettes? Un/e spécialiste peut conseiller dans le choix de la solution d'aide visuelle adaptée en cas d'allergie au pollen (plus d'informations à ce sujet en page 17).

En ce qui concerne les traitements médicamenteux, les antihistaminiques peuvent atténuer les symptômes; ils sont généralement délivrés sans ordonnance. Disponibles sous forme de comprimés ou de sprays, ces médicaments réduisent la libération d'histamine. Une immunothérapie spécifique (ITS) est la seule désensibilisation possible à long terme. Celle-ci vise à traiter la cause de l'allergie au pollen. Les coûts de l'immunisation sont pris en charge par l'assurance de base.

## Bricoler et cuisiner à 92 ans

**Walter Affolter va fêter ses 93 ans en juillet. Il est assuré depuis longtemps auprès de Visana. Et il est toujours plein d'entrain. La visite chez ce senior dynamique, encore très actif non seulement dans son atelier mais aussi en cuisine, nous l'a prouvé.**

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Walter Affolter nous accueille devant sa maison à Herzogenbuchsee et nous montre avec fierté son caddie télécommandé. Il l'a conçu lui-même et s'en réjouit comme un petit enfant qui aurait reçu un bonbon. Walter Affolter fêtera ses 93 ans en été et il est encore en telle forme, aussi bien mentale que physique, qu'il travaille et bricole souvent dans son immense atelier. C'est son univers. Des milliers de vis sont rangées consciencieusement dans des douzaines de bocaux en verre. Le chef d'atelier parle de ses projets d'une voix emplie d'enthousiasme. «Ici, j'oublie le temps et je peux profiter de la vie», explique-t-il.

### Retour aux racines

Plus tard, Walter Affolter s'installe à table et parle de sa vie. Il a grandi à Davos, puis a vécu près de 20 ans à Zurich. Depuis plus de 50 ans, il habite à Herzogenbuchsee. Ses grands-parents avaient quitté cet endroit pour Davos à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Jusqu'à la retraite, Walter Affolter a travaillé comme chef de montage. Il a deux enfants, sept petits-enfants et six arrière-petits-enfants. Sa femme est décédée il y a onze ans. «A ce moment-là, j'ai dû réinventer ma vie et apprendre beaucoup de choses», explique-t-il. «Auparavant, je ne participais pas particulièrement aux tâches ménagères.»

Walter Affolter s'est réinventé de façon formidable. Et il est devenu un excellent producteur de gâteau aux noix. Il en confectionne 130 par année, sur commande. «Le gâteau aux noix d'Affolter» est apprécié et délicieux. Une dégustation l'atteste. «J'améliore continuellement la recette», explique le nonagénaire, «les retours sont toujours positifs.»

### Fumeur de longue durée

Walter Affolter n'a pas de conseils à nous donner pour rester si longtemps dynamique et en bonne santé. «J'ai même fumé beaucoup trop et bien trop longtemps», déclare-t-il, «deux paquets par jour pendant de nombreuses années.» Il a toutefois arrêté la cigarette il y a quelques dizaines d'années. La



chance joue sûrement un rôle pour une longue vie sans douleurs, mais aussi une activité physique régulière. «Je me fixe comme objectif de marcher chaque jour l'aller-retour jusqu'à la Migros», explique Walter Affolter, c'est-à-dire 45 minutes environ.

Il vit de façon indépendante, lit beaucoup, est toujours abonné à la Berner Zeitung, regarde la télévision, surfe sur Internet et possède une adresse électronique. «On ne doit pas s'arrêter», déclare-t-il. C'est peut-être là son secret, cette envie de nouveautés, cette passion de la vie, sa créativité. «Je ne m'ennuie jamais», s'enthousiasme Walter Affolter. De nombreuses tâches l'attendent encore, que ce soit dans son atelier ou en cuisine.

# Cully Jazz, une ambiance unique en son genre

Le festival Cully Jazz se tiendra du 5 au 13 avril 2019, pour la 37<sup>e</sup> fois déjà. Durant neuf jours, les plus de 140 concerts organisés dans le petit village viticole de Cully offriront un pur moment de plaisir musical. Visana est le partenaire principal de cet événement convivial dans le Lavaux.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Cully Jazz



Plus si petit par la taille, toujours aussi grand par la qualité: fort de son atmosphère unique, le festival Cully Jazz a perdu depuis longtemps son caractère confidentiel. Cette année, les concerts se tiendront du 5 au 13 avril sur les différentes scènes, souvent situées dans les caveaux étroits, mais chaleureux, du joli village viticole. Il s'agit déjà de la 37<sup>e</sup> édition du festival, dont les plus de 140 concerts attirent chaque année près de 70 000 spectateurs et spectatrices.

## Une bonne ambiance contagieuse

Le festival Cully Jazz est de plus en plus connu et apprécié, mais il est resté fidèle aux valeurs qui ont fait son succès: la qualité élevée du programme musical, l'atmosphère électrisante et la bonne ambiance contagieuse. Le festival «Off» offre de nombreux concerts gratuits dans les plus de 15 cafés, sur des scènes temporaires et dans les splendides caves voutées réparties dans tout le village.

Les connaisseurs et connaisseuses ne manqueront évidemment pas les sessions classiques du festival «In», organisées sur les trois plus grandes scènes: Chapiteau, Next Step et Temple. Des artistes de premier plan, tels que Bobby McFerrin, Stephan Eicher, Gilberto Gil et Marianne Faithfull, enchanteront les spectateurs

et spectatrices. Souvent, des talents encore inconnus donnent d'abord de petits concerts, avant de revenir à Cully sur les scènes principales quelques années plus tard, en tant qu'artiste de renom.

## Des joyaux musicaux

En 2019, Nubya Garcia et les Rhoda Scott Ladies All Star font partie des têtes d'affiche du festival. A 80 ans, Rhoda Scott, véritable mythe de l'orgue Hammond, fascine toujours autant par sa présence et sa voix. A Cully, elle est entourée de plusieurs vedettes féminines.

Le festival se déroule sur les rives du lac Léman au cœur du Lavaux, classé patrimoine culturel mondial de l'Unesco. A cette occasion, les habitants et habitantes ouvrent leurs caveaux et leurs maisons et créent, par leur cordiale hospitalité, une ambiance extraordinaire pendant neuf jours. Depuis l'année passée, Visana est partenaire du festival Cully Jazz et parraine le nouveau format «openjazz», qui propose plus de dix concerts gratuits en plein air.



# Toutes à «Women Sport Evasion»!

Chaque été, le stade Pierre de Coubertin à Lausanne est en mains exclusivement féminines, le temps d'un week-end. En accueillant Women Sport Evasion, il devient la Mecque des nouvelles tendances en matière de fitness, de bien-être et de danse. C'est le bon moment de vous assurer une place pour l'édition qui se tiendra les 29 et 30 juin 2019.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Josette Bruchez

Ressentez-vous une irrésistible envie de bouger en rythme lorsque vous entendez parler de Body Attack, Pole and Move, Aloha Wave, Piloxing ou Moving Step? Si c'est le cas, faites un détour par Lausanne et participez à Women Sport Evasion. Les 29 et 30 juin 2019, vous aurez l'occasion de vous défouler à volonté, en pratiquant toutes sortes de sports, parmi les nouvelles tendances et les grands classiques.

## Composez spontanément votre programme

En tant que participante à Women Sport Evasion, vous avez littéralement l'embarras du choix. Plus d'une trentaine d'offres dans les domaines du fitness, de la danse et du bien-être vous sont proposées. Tous les ateliers ont lieu plusieurs fois par jour, ce qui vous permet de composer votre programme personnel et de prendre part à autant d'ateliers que vous le souhaitez. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire au préalable, vous pouvez vous décider spontanément sur place.

La participation à la journée de votre choix coûte 65 francs. Ce prix comprend la participation aux ateliers, un repas de midi avec boissons et café ainsi qu'un cadeau-souvenir pratique. Si une journée ne vous suffit pas, vous pouvez acquérir une carte pour le week-end (sans nuitée), pour 105 francs. Encore une précision: les ateliers sont proposés en français et en partie en allemand.



## Réservez suffisamment tôt

Depuis plus de dix ans, Women Sport Evasion jouit d'une popularité croissante. Etant donné que les installations sportives au bord du lac Léman ont atteint leurs limites en termes de capacité, le nombre de participantes est fixé à 1400 par jour au maximum. Une fois ce seuil atteint, il ne sera plus possible de s'inscrire. Si vous souhaitez vous assurer une place, nous vous recommandons de vous inscrire suffisamment tôt. Vous trouverez de plus amples informations sur [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch).

### 50 entrées journalières gratuites à gagner

En tant que Presenting Partner de Women Sport Evasion, Visana tire au sort 25x2 cartes journalières gratuites pour l'édition de cette année, qui se tiendra les 29 et 30 juin 2019. Prenez part au tirage au sort, si vous souhaitez être au rendez-vous à Lausanne, accompagnée d'une amie. Avec un peu de chance, vous gagnerez deux participations gratuites pour la journée de votre choix. Vous trouverez plus de détails au sujet du tirage au sort à la page 24.

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

## Les joies du football au YB Kids Camp

Pour bon nombre de filles et garçons passionnés de football, la participation à un YB Kids Camp figure parmi leurs souhaits les plus chers. Ils peuvent y démontrer leurs talents de footballeurs et footballeuses tout en s'amusant chaque jour. En tant que partenaire principal de la relève YB, Visana tire au sort 20 participations gratuites au total, pour Berne et Herzogenbuchsee.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone



### A gagner: 20 participations au YB Kids Camp

Visana tire au sort dix participations gratuites pour chacun des deux YB Kids Camps, organisés à Berne du 15 au 19 juillet 2019 et à Herzogenbuchsee du 23 au 27 septembre 2019. Participez au concours à la page 24 et faites le bonheur de vos filles, fils ou filleuls/es passionnés de football (années de naissance 2005 à 2012).

L'entrée dans le Stade de Suisse sous les applaudissements des parents et des familles, point culminant du Kids Camp à la Berner Allmend, est pour les enfants un moment chargé d'émotions. De même que la visite des professionnels de YB, que les jeunes footballeurs et footballeuses attendent avec impatience. Pour une fois, ils ne courent pas après le ballon, mais après les autographes de leurs idoles.

### Un équipement flambant neuf

Les footballeurs et footballeuses en herbe, âgés de 6 à 14 ans, s'entraînent deux fois par jour avec des entraîneurs de football qualifiés. Le repas de midi, les en-cas et les boissons sont inclus, sans hébergement. Tous les participants et participantes reçoivent par ailleurs deux billets gratuits pour un match à domicile des YB ainsi qu'un équipement de football complet, qui comprend deux maillots de football, deux shorts de football, deux paires de jambières, un sac à dos, un ballon, un imperméable, une casquette et une gourde.

Les YB Kids Camps à Berne (du 15 au 19 juillet 2019) et à Herzogenbuchsee (du 23 au 27 septembre 2019) sont très appréciés et pratiquement complets. En tant que partenaire de longue date de la relève de YB, Visana dispose toutefois encore de dix des précieuses places pour chacun des camps, d'une valeur de 330 francs. Nous les tirons au sort parmi tous les participants et participantes au concours (voir encadré). Attention: les participantes et participants du camp doivent être nés entre 2005 et 2012. Vous trouverez des informations supplémentaires concernant les YB Kids Camps 2019 sur [www.bscyb.ch/kids-camps](http://www.bscyb.ch/kids-camps).

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

# Découvrir le cœur de la Suisse

**En 2019 aussi, la Route du cœur réserve de nombreux moments forts. Grâce à l'assistance des vélos électriques, même les routes vallonnées sur la nouvelle Boucle du cœur spectaculaire de la Singine deviennent un plaisir. Ce parcours ouvrira officiellement le 30 mars 2019. En tant que cliente ou client de Visana, vous bénéficiez d'un rabais sur la location des vélos électriques.**

Texte: Fabian Ruch | Photo: Herzroute

Le succès de la Route du cœur ne se dément pas et l'offre proposée se développe en permanence. Elle se compose actuellement de 720 kilomètres, avec 12 000 mètres de dénivelé au total, traverse 20 vieilles villes et permet d'admirer à volonté le sublime paysage de Lausanne à Rorschach (ou inversement). En 2019 également, la saison dure du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre. Vous aurez donc suffisamment de temps pour découvrir les plus beaux endroits de Suisse, déguster de bons repas et passer la nuit dans les nombreuses auberges situées tout au long du parcours.

## Les vélos électriques Flyer, une assistance précieuse

Les paysages que traverse la Route du cœur sont grandioses: des chemins agréables, des lacs idylliques et des panoramas à couper le souffle, entre autres. Les 13 étapes journalières se prêtent tout aussi bien à des sorties d'une journée qu'à des excursions de plusieurs jours. La Route du cœur est idéale pour celles et ceux qui souhaitent partir à la découverte de la Suisse. Depuis cette année, la Boucle du cœur de la Singine est par ailleurs proposée, outre la Boucle du cœur du Seetal et celle du Napf. La région calme et pittoresque du pays de Fribourg est parfaite pour une agréable balade à vélo.



Les vélos électriques Flyer, qui peuvent être loués tout au long de la Route du cœur, sont la monture idéale pour arpenter les routes vallonnées. Ce parcours offre également suffisamment de stations de chargement, afin que vous puissiez venir sans problème à bout de la dernière montée. La Route du cœur peut être parcourue par toutes les personnes qui utilisent occasionnellement un vélo. Vous découvrirez sans aucun doute la Suisse sous un nouvel angle et reviendrez avec des souvenirs plein la tête.

## Rabais sur la location des vélos électriques

Depuis 2006, Visana est le partenaire principal de la Route du cœur. En votre qualité de cliente ou de client, vous bénéficiez durant la saison 2019 d'un rabais de 20 francs à la station de location de vélos électriques «Rent a Bike» située à Laupen, sur la Boucle du cœur de la Singine. Il vous suffit de remettre le coupon ci-contre.



### Offre «Boucle du cœur de la Singine»

**Rabais de 20 francs sur la location d'un vélo électrique pour un ou plusieurs jours à la station de location Laupen**

RailBon n° 0219 0000 0023

L'offre est valable jusqu'au 31 juillet 2019. Le RailBon s'applique au tarif normal et n'est pas cumulable avec d'autres réductions (AG, demi-tarif, carte junior, rabais pour groupe et écoles). Pas de versement en espèces/pas de remboursement. Stations de location et réservation: [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch)





### **Bref portrait**

Pascal Nussbaumer (47 ans) vient de Düringen, dans le district fribourgeois de la Singine. Pour créer un équilibre avec son travail très cérébral, il enfle régulièrement ses chaussures de jogging. Il rénove également avec des amis/es des véhicules anciens, tels que des bus Volkswagen ou des cocinelles, et leur redonne une seconde jeunesse. Sillonner l'Europe en camping-car et découvrir de nouveaux endroits fait également partie des loisirs du Fribourgeois. Le plus bel endroit à ses yeux: le lac Noir, dans les Préalpes fribourgeoises, bien évidemment.

# Un talent de négociateur

**Les hôpitaux, médecins et thérapeutes négocient directement avec les assureurs-maladie les prix qu'ils peuvent exiger pour leurs prestations médicales. Pascal Nussbaumer travaille au siège principal du groupe Visana à Berne et s'assoit régulièrement à la table des négociations. L'expérience, l'habileté à négocier et une bonne intuition sont des outils précieux dans ce contexte.**

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

Lorsque Pascal Nussbaumer se réunit avec des représentants et représentantes d'un hôpital pour discuter des tarifs, il est question d'argent, de l'argent issu des primes. En sa qualité de représentant de Visana, l'économiste d'entreprise tente de négocier des prix équitables et aussi avantageux que possible pour les prestations de l'hôpital, dans l'intérêt des personnes assurées. L'objectif est que les primes de Visana demeurent attrayantes. L'hôpital, quant à lui, vise en revanche des indemnités aussi élevées que possible. Il s'agit donc de faire des compromis.

## Ferme sur le fond

«La marge de manœuvre à la table des négociations est souvent restreinte. Nous négocions avec fermeté, mais toujours de façon professionnelle et équitable», déclare Pascal Nussbaumer. Une préparation et une analyse minutieuses de la situation initiale sont très importantes. Il s'agit d'avoir sous la main les chiffres actuels, de bons arguments et différents scénarios à suivre en fonction du déroulement des négociations, explique-t-il.

Bon à savoir: lorsque les parties ne parviennent pas à s'entendre sur un tarif commun pour les prestations à la charge de l'assurance obligatoire des soins, le tarif est fixé par le canton. Dans ce cas, il arrive souvent qu'aucun des partenaires de négociation n'en soit véritablement satisfait. «De telles solutions sont généralement moins durables que des compromis négociés entre les partenaires», avance Pascal Nussbaumer.

## Partager des expériences

Le contact direct avec des personnes qui tentent, comme lui, de tirer le maximum dans leur intérêt, lui plaît beaucoup. «Mieux je négocie, plus les primes sont attrayantes pour nos assurés et assurées», explique Pascal Nussbaumer, qui est responsable des cantons de Berne et de Zurich ainsi que de la Suisse centrale. Visana compte quatre spécialistes dans le domaine de l'achat de prestations. «L'expérience et

l'échange permanent de connaissances au sein de l'équipe sont d'une importance cruciale», estime-t-il.

## Mettre des projets sur pied

Le travail de projets dans le domaine de la prévention en matière de santé est une autre activité importante pour Pascal Nussbaumer. L'un des derniers exemples en date est le projet «Dermatologie en ligne», en collaboration avec l'Inselhospital de Berne. Grâce à cette nouvelle prestation de service télé-médicale, les patientes et patients peuvent effectuer leurs examens de contrôle via une app (davantage à ce sujet en page 16). Un autre projet est le programme «Prévention des chutes», initié en collaboration avec l'Association d'aide et de soins à domicile et qui est organisé avec succès depuis longtemps dans la région de Berne. Dans ce cadre, les personnes assurées sont sensibilisées, afin qu'elles soient en mesure de mieux évaluer les risques et d'éviter autant que possible les chutes. «Moins de chutes signifie moins de blessures et des coûts de la santé plus bas, ce qui profite à toutes les parties impliquées», déclare Pascal Nussbaumer.

## Le succès donne des ailes

Il a encore quelques idées en tête, qu'il souhaiterait initier avec les bons partenaires et dont il aimerait tester les perspectives de succès. «Chez Visana, il règne heureusement une culture qui nous permet d'oser l'innovation. Parfois, les idées fonctionnent et trouvent ultérieurement leur application à plus grande échelle, parfois elles ne fonctionnent pas», ajoute Pascal Nussbaumer. «Lorsque tout fonctionne et que l'on constate l'écho que rencontre un projet et la plus-value qu'il apporte aux personnes impliquées, c'est un sentiment fantastique. Cela donne des ailes et de l'énergie pour de futurs projets.»

# Assurer de manière optimale le ménage, la responsabilité civile privée et les bâtiments

**Il existe des assurances obligatoires et d'autres facultatives. Les assurances ménage et de responsabilité civile privée font partie du deuxième groupe. Les expertes et les experts sont unanimes: pour ces deux couvertures, vous ne devriez pas faire de compromis. Tous les ménages devraient en disposer. Nous vous offrons la palette de produits adaptés dans ce domaine.**

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Visana

Visana dispose de plus de 20 ans d'expérience dans les assurances ménage, de responsabilité civile privée et de bâtiment. Nous sommes donc davantage que «juste» un assureur-maladie. Nous développons continuellement ces produits appelés Directa, en élargissant et en rendant les prestations y relatives encore plus attrayantes.

## **Ménage: il suffit d'une petite étincelle**

Concernant le thème de l'assurance de ménage et de responsabilité civile privée, les expertes et les experts sont unanimes: tous les ménages doivent avoir absolument avoir ces deux assurances, même si elles ne sont pas prescrites par la loi. Déjà un petit incendie en appartement ou une rupture de canalisation minime entraînent des coûts de plusieurs milliers de francs. Dans de telles situations, l'assurance-ménage protège vos biens, tout comme pour d'autres dégâts ou en cas de vol. Vous trouverez plus d'informations sur le site [www.visana.ch/menage](http://www.visana.ch/menage).

## **Responsabilité civile privée: prime annuelle dès 100 francs pour les familles**

L'assurance de responsabilité civile privée fait également partie des assurances auxquelles il ne peut pas être renoncé. Elle entre en jeu lorsque vous causez un dommage à quelqu'un ou en cas de dégât locatif (telle qu'une fissure au lavabo ou une rayure du parquet), lorsque vous quittez un appartement. L'assurance de responsabilité civile privée de Visana comprend une somme de garantie d'au moins 5 millions de francs. Nous vous assurons, ainsi que l'ensemble de votre famille, pour une prime annuelle coûtant un seul billet de cent francs. L'excellent rapport qualité/prix distingue notre assurance de responsabilité civile privée. Le placement en tête obtenu dans la comparaison du

magazine des consommateurs et consommatrices «Bon à savoir» l'atteste. Vous trouverez la comparaison sur [www.visana.ch/responsabilitecivileprivee](http://www.visana.ch/responsabilitecivileprivee).

## **Les maisons aussi sont exposées à un certain nombre de risques**

L'assurance des bâtiments protège votre maison locative, jusqu'à trois appartements, ou l'appartement dont vous êtes propriétaire contre les dégâts dus à des incendies ou à des événements naturels, les dégâts d'eaux et le bris de glace. De plus, nous offrons des solutions sur mesure pour vos besoins individuels, par exemple en cas de dégâts causés par des martres, des rongeurs ou des insectes, de vandalisme (p. ex. graffitis) ou des assurances complémentaires pour des installations solaires.

Dans la plupart des cantons, vous devez assurer votre bâtiment auprès d'un assureur cantonal unique contre les dégâts dus aux incendies et aux événements naturels. Les cantons d'Appenzell Rhodes Intérieures (sauf le district Oberegg), de Genève, d'Obwald, de Schwyz, du Tessin, d'Uri et du Valais font exception. Toutefois, l'assurance monopolistique ne couvre que les prestations prescrites par la loi. Tout ce qui dépasse ce cadre peut être assuré de façon complète auprès de notre assurance des bâtiments.

## **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. 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).



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



**Bon d'achat de Coop comme cadeau**  
 Les plus rapides gagnent! Les 50 premières personnes à nous renvoyer le talon de réponse recevront un bon d'achat de Coop d'une valeur de 50 francs (un envoi par famille).

**D'excellentes assurances de choses**

Visana est davantage qu'un assureur-maladie compétent, parce que nous offrons aussi des assurances ménage, de responsabilité civile privée et des bâtiments avec des prestations efficaces depuis plus de 20 ans. Si vous disposez déjà d'une assurance-maladie auprès de Visana, vous bénéficiez d'un rabais de 10% lors de la conclusion. Dans les sondages de la satisfaction de la clientèle effectués par des portails de comparaison comme Comparis, nous recevons régulièrement d'excellentes notes pour nos assurances. Ce fait ainsi que votre confiance nous motivent à nous améliorer constamment, afin de pouvoir vous offrir un service encore plus complet.



**Nous vous conseillons volontiers – Talon de réponse**

Je m'intéresse aux nouveaux produits Directa. Veuillez me contacter pour un conseil.

Madame       Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Joignable au n° de tél. \_\_\_\_\_

Compléter le talon et l'envoyer à: Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Vous pouvez aussi nous contacter par courriel: [directa.support@visana.ch](mailto:directa.support@visana.ch)

# Contrôle consécutif de dermatologie par app

La numérisation avance à pas de géant et s'introduit dans un nombre croissant de domaines de notre vie. Ce développement facilite beaucoup de choses, aussi dans le secteur de la santé. Dorénavant, les assurés/es de Visana peuvent régler facilement en ligne le contrôle médical consécutif des spécialistes de la peau et s'épargner ainsi la visite de la clinique, souvent coûteuse en temps.

Texte: Pascal Nussbaumer | Photo: Mauro Mellone

Il y a quelques jours, le département de dermatologie de l'Inselhospital de Berne a enlevé trois petits grains de beauté à Tom Muster. Ce dernier étant assuré auprès de Visana, son médecin traitant de la clinique universitaire de dermatologie a attiré son attention sur «dermatologie en ligne» de l'Inselhospital. Par le biais de cette plate-forme, les assurés/es de Visana peuvent, depuis le début de l'année, faire leur contrôle consécutif en ligne.

## Confortable, rapide et fiable

A cette fin, Tom Muster a téléchargé l'app «Evita» ([www.evita.ch](http://www.evita.ch)) et s'y est inscrit pour le dossier de santé en ligne gratuit. Au moyen de cette app,

il envoie les photos de ses cicatrices, qui ont bien guéri, à l'hôpital. Comme Tom a un métier très prenant, il peut faire cela le soir, depuis son domicile, et ne doit pas se rendre à l'Inselhospital pour le contrôle. 24 heures plus tard (de lundi à vendredi), un dermatologue lui annonce via [www.evita.ch](http://www.evita.ch) que tout va bien et qu'il n'est pas nécessaire de fixer un nouveau rendez-vous. Différentes études montrent que de nombreux problèmes dermatologiques peuvent être réglés par un conseil en ligne.

## Offres numériques à haut potentiel

Cet exemple fictif présente les avantages du contrôle dermatologique en ligne: un accès direct et confortable aux prestations médicales, sans visite sur place. Cette offre a été lancée et développée par le Professeur Luca Borradori, le médecin-chef de la clinique universitaire de dermatologie à Berne ([www.dermatologie.insel.ch](http://www.dermatologie.insel.ch)). Cette prestation de service est actuellement disponible uniquement pour les assurés/es de Visana qui sont traités à l'Inselhospital.

Mais d'autres offres numériques ne manqueront pas de suivre, aussi dans d'autres hôpitaux. L'Inselhospital et Visana évaluent actuellement les domaines médicaux qui se prêteraient à une offre numérique. Ainsi, en plus du contrôle consécutif, des premières consultations en ligne qui permettraient un meilleur triage quant à l'urgence du cas pourraient également être envisagées. La numérisation avance donc à grands pas dans le système de la santé.



### Avantages du contrôle consécutif en ligne

- Prestation de service pour patients/es ayant une affinité avec le numérique
- Accès direct au ou à la dermatologue, indépendamment du lieu et de l'heure
- Economie de temps par réduction des contrôles consécutifs à l'hôpital
- Suivi efficace par le médecin
- Réponse dans un délai de 24 heures (de lundi à vendredi)
- Discretion garantie grâce au cryptage dans l'app
- Réponse en quatre langues (D, F, I et E)

 [www.insel.ch/dermatologie-online](http://www.insel.ch/dermatologie-online)



# Le choix des lentilles de contact pendant la saison des allergies

L'arrivée du printemps annonce le début de la saison des allergies. Celles et ceux qui portent des lentilles de contact peuvent ressentir une diminution du confort et de l'acuité visuelle, les incitant à abandonner le port des lentilles.

Texte: Olivier Joye | Photo: Optic 2000

L'arrivée du printemps s'accompagne invariablement de l'arrivée de la saison des allergies. Les allergies oculaires saisonnières sont très répandues (jusqu'à 30% de la population en souffre) et peuvent avoir un effet déstabilisant sur le film lacrymal. Chez les porteurs et porteuses de lentilles de contact, les effets négatifs sur le film lacrymal entraînent une diminution du confort de port et de l'acuité visuelle, ce qui peut dès lors provoquer l'abandon des lentilles. Mais en choisissant des lentilles de contact adaptées, il est possible de contrecarrer ces effets.

Les lentilles de contact «Dailies AquaComfort Plus», par exemple, sont conçues pour stabiliser le film lacrymal et permettent dès lors de diminuer les symptômes d'une allergie oculaire saisonnière. Concrètement, par rapport aux porteurs et porteuses habituels de lentilles journalières, les personnes portant des lentilles de contact «Dailies AquaComfort Plus» ont observé une réduction des symptômes allergiques typiques (picotement, rougeur, larmoiement). Ainsi,

**Envie de tester? Optic 2000 sera ravi de vous offrir une paire de lentilles de contact «Dailies AquaComfort Plus» sur simple présentation de ce bon ainsi que votre carte d'assurance dans un de leurs magasins.\***

Si vous êtes satisfait/e de cet essai, nous vous rappelons que chez Optic 2000, vous pourrez bénéficier de quatre boîtes de lentilles au prix de 3, soit 25% de réduction. Chez Optic 2000, vous serez reçu/e par des opticiens et opticiennes diplômés, à même de vous proposer des solutions adaptées. Pour trouver le magasin Optic 2000 le plus proche de chez vous, rendez-vous sur

[www.optic2000.ch/trouvez-votre-opticien-optic-2000](http://www.optic2000.ch/trouvez-votre-opticien-optic-2000)

Nous vous souhaitons un joli printemps.

\* Offre valable du 18 mars au 18 juin 2019, sous réserve de disponibilité en magasin.



ces lentilles permettent de bénéficier d'un meilleur confort de port et d'une meilleure acuité visuelle, pouvant entraîner une réduction du nombre d'abandons dus aux allergies oculaires saisonnières.

## Aquaparc – 30% de rabais sur l'entrée pour la clientèle Visana



Aquaparc propose des activités aquatiques pour tous les âges sur plus de 7000 m<sup>2</sup> couverts. Au programme: 13 toboggans, piscine à vagues, rivière à courant, bateau pirate et espace wellness. Avec une température intérieure de 30°C, c'est l'été toute l'année! Dès la mi-juin, la plage de sable privée au bord du lac Léman promet farniente et activités nautiques.

### Voici comment en profiter

Présentez simplement votre carte d'assurance à la caisse et la réduction vous sera accordée sur l'entrée journalière (enfant et adulte). Valable jusqu'au 31 mars 2020 et pour 4 personnes au maximum. Entrée gratuite pour les enfants de moins de 5 ans. Non cumulable avec d'autres rabais ou offres.

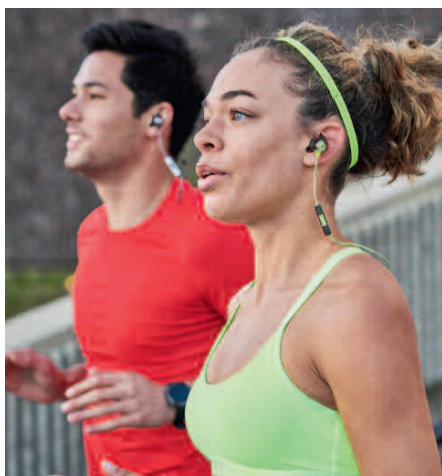
### Comment se rendre au parc?

Aquaparc se situe au 122 route de la Plage, 1897 Le Bouveret (VS). Informations générales et horaires d'ouverture sur [www.aquaparc.ch](http://www.aquaparc.ch)

## Fêtez l'arrivée du printemps avec les nouvelles offres du 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 [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub).**

### Écouteurs de sport de JBL – conçus pour bouger



Les deux écouteurs de sport sans fil de la marque JBL «Reflectcontour II» und «Reflectmini II» sont parfaitement adaptés à votre style de vie actif.

#### Caractéristiques de l'écouteur de sport JBL

- Bonne tenue
- Matériel léger
- Batterie à rechargement rapide avec 10 heures d'autonomie
- Télécommande à trois boutons, microphone et assistant vocal
- Embouts ergonomiques
- Câbles réfléchissants

**Restez mobile avec le «Reflectcontour II» ou le «Reflectmini II», au prix spécial de 79 francs au lieu de 119 francs y compris frais de port.** Le «Reflectcontour II» de JBL est disponible en noir et en vert; le «Reflectmini II» existe en noir, bleu et vert.

Commandez-les maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub), par courriel à l'adresse [info@bucher-walt.ch](mailto:info@bucher-walt.ch), au moyen du talon de commande ou par fax au 032 755 95 79. L'offre est valable jusqu'au 30 juin 2019 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur [www.jblsound.ch](http://www.jblsound.ch). Informations sur le produit: [info@bucher-walt.ch](mailto:info@bucher-walt.ch).



Reflectcontour II



Reflectmini II

#### Talon de commande (Commandes avec le talon avec paiement anticipé)

\_\_\_ pièce(s) «Reflectcontour II» pour 79 francs

Veillez cocher:  noir  vert

\_\_\_ pièce(s) «Reflectmini II» pour 79 francs

Veillez cocher:  noir  bleu  vert

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

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

Renvoyer à: Bucher + Walt, route de Soleure 8, 2072 St-Blaise.

Ou commandez vos écouteurs en ligne sur: [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub).

# Club

## Casques à vélo Lumos – Davantage d'éclairage, davantage de sécurité

Qu'il s'agisse de l'éclairage général, des feux stop ou des clignotants, tous ces signaux sont intégrés dans ce casque à vélo. Avec ses LED très lumineuses de 60 Lumen placées à l'avant, ainsi que les LED rouges à l'arrière, il offre plus de sécurité sur les routes. Le casque Lumos dispose également de clignotants, à gauche et à droite. Ils sont activés via une télécommande sans fil située sur le guidon. Lorsque la vitesse diminue fortement, les signaux arrière rouges s'allument automatiquement. La capacité totale de l'accumulateur est de 4-5 heures, selon la fonction lumineuse choisie. Le casque correspond aux normes européennes.

**Plus de sécurité sur la route avec les casques Lumos, au prix spécial de 140 francs au lieu de 199 francs.** Le casque est disponible dans les couleurs noir, blanc, rose, bleu et vert. Commandez maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub), par courriel à l'adresse [info@bucher-walt.ch](mailto:info@bucher-walt.ch), au moyen du talon de commande ou par fax au 032 755 95 79. L'offre est valable jusqu'au 30 juin 2019 ou jusqu'à épuisement du stock. Davantage d'informations sur [www.lumoslight.ch](http://www.lumoslight.ch), informations sur le produit via [info@bucher-walt.ch](mailto:info@bucher-walt.ch).



### Talon de commande (Commandes avec le talon avec paiement anticipé)

\_\_\_ pièce(s) casque à vélo Lumos pour 140 francs. Veuillez cocher:  noir  blanc  rose  bleu  vert

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

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

Renvoyer à: Bucher + Walt, route de Soleure 8, 2072 St-Blaise.  
Ou commandez votre casque en ligne sur: [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub).

## En famille à la fromagerie de démonstration de l'Emmental

Bienvenue au cœur de l'Emmental. La fromagerie de démonstration est entourée de collines et de failles et se trouve à Affoltern, en Emmental. Sur le nouveau «parcours du Roi» (Königsweg) interactif, apprenez comment la marque Emmental est née et pourquoi le «roi» des fromages est connu dans le monde entier. Plongez dans la production et voyez tout ce qu'il faut pour créer le fromage le plus célèbre de la Terre, du brin d'herbe au lait jusqu'à l'Emmental AOP. Lors de la production du fromage frais, vous pourrez appliquer directement tout ce que vous aurez vu. Un repas typique composé de produits régionaux pourra également être savouré dans la fromagerie de démonstration de l'Emmental.

**Vivez une journée passionnante dans la belle région de l'Emmental, au prix attrayant de 38 fr. 50 par personne adulte, au lieu de 55 francs. Les jeunes âgés de 11 à 16 ans payent 23 fr. 10 au lieu de 33 francs. Le «parcours du Roi», la production du fromage frais et un menu sont compris dans ce prix. Les enfants jusqu'à 11 ans**

**payent 10 francs pour le menu, tandis que le parcours et la production du fromage frais sont gratuits pour eux.**

Réservez en ligne votre table au restaurant sur [www.e-sk.ch/restaurant](http://www.e-sk.ch/restaurant).

Vous pouvez bénéficier de cette

offre tous les jours. La production du fromage frais a lieu à 14h. Les horaires du «parcours du Roi» et du repas peuvent être choisis librement, selon les disponibilités. A l'accueil, présentez simplement une carte d'assuré/e Visana par famille (parents avec leurs enfants). L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2019. Pour davantage d'informations: [www.emmentaler-schaukaeserei.ch](http://www.emmentaler-schaukaeserei.ch).



**Nous souhaitons la bienvenue aux assurés/es Galenos**

Rétroactivement au 1<sup>er</sup> octobre 2018, le groupe Visana a repris l'assureur-maladie et accidents zurichois, Galenos. Fin 2018, 12 000 personnes étaient assurées chez Galenos pour l'assurance de base et 7 000 personnes pour l'assurance complémentaire. Galenos est intégrée au sein du groupe Visana, comme entreprise distincte. Nous souhaitons la bienvenue à toutes les personnes assurées auprès de Galenos!

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

**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 ([www.visana.ch/app](http://www.visana.ch/app)), 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/blog](http://www.visana.ch/blog).



Retrouvez-nous sur Facebook

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

**Tout à portée de main avec l'app Visana et MyVisana**

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 pouvez, en quelques clics, adapter votre franchise ou votre couverture du risque-accidents, annoncer des cas d'assurance ou contacter votre agence. Dès qu'un nouveau document est disponible sur le portail, vous recevez une notification par courriel. Vous gardez ainsi une vue d'ensemble sur vos frais de santé et votre recours aux prestations, pour vous-même et toute votre famille. [www.visana.ch/app](http://www.visana.ch/app)

**Vos avantages en bref**

- Accès aux polices, factures et décomptes de prestations
- Accès aux couvertures d'assurance, franchises et quotes-parts
- Vérification des participations aux coûts et quotes-parts de Visana
- Aperçu des variantes de franchise et de leur impact sur la prime
- Transmission sécurisée des données et contact direct avec l'agence
- Economie des frais de port et pas de déplacement à la boîte aux lettres
- Remboursement rapide grâce à l'app (le transfert postal est supprimé)

**Fonctions supplémentaires de l'app Visana**

- Photographier les factures médicales et les envoyer à Visana
- Cartes d'assurance de toute la famille toujours à portée de main
- Connexion simple avec Touch-ID ou code PIN

**Vous avez des questions?**

Pour toute question ou remarque, vous pouvez vous adresser à votre conseiller ou conseillère auprès de votre agence. En cas de questions d'ordre technique, l'assistance technique est 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: [myvisana.support@visana.ch](mailto:myvisana.support@visana.ch).

**Protection pour votre bébé**

Visana veille au bien-être des futures mamans et à la protection de leurs enfants. Nous vous recommandons d'inscrire votre bébé auprès de Visana déjà avant la naissance, afin d'éviter toute lacune de couverture, car toutes les prestations médicales ne sont pas entièrement couvertes par l'assurance de base. En cas de complications inattendues à la naissance, les prestations de l'assurance de base sont limitées. C'est pourquoi il est conseillé d'assurer votre bébé contre les coûts supplémentaires non couverts.

**Tirer parti des assurances complémentaires:** pour les traitements hospitaliers, l'assurance de base ne couvre que les coûts dans le canton de domicile. Avec l'assurance Hôpital division commune dans toute la Suisse, nous prenons aussi en charge les coûts d'un traitement hospitalier en dehors du canton de domicile. Si vous le souhaitez, vous pouvez également assurer votre enfant dans les domaines de la médecine ambulatoire et alternative. Avant la naissance, vous n'avez pas besoin de répondre au questionnaire de santé pour des assurances complémentaires importantes. Après l'accouchement, vous n'avez plus qu'à annoncer le nom de l'enfant et sa date de naissance.

L'heureux évènement est pour bientôt? Nous vous conseillons volontiers à domicile ou dans une agence Visana. Vous pouvez nous joindre par téléphone au numéro 0848 848 899. Informations complémentaires: [www.visana.ch/grossesse](http://www.visana.ch/grossesse).

# avoir



## Une heureuse gagnante a remporté des vacances

Lorenzo Grandinetti, responsable de l'agence de Bâle, a récemment remis à une heureuse gagnante le premier prix du concours Visana 2018 organisé dans le cadre des foires. Verena Müller, de Riehen, a remporté un bon de Suisse Tourisme, à utiliser pour ses prochaines vacances en Suisse. Toutes nos félicitations et bonnes vacances!

## Plaisirs musicaux à «St. Peter at Sunset»



«St. Peter at Sunset» est un festival de musique établi de longue date, qui se tient à Kestenholz, dans le canton de Soleure. Le concept: de grandes vedettes dans une atmosphère intime, mais très agréable. «St. Peter at Sunset» aura lieu du 3 au 7 juillet 2019. En 2019, Visana est pour la première fois «partenaire d'or» du festival. Le programme lors des cinq soirées est attrayant et varié: le pilier du rock Mark Knopfler montera sur scène le jeudi soir. Le chanteur et compositeur britannique James Morrison enchantera les spectateurs et spectatrices présents le samedi. Et si vous êtes fan de variété, ne manquez pas la soirée Schlager avec Maite Kelly et Howard Carpendale.

## Rabais pour la clientèle Visana

Les clientes et clients Visana bénéficient d'un rabais de 50% sur un nombre limité de billets par soirée. Réservez dès à présent vos billets sur Ticketcorner et indiquez le code de rabais «Visana19» au moment du paiement. Vous pouvez réserver au maximum deux billets par achat à prix préférentiel. Les billets à prix réduit seront disponibles jusqu'à épuisement du stock!

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

## Recommandez Visana et profitez

Vous êtes satisfait/e de Visana? Alors recommandez nos divers produits et le service rapide à vos amis et connaissances. Visana récompense chaque recommandation qui aboutit à une conclusion en offrant la somme de 100 francs. Et, vous n'êtes pas la seule personne à en bénéficier. La nouvelle personne assurée (à partir de 18 ans) en profite aussi. Elle reçoit 100 francs si elle conclut l'assurance de base et 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 extrêmement simple.

1. Sur le talon ci-contre, marquez le nom et l'adresse de quelqu'un de votre entourage ainsi que votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e.
2. Envoyez-nous le formulaire et nous nous chargeons de tout le reste.
3. En cas de conclusion, vous recevrez 100 francs et la nouvelle personne assurée également.

Il va de soi que vous pouvez aussi nous recommander en ligne, sur [www.visana.ch/recommandation](http://www.visana.ch/recommandation). Vous y trouverez également les conditions relatives aux recommandations. Votre agence Visana se tient évidemment aussi à votre disposition, en cas de question.

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

### Talon de recommandation

#### Mon adresse

Nom/Prénom \_\_\_\_\_  
Rue, n° \_\_\_\_\_  
NPA, localité \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_

#### 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).



### Bref portrait

Franco Marvulli est l'un des sportifs suisses les plus titrés. En tant que cycliste sur piste, il a remporté 34 courses de six-jours, quatre titres de champion du monde, cinq titres de champion d'Europe et environ 30 titres de champion de Suisse. Lui-même ne se souvient plus du chiffre exact. Sa plus grande victoire: la médaille d'argent aux Jeux olympiques de 2004 en course à l'américaine, avec Bruno Risi. Le Zurichois a toujours été un favori du public. Aujourd'hui âgé de 40 ans, il travaille comme indépendant, notamment comme animateur, et donne des conférences sur la motivation ([www.goonprojects.com](http://www.goonprojects.com)). Franco Marvulli fait toujours beaucoup de sport, il a déjà aussi couru un marathon. Son loisir favori est la lecture de livres, magazines et journaux.

## «La victoire rend accro»

**Franco Marvulli est l'un des meilleurs sportifs suisses. L'ancien cycliste professionnel a été quatre fois champion du monde et a remporté une médaille d'argent olympique à Athènes, en 2004. Il nous parle du sport de haut niveau et de la pratique du vélo comme loisir.**

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

### **Avez-vous rêvé très tôt d'une carrière de sportif professionnel?**

Franco Marvulli: Lorsque j'étais enfant, je me suis essayé à pas mal de sports différents. Mon père étant italien, ma première idole était le skieur Alberto Tomba. J'ai aussi pratiqué le football, évidemment. A un moment donné, j'ai toutefois réalisé que j'étais plutôt fait pour un sport individuel.

### **Pourquoi?**

Parce qu'on ne peut pas se cacher, parce qu'on est seul responsable de ses performances et parce que j'aime repousser mes limites. Je n'ai toutefois commencé à pratiquer sérieusement le vélo qu'à 15 ou 16 ans.

### **Votre carrière est d'autant plus incroyable.**

On peut le voir ainsi, il faut toutefois savoir que j'ai toujours fait beaucoup de sport et que je me suis immédiatement senti très à l'aise sur le vélo. Ma carrière a connu une ascension constante; le premier titre de champion du monde en 2002 a été ma plus belle expérience. Lorsqu'on réussit en tant qu'athlète, on veut toujours remporter davantage de titres, c'est une source de motivation. La victoire rend accro.

### **Vous avez mis un terme à votre carrière il y a environ cinq ans. Le sport de haut niveau vous manque-t-il?**

Un peu, mais ce n'est pas comme si je ne faisais plus de sport. Je pratique régulièrement le vélo. Parfois pour de courtes sorties et parfois, quand l'envie m'en prend, pour des excursions de plusieurs heures.

### **Le sport de haut niveau est-il bon pour la santé?**

Il faut faire ici une distinction. Le sport de haut niveau n'est pas nécessairement bon pour la santé, on pousse son corps à ses limites, on reprend l'entraînement peut-être trop tôt après une blessure et les éventuelles conséquences physiques ne se ressentent que plus tard. Je n'ai pas de problème à ce niveau, le vélo est relativement doux pour les articulations. Mais il faut aussi tenir compte d'un autre point essentiel.

### **Lequel?**

Il y a également l'aspect psychique. En tant que sportif, les échecs peuvent peser, on se trouve pris dans une spirale négative avec des conséquences parfois brutales. C'est pourquoi il est primordial de préserver aussi sa santé mentale. Sinon, on se brise sous la pression que l'on s'impose en définitive à soi-même.

### **Vous n'avez jamais été gravement blessé?**

Non, je ne suis pas un poids-plume, on ne me renverse pas facilement (rires). J'ai subi une fois une fracture du pouce, mais globalement, ma carrière est pratiquement dénuée d'accidents. Il y a une part de chance, et j'ai toujours veillé à maintenir un style de vie professionnel et accordé la priorité absolue au sport.

### **Que pensez-vous de la pratique du vélo comme loisir?**

J'adore partir simplement avec le vélo. On se dépense au grand air, on peut choisir un parcours dans un cadre agréable et faire une pause dans un restaurant.

### **Sur quel type de vélo roulez-vous?**

Le vélo a toujours été mon outil de travail principal. Aujourd'hui encore, j'attache évidemment beaucoup d'importance à un bon vélo de course. Après presque 15 ans de pratique à un niveau professionnel, la qualité doit être optimale.

### **Une industrie puissante est née autour du vélo. Que conseillez-vous aux cyclistes qui pratiquent le vélo comme loisir?**

Il est vraiment étonnant de trouver de la technologie de pointe à tous les niveaux. L'essentiel est de se sentir à l'aise, pas besoin d'un vélo coûtant plusieurs milliers de francs pour cela. Pour les cyclistes plus ambitieux, il est toutefois judicieux d'investir suffisamment d'argent. Le confort est un facteur important pour les sorties longues et pour les vtt, une bonne suspension est primordiale. Globalement, je suis toutefois convaincu qu'il n'est pas nécessaire de suivre toutes les tendances. Le vélo doit avant tout rester un plaisir.



## 70 participations gratuites

**L'été s'annonce avec entrain. Visana soutient Women Sport Evasion à Lausanne, ainsi que les YB Kids Camp à Berne et à Herzogenbuchsee. Celles et ceux qui souhaitent gagner l'une des 70 participations gratuites mises en jeu pour ces super évènements, doivent saisir leur chance maintenant.**

Texte: Stephan Fischer | Photo: Josette Bruchez

Nous tirons au sort 50 billets journaliers gratuits pour Women Sport Evasion qui aura lieu les 29 et 30 juin 2019 à Lausanne (uniquement pour les femmes à partir de l'année de naissance 2003). En outre, 10 places gratuites sont à gagner pour chacune des manifestations suivantes, le YB Kids Camp (pour les filles et garçons nés entre 2005 et 2012) qui se déroulera à Berne (du 15 au 19 juillet 2019) et à Herzogenbuchsee (du 23 au 27 septembre 2019). Participez au tirage au sort sur [www.visana.ch/concours](http://www.visana.ch/concours) ou envoyez-nous le talon de participation ci-dessous sur une carte postale.



### Talon de participation

Je souhaite gagner (veuillez cocher):

- 2 cartes journalières gratuites pour Women Sport Evasion le  
 29 juin 2019 à Lausanne /  30 juin 2019 à Lausanne **ou**
- 1 participation gratuite au YB Kids Camp du  
15 au 19 juillet 2019 à Berne **ou**
- 1 participation gratuite au YB Kids Camp du  
23 au 27 septembre 2019 à Herzogenbuchsee

Madame     Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

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

Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au 30 avril 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 utilise vos indications à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.