

# Visana Forum

Le magazine de santé 4/2021



**6 Kids-Camps avec l'ambassadrice et l'ambassadeur de Visana**

S'entraîner avec Christian Stucki et Mujinga Kambundji

**8 Visana soutient 26 organisations sociales**

Action de dons à l'occasion du jubilé des 25 ans

**22 Piste de ski de fond et stand de tir**

Entretien avec la biathlète Amy Baserga

**visana**  
On se comprend.



## Lutter contre les «méchantes bactéries»!

Les caries et la parodontite sont très répandues. Mais cela n'est pas une fatalité. Plus d'informations en page 4.



### Santé

- 4 Caries: lutte contre les «méchantes bactéries»
- 5 L'argousier: un trésor sain

### Engagement

- 6 Succès des camps de l'ambassadrice et de l'ambassadeur
- 8 Visana fait des dons pour le jubilé des 25 ans

### Inside

- 9 Notre solution de prévoyance
- 10 Portrait d'un collaborateur de Visana

### Service

- 12 Avez-vous droit à une réduction de primes?
- 13 Encore plus de prestations pour la protection juridique en matière de santé
- 14 Vos chèques Wellness 2022
- 17 Le bon équipement pour l'hiver
- 18 Offres d'hiver de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Amy Baserga
- 24 Concours



Retrouvez-nous sur Facebook

[facebook.com/visana.assurance.maladie](https://facebook.com/visana.assurance.maladie)



et Instagram

[instagram.com/visana.krankenversicherung](https://instagram.com/visana.krankenversicherung)



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, Simone Hubacher, François Furer. Adresse: *VisanaForum*, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Conception: Stämpfli AG, Berne. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture: Mauro Mellone. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](http://visana.ch). **Change-ments d'adresse:** Si l'adresse est incorrecte ou si vous recevez trop d'exemplaires de *VisanaForum*, veuillez en informer votre agence Visana (vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone sur votre police).

*Chère lectrice, cher lecteur,*



***Une fois encore, nous arrivons au terme d'une année exceptionnelle.***

Une année pendant laquelle nous avons pu revivre dans une certaine normalité marquée cependant par les incertitudes, associant optimisme et espoir, mais aussi revers et développements inattendus. Dans les mois d'hiver à venir, notre patience et notre ténacité seront probablement une nouvelle fois mises à rude épreuve si nous voulons continuer d'endiguer le coronavirus et, nous l'espérons, bientôt réduire les mesures de protection.

En 2021 aussi, nous nous étions fixé comme objectif d'être un partenaire sûr et fiable. Un partenaire proche de vous et capable de comprendre vos préoccupations. Les nombreuses réactions positives reçues de la part de nos clientes et clients et les très bons résultats obtenus dans différents sondages sur la satisfaction de la clientèle montrent que nous – toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs de Visana – avons très bien su relever ces défis et tenir notre promesse de marque.

Dans ce dernier numéro de *VisanaForum* 2021, vous découvrirez quels objectifs la biathlète Amy Baserga s'est fixée pour les Jeux Olympiques d'hiver, pourquoi Visana a créé la surprise en remettant respectivement 10 000 francs à 26 institutions d'utilité publique et dans quelle ambiance le premier Visana Kids-Camp avec Mujinga Kambundji et Christian Stucki s'est déroulé. De plus, nous vous recommandons de lire les articles sur l'argousier, un «super aliment», et sur notre nouvelle protection juridique en matière de santé. Vous lirez également comment utiliser les chèques Wellness Visana à votre avantage.

Je vous transmets tous mes vœux pour la période de Noël à venir en espérant qu'elle vous apportera joie et bonheur. Et je vous remercie vivement de votre fidélité et vous souhaite le meilleur pour l'année 2022 et surtout de rester en bonne santé.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'A. Egli'.

**Bien à vous,**  
Angelo Egli, CEO

# Lutter contre les **petites bêtes**

Les caries et la parodontite sont des maladies dites de civilisation qui nous accompagnent de la naissance à la mort. Heureusement, on peut les combattre efficacement – pas seulement en brossant ses dents. L'alimentation a aussi un effet positif.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Alfonso Smith

Un «trou» dans la dent est une douloureuse affaire. Les caries se forment parce que des bactéries dans la bouche transforment le sucre en acide, ce qui dissout l'émail et provoque des caries et donc des «trous» dans les dents. Si des résidus alimentaires restent longtemps dans la bouche, de la plaque se forme, ce qui constitue le terreau idéal pour les bactéries nocives.

## **Brosser les dents fait des miracles**

Les dentistes recommandent de brosser les dents avec un dentifrice fluoré dès l'éruption de la première dent, ce qui se produit en moyenne à l'âge de six mois. Ensuite, la brosse à

dent et le dentifrice nous accompagnent tout au long de notre vie. Le brossage des dents régulier (trois fois par jour ou après chaque repas) et le fluorure peuvent même aider à faire régresser les caries. L'émail peut se régénérer en utilisant les minéraux dans la salive et le fluorure du dentifrice ou d'autres sources. Toutefois, si la dent est déjà trop endommagée, il faut consulter le dentiste.

## **Conseils nutritionnels contre les caries**

Une alimentation adaptée contribue aussi à la santé des dents. Les aliments durs incitant à la mastication stimulent le flux salivaire – ce type de nourriture fait souvent défaut chez les bébés/petits enfants et les personnes âgées, raison pour laquelle ils peuvent être davantage touchés par les caries. La salive contient des substances importantes qui renforcent les dents. De plus, les résidus alimentaires sont emportés. Les dents sont donc naturellement nettoyées. Consommer moins d'aliments sucrés et acides réduit la formation des caries. Il vaut donc mieux s'offrir une sucrerie une fois par jour que de les répartir sur la journée. Cela inclut aussi les boissons sucrées. L'eau emporte par contre les résidus alimentaires, ce qui empêche les bactéries de se développer.

## **Assurance dentaire chez Visana**

Saviez-vous que Visana propose une assurance dentaire? Elle comprend huit degrés de prestations. Un examen de santé est requis à partir de l'âge de 4 ans. Consultez le catalogue des prestations sur [visana.ch/assurancedentaire](https://visana.ch/assurancedentaire)



## **Parodontite: à l'origine des pertes de dents**

Les caries ne sont cependant pas la maladie dentaire la plus répandue. La parodontite est plus fréquente. Il s'agit d'une inflammation bactérienne du tissu qui entoure la dent, comme par exemple de la gencive. Souvent, l'inflammation est décelée tard et se propage pendant des années. Sans traitement, la gencive se rétracte, l'inflammation attaque l'os maxillaire et la dent touchée tombe. En Suisse, environ 80% des personnes âgées de plus de 35 ans souffrent de parodontite (souvent sans s'en rendre compte). C'est une maladie sournoise, car elle peut se répercuter négativement sur la santé en général et donc entraîner d'autres conséquences négatives pour les personnes concernées.



[visana.ch/fr/blog](https://visana.ch/fr/blog)

# L'argousier: un trésor pour notre corps

L'argousier est un buisson qui ne paye pas de mine, avec ses baies de couleur orange doré. Mais il est précieux: des jus riches en vitamines et des huiles utiles en sont tirés. Il peut être bénéfique pour notre santé, particulièrement durant la saison froide.

Texte: Simone Hubacher | Photo: Mauro Mellone

L'argousier, un buisson épineux et peu attrayant, pousse bien lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil et qu'il est peu à l'ombre. Les surfaces de gravier et de pierres concassées sont les meilleurs sols pour sa croissance, à proximité de rivières ou sur des dunes de sable. Sur un sol pauvre en oxygène, il ne pousse pratiquement pas.

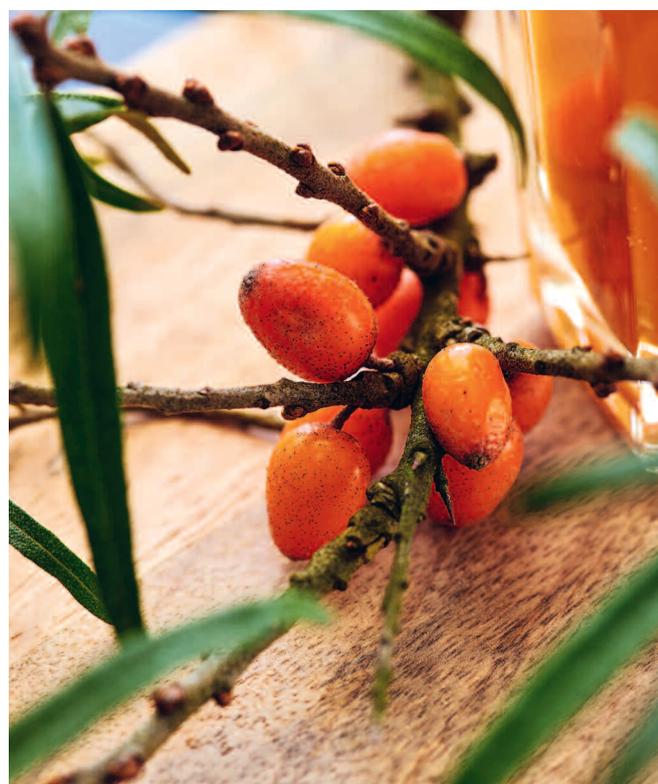
## Des fruits pleins d'énergie

L'argousier est un vrai trésor: ses fruits, pouvant atteindre 8 millimètres, sont très acides, quand ils sont crus, mais ils peuvent très bien être utilisés pour la cuisine et l'industrie cosmétique. L'argousier est riche en vitamines et connu pour son effet anti-inflammatoire. C'est pourquoi on fait des huiles et du jus, à partir de ses baies.

Notamment sa forte concentration en vitamine C en fait un super-aliment. En effet, quelques cuillères à café de jus d'argousier suffisent à couvrir le besoin quotidien, ce qui nous protège contre les refroidissements, particulièrement en hiver. Les petites baies peuvent même se mesurer à de nombreux agrumes. Et ce n'est pas tout: l'argousier est aussi riche en vitamine E et en oligo-éléments tels que le fer, le calcium, le manganèse et le magnésium; il contient aussi de la vitamine B12, qui n'existe habituellement que dans les produits d'origine animale. Surtout en hiver, ce fruit sauvage renforce notre système immunitaire.

## Soupes, sauces, desserts

Les baies mûrissent entre mi-août et septembre. Le jus et la poudre d'argousier sont utilisés pour donner du goût aux soupes, aux sauces et aux plats principaux (aussi au poisson), ou comme supplément dans un dessert.



## Crème d'argousier

### Ingrédients

- 4 cs de miel
- 320 g de yaourt nature, de crème ou de séré maigre
- 2 cc de poudre de cacao
- 200 ml de jus d'argousier (disponible dans les drogueries)

### Préparation

1. Verser le jus d'argousier dans un récipient et sucrer avec du miel.
2. Verser cette sauce dans de petits bols ou dans des verres et en couvrir le fond. Ajouter une couche de yaourt, de crème ou de séré maigre puis encore une couche de jus d'argousier. Couvrir avec le yaourt.
3. Placer au réfrigérateur pendant environ deux heures, jusqu'à obtenir une crème solide. Saupoudrer de poudre de cacao avant de servir.

# Kids-Camps: des jeunes talents rapides et costauds

Les premiers Visana Kids-Camps resteront un souvenir inoubliable: nos ambassadeurs Christian Stucki et Mujinga Kambundji ont fait battre plus fort le cœur de plus d'une centaine d'enfants. Visana se réjouit d'ores et déjà de la deuxième édition prévue l'année prochaine.

Texte: Simone Hubacher | Photos: Stefan Wermuth

Melanie et Céline Locher, d'Eggiwil (BE), ont beaucoup aimé le premier camp de lutte Visana (16 et 17 octobre à Berne), même si les entraînements physiques et de lutte étaient intenses. «Ce que nous avons adoré par-dessus tout, c'est d'être aussi proches des stars pour une journée!», déclare Melanie, encore très impressionnée par sa rencontre avec les athlètes de haut niveau. Au total, six filles et près de 90 garçons ont passé ce week-end dans la sciure aux côtés de Christian Stucki, roi de la lutte et ambassadeur de Visana, des lutteurs en activité Patrick Schenk et Lario Kramer ainsi que de l'ancien lutteur Alfred Graber. L'équipe des entraîneurs comptait également Tommy Herzog, préparateur physique.

## Camp de sprint: 130 enfants

Deux semaines plus tôt, 130 jeunes sportifs et sportives de la relève se sont entraînés avec Mujinga Kambundji et les entraîneurs d'athlétisme du ST Bern, lors du camp de sprint Visana organisé au stade d'athlétisme de Wankdorf. Les «enfants Visana» (la journée du samedi des deux Kids-Camps était réservée aux enfants et petits-enfants de clientes et clients Visana) et les talents (le dimanche) ont participé à un programme varié, composé de divers entraînements, défis et courses de relais.



Photos supplémentaires sur  
[visana.ch/fr/camps](https://visana.ch/fr/camps)

L'équipe de Mujinga se met en jambes.



Christian Stucki a coaché avec beaucoup de cœur.

L'équipe du dimanche au camp de lutte: aussi bien les athlètes de haut niveau que les participants et participantes ont été heureux d'être de la partie, du début jusqu'à la fin.



Luzia Meer a gagné contre une collègue.



L'équipe Mujinga: plus de filles que de garçons ont participé aux camps de sprint.

# À l'occasion de son jubilé, Visana fait des dons de **260 000 francs** pour la bonne cause

Réjouissez-vous avec nous: nous fêtons notre anniversaire et soutenons en même temps des institutions sociales. À l'occasion de notre 25<sup>e</sup> jubilé, Visana soutient des projets et des institutions dans toute la Suisse, avec plus d'un quart de million de francs.

Texte: François Furer | Photos: mäd



Un plaisir partagé est encore plus beau: Visana en a fait une tradition, à laquelle elle est fidèle aussi pour son année de jubilé. «Il est important d'aller les uns vers les autres et de s'entraider». C'est la conviction d'Angelo Egli, CEO de Visana. Aider les personnes en difficulté est une évidence pour Visana.

## **Solidarité en période de pandémie**

Outre les adultes, les enfants et les jeunes, en particulier, bénéficieront des dons de Visana. Les organisations choisies leur viennent en aide dans des situations de vie difficiles ou en cas de mala-

die. «De nombreuses personnes ont d'autres problèmes graves à gérer, en plus du coronavirus. Il faut penser particulièrement à ces gens-là», explique le président du conseil d'administration de Visana, Lorenz Hess.

## **«Proches des gens»**

Les dons sont faits au nom de tous les collaborateurs et collaboratrices de Visana. Celles et ceux qui travaillent pour Visana dans une région sont les mieux à même de connaître les gens et leurs soucis, sur place. C'est pourquoi les institutions sociales choisies reçoivent le chèque de 10 000 francs, personnellement des mains d'une personne travaillant pour Visana.

# Extension de la prévention et économies sur les impôts

Avec notre solution d'assistance et de prévoyance unique en Suisse, vous utilisez encore mieux votre 3<sup>e</sup> pilier. Avec la Banque cantonale bernoise, Visana vous aide à réaliser votre souhait d'une vie autonome, à la retraite. Une prévention financière minutieuse et initiée tôt rend cela possible.

Texte: Lorenz Dettwiler | Photo: Visana

Grâce au progrès médical, nous sommes souvent encore longtemps en forme, après la retraite, et nous pouvons profiter pleinement de cette nouvelle phase de vie bien méritée. Comme nous vivons plus longtemps, nous devons toutefois penser assez tôt au troisième âge, parce qu'un jour nous dépendrons d'une assistance et d'une réserve financière.

## Pour une assistance qui ne soit pas hors de prix

Pour beaucoup d'entre nous, l'idée de dépendre soudain de quelqu'un est désagréable. La plupart du temps, les questions financières jouent un rôle déterminant pour le besoin en assistance. Vivre chez soi aussi longtemps que possible ne doit pas être un luxe, même si on a besoin d'aide pour gérer les tâches du quotidien. Il suffit d'avoir une sécurité financière et une assistance qui ne soit pas hors de prix. La solution d'assistance et de prévoyance de Visana couvre de manière optimale ce besoin de prévoyance individuelle et de prestations d'assistance, pour le troisième âge.

## Combiner la prévoyance et l'assistance

Peut-être prenez-vous le temps de réfléchir un peu à votre avenir, en cette fin d'année? Informez-vous sur [visana.ch/assistance](https://visana.ch/assistance) quant à notre offre et commencez à planifier votre vie autonome, chez vous, au troisième âge.



- Visana peut ouvrir pour vous, en tant que cliente ou client, un compte de prévoyance assorti d'avantages fiscaux, auprès de la Banque cantonale bernoise, qui vous permet d'épargner du capital et de l'utiliser pour des offres d'assistance à prix réduit, au troisième âge, tout en économisant des impôts, grâce à un tel compte 3a.
- Sur notre plate-forme de comparaison **autonome-chez-soi.ch**, vous trouverez des offres d'assistance complètes. Accordez-les de manière ciblée avec vos besoins. À partir de la retraite, vous recevrez ces prestations d'assistance à des conditions spéciales et pourrez les financer au moyen du capital épargné.
- Avec le simulateur en ligne ([visana.ch/fr/simulation](https://visana.ch/fr/simulation)) vous pouvez calculer le capital épargné, lors du retrait au troisième âge, et définir pour quelles prestations d'assistance vous pouvez l'utiliser.
- Avez-vous des questions à ce sujet? Nous vous conseillons volontiers personnellement, au **0848 848 899**.



Davantage d'informations:

[visana.ch/assistance](https://visana.ch/assistance)

[autonome-chez-soi.ch](https://autonome-chez-soi.ch)

# «Nous recevons davantage de reconnaissance pour notre travail»

Alban Mehmeti travaille depuis bientôt 13 ans dans le groupe Courrier/Archives, au siège principal de Visana, à Berne. Parfois peu reconnu auparavant, le Courrier est aujourd'hui considéré comme une plaque tournante importante pour toute l'entreprise. La numérisation du courrier a considérablement facilité le quotidien professionnel des collaboratrices et collaborateurs de Visana en télétravail.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

Lorsqu'Alban Mehmeti rejoint Visana en 2008, comme collaborateur temporaire pour la saisie de données, les documents sont encore enregistrés sur microfilm et stockés à la cave. La numérisation est un mot inconnu. Alors âgé de 21 ans, il travaille brièvement auprès de la Poste suisse, après sa formation en école de commerce à La Neuveville, avant de rejoindre Visana, supposé-ment pour quelques semaines. Aujourd'hui, il dirige une équipe composée de presque 20 collaboratrices et collaborateurs.

## «J'ai beaucoup appris non seulement pour le travail, mais aussi pour la vie.»

### Convaincant dès le début

«Je me suis senti très bien intégré dans l'équipe et j'ai appris beaucoup de mes collègues, non seulement pour le travail, mais aussi pour la vie. C'est la raison principale pour laquelle je suis encore chez Visana aujourd'hui», explique Alban Mehmeti. Dès le début, il a convaincu sa superviseure, si bien qu'elle lui a attribué des tâches supplémentaires. Peu après, Visana lui propose un poste fixe. Il saisit cette opportunité, accomplit plusieurs formations de perfectionnement et en 2013, on lui demande s'il souhaite reprendre la direction du groupe Courrier/Archives.

### De collègue à chef

Bien que certaines voix s'élèvent pour l'avertir que la transition de collègue à supérieur hiérarchique risque d'être difficile, Alban Mehmeti n'a pas à réfléchir longtemps. «Le critère décisif pour moi a été l'approbation des membres de l'équipe. J'étais le plus jeune, mais ils m'ont néanmoins motivé à relever ce défi», déclare-t-il. Il ne regrette pas sa décision. «Déjà auparavant, nous avions une communication très ouverte et collégiale et nous l'avons conservée jusqu'à aujourd'hui.»

### La numérisation soutient le télétravail

Beaucoup de choses ont changé dans le traitement du courrier. Il y a encore quelques années, il se faisait manuellement; aujourd'hui, la majorité du courrier est numérisé par l'équipe d'Alban Mehmeti. Près de 7000 lettres et documents sont lus chaque jour avec des scanners ultra-performants et répartis par courriel. Seul ce qui ne peut pas être scanné (supports de données, radiographies, etc.) ainsi que les envois personnels et confidentiels continuent à être délivrés sans être ouverts.

«Nous livrons le courrier aux 1400 collaboratrices et collaborateurs de Visana le jour même. En 2018, l'introduction de ce processus techniquement complexe a été un jalon pour Visana», ajoute Alban Mehmeti. Les avantages de la numérisation du courrier ressortent tout particulièrement en période de coronavirus. Ce n'est que grâce à ce processus que les collaboratrices et collaborateurs en télétravail peuvent continuer à régler les demandes de la clientèle de manière rapide et efficace.

### Courrier: la plaque tournante centrale

Le point fort de son travail est qu'il a beaucoup de contacts à l'interne. «J'aime énormément la collaboration et l'échange avec autrui, dont je tire des enseignements. À cet égard, j'ai remarqué que nous recevons depuis quelques années davantage de reconnaissance pour notre travail. Le Courrier est aujourd'hui considéré comme une plaque tournante importante pour l'entreprise», déclare Alban Mehmeti. Il est toujours disposé à apporter son aide pour les affaires courantes. «Malheureusement, l'occasion se présente de plus en plus rarement», explique-t-il. En tant que responsable de groupe, ses priorités sont la mise en œuvre des projets à venir, car la numérisation se poursuit également dans le domaine du courrier.





## *Bref portrait*

Alban Mehmeti (34 ans) vit avec son épouse et leurs trois enfants (5, 6 et 9 ans) à Wittigkofen, à seulement cinq minutes à pied du siège principal de Visana, à Berne. Originaire du Kosovo, il est arrivé en Suisse à l'âge de 7 ans, avec ses parents et ses trois frères et sœurs cadets. C'est un inconditionnel du football. Avec des amis du quartier, il joue à nouveau en quatrième ligue, après une longue pause sportive pour se consacrer à sa famille et à son perfectionnement. «Cela fait du bien de faire un peu d'activité physique», ajoute-t-il en riant.

# Avez-vous droit à une réduction de primes?

Si vous vivez dans des conditions financières modestes en Suisse, vous avez droit à une contribution sur les primes de l'assurance de base. La hauteur de la contribution est réglée par canton, ainsi que la manière dont vous pouvez y accéder. Voici un aperçu.

Texte: Philippe Candolfi | Photo: Alfonso Smith



Vivez-vous dans des conditions économiques modestes? Alors vous avez probablement droit à une réduction des primes de l'assurance de base. Elle est en principe versée directement à Visana par tous les cantons. Cela vaut aussi pour la contribution forfaitaire relative à l'assurance de base, qui est accordée par le canton aux personnes qui perçoivent les prestations complémentaires AVS.

## Visible sur la facture de prime

Visana déduit les contributions des factures de primes dès qu'elle reçoit l'avis correspondant du canton, avec effet rétroactif à partir de la date du début du droit, selon l'avis du canton. Sur votre facture de primes, les contributions sont toujours indiquées, tandis que sur la police d'assurance, les primes figurent sans la réduction.

Les conditions auxquelles vous recevez la réduction de prime sont cantonales, ainsi que la hauteur du montant. Sur [visana.ch/reductiondeprimes](https://visana.ch/reductiondeprimes), vous voyez à quel service vous adresser dans votre canton, pour faire valoir une réduction de primes. Cliquez directement sur le site Internet de votre canton, dans l'aperçu, et suivez les instructions correspondantes.



Davantage d'informations:  
[visana.ch/reductiondeprimes](https://visana.ch/reductiondeprimes)

# Protection juridique en matière de santé Visana: encore plus de prestations

On entend souvent qu'avoir raison et obtenir gain de cause sont deux choses bien différentes, et ce n'est pas tout à fait faux. Notre assurance de protection juridique en matière de santé, intégrée dans l'assurance de base, vous aide en cas de litiges juridiques avec des médecins, thérapeutes ou hôpitaux ainsi qu'avec des assurances sociales et privées.

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Visana

La propension aux conflits au sein de la population a visiblement augmenté au cours des dernières années. De plus en plus de cas sont portés devant le tribunal. Et cela peut revenir très cher aux personnes concernées. En effet, les litiges juridiques entraînent souvent des frais d'avocat/e et d'expertise élevés. Une assurance de protection juridique apporte une sécurité en la matière.

## Comprise dans l'assurance de base

Lorsque vous disposez de l'assurance de base chez Visana, vous bénéficiez automatiquement et gratuitement de toutes les prestations de notre assurance de protection juridique en matière de santé. Celle-ci vous soutient dans les cas suivants:

- litiges avec des médecins, des dentistes ou des hôpitaux,
- différends avec des assurances sociales et privées, et
- autres litiges de responsabilité civile en lien avec une atteinte à la santé.

## Nouveau: accès au service de conseil téléphonique JurLine

Vous avez des questions concernant un problème juridique ou vous avez des doutes sur la procédure juridique à adopter? Désormais, vous pouvez vous faire conseiller par téléphone par des juristes, auprès du service de renseignements juridiques JurLine. Ce service est gratuitement à votre disposition, tous les jours ouvrables, de 8h00 à 17h00 (français, allemand et italien). Vous trouverez de plus amples informations concernant notre protection juridique sur [visana.ch/protectionjuridique](https://visana.ch/protectionjuridique).

## Prestations étendues à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022

Les litiges juridiques qui s'étendent sur plusieurs années deviennent rapidement onéreux. C'est pourquoi Visana a décidé de doubler la somme d'assurance pour la protection juridique en matière de santé et prend désormais en charge les coûts de médiation, les frais d'avocat/e et d'assistance en cas de procès, les coûts des expertises, les coûts judiciaires et de procédure ainsi que les dépens alloués à la partie adverse, à concurrence de 500 000 francs par cas couvert.

## Aide en cas de litiges liés aux honoraires

Dorénavant, notre assurance de protection juridique en matière de santé comprend aussi des prestations en cas de litiges avec des médecins, hôpitaux ou thérapeutes, en lien avec leurs honoraires. Elle vous aide par exemple lorsque vous constatez, après un traitement dentaire, que la facture contient des positions injustifiées et que votre intervention auprès du ou de la dentiste reste sans effet. Vous faites alors appel à la protection juridique en matière de santé de Visana, qui insiste auprès du/de la dentiste pour obtenir une facture corrigée.



# Profitez des chèques Wellness

Visana vous soutient avec trois chèques Wellness 2022, d'une valeur totale de 350 francs, car votre santé nous tient à cœur. Vous pouvez envoyer en toute simplicité les factures de vos abonnements et cours de fitness via l'app Visana. Les chèques sont désormais aussi valables pour les offres en flux continu (Live-Streaming).

Texte: Michael von Arx

Utilisez les chèques Wellness 2022 pour votre bien-être et prévenez les maladies et les blessures. Vous pouvez utiliser les chèques, d'une valeur totale de 350 francs, pour toutes sortes d'activités et de cours dans le domaine de la santé.

## Comment fonctionnent les chèques?

- 1 Suivez un cours dans le domaine de la santé ou un programme de fitness. Sur chaque chèque Wellness figure le cours pour lesquels vous pouvez l'utiliser.
- 2 Demandez une facture ou une quittance à votre nom.
- 3 **Envoyez en toute simplicité les factures au moyen de l'app Visana. Si vous envoyez la facture par voie postale, collez-y une étiquette autocollante Visana. Il n'est pas nécessaire d'envoyer le chèque Wellness.**
- 4 Après examen des documents, nous vous remboursons le montant du chèque.

## Qui peut utiliser les chèques Wellness?

Si vous disposez de l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires, Basic, Basic Flex ou Managed Care Traitements ambulatoires chez Visana, vous pouvez utiliser les chèques Wellness 2022 pour des activités sportives, au sens d'une contribution à la prévention. Vous trouverez davantage de détails en ligne sur [visana.ch/cheques-wellness](https://visana.ch/cheques-wellness).

## Important à savoir

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

## Points les plus importants

- Les chèques Wellness sont valables pour des activités ou des cours **qui débutent durant l'année 2022**.
- Pour les nouveaux assurés et les nouvelles assurées, les chèques sont valables **à partir de la date d'affiliation à Visana** (début de l'activité ou du cours après cette date).
- Nous allouons des prestations pour des chèques Wellness **au plus tôt à partir du début de l'abonnement/du cours**.
- En général, vous **ne pouvez utiliser qu'un chèque par facture**. Si vous suivez plusieurs cours/activités de wellness donnant lieu à des contributions différentes, vous pouvez les indiquer sur la même facture. Toutefois, ils doivent pouvoir être identifiés comme des cours autonomes. Détaillez les coûts par cours.
- Pour les factures avec des **offres combinées**, nous remboursons un montant **maximal de 250 francs** (chèques n° 1 et n° 3), indépendamment des activités/cours que vous suivez. Vous ne pouvez utiliser le chèque n° 2 qu'avec une facture séparée.
- Les factures doivent comporter les **données suivantes**: nom, prénom, numéro d'assuré/e, description sommaire de l'activité, dates du cours (début et durée), lieu du cours, coût, timbre et signature de l'institution qui établit la facture ou bon de caisse.
- Les chèques ne peuvent être utilisés que si votre **assurance auprès de Visana n'est pas résiliée** au moment de l'envoi.
- Les chèques **ne peuvent pas** être utilisés pour régler la franchise ou la quote-part.
- **Un délai de deux ans** à compter de la date de la facture est applicable pour l'envoi de factures avec des chèques Wellness.

200.-

**Fitness**

Chèque Wellness 2022

100.-

**Wellness**

Chèque Wellness 2022

50.-

**Fit & Fun**

Chèque Wellness 2022

## Fitness

### Chèque Wellness

#### Prestations

- 200 francs maximum pour un abonnement annuel (ou quatre abonnements de 10 séances minimum)
- 100 francs maximum pour un abonnement semestriel (ou deux abonnements de 10 séances minimum)
- Les offres de Live-Streaming sont comprises.

#### Accepté pour

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

Chèque n° 1, à faire valoir d'ici au 30 juin 2023

## Wellness

### Chèque Wellness

#### Prestations

- 100 francs maximum pour des cours de plus de 10 leçons
- 50 francs maximum pour des cours jusqu'à 10 leçons ou deux jours de séminaire
- Les offres de Live-Streaming sont comprises.

#### Accepté pour

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

Chèque n° 2, à faire valoir d'ici au 30 juin 2023

## Fit & Fun

### Chèque Wellness

#### Prestations

- 50 francs maximum pour des cours (aucune prestation pour l'entrée aux piscines [en plein air ou couvertes], ni pour la cotisation à des associations sportives)
- Les offres de Live-Streaming sont comprises.

#### Accepté pour

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

Chèque n° 3, à faire valoir d'ici au 30 juin 2023

# Envie de profiter davantage de l'hiver?

L'hiver approche à grands pas. Snowboard, luge ou ski de fond: êtes-vous prêt/e pour votre sport d'hiver favori? Bénéficiez d'un rabais de 15% sur la location de votre équipement auprès d'Intersport Rent.

Texte: Janine Geigele | Photo: Intersport



Les montres sont passées à l'heure d'hiver, les arbres se sont dénudés et les souvenirs de l'été s'estompent. Nous sommes maintenant prêts pour les premières neiges et pour l'hiver qui approche. Bientôt, nous pourrions à nouveau dévaler les pentes enneigées et tracer avec nos skis de beaux sillons dans la poudreuse. Et traverser les paysages ornés de blanc, randonner sur de majestueux sommets et échapper au brouillard pour apprécier le soleil de montagne, le sourire aux lèvres. Nous sommes prêts pour les joies de la glace et pour des descentes en luge à toute allure. Êtes-vous vous aussi prêt/e pour le ciel bleu azur et les sommets parés de blanc?

## Avantages de la location du matériel sportif

Nous sommes prêts à profiter davantage de l'hiver. Davantage? Assurément. Pourquoi investir du temps, de l'énergie et de l'argent dans l'achat, la réparation et le transport de votre équipement, quand la location offre tant d'avantages et est souvent possible quelle que soit la destination de sport d'hiver que vous choisissez? Vous évitez le stress du voyage, disposez toujours de l'équipement le plus moderne, vous êtes conseillé/e par des spécialistes et vous avez la possibilité de choisir un nouvel équipement pour chaque journée de sports d'hiver. Le tout, en profitant d'un choix plus large et d'une plus grande flexibilité, pour moins de stress et davantage de plaisir. Cela vous fait envie? Dans ce cas, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter un merveilleux hiver 2021/2022.

## 15% de rabais chez Intersport Rent

Cet hiver également, la location de votre matériel de sport d'hiver vous coûtera 15% de moins chez notre partenaire Intersport Rent. Bien équipé/e, vous dévalerez ainsi la pente en carving, glisserez sur les pistes avec des skis bien fartés ou filerez jusque dans la vallée sur une luge. En présentant votre carte d'assurance Visana directement sur place, dans un magasin Intersport Rent de votre choix ou en saisissant le code de promotion «W1\_Visana\_2122» sur **intersportrent.ch**, vous obtenez un rabais de 15%. Valable jusqu'au 30 avril 2022 dans toutes les filiales d'Intersport Rent, dans les stations de sports d'hiver en Suisse (lieux sous **intersportrent.ch**). Valable pour la location de matériel de sport d'hiver. L'offre n'est pas cumulable avec d'autres rabais. En cas de question, le service à la clientèle d'Intersport vous renseignera volontiers: téléphone: 031 930 71 11; courriel: rent@intersport.ch.

# Visana Club

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

## *Comment passer de joyeuses fêtes de Noël!*



### Cuisiner sans souci avec le parfait robot de cuisine de Turmix

Avez-vous envie d'offrir à vos proches de véritables plaisirs culinaires durant la période de Noël et de l'Avent? Alors le robot de cuisine «CX970» de Turmix est précisément l'équipement qu'il vous faut. De la pâte à pain à la pâte à gâteau, des desserts aux plats de viande, ce robot de cuisine est le compagnon idéal pour préparer des menus. Des outils précis à rotation elliptique garantissent un traitement délicat des ingrédients. Leurs points forts:

- crochet pétrisseur, fouets mélangeur et batteur, couvercle anti-éclaboussures
- appareil à râper avec trois accessoires pour salades, plats à base de légumes, pommes et noix
- hachoir à viande pour les plats de viande, hamburgers, boulettes de viande
- 12 vitesses variables
- bol mélangeur en inox: 4,6 litres
- poids: 7 kg

**Robot de cuisine «CX970» de Turmix au prix spécial: 179 francs au lieu de 599 francs, frais de port et deux ans de garantie inclus.** Commander maintenant sur [visana.ch/leclub](http://visana.ch/leclub) ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 31 mars 2022 ou jusqu'à épuisement du stock. Informations complémentaires sur [visana.ch/leclub](http://visana.ch/leclub). Renseignements sur les produits: [sales@sertronics.com](mailto:sales@sertronics.com) ou par téléphone au numéro 044 500 42 01.

#### Talon de commande

\_\_\_\_\_ pièce/s robot de cuisine Turmix  
«CX 970» pour 179 francs

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Découpez le coupon et envoyez-le à:  
Sertronics AG, Turmix-Angebot, Lindächerstrasse 1,  
5413 Birnenstorf, [sales@sertronics.com](mailto:sales@sertronics.com)

**«Turmix pour plus de plaisir à cuisiner!»**

## À vos luges, prêts. partez!

Trépignez-vous aussi d'impatience à la perspective de faire des activités en famille dans un paysage enneigé? Nous avons l'équipement qu'il vous faut: que ce soit pour une descente en luge à toute vitesse ou une paisible balade hivernale, «Snow Twiny» et «Stratos» promettent une sortie sûre et beaucoup d'amusement dans la neige.

### «Snow Twiny Kids» (couleur: rouge/jaune) – les points forts:

- pliable et facile à tirer, grâce à la poignée rétractable
- câble de remorquage automatique et assise réglable (vers l'avant/vers l'arrière)
- la ceinture de sécurité installée sur le siège assure une sécurité supplémentaire
- pèse seulement 4,8 kg et peut supporter jusqu'à 60 kg
- place pour un enfant à partir de trois ans

### «Stratos Steerable Sledge» (couleur: bleu) – les points forts:

- le volant et les freins garantissent agilité et sécurité
- le câble de remorquage avec poignée s'enroule automatiquement
- pèse seulement 3,95 kg et peut supporter jusqu'à 120 kg
- convient pour une ou deux personnes (enfants à partir de trois ans)



**Prix spécial: «Snow Twiny» pour 69 fr. 90 au lieu de 89 fr. 90 et «Stratos» pour 59 fr. 90 au lieu de 79 fr. 90 (TVA et frais d'envoi compris).** L'offre est valable jusqu'au 31 mars 2022 ou jusqu'à épuisement du stock. Commandez maintenant sur [visana.ch/leclub](https://www.visana.ch/leclub). Renseignements sur les produits par courriel: [info@solo-products.ch](mailto:info@solo-products.ch).



Conseils pour luger en toute sécurité:  
[visana.ch/secure-luge](https://www.visana.ch/secure-luge)

Offres supplémentaires sur [visana.ch/leclub](https://www.visana.ch/leclub):  
**bon pour un forfait de ski et raquettes**

## Offre Lächerli-Huus: pour célébrer la gourmandise

La maison de tradition Lächerli Huus propose en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités: **la boîte-cadeau estampée d'or contient 865 grammes de délicieuses spécialités (Lächerli bâlois originaux, caramels à la crème, flûtes de Bâle, 80 grammes de chocolat Grand Cru Madagaskar 64%, dragées au chocolat) au prix spécial de 43 fr. 90 au lieu de 53 francs, y compris frais de port.**



Veuillez utiliser uniquement le talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 15 décembre 2021 ou jusqu'à épuisement du stock (l'offre est limitée).

### Talon de commande



Je commande \_\_\_\_\_ pièce(s)  
de l'offre exclusive Lächerli Huus. Art. n° 23130

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

N° d'assuré/e \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Remplissez et envoyez le talon de commande à Lächerli Huus SA, Visana Offre spéciale, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, faxez-le au numéro 061 264 23 24 ou envoyez-le par courriel à [info@laeckerli-huus.ch](mailto: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.

# Bon à savoir

## 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 [visana.ch/fr/faq](https://visana.ch/fr/faq).

### Agences Visana

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

### Assistance téléphonique

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

### Conseil télémedical

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

### Urgences à l'étranger

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

### Protection juridique en matière de santé

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

### myVisana et app Visana

Avec le portail en ligne destiné à la clientèle my-Visana ([visana.ch/myvisana\\_fr](https://visana.ch/myvisana_fr)) et l'app Visana, vous avez accès en tout temps à vos documents d'assurance.

### Blog Visana

Vous pouvez lire des articles intéressants sur le thème de la santé ou de l'alimentation sur notre blog sous [visana.ch/fr/blog](https://visana.ch/fr/blog).

## Acheter des génériques à prix réduit grâce à nos partenaires

Depuis plusieurs années, Visana collabore avec la pharmacie par correspondance MediService ([mediservice.ch](https://mediservice.ch)) et la pharmacie en ligne Zur Rose ([zurrose.ch/fr/visana](https://zurrose.ch/fr/visana)). L'envoi des médicaments par la poste offre de grands avantages en cas de consommation régulière de ceux-ci, car il permet, dans de nombreux cas, d'éviter de se rendre à la pharmacie. Grâce à des conditions convenues par convention, vous profitez doublement: vous bénéficiez de rabais attrayants lors du retrait de génériques ainsi que d'autres avantages supplémentaires, tels que la livraison des médicaments à votre domicile ou un conseil téléphonique gratuit par les pharmaciennes et pharmaciens des deux entreprises. En achetant des médicaments génériques, vous contribuez en outre à réduire les coûts de la santé, étant donné que ces derniers sont 20 à 70% plus avantageux que les originaux. Vous trouverez plus d'informations sur le site [visana.ch/medicaments](https://visana.ch/medicaments).

**MEDI SERVICE**  
Votre pharmacie spécialisée

*zur Rose*

## Modifications dans les conditions d'assurance

Le 1<sup>er</sup> janvier 2022, la loi sur le contrat d'assurance (LCA) révisée entrera en vigueur. Elle renforce les droits des personnes assurées et permet une gestion des contrats adaptée à l'ère numérique. Voici les principales modifications pour les assurées et assurés Visana:

- Le **délaï de prescription** est prolongé, **passant de deux à cinq ans**.
- Les personnes assurées ont **désormais** la possibilité de **résilier le contrat après trois ans** (cela s'applique pour les contrats avec une durée de validité supérieure à trois ans).
- Les preneurs d'assurance peuvent **désormais révoquer la proposition et la conclusion d'assurance dans un délai de 14 jours**.
- **Les assureurs-maladie n'ont plus le droit de résiliation en cas de sinistre**. Visana y renonce déjà volontairement depuis de nombreuses années.
- **Désormais**, les éclaircissements ou une communication en lien avec le contrat d'assurance peuvent en grande partie être effectués **également par voie électronique** (sans signature manuscrite).

Visana a adapté les Conditions générales (CGA), les Conditions complémentaires (CC) et les Conditions supplémentaires (CS) de tous les produits concernés en fonction du droit révisé. Vous pouvez obtenir ces documents auprès de votre agence Visana ou les télécharger sur [visana.ch](https://visana.ch), sous «Téléchargements».

## Liste restreignant le choix des hôpitaux (état en novembre 2021)

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

### Consultez la liste des hôpitaux

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

Canton	Lieu	Hôpital/Clinique	Pas de reconnaissance de la division hospitalière		
			commune	mi-privée	privée
AR	Walzenhausen	Rheinburg-Klinik		■	■
BE	Bienne	Clinique pour la chirurgie plastique et esthétique	■	■	■
SG	Bad Ragaz	Clinic Bad Ragaz		■	■
SG	Valens	Rehazentrum Valens		■	■
SG	Walenstadtberg	Rehazentrum Walenstadtberg		■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurich	Limmatklinik		■	■
ZH	Zurich	Universitätsklinik Balgrist <small>(uniquement domaine de paraplogie aiguë)</small>		■	■

## Satisfaction de la clientèle: place sur le podium pour Visana

Le service de comparaison en ligne **Bonus.ch** a effectué cet été un sondage représentatif sur la satisfaction de la clientèle, dans lequel les assurés/s ont pu évaluer la qualité des prestations de services de leur caisse-maladie. Avec une note de 5,2, Visana a amélioré son score de 0,2 point de pourcentage par rapport à l'année précédente, ce qui la place au troisième rang. Nous nous réjouissons de ces excellentes évaluations et remercions nos clientes et clients pour la confiance témoignée.



## Well, la nouvelle plate-forme de santé numérique, est prête

L'app de santé a été mise en œuvre par les assureurs-maladie CSS et Visana, le fournisseur de télémédecine et de santé numérique Medi24 et le groupe Zur-Rose. Ils ont créé ensemble la plate-forme de santé numérique en novembre 2020.

### Rapide et simple

En un clic, vous avez accès en tout temps à des prestations de santé individuelles et vérifiées sur le plan de la qualité. Avec l'app Well, vous pouvez par exemple clarifier des questions de santé générales, rapidement et confortablement. Ou alors utilisez le contrôle des symptômes de l'app, pour une première évaluation médicale. Il y a encore d'autres fonctions utiles, telles qu'un registre des médicaments. À cet effet, des exigences extrêmement élevées en matière de protection et de sécurité des données s'appliquent. Toutes les données individuelles relatives à la santé sont chiffrées et enregistrées dans un domaine sécurisé.

### Participez

Pour ce faire, téléchargez simplement l'app Well dans les app stores d'Apple et de Google Play et c'est parti. Envoyez vos expériences et vos propositions d'amélioration à [feedback@well.ch](mailto:feedback@well.ch). Au printemps 2022, la version complète de Well sera disponible.



## *Bref portrait*

Amy Baserga (21 ans) est une biathlète très talentueuse. Dans le domaine de la relève, elle a gagné plusieurs titres de championne du monde. Les experts/es lui prédisent un avenir couronné de succès, à la Coupe du monde. Elle vit à Einsiedeln et à Lenzerheide, où se trouve le centre national de performance de biathlon. Lors de notre entretien, Amy Baserga parle de sa vie, avec sincérité et détermination. Elle parle aussi du décès de son ami, lors d'un accident de moto, l'année passée. Ils avaient prévu d'emménager ensemble, à Lenzerheide, quelques jours après l'accident.

# «La vie est trop courte pour laisser les autres décider à votre place»

Amy Baserga est considérée comme un talent du biathlon (ski de fond et tir). La sportive de 21 ans parle de ses succès et de la manière dont elle a vécu le décès de son ami, l'année passée.

Entretien: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

## *Amy Baserga, expliquez-nous la fascination pour le biathlon.*

C'est un sport à multiples facettes. Il faut être fort dans différentes disciplines et avoir des facultés diverses. Il s'agit de force et de condition physique, mais aussi de force mentale. Si on ne tire pas assez bien, la meilleure performance de ski de fond ne suffira pas. C'est un sacré défi.

## *Quand avez-vous réalisé l'ampleur de votre talent?*

J'ai toujours été très sportive, j'ai marché à huit mois et à deux ans j'étais déjà sur les skis. Grâce à nos voisins d'Einsiedeln, j'ai été en contact avec le biathlon très tôt. J'étais fascinée par le fait de m'entraîner à la fois sur les pistes de ski de fond et avec le fusil à air comprimé. Au début, c'était surtout divertissant, mais à peu près à l'âge de 13 ans, j'ai réalisé que j'étais faite pour la compétition. J'ai rejoint l'école des talents de Schwyz et, à 15 ans, j'ai décidé de devenir sportive professionnelle.

## *Un risque, puisque rien ne vous garantissait que vous réussiriez.*

Bien sûr, mais je suppose que déjà à cette époque, ma détermination se profilait. J'ai retrouvé dernièrement un de ces albums que remplissent les amis, datant de la première année primaire. Et comme métier souhaité, j'avais noté «biathlète professionnelle». Et aussi championne olympique et du monde (elle sourit). Après l'école, j'ai commencé une formation d'employée de commerce, mais je l'ai interrompue après un an et demi, parce que je voulais me consacrer entièrement au biathlon. Heureusement que j'étais très bien soutenue et que j'ai pu, par exemple, faire l'école sportive des recrues, à Andermatt.

## *Vous avez été championne du monde junior, obtenant deux fois l'or pour les juniors, l'année passée. Quels sont vos prochains objectifs?*

Fin septembre, j'ai fêté mes 21 ans, je suis donc encore jeune. Cet été, j'ai malheureusement été assez longtemps blessée, une fois de plus, et je n'ai pas pu m'entraîner pendant deux mois. Cette saison, j'aimerais gagner en expérience dans la Coupe du monde, peut-être même réussir à me qualifier pour les Jeux Olympiques à Pékin. Mais je ne me mets pas la pression. C'est une de mes forces, de rester assez détendue. Et concernant l'aménagement de l'entraînement, l'alimentation, la récupération et la technique, il y a plusieurs points que je peux améliorer.

## *Votre ami, Lucas Schmid, relève du mountainbike, est mort dans un accident de moto, l'année passée. Comment avez-vous surmonté cela?*

Les premières semaines ont été très dures, je n'ai fait que dormir et pleurer. Mais je travaille intensément avec une entraîneuse du mental, depuis plusieurs années. Les discussions avec elle et avec des amis/es communs de Lucas et moi m'ont donné la force et la certitude que la vie doit suivre son cours. Lucas n'aurait pas voulu que je mette fin à ma carrière. Et quand son meilleur ami a repris peu après les courses de mountainbike, avec succès, j'ai su que c'était aussi ma tâche.

## *Avez-vous été étonnée du succès sportif qui a suivi pour vous?*

Oui, parce que la préparation pour la dernière saison n'avait évidemment pas été idéale. Les deux médailles d'or du championnat du monde des juniors ont été une surprise positive. Depuis la mort de Lucas, j'ai encore mieux compris que la bonne voie dans la vie, c'est de faire les choses qui comptent pour nous. La vie est trop courte pour laisser les autres décider à votre place.



L'hôtel Saratz se situe au cœur de l'Engadine, eldorado du ski de fond.



## Gagnez une offre «Powerladies» en Engadine

Un temps ensoleillé et des pistes de ski de fond parfaites, bienvenue en Engadine! Gagnez deux nuitées en chambre double avec petit déjeuner et spa dans l'hôtel 4 étoiles supérieur Saratz à Pontresina ainsi qu'une leçon de ski de fond de 90 minutes de Fährndrich Sport, pour vous et votre meilleure amie, d'une valeur de plus de 800 francs.

Texte: Corinne Ehrle | Photos: Hôtel Saratz

L'hôtel Saratz ([saratz.ch](http://saratz.ch)) se situe au cœur du village d'alpinistes de Pontresina et se distingue par son atmosphère familiale, son charme et son agencement moderne. Dans l'espace bien-être et spa avec vue sur le glacier Roseg, vous pouvez bénéficier d'un moment de détente pour le corps et l'esprit. Vous pouvez profiter des plaisirs culinaires dans la salle historique Belle Époque ou dans le nouveau restaurant «Giodi Vege-

tarian and Co.». Dans le parc de l'hôtel, directement devant l'entrée, se trouve l'accès au réseau de ski de fond d'Engadine, long de 220 kilomètres. Chaussez les skis de fond et à vos marques, prêts, partez!

Avez-vous envie de bénéficier d'une escapade entre amies en Engadine? Alors envoyez-nous le talon du concours, collé sur une carte postale, ou participez au tirage au sort en ligne sur [visana.ch/concours](http://visana.ch/concours). Avec un peu de chance, vous passerez des journées sportives en Engadine avec une amie (réservation possible jusqu'au 1<sup>er</sup> avril 2022, du dimanche au mercredi, selon les disponibilités).



La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 23 décembre 2021. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana et l'hôtel Saratz utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation au concours est admise par personne.

### Talon de participation

Je souhaite gagner une offre «Powerladies» à l'hôtel Saratz à Pontresina.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 17 décembre 2021 à: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16