

Concours

Un accessoire fiable contre les intempéries

Gagnez un parapluie Visana. «VisanaFORUM» met en jeu 10 parapluies de poche: un accessoire fiable et toujours à portée de main en cas de pluie.

En novembre, il est risqué de sortir de la maison sans parapluie. Du point de vue statistique, il pleut tous les deux ou trois jours en Suisse (selon la région). Avoir un parapluie sur soi peut s'avérer utile car, comme nous le savons bien, les parapluies font partie des objets souvent oubliés dans le train, le bus, le tram ou ailleurs.



N'hésitez donc pas à participer à notre concours et, avec un peu de chance, gagnez l'un des dix parapluies de poche Visana (noir, automatique, en matière synthétique, poignée de couleur argent mat). Veuillez nous envoyer le talon de participation ou inscrivez-vous sur www.visana.ch au tirage au sort. Bonne chance!

Talon de participation

Je souhaite gagner un parapluie de poche Visana.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Découpez le coupon, collez-le sur une carte postale et envoyez-le d'ici au 1^{er} décembre 2014 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

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 les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est autorisée par personne.



Les joies des raquettes
La sécurité en plus
Page 8



Visana Club
Notre petit plus pour vous:
nos offres d'hiver
Page 12



Werner Kieser
Entretien avec le pionnier
du fitness
Page 22



Sommaire

- 3 La caisse unique essuie un nouveau refus
- 4 Formation des apprentis/es – Les professionnels/les de l'avenir
- 6 Agent de centre d'appels – Un métier exigeant
- 8 Randonner en raquettes en toute sécurité
- 10 Les légumes de saison renforcent les défenses immunitaires
- 12 Les offres d'hiver exclusives de Visana Club
- 14 Recommander Visana est payant!
- 15 Nouvelles agences Visana
- 16 Réductions de primes et prestations complémentaires
- 19 Informations diverses
- 22 Entretien avec Werner Kieser
- 24 Concours

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Seuls les arbres aux nuances automnales et la rigueur des températures matinales annoncent pour l'instant l'arrivée prochaine de l'hiver. Et pourtant, beaucoup d'entre vous se consacrent d'ores et déjà aux activités associées à cette saison, à commencer par les préparatifs de l'Avent et le choix des cadeaux de Noël, sans oublier la préparation de la voiture. Le «VisanaFORUM» n'a rien à envier à cette effervescence qui précède la saison hivernale. L'édition actuelle vous fournit de précieuses informations pour parcourir en raquettes les magnifiques montagnes suisses en toute sécurité. Nous vous montrons par ailleurs comment conserver forme et santé tout au long de l'hiver grâce à une alimentation saine.

Nous vous invitons tout particulièrement à lire nos deux portraits. Le premier vous permettra d'en savoir plus sur l'un des piliers de notre entreprise, à savoir la formation des apprentis et apprenties. Quant au second, il vous transportera dans le monde extrêmement exigeant des agents et agentes de centre d'appel, qui doivent souvent lutter pour leur réputation, mais qui fournissent toutefois pour Visana un travail d'excellente qualité, toujours orienté vers la clientèle. Pour conclure le dernier numéro de l'année 2014, Werner Kieser, le pionnier du fitness suisse par excellence, explique comment un entraînement musculaire ciblé permet de conserver force et mobilité jusqu'à un âge avancé.

Il ne nous reste plus qu'à vous remercier de la fidélité dont vous avez fait preuve envers Visana au cours de l'année qui s'achève. Nous vous souhaitons, à vous ainsi qu'à vos proches, d'excellentes fêtes de Noël et vous adressons nos meilleurs vœux de santé et de bonheur pour l'année 2015.



Albrecht Rychen
Président du conseil d'administration



Urs Roth
Président de la direction

Retrouvez-nous sur facebook!
www.facebook.com/visana2



Impressum: «VisanaFORUM» est une publication du groupe Visana. Le groupe Visana comprend Visana, sana24 et vivacare. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Stephan Fischer, David Müller, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture (Crans-Montana): perretfoto.ch/Valais Promotion. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: www.visana.ch

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



«Un gage de confiance, une grande responsabilité»

La caisse unique essuie un nouveau refus. Le président du conseil d'administration de Visana Albrecht Rychen prend position concernant l'issue de la votation populaire sur la caisse unique et les nouveaux défis qui se dessinent en matière de politique de la santé.

Le 28 septembre, la population suisse s'est prononcée clairement contre l'introduction d'une caisse unique et, partant, contre le remplacement du système d'assurance-maladie actuel. Albrecht Rychen, président du conseil d'administration du groupe Visana, se réjouit de ce résultat: «Il s'agit d'une bonne nouvelle pour les citoyennes et citoyens de notre pays, qui conserveront le droit de choisir librement leur assureur-maladie.»

Albrecht Rychen considère ce Non comme un gage de confiance, «preuve que nous accomplissons un travail satisfaisant.» Il y voit toutefois également une attente claire vis-à-vis de la branche: «Le peuple ne veut pas d'un statu quo, mais souhaite au contraire des réformes progressives, comme dans le contexte de la surveillance des caisses-maladie ou de la compensation des risques. Pour Visana, la volonté populaire implique une grande responsabilité, celle de continuer à remplir au mieux notre mission et à nous améliorer en permanence.»

Des perspectives incertaines

En dépit du résultat favorable de la votation, Albrecht Rychen ne porte pas un regard pleinement serein sur l'avenir. Car le Conseil fédéral poursuit par une autre voie ce que les citoyennes et citoyens suisses viennent de rejeter implicitement: la séparation stricte de l'assurance de base et des assurances complémentaires. Albrecht Rychen explique: «Chez Visana, il existe déjà des entités juridiques distinctes pour les deux domaines d'affaires, celles-ci étant également présentées séparément dans les comptes annuels. Ainsi, les moyens financiers provenant de l'assu-

rance de base ne sont pas utilisés dans le domaine des assurances complémentaires.»

Mais cela n'est pas suffisant pour le Conseil fédéral, qui exige des unités administratives entièrement séparées. Il en résulterait une explosion des coûts administratifs, estimés par des experts à près de 400 millions de francs par an, ainsi qu'une perte de savoir-faire conséquente pour les assureurs. Albrecht Rychen ajoute: «Nos assurés et assurées devraient non seulement supporter les coûts supplémentaires, mais aussi faire face à un surplus de bureaucratie et à une perte de qualité et de service.» Environ 80% des assurés et assurées complémentaires perdraient le service «tout en un» qu'ils ont délibérément choisi. En d'autres termes, ils devraient composer avec des interlocuteurs différents pour l'assurance de base et les assurances complémentaires, soit précisément ce qu'ils cherchaient à éviter en refusant l'initiative sur la caisse unique.»

Vous trouverez de plus amples informations sur le thème de la séparation de l'assurance de base et des assurances complémentaires sur www.santesuisse.ch > Presse > Communiqués «400 millions de coûts supplémentaires et la fin du libre choix» ou sur www.bag.admin.ch.

David Müller
Responsable Communication d'entreprise



Albrecht Rychen, président du conseil d'administration de Visana

Les professionnels/les de l'avenir

Places d'apprentissage attrayantes chez Visana. En Suisse, deux tiers des jeunes effectuent leur formation de base dans le système de formation professionnelle duale. Ils sont donc formés autant à l'école qu'en entreprise. Visana s'engage de manière importante pour la formation de professionnels/les.



17 apprentis/es sur 24 lors d'un évènement ayant «Hollywood» pour thème. Durant l'année d'apprentissage d'août 2014 à juillet 2015, Visana formera 22 employés/es de commerce et 2 informaticiens/nnes. Zurich et Lausanne ont en tout trois places d'apprentissage.

Visana assume la responsabilité que lui confère son statut d'important employeur dans le canton de Berne et forme des professionnels/les qualifiés pour la branche des assurances, tout en assurant sa propre relève. Elle offre des formations de base complètes et ciblées, dans deux catégories professionnelles:

a) Employés/es de commerce, avec certificat fédéral de capacité

Il s'agit d'une formation de base commerciale de trois ans, dans les branches «assurance-maladie», «assurance privée» et «services et administration». Depuis 2011, Visana s'engage aussi dans la formation professionnelle de sportifs et de sportives de haut niveau, et leur offre la formation de base commerciale «vente et sport». Cette dernière dure quatre ans.

b) Informaticiennes et informaticiens avec certificat fédéral de capacité

Visana offre des places d'apprentissage pour une formation de base d'informaticien/ne «développement d'application» et «technique de système», qui dure aussi quatre ans.

Suivi global

Ce n'est que grâce à l'engagement particulier et volontaire de plus de 50 de ses collaborateurs et collaboratrices que Visana est en mesure de former des apprentis. Eparpillés dans différents départements, ils s'occupent quotidiennement des futurs professionnels/les, que ce soit en tant que formateurs professionnels, praticiens formateurs, coordinateurs, interlocuteurs ou intervenants spécialisés. Certains d'entre eux suivent les apprentis durant toute l'année, d'autres s'en chargent à temps partiel.

L'école et Visana, en tant qu'entreprise formatrice, se partagent la responsabilité pour la formation. Et celle-ci est exigeante, pour les apprentis comme pour les formateurs et formatrices. Les apprentis doivent assimiler des compétences sociales et méthodiques bien définies, en plus des compétences professionnelles nécessaires. Ils doivent par exemple négocier, présenter, vendre ou être en mesure de régler des problèmes, tout en ayant un esprit d'équipe, en étant sûrs d'eux-mêmes, aptes à la communication, disposés à être performants et flexibles.

Rotation et semaine d'introduction

L'avantage d'une grande entreprise est que les apprentis peuvent passer par plusieurs unités d'organisation. Visana dispose de 25 places de formation et les apprentis changent normalement de poste de travail et de département chaque semestre. Ils peuvent ainsi se familiariser avec différents processus et acquièrent des connaissances plus larges.

Comme pour toute rencontre, la première impression est déterminante. Ainsi, chez Visana, les nouveaux apprentis et apprenties commencent leur vie professionnelle par une semaine d'introduction spéciale. Début août, ils passent leurs premiers jours de travail en dehors du bureau, dans un centre de séminaires. Ils y sont confrontés à des thèmes professionnels, personnels et propres à la branche; ils font également connaissance avec leurs premiers interlocuteurs et interlocutrices.

Peter Rüegg
Communication d'entreprise

Indépendance et soif de connaissance

«Rapidement, Visana offre beaucoup d'indépendance aux apprentis, leur permettant d'assumer des responsabilités. Grâce aux nombreux postes de travail différents qu'ils occupent, leur formation est large et orientée vers l'avenir. Ayant été assistante pharmaceutique, je travaille aujourd'hui pour la clientèle qui demande des indemnités journalières. Chez moi, les apprentis approfondissent leurs connaissances dans des thèmes médicaux et pharmaceutiques. J'aime transmettre mon expérience à des personnes qui ont soif de connaissance.»

Stefanie Iseli, praticienne formatrice

Valorisation de la formation professionnelle

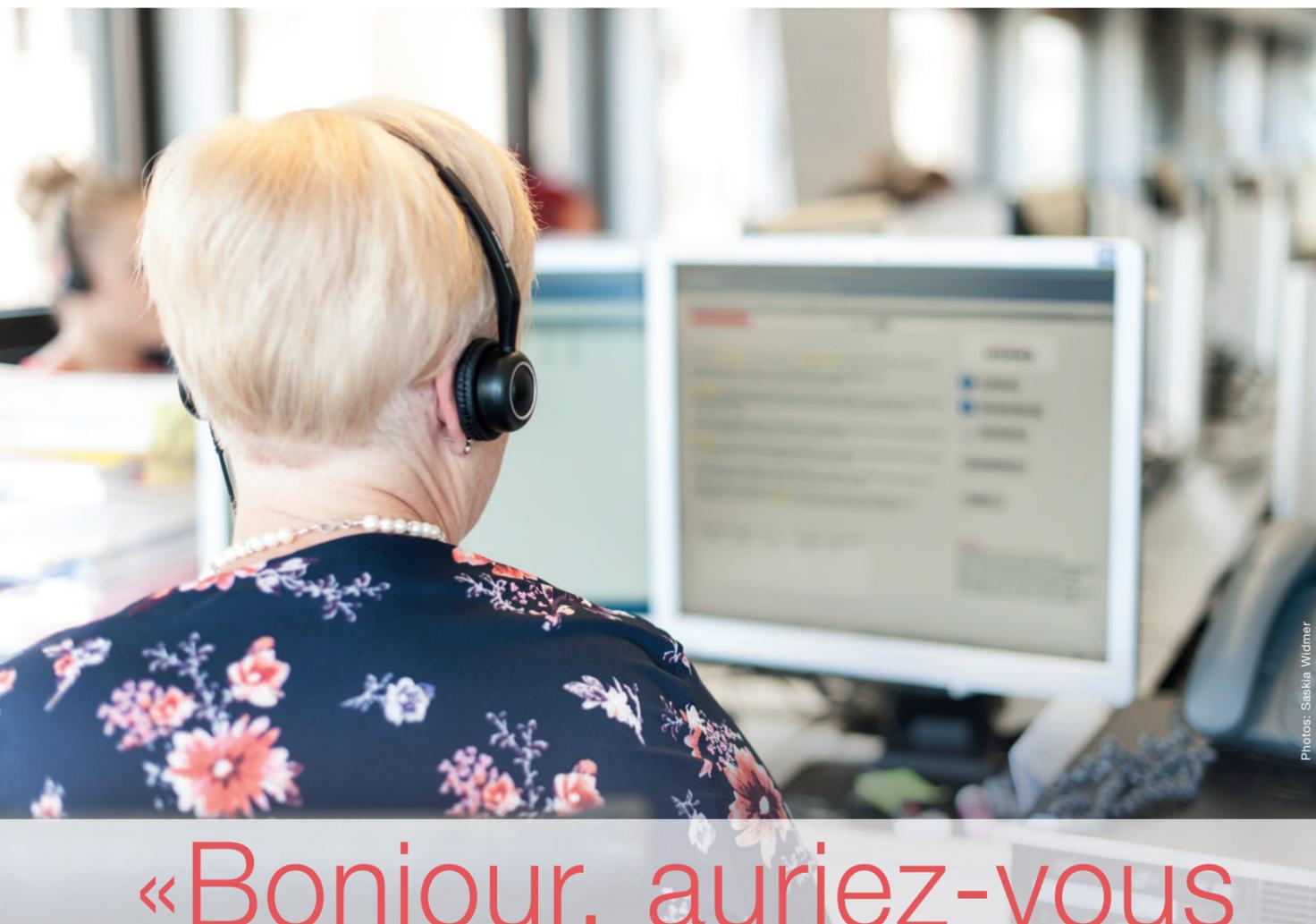
«Chez nous, la formation professionnelle est énormément valorisée. Elle nous permet d'assurer que nous pourrions compter à l'avenir aussi sur des professionnels/les compétents dans la branche. Nous voulons offrir un poste aux apprentis qui ont terminé leur formation chez nous. De plus, nous soutenons l'apprentissage des langues dans le cadre de séjours linguistiques, de diplômes de langue ou d'un échange de poste de travail avec la Suisse romande. En contre-partie, Visana profite de la perspective toute fraîche qu'ont les apprentis/es quant aux processus de travail. Ils lui permettent de connaître les approches des jeunes.»

Angélique Hulliger, responsable Développement du personnel et formation

Durée d'apprentissage réduite

«J'ai pu faire mon apprentissage en seulement deux ans, parce que j'ai une maturité. Elle m'ouvre aussi de nombreuses perspectives professionnelles. – Je note un grand engagement chez les formateurs et formatrices, nous recevons tout le soutien et toute l'aide dont nous avons besoin. Nous sommes en de bonnes mains. On sent que l'entreprise veut offrir une bonne formation de base aux apprentis. Evidemment, Visana a aussi des attentes importantes à notre égard.»

Cécile Schenkel, apprentie Assurance privée, 3^e année



Photos: Saskia Widmer

«Bonjour, auriez-vous le temps pour...»

Entretien avec Anita Corica. Il est rare que les centres d'appels et leurs collaborateurs et collaboratrices soient évoqués en des termes positifs. Il est en général plutôt question d'agacement. Mais on oublie souvent qu'au bout du fil, il y a des personnes, qui aimeraient faire du bon travail.

PointCompany, dont le siège principal est à Baden, est une entreprise qui s'est spécialisée dans les prestations de service de centre d'appel, de projets CRM et de marketing pour les réseaux sociaux. Anita Corica y travaille depuis deux ans et demi. Elle est coach d'une équipe et elle suit et forme de 10 à 30 agentes et agents travaillant pour Visana, selon le mandat.

Un travail divertissant

Anita Corica connaît bien le système d'assurance-maladie tout comme le travail en centre d'appels. Elle a été responsable d'agence pour une caisse-

maladie pendant dix ans, avant de faire un détour dans une agence de mode, puis de se retirer du marché du travail pour se consacrer à ses petits-enfants. Mais l'ambition professionnelle a vite repris le dessus, la menant cette fois vers un centre d'appels.

«Le travail m'a toujours énormément plu», nous confie Anita Corica, pleine d'enthousiasme. En tant que coach d'une équipe, elle ne se retrouve que rarement au bout du fil, par exemple lors de manque de personnel durant les périodes de vacances, et elle s'y met donc avec d'autant plus d'enthousiasme. «Il faut avoir du plaisir à faire ce travail et savoir se mettre à la place de la clientèle, pour comprendre

ses besoins», dit-elle. Et il faut savoir gérer le fait que la personne au bout du fil n'est au premier abord généralement pas heureuse de recevoir votre appel.

Une image faussée

Elle dit être évidemment consciente du fait que l'image des centres d'appels est plutôt négative. Elle le remarque aussi dans son entourage, lorsque le sujet est abordé. De plus, elle reçoit elle-même aussi un certain nombre d'appels à but publicitaire. Mais elle n'oublie jamais que les agents et les agentes de ces centres sont des personnes, qui aiment faire leur travail, tout comme les autres.

Elle est bien sûr encore plus souvent confrontée à cette mauvaise image de la branche lors des contacts directs avec la clientèle. «C'est évidemment un travail ingrat. En raison de certaines réactions, il faut être solide et il ne faut en aucun cas se sentir attaqué personnellement», estime Anita Corica.

Mais l'image véhiculée par les médias est faussée. «Les expériences positives me semblent bien plus nombreuses», les clientes et les clients ne s'énervent pas tous lorsqu'ils reçoivent un appel. Anita Corica est convaincue qu'en usant d'amabilité et d'empathie, on arrive presque toujours à créer un lien. La voix et la personnalité de l'agent/e sont des facteurs déterminants, mais aussi sa volonté et son envie de réussir.

Un travail intense

Chaque jour, les agents/es des centres d'appels réussissent à fixer près de 10 rendez-vous pour des entretiens de conseil. «Le soir, on sait qu'on a fourni une performance», dit Anita Corica en riant. Chaque contrat conclu est une source de plaisir et de motivation supplémentaire. Et pas à cause de l'argent, les collaboratrices et collaborateurs des centres d'appels étant payés à l'heure et non pas selon les contrats acquis.

Pour Visana, comme pour tout autre mandant, Anita Corica et son équipe veulent fixer le plus d'entretiens de conseil possibles, mais ils ne veulent pas convaincre quelqu'un d'accepter quelque chose dont il n'aurait pas besoin. A cette fin, elle offre à son équipe une formation en matière de technique et de méthode, écoute les entretiens et donne des retours à ses agents/es.

Code d'honneur et certification

Chez PointCompany, le contrôle de qualité occupe une place primordiale, parce qu'ici chacun sait que dans cette branche, certaines personnes agissent de manière peu correcte. Grâce à une certification et à un code d'honneur, on cherche à faire la distinction. «Pour cha-



Une collaboration de longue date

Le centre d'appels PointCompany est un partenaire de longue date de Visana. La qualité du conseil et la résolution de toujours placer l'intérêt de la clientèle au premier plan constituent pour Visana les facteurs clés d'une collaboration efficace et durable.

que rendez-vous fixé, les agents/es doivent avoir ma validation. Ce n'est que lorsque tout a été rempli correctement que le dernier contrôle de qualité peut avoir lieu», explique Anita Corica.

Selon elle, l'assurance-maladie est un produit très particulier, puisque tout le monde doit en avoir une. «Il s'agit de quelque chose de très individuel: la santé», explique-t-elle. Un examen régulier de la couverture d'assurance est donc particulièrement recommandé. Elle nous confie que bien qu'un tel contrôle serait financièrement favorable pour beaucoup de personnes, la plupart ne le font pas, par manque de motivation. «Pourtant, l'argent économisé pourrait servir à prendre de belles vacances ou à s'offrir quelque chose, tout en gardant les mêmes prestations, voire même en les améliorant!»

Stephan Fischer
Communication d'entreprise



Photo: Valérie Chérelat/archives Mammout

Randonner en raquettes en toute sécurité

A l'écart des pistes et des remontées mécaniques. Nouvelle activité de loisir hivernale par excellence pour les uns, complément intéressant aux sports d'hiver classiques pour les autres la randonnée en raquettes sur les pentes immaculées jouit d'une popularité croissante.

La progression des ventes de raquettes est un signe indéniable que le nombre d'amateurs et d'amatrices ne cesse de croître. En hiver, de plus en plus de groupes se fraient un chemin sur les pentes enneigées des collines et montagnes, pour autant que le manteau neigeux soit suffisant. Ce sport peut toutefois se pratiquer même par enneigement modeste, un avantage non négligeable.

Pas d'infrastructures coûteuses

Outre le manteau blanc tant espéré par les stations de sport d'hiver, les amateurs et amatrices de raquettes ont besoin d'un équipement adapté: des raquettes, une paire de bâtons, des chaussures et un pantalon imperméables, ainsi que des vêtements d'hiver. Contrairement aux passionnés/ées de luge, de ski et de snowboard, ils ne sont toutefois pas tributaires des remontées mécaniques et des pistes damées, et peuvent ainsi faire l'impasse sur l'achat d'un abonnement. Cette autonomie, loin du tumulte des pistes, constitue pour beaucoup le principal atout des raquettes.

Aucun besoin de se rendre dans une station de sport d'hiver réputée pour s'adonner à cette activité. Les Pré-

alpes, mais aussi les collines du Mittelland, offrent de multiples opportunités de s'échauffer avant d'entreprendre une randonnée alpine. Un échauffement qui n'a malheureusement pas toujours été possible ces dernières années, Dame Hiver s'étant montrée plutôt avare en neige à basse altitude.

Emprunter les itinéraires balisés

Malgré l'engouement croissant pour les raquettes, le nombre d'accidents est demeuré à un niveau faible. Ces dix dernières années, on a recensé entre 0 et 6 accidents mortels par hiver. Coulées de neige et avalanches sont les principaux dangers qui guettent les randonneurs et randonneuses. Même si la majorité d'entre eux empruntent les itinéraires balisés (aperçu sur www.globaltrail.ch), protégés des dangers de la montagne, le domaine hors-piste, potentiellement exposé aux avalanches, invite à des balades sensationnelles.

Il y a néanmoins de bonnes raisons de préférer les sentiers balisés. Sécurisés de manière optimale contre les avalanches, mais néanmoins attractifs, ils sont également aménagés de façon à préserver la faune et la

Conseils de sécurité relatifs aux avalanches

1. Équipement: le matériel d'urgence et de recherche en avalanches se compose d'un détecteur de victimes d'avalanches (LVS, Barryvox), d'une sonde et d'une pelle à neige. Un sac à dos muni d'un système d'airbag vient désormais compléter cet équipement. Il est équipé d'une poignée permettant de déclencher un airbag, qui se déploie dans le dos comme un ballon, ce qui permet de ne pas être enseveli en cas d'avalanche.

2. Préparation/entraînement: seules les personnes qui savent utiliser correctement l'équipement d'urgence peuvent espérer être retrouvées rapidement si elles sont un jour piégées dans une avalanche. Il s'avère donc indispensable de s'entraîner régulièrement à manier le matériel. Ce n'est qu'à cette condition que l'on peut parcourir les pentes en toute sécurité et profiter de la nature l'esprit serein.

3. Planification: planifier une excursion en montagne hors des pistes et sentiers balisés nécessite de s'informer sur la situation avalancheuse. En hiver, l'Institut suisse pour l'étude de la neige et des avalanches (www.slf.ch) diffuse un bulletin quotidien qui livre des renseignements sur la situation neigeuse et signale les risques encourus.

Formation sur les avalanches pour la clientèle de Visana

En partenariat avec la Mammout Alpine School, Visana propose cet hiver des randonnées en raquettes combinées à une formation sur les avalanches. Ces cours d'une journée permettent de se familiariser avec le thème des avalanches et d'apprendre à manier le matériel d'urgence. Vous trouverez de plus amples informations sur www.visana-club.ch et sur www.alpineschool.mammout.ch.

nature. Les animaux sauvages sont sensibles aux «perturbateurs» et gaspillent une grande quantité d'énergie pour fuir les intrus qui pénètrent sur leur territoire. Or, cette énergie est précieuse pour leur survie, notamment pendant les hivers rudes. Raquetteurs et raquetteuses doivent par conséquent éviter impérativement les zones protégées.

Bleu, rouge, noir

Les sentiers de randonnée en raquettes sont balisés et généralement non damés. Les passages dangereux ou particulièrement exposés sont sécurisés. En cas de risque d'avalanche, l'accès aux sentiers est interdit au point de départ. A l'instar des pistes de ski, ils

Rabais sur l'équipement d'hiver

Vous trouverez l'équipement d'hiver qui vous convient chez notre partenaire Ochsner Sport. Si vous êtes assuré/e chez Visana, vous bénéficiez d'un rabais de 20% sur l'ensemble de la gamme disponible dans la boutique en ligne. Connectez-vous sur www.ochsnersport.ch et choisissez votre équipement. Saisissez le code de bon indiqué ci-dessous dans votre panier et confirmez-le en cliquant sur OK. En cliquant sur «Passer à la caisse», vous terminez votre commande. En cas de question ou de problème technique, le service d'assistance téléphonique d'Ochsner Sport se tient volontiers à votre disposition au numéro 0800 022 022.

OH1-V1 SANA

20% ONLINE-SHOPPING
17.11. - 14.12.2014

OCHSNER SPORT
Ton but est notre but.

fr.ochsnersport.ch

Seulement valable dans l'Online Shop.
Non cumulable avec d'autres promotions.
Bon valable pour un achat unique.

sont classés en trois niveaux de difficulté: bleu (facile), rouge (moyen) et noir (difficile).

Un bon équilibre, une excellente condition physique et une bonne résistance au vertige sont indispensables, en particulier sur les itinéraires noirs. Quiconque souhaite se frayer son propre chemin à travers les montagnes doit en outre disposer d'une expérience suffisante et connaître les dangers associés aux avalanches (voir les conseils de sécurité). La randonnée en raquettes peut alors demeurer ce qu'elle doit être: une aventure inoubliable en pleine nature.

Stephan Fischer
Communication d'entreprise



Photos: Saskia Widmer

Les légumes de saison renforcent les défenses immunitaires

Légumes d'hiver et d'automne cultivés en Suisse. Les légumes de saison étonnent par leur abondance de formes, de goûts et de couleurs. Riches en vitamines et minéraux, ils égayent les assiettes et s'inscrivent dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Grâce à eux, nous sommes plus résistants face aux états grippaux.

Même si les besoins du corps demeurent identiques tout au long de l'année, une alimentation saine joue un rôle crucial en hiver. Températures glaciales, jours raccourcis, rayons de soleil épars et manque d'activité physique en plein air se répercutent sur notre santé. Parfois, notre système immunitaire ne résiste pas à la première épidémie de grippe. A toutes les personnes soucieuses de manger des aliments de saison afin de renforcer leurs défenses, les étals de supermarché proposent non seulement des légumes suisses, mais aussi, entre autres, des asperges mexicaines dont un système immunitaire sain n'a aucun

besoin. Le transport sur de longues distances grève le bilan écologique, sans compter l'impact négatif sur la fraîcheur des aliments. En outre, les produits importés sont réputés contenir des pesticides et les légumes cultivés hors saison peuvent renfermer davantage de substances toxiques.

Riches en nutriments, pauvres en calories

Les légumes locaux se distinguent par leur richesse en nutriments précieux: 100 grammes de chou de Bruxelles ou de brocoli couvrent près de 80% des besoins quotidiens en vitamine C. Par comparaison, 100 grammes de

citron en contiennent environ deux fois moins. La vitamine C étant sensible aux métaux, à l'oxygène et à la chaleur, il convient de laver les légumes avant de les apprêter et de les cuire à feu doux dans un peu de liquide.

Afin de profiter des vitamines liposolubles, ajoutez une matière grasse à la cuisson ou au moment de servir. Sachant que chaque jour de stockage réduit la teneur en nutriments, l'idéal est de préparer les légumes lorsqu'ils sont frais. Consommés crus, ils sont plus riches en vitamines et minéraux. Cerise sur le gâteau: ils sont faibles en calories, avec seulement 15 à 40 calories aux 100 grammes.

Le chou, champion de la teneur en vitamines

La Suisse cultive 15 à 20 variétés de choux. Ce légume remporte la palme de la richesse en vitamines et minéraux. Pour les préserver, l'idéal est de le consommer cru ou de le cuire brièvement à la vapeur ou à la poêle. C'est le glycoside d'essence de sénevé qui confère au chou son odeur caractéristique.

Outre les variétés courantes telles que le chou-fleur, le brocoli, le chou romanesco, le chou de Bruxelles et les choux rouge et blanc, il existe également une espèce appelée chou palmier, qui renferme environ deux fois plus de vitamine C que l'orange. Le chou palmier se marie à merveille avec des baies, des fruits et un soupçon de gingembre dans un smoothie vert. Quant à la choucroute, elle est délicieuse en salade, agrémentée de pommes, de raisins secs et de noix, et assaisonnée d'une sauce au yoghurt, ou encore accompagnée de poisson; elle fait également une excellente garniture à strudel. La choucroute fournit environ autant de vitamine C que le jus de mandarine.

Une multitude de saveurs

Sous terre poussent les légumes-racines et autres tubercules. Le salsifi noir, également appelé asperge d'hiver, se prête bien aux recettes d'asperges. Il se compose de protéines, de glucides et de fibres. Le topinambour, dont le goût légèrement sucré rappelle celui des cœurs d'artichaut, regorge de vitamines, de minéraux et de oligo-éléments.

En accompagnant ce tubercule de poires, de citron, de noix et de crème acidulée, on obtient une savoureuse salade d'automne. Cuite au four, puis marinée dans de l'huile d'olive, du sel de mer, du citron et de l'origan, la betterave, riche en acide folique, apporte une touche de couleur dans l'assiette. Rôtie, râpée, en purée, en jus, en soupe ou en gâteau, la carotte, avec sa forte teneur en vitamine A, jouit d'une grande popularité.

Claudia Cavadini
Journaliste



Conseils culinaires

Le chou peut causer des ballonnements. Pour y remédier, pensez au genévrier, au carvi, à l'anis, au cumin, aux graines de fenouil, à la cardamome et à la coriandre. Cuit dans du vin ou avec une pomme râpée, le chou rouge conserve sa couleur. Une pincée de bicarbonate de soude, un morceau de pain ou du persil ajouté à l'eau bouillante permettent d'atténuer l'odeur de chou. Certains légumes-racines et tubercules se colorent après avoir été détaillés. Mieux vaut donc laisser tremper le céleri, le salsifi noir et le topinambour dans une eau vinaigrée ou citronnée pendant la préparation. Afin d'éviter de colorer vos mains, épluchez le salsifi noir cru en utilisant des gants en caoutchouc ou pelez-le une fois cuit.

Consultez régulièrement
les offres de Visana Club
sur www.visana-club.ch

Loisirs d'hiver

Visana Club: un plus pour vous. Abordez l'hiver et la période de Noël avec les offres variées de Visana Club.

Entretenez votre forme avec l'école alpine Mammüt

Vous voulez vous changer les idées, vous aérer et vous promener sur les pistes enneigées? Une promenade en raquettes avec l'école Mammüt vous conviendra parfaitement. Un guide de montagne expérimenté vous prodiguera des conseils sur les techniques efficaces de la randonnée et sur les avalanches. En outre, vous vous familiariserez à l'utilisation de l'équipement de secours et l'airbag d'avalanche.



Photo: Robert Bösch / Archiv Mammüt

Lieux et dates

Andermatt: 13 décembre 2014, 14 décembre 2014, 10 janvier 2015
Adelboden/Engstligenalp: 11 janvier 2015, 21 février 2015, 22 février 2015
St. Antönien: 7 février 2015, 8 février 2015
St. Imier/Mont Crosin: 17 janvier 2015
St. Cergue/La Dôle: 18 janvier 2015

Programme (détails sur www.visana-club.ch)

- Rencontre et accueil dans un restaurant sur place à partir de 9 heures
- Explication du programme par le guide de montagne/ de randonnée autour d'un café
- Remise du matériel de location et en-cas pour la route
- Tour de randonnée comprenant la recherche à l'aide de l'équipement de secours et en-cas sur place
- Vers 15h30 retour au restaurant pour une collation chaude

Vous ferez partie d'un groupe de 8 à 10 personnes par guide de montagne/de randonnée, afin de pouvoir garantir un maximum de sécurité et de flexibilité. Aucune connaissance préalable n'est requise. La randonnée dure deux à trois heures avec environ 300 mètres de dénivellation (montée et descente).

Profitez de l'offre exclusive de Visana Club: raquettes de randonnée pour 105 francs par personne au lieu de 150 francs. Inclus dans le prix:

- excursion accompagnée du guide de montagne ou de randonnée de l'école Mammüt
- matériel de location: raquettes, bâtons, équipement de secours
- café, en-cas pour la route ainsi que soupe et thé après la randonnée
- Bon pour l'achat d'une paire de raquettes Tubbs à un prix spécial

Frais supplémentaires: dépenses personnelles
Téléphérique d'Engstligenalp: 19 francs

Inscrivez-vous sans plus tarder à alpineschool.mammüt.ch/visana ou par téléphone au numéro 062 769 81 83 (places limitées). Vous trouverez des informations détaillées sur www.visana-club.ch, auprès de l'école Mammüt au numéro 062 769 81 83 ou en leur envoyant un courriel: alpineschool@mammüt.ch.

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

Nespresso Inissia: un concentré de plaisir...

Compacte, légère et économe en énergie, Nespresso Inissia est un concentré d'efficacité à votre service. Savourez le goût unique du café Nespresso. Le cadeau idéal pour Noël!



Produits phares

- produit de qualité de Koenig et Turmix
 - chauffe rapide: prête à l'emploi en 25 secondes
 - deux tailles de tasse programmables
 - réservoir à eau amovible, contenance de: 0,7l
- Plus amples informations sur les différentes couleurs du produit sur www.visana-club.ch ou en envoyant un courriel à info@diafora.ch.

Bénéficiez du prix exclusif du Club de 119.90 francs au lieu de 178.60 francs, pour l'offre in-

cluant le Capstore Finesse et un bon pour des capsules Nespresso. Sont compris dans le prix du set: les frais d'envoi, les taxes de recyclage, la TVA et deux ans de garantie.

Commandez maintenant sur www.visana-club.ch ou par écrit auprès de Diafora SA, Grubenstrasse 40, 8045 Zurich. Attention: n'oubliez pas la mention «Visana Club».

En cas de questions, n'hésitez pas à nous contacter par courriel à l'adresse info@diafora.ch (mot-clé «Visana Club»). L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2014 ou jusqu'à épuisement du stock.

La sélection de Noël de Läckkerli Huus à un prix exclusif

La maison de tradition Läckkerli Huus propose une nouvelle fois en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités. **La boîte-cadeau conçue spécialement pour Noël contient un délicieux assortiment de 710 g au prix spécial de 38.50 (frais d'envoi inclus) au lieu de 48 francs.** Veuillez utiliser uniquement le talon de commande. Valable jusqu'au 15 décembre 2014 ou jusqu'à épuisement du stock (l'offre est limitée).



Talon de commande

Je commande pièce/s de l'offre exclusive Läckkerli Huus. Art. 18166

Madame Monsieur

Nom

Prénom

Rue, n°

NPA, localité

N° d'assuré/e

Téléphone

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

Recommander Visana est payant pour vous!

Recommandez-nous: tout le monde y gagne! Convincez votre entourage de notre offre et profitez ensemble: vous gagnez 100 francs, et la nouvelle personne assurée aussi. Le tout sans effort!

Vous êtes satisfait/e de Visana? Convincez vos amis et connaissances des avantages que présentent nos multiples produits et notre service rapide, et vous serez gagnant/e. Visana récompense chaque recommandation qui aboutit à une conclusion en offrant la somme de 100 francs. Votre profit augmente avec le nombre de conclusions réalisées. La nouvelle personne assurée en profite aussi (à partir de l'âge de 18 ans). Elle reçoit 100 francs pour la conclusion

de l'assurance obligatoire des soins avec l'assurance complémentaire Basic ou avec l'assurance complémentaire Hôpital et une autre assurance complémentaire (p. ex. Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires).

Pas de charge administrative

Recommander Visana est un jeu d'enfants. En quelques étapes, c'est réglé: il vous suffit d'indiquer le nom et l'adresse de votre connaissance sur le coupon ci-contre, d'ajouter votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e et de retourner le coupon. Visana se charge de tout le reste. En cas de conclusion, vous recevez 100 francs et la nouvelle personne assurée également.

La recommandation en ligne s'effectue encore plus simplement, sur www.visana.ch/recommandation. Vous y trouverez également les conditions relatives aux recommandations. En outre, votre agence Visana vous conseillera volontiers.

Franziska Lehmann
Marketing Clientèle privée

Talon de recommandation

Mon adresse

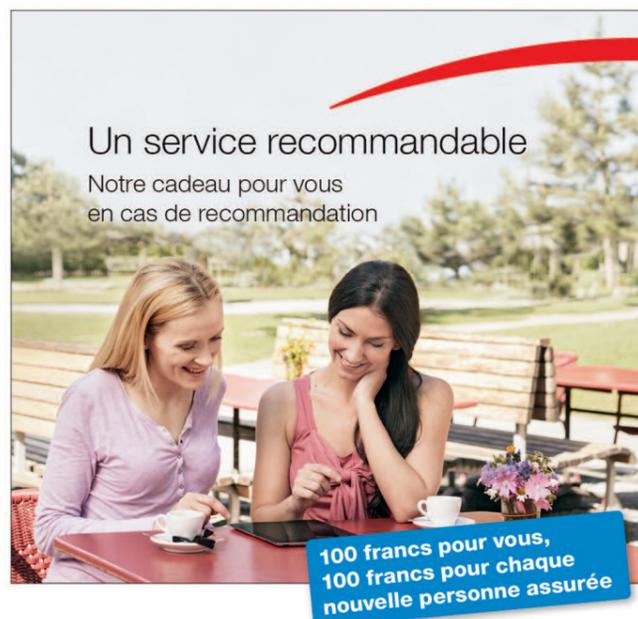
Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
N° d'assuré/e _____

Mes propositions de recrutement

Madame Monsieur
Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
Tél. prof. _____ privé _____
Date de naissance _____

Madame Monsieur
Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
Tél. prof. _____ privé _____
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.



Des questions sur votre assurance? Nous sommes là pour vous.

Nouvelles agences. Si vous avez des questions concernant votre assurance-maladie, adressez-vous au spécialiste en assurance de votre région et bénéficiez d'un conseil personnel. Visana continue à étendre son réseau d'agences à proximité de sa clientèle.

Lorsqu'il s'agit d'assurance-maladie, il y a toujours des questions qui surgissent. La plupart des gens cherchent alors la meilleure solution pour eux et pour leurs proches: il y va de leur santé, finalement.

Visana souhaite entretenir un contact personnalisé avec ses clientes et ses clients. Afin de rendre ce contact encore plus agréable, nous adaptons le réseau d'agences aux besoins de la clientèle et l'agrandissons pas à pas. Exemples les plus récents: les agences de Moutier (BE) et de Baar (ZG).

Peter Rüegg
Communication d'entreprise



Les clientes et les clients de Moutier (BE) peuvent s'adresser à Elodie Bruat (à droite) et Dominique Bruat en cas de questions relatives à leurs assurances. Elles ont ouvert leur agence à une nouvelle adresse en juin 2014: rue du Viaduc 26, téléphone 032 321 47 00/E-mail: moutier@visana.ch

⚡ Cette année, Visana a rénové ou inauguré huit agences: Aarberg, Baar, Herzogenbuchsee, Ittigen, Lucerne, Moutier, Schwarzenburg, Genève.



L'équipe de l'agence ouverte à mi-juin à Baar souhaite la bienvenue à sa clientèle: (à partir de gauche) Peter Lichtsteiner (responsable de l'agence de Lucerne), Reto Stocker, Niels Hug et Reto Wüthrich. Agence Baar, Bahnhofstrasse 1, téléphone 041 417 44 94/E-mail: baar@visana.ch

Réduction de prime: une aide précieuse

Soutien pour les personnes à revenus modestes. Les personnes disposant de moyens financiers modestes ont droit à une réduction des primes de l'assurance obligatoire des soins (AOS), si les conditions posées par le canton de domicile sont remplies.

Les personnes assurées vivant dans des conditions économiques précaires ont droit à des réductions de primes. Depuis 2014, tous les cantons versent en principe aux caisses-maladie les réductions de primes et la contribution forfaitaire accordée pour l'assurance obligatoire des soins aux bénéficiaires des prestations complémentaires de l'AVS. Visana déduit les contributions de la facture de primes après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif depuis le début de la communi-

cation du canton). La réduction est indiquée sur la facture de primes; sur la police, la prime figure sans déduction. Les conditions d'obtention d'une réduction des primes AOS ne sont pas les mêmes dans tous les cantons. Il en va de même pour les montants et les modes de versement des réductions. Les réductions de primes peuvent contribuer à soulager sensiblement le budget du ménage. L'aperçu ci-dessous vous indiquera où vous adresser pour demander la réduction de vos primes.

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2015
AG Agence de l'institution d'assurance sociale dans la commune de domicile (anciennement agence AVS) Informations: www.sva-ag.ch	Les personnes assurées peuvent faire valoir les réductions de primes 2015 en faisant parvenir un formulaire à la commune de domicile.	31 mai 2014 pour l'année 2015 (le délai a déjà expiré)
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52 www.akai.ch	Le canton détermine d'office les ayants droit.	Aucune
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Kasernenstrasse 4 9102 Herisau 2 071 354 51 51 www.ahv-iv-ar.ch	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit ou peut être demandé à l'agence AVS de la commune.	31 mars 2015 auprès de l'agence AVS de la commune dans laquelle vous serez domicilié/e le 1 ^{er} janvier 2015.
BE Office des assurances sociales Service de la réduction des primes Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884 (Hotline) www.jgk.be.ch	Normalement, le canton détermine d'office les ayants droit aux réductions de primes sur la base des données fiscales. Ces derniers sont informés par écrit par l'Office des assurances sociales du canton de Berne (OAS).	La demande peut être établie en tout temps, mais uniquement pour l'année calendaire en cours.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 24 00 www.sva-bl.ch	Le canton détermine d'office les ayants droit. Le formulaire de demande doit simplement être complété et renvoyé signé.	31 décembre 2015

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2015
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4058 Bâle 061 267 87 11 www.asb.bs.ch	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP au service des allocations sociales. Seuls les bénéficiaires de prestations complémentaires sont déterminés d'office.	La demande peut être déposée en tout temps. Les réductions de primes sont prises en considération à partir du mois qui suit.
FR Caisse de compensation du canton de Fribourg Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 52 52 www.caisseavsfr.ch	Les personnes assurées qui ont déjà bénéficié de la réduction des primes en 2014 sont déterminées d'office et continuent de recevoir les contributions. Les autres personnes doivent faire parvenir un formulaire de demande à la caisse de compensation AVS d'ici au 31 août 2015 au plus tard.	31 août 2015
GE Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 www.ge.ch	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit. Les personnes soumises à l'impôt retenu à la source et celles âgées entre 18 et 25 ans doivent faire une demande écrite pour l'obtenir. Les autres personnes intéressées peuvent demander le formulaire auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glaris 055 646 61 50 www.gl.ch	Le formulaire de demande est envoyé à tous les ménages du canton. Il doit être rempli dans les délais et envoyé avec la police actuelle de l'assurance obligatoire des soins au service responsable de la réduction des primes de l'administration fiscale cantonale.	31 janvier 2015
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 Postfach 7001 Coire 081 257 42 10 www.sva.gr.ch	Suite à un changement de procédure, aucun formulaire ne sera plus envoyé automatiquement. Les formulaires sont disponibles auprès de l'institution de l'assurance sociale du canton des Grisons ou en ligne auprès de chaque commune.	31 décembre 2015
JU Caisse de compensation du Canton du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 www.caisseavsjura.ch	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales; les ayants droit sont contactés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Lucerne 15 041 375 05 05 www.ahvluzern.ch	Les personnes assurées qui bénéficiaient déjà de la réduction des primes en 2014 reçoivent automatiquement un formulaire de demande à remettre à la caisse de compensation. Les autres personnes doivent adresser une demande à la caisse de compensation.	31 octobre 2014 (le délai a déjà expiré). En cas de demande tardive l'année pendant laquelle la personne a droit aux réductions de primes, le droit ne naît que le mois qui suit.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 www.ne.ch	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales; les ayants droit sont contactés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition
NW Steuerverwaltung der Wohngemeinde Informations: www.nw.ch www.aknw.ch	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales; les ayants droit sont contactés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	30 avril 2015
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 www.ow.ch	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP à l'Office de la santé du canton d'Obwald. Seuls les bénéficiaires de prestations complémentaires sont déterminés d'office.	31 mai 2015

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2015
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 Saint-Gall 071 282 66 33 www.sg.ch L'agence AVS de la commune de domicile répond également aux questions.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent automatiquement, dans le courant du mois de janvier, un octroi de réduction de primes à utiliser en tant que formulaire de demande et l'envoi dûment rempli à l'institution de l'assurance sociale du canton de Saint-Gall. Les personnes qui ne reçoivent pas de formulaire avant la fin janvier et qui pensent avoir droit à une réduction des primes peuvent imprimer un formulaire de demande en ligne et l'envoyer à l'agence AVS de leur commune de domicile.	31 mars 2015
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA) Oberstadt 9 8200 Schaffhouse 052 632 61 11 www.svash.ch	Si vous voulez vous procurer des formulaires ou avez des questions, veuillez vous adresser à l'Office des assurances sociales de Schaffhouse (SVA) compétent en matière de réduction des primes.	Pas encore connu au bouclage de l'édition
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Soleure 032 686 22 09 www.akso.ch	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la caisse de compensation dans les 30 jours.	31 juillet 2015
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 www.aksz.ch En cas de questions, nous vous invitons à contacter l'agence AVS de votre commune de domicile.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire de demande peuvent le retirer auprès de l'agence AVS de leur commune de domicile, où elles le déposeront une fois rempli.	30 septembre 2014 (le délai a déjà expiré)
TG Commune de domicile Informations: www.gesundheitsamt.tg.ch	De façon générale, le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la commune de domicile dans les 30 jours. Les personnes qui n'ont pas reçu ce formulaire peuvent déposer une demande auprès de leur commune de domicile.	31 décembre 2015
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 www3.ti.ch	Un formulaire de demande est envoyé d'office aux personnes assurées qui ont bénéficié de la réduction des primes en 2014 et doit être renvoyé par eux, dûment signé. Toutes les autres personnes peuvent demander un formulaire depuis le 1 ^{er} juillet 2014 auprès du Servizio sussidi assicurazione malattia (tél. 091 821 93 11)	31 décembre 2014 En cas de renvoi tardif du formulaire, une demande individuelle peut être établie. Dans ce cas, les réductions de primes sont accordées à partir du moment de la validation, pour autant que le droit soit reconnu.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 www.ur.ch	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit sont contactés d'office par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	30 avril 2015
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 www.caisseavsvaud.ch	Les personnes qui n'ont pas bénéficié des RP jusqu'ici remettent le formulaire de demande dûment rempli à la commune. Les personnes assurées qui y avaient déjà droit sont avisées automatiquement par voie de décision. Les réductions de primes sont comptabilisées à partir de la date de remise du formulaire de demande.	La demande peut être établie en tout temps, mais uniquement pour l'année en cours. Les réductions de primes sont accordées à partir du moment de la validation.
VS Caisse de compensation du canton du Valais Av. Pratiferi 22 1950 Sion 027 324 92 92 www.avsvs.ch	Le canton détermine d'office les ayants droit. Si vous n'avez encore reçu aucune nouvelle, veuillez contacter la caisse de compensation.	31 décembre 2015

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2015
ZG Commune de domicile Informations: www.zg.ch	Les personnes assurées à revenu modeste sont informées d'office. Le formulaire de demande doit être envoyé à la commune de domicile. Les autres personnes qui estiment avoir droit à une réduction des primes peuvent se procurer un formulaire auprès de la commune de domicile.	30 avril 2015
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zurich 044 448 53 75 (Hotline) www.svazurich.ch	Le canton détermine d'office les ayants droit. Tous les personnes assurées concernées reçoivent un formulaire individuel de demande au moyen duquel les ayants droit doivent demander le versement à l'assureur-maladie. Si vous n'avez pas encore reçu ce formulaire, veuillez contacter votre commune de domicile.	Les personnes domiciliées dans le canton de Zurich ayant droit à une réduction des primes pour l'année 2015 ont reçu le formulaire de demande de l'Office des assurances sociales du canton de Zurich (SVA), au plus tard à la fin juillet 2014. La somme est octroyée si le formulaire a été dûment signé et renvoyé à la SVA au plus tard deux mois après réception. Dans le cas contraire, le droit à la réduction des primes s'éteint.

Prestations complémentaires

Si l'AVS ou l'AI et les autres revenus ne suffisent pas à couvrir vos besoins vitaux, vous pouvez, à certaines conditions, demander des prestations complémentaires (PC).

Les prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI sont destinées à vous aider si le montant des rentes additionné à celui du revenu et de la fortune ne permettent pas de couvrir les besoins vitaux.

Prestations et remboursement des frais

Les prestations complémentaires sont versées par les cantons. Elles se composent de prestations en argent versées mensuellement et du remboursement de frais de maladie et d'invalidité.

Les frais de maladie et d'invalidité sont remboursés uniquement s'ils ne sont pas déjà couverts par une autre assurance. Si les conditions sont remplies, les frais suivants sont remboursés, par exemple: quote-part et franchise de l'assurance obligatoire des soins (jusqu'à un montant de CHF 1000.-), traitements dentaires, aide-ménagère, soins à domicile, frais de transport ou cures prescrites par un médecin.

Faire une demande

Si vous souhaitez faire valoir votre droit à des prestations complémentaires (PC), veuillez vous adresser à l'agence compétente où vous recevrez également les formulaires d'inscription. La personne ayant droit, son/sa représentant/e légal/e ou un proche parent sont habilités à présenter la demande. Les demandes de PC à l'AVS et à l'AI doivent en règle générale être déposées auprès de l'agence AVS de la commune de domicile. Les organes PC cantonaux et communaux vous renseigneront volontiers. Ils se trouvent en général au sein de la caisse de compensation du canton de domicile, voir: www.avsvs.ch > PC > Votre droit aux prestations complémentaires.

Peter Rüegg
Communication d'entreprise

Primes 2015: remboursement et débit

En 2015, vous toucherez 62,40 francs issus de la redistribution des taxes environnementales, comme indiqué sur votre police d'assurance. Cet argent provient de la taxe sur le CO₂ et de celle sur les COV (composés organiques volatils). L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) assure la redistribution des taxes environnementales aux personnes assurées par l'intermédiaire des assureurs-maladie: www.bafu.admin.ch/co2-abgabe, www.bafu.admin.ch/voc.

Selon la loi sur l'assurance-maladie (LAMal), les assureurs-maladie sont tenus de prélever 2,40 francs par année à leurs assurés/es pour l'assurance obligatoire des soins. Il s'agit d'une taxe pour la promotion de la santé, qui figure sur votre facture de prime. Les moyens sont utilisés par la fondation «Promotion Santé Suisse» pour des mesures servant à promouvoir la santé. www.promotionsante.ch

Informations importantes

Avez-vous des questions?

Si vous avez des questions concernant votre assurance, vous pouvez vous adresser en tout temps à Visana. Vous trouverez le numéro de téléphone et l'adresse de votre interlocuteur sur votre police actuelle et de nombreuses explications sur Internet, sous www.visana.ch > Clientèle privée > Service > Questions fréquentes > Questions techniques.

Visana Assistance

En cas d'urgence à l'étranger, Visana Assistance vous offre son soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au numéro de téléphone +41 (0)848 848 855. Ce numéro figure également sur votre carte d'assuré/e.

Conseil médical

En tant qu'assurés du groupe Visana, vous pouvez bénéficier de conseils médicaux gratuits au numéro de téléphone suivant: 0800 633 225 – 365 jours par an et à toute heure.

Contact pour la protection juridique en matière de santé

Pour faire valoir vos droits en vue de l'obtention de dommages-intérêts, appelez le n° de tél. 031 389 85 00.

Visana Newsletter

Si vous voulez éviter pour l'avenir de passer à côté d'un concours ou d'une offre attrayante du club, vous pouvez vous inscrire sur www.visana.ch pour recevoir sans frais notre Newsletter.

Gagnez un iPhone 5s avec MyVisana

N'hésitez pas à utiliser le portail en ligne destiné à la clientèle MyVisana! Celui-ci vous permet d'avoir accès à votre assurance en quelques clics seulement. Fini les fastidieuses recherches de polices d'assurance et de décomptes de prestations dans les classeurs!

Sur MyVisana, tout est disponible en ligne. Non seulement vous économisez du papier, mais vous pouvez aussi accéder en tout temps à vos documents personnels d'assurance, notamment à vos polices. Le portail en ligne vous permet de modifier vos données personnelles et votre franchise en tout temps.

Inscrivez-vous sans attendre sur notre site Internet www.myvisana.ch. Nous vous ferons parvenir ultérieurement tous les documents nécessaires pour accéder à MyVisana. A l'occasion d'un tirage au sort, nous mettons en jeu un iPhone 5s d'Apple d'une valeur de 689 francs. Toutes les nouvelles inscriptions arrivées d'ici au dimanche 30 novembre 2014 prennent part au tirage au sort.



Liste restreignant le choix des hôpitaux

Pour les assurances complémentaires «Hôpital div. mi-privée» et «Hôpital Flex», Visana tient une liste restreignant le choix des hôpitaux. Cette dernière indique les hôpitaux qui ne peuvent pas être choisis pour un traitement stationnaire en division mi-privée.

Pour vous, qu'est-ce que cela signifie? Si vous avez conclu l'assurance complémentaire d'hospitalisation «Hôpital div. mi-privée» ou «Hôpital Flex» et que vous souhaitez vous faire traiter dans la division mi-privée de l'un des hôpitaux listés, vous participez aux coûts à hauteur de 50%, respectivement 100%, des coûts. Les traitements d'urgence ne sont pas concernés.

Canton	Localité	Hôpital/Clinique
AI/AR	Teufen	Augenlinik/Laserzentrum, Dr Scarpatetti Aldo
BL	Muttenz	Praxisklinik Rennbahn
BS	Basel	Schmerzlinik Basel
BE	Bienne	Clinique pour la chirurgie plastique et esthétique
TG	Tägerwilen	Bindersgarten Klinik (clinique de réadaptation)

Etat au 1^{er} juillet 2014. Vous trouverez la version actuelle de la liste restreignant le choix des hôpitaux sur notre site Internet: www.visana.ch > Service > Téléchargements > Listes > Liste restreignant le choix des hôpitaux.

Questions fréquemment posées: frais de sauvetage et de transport

Est-il vrai que l'assurance de base ne prend pas en charge la totalité des frais de sauvetage et de transport?

C'est exact. Les personnes qui disposent uniquement de l'assurance de base doivent, dans certains cas, assumer eux-même la majeure partie des frais de sauvetage et de transport. Selon la loi fédérale sur l'assurance-maladie, l'assurance de base ne prend en charge que 50% des frais de sauvetage (au maximum 5000 francs par année), de même que la moitié des frais de transport jusqu'à concurrence de 500 francs par année.

L'assurance complémentaire, une sécurité financière

L'assurance complémentaire Traitements ambulatoires II constitue par exemple un complément judicieux à l'assurance obligatoire des soins pour quiconque souhaite se prémunir d'avoir soudainement à régler des factures de plusieurs milliers de francs. Celle-ci prend en effet en charge 90% des frais de sauvetage, de recherche et de dégagement jusqu'à concurrence de 25 000 francs par année. Elle participe également aux frais de transport à hauteur de 90% (au maximum 20 000 francs par année). L'exemple de facture présenté ci-dessous illustre bien l'intérêt de disposer d'une telle assurance complémentaire:

Genre de frais	Montant à la charge d'une personne disposant uniquement de l'assurance de base	Montant à la charge d'une personne disposant de la couverture Traitements ambulatoires II
Frais de sauvetage: 6000.–	3000.–	600.–
Frais de transport: 1500.–	1000.–	150.–
Total des frais: 7500.–	4000.–	750.–



Un ménagement nuisible

En forme jusqu'à un âge avancé. Un entraînement musculaire régulier aide à conserver force et mobilité. En tenant davantage compte de cela, de nombreuses maladies et les coûts qui en découlent pourraient être évités. C'est là l'avis de Werner Kieser, pionnier du fitness.

Durant notre entretien, Werner Kieser se montre convaincu du fait qu'un entraînement ciblé aide à garder son agilité lorsqu'on avance en âge. En effet, «c'est la force des muscles qui nous tient debout et qui nous porte pendant toute la vie».

«VisanaFORUM»: Pourquoi un entraînement régulier est-il important?

Werner Kieser: Pour une conservation à long terme de la qualité de vie, il est important de développer la force à un niveau individuel assez haut et de garder ce niveau durant toute la vie. Plus la musculature est sollicitée, plus la force augmente. Si les sollicitations restent inchangées, la force ne change pas. Mais si elles baissent, par exemple si on doit rester au lit ou si on a un style de vie inactif, la force baisse rapidement.

Vous semblez dire qu'il faut suer et s'investir énormément...

Non, l'investissement est étonnamment petit. Un entraînement intense de 15 à 30 minutes une

à deux fois par semaine suffit et a le même effet qu'une course quotidienne ou qu'un entraînement musculaire de plusieurs heures.

Quel en est le résultat?

On se porte soi-même plus facilement, le rapport entre le poids et la force étant amélioré. Les problèmes musculaires dus à des mauvaises postures sont corrigés et les douleurs chroniques disparaissent. On reste mobile et indépendant en vieillissant. Le risque de chute est diminué. Il est également prouvé qu'un entraînement musculaire régulier a un effet préventif contre une trop forte pression artérielle, contre un taux de graisses sanguines trop élevé et aussi contre le diabète.

Est-ce qu'en ayant une activité physique normale on n'obtient pas le même effet?

Le fait de bouger n'est pas efficace en tant que tel. Il ne le devient que lorsqu'il faut lutter contre une résistance.

Donc un peu de sport et d'activité physique?

Le sport et l'activité physique offrent des résistances aux muscles, mais pas de manière dosée et ciblée, mais plutôt

aléatoire et unilatérale. Tôt ou tard cela mène à des problèmes au niveau de l'appareil locomoteur. Il est certain que pour de nombreuses personnes l'entraînement musculaire est moins attrayant que de faire du vélo, nager ou marcher. Mais il est plus efficace et entraîne moins de symptômes d'usure physique.

Comme les maux de dos par exemple?

Pour beaucoup, les maux de dos sont l'élément déclencheur pour un entraînement musculaire ciblé. Mais le dos n'est souvent que la pointe de l'iceberg. Les muscles des autres articulations ont tout autant besoin d'entraînement. Il est donc important que les patientes et les patients qui ne souffrent pas de douleurs continuent à s'entraîner et à développer leur force.

Comment faites-vous pour motiver une personne réfractaire?

Pour beaucoup, l'apparence physique est un levier important. L'entraînement change le tonus musculaire, qui à son tour améliore la posture et l'apparence. Je dirais donc à cette personne: en vous entraînant, vous luttez contre les douleurs, mais vous gagnez aussi en beauté et en force.

Que dites-vous aux personnes qui ont atteint l'âge AVS?

La force musculaire peut et doit également être entraînée à leur âge. Une étude faite déjà en 1990 avec un groupe de personnes âgées entre 86 et 96 ans a montré les résultats spectaculaires d'un entraînement de la musculature des cuisses. Les résultats étaient tellement énormes, qu'on s'est posé des questions sur les motifs. La réponse est que les personnes âgées étaient très faibles. En effet, plus le muscle est faible, plus l'entraînement aura d'effet. Le fait est que nous ménageons tellement les personnes âgées que nous leur nuisons.

Que pensez-vous de nos coûts de la santé?

La hausse des coûts est basée en partie sur le fait que l'on croit que la santé est un droit. Cela mène à une délégation de la santé au médecin et à l'assureur-maladie. Nous devrions recommencer à décider nous-mêmes de ce qui est juste ou faux. Ce serait aussi à la politique de changer cette donne dans la tête des gens.

Quelle est votre recette?

La généralisation d'une musculation pour une meilleure santé mènerait à des baisses de coûts. Rien que les économies qui seraient réalisées en rendant leur autonomie aux personnes âgées permettraient de réduire les coûts des soins de quelques milliards. Au lieu de financer des déambulateurs, il serait plus judicieux de



Photos: Saskia Widmer

Pionnier du fitness et philosophe

Le nom de Werner Kieser est associé au début du fitness en Suisse. Cet entrepreneur, entraîneur et philosophe diplômé est le créateur et le propriétaire de Kieser-Training, qui a 270 000 clientes et clients et 140 studios à travers le monde. Il est considéré comme un critique engagé de l'esprit de notre temps et préconise une harmonie entre le corps et le psychisme.

«Se reposer c'est comme prendre une grande bouffée d'air»

Une à deux fois par semaine, Werner Kieser fait de la musculation. Il trouve son équilibre en faisant des randonnées avec sa femme et leurs chiens, en écoutant de la musique, en allant au théâtre ou en lisant un bon livre. Le repos dépend toujours de l'effort fourni auparavant et les deux sont liés comme l'inspiration et l'expiration, pour autant que l'effort ait été suffisamment intensif. «Ce n'est pas la durée de l'entraînement qui compte, mais son intensité.»

motiver les gens à faire de l'entraînement. Et une musculation axée sur la santé offerte à l'école permettrait de prévenir la plupart des maladies de l'appareil locomoteur survenant à l'âge adulte.

David Müller
Responsable Communication d'entreprise