

## Billets pour la «Women Sport Evasion» à gagner

# Concours

**Avec d'autres femmes, essayer de nouveaux sports. Exclusivement pour les femmes, l'événement «Women Sport Evasion» se tient à Lausanne les 27 et 28 juin 2009. Visana le soutient et tire au sort 100 billets gratuits pour une journée.**

Aimeriez-vous vous familiariser avec des sports tels que le Chi Ball ou la méthode Pilates? La «Women Sport Evasion» vous propose tout cela et encore beaucoup plus, les 27 et 28 juin 2009, sur un vaste terrain situé sur les berges du Léman, à Vidy. «VisanaFORUM» tire au sort 100 entrées gratuites pour une des deux journées au choix.

«Women Sport Evasion» est un événement exceptionnel en Suisse, organisé par des femmes pour des femmes dès l'âge de 16 ans. Il vous permettra de profiter d'un moment de détente et d'évasion lié à des activités sportives – certaines exigeantes et d'autres moins. Vous pourrez partir à la découverte seule ou en équipe. Visana est convaincue du bien-fondé de cet événement qui a rencontré un grand intérêt l'année passée et elle le parraine donc à nouveau, en tant que sponsor principal.

Les hommes, eux, seront les bienvenus comme supporteurs et spectateurs. Vous trouverez plus d'informations relatives à la «Women Sport Evasion» aux pages 3 à 5 de ce «VisanaFORUM» ou sous [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch)

Tentez votre chance et participez au tirage au sort sur le site [www.visana.ch](http://www.visana.ch) ou en envoyant le coupon ci-dessous. Faites-nous savoir si vous souhaitez participer seule ou avec des amies à la «Women Sport Evasion». Bonne chance!

### Coupon de participation

J'aimerais participer à la «Women Sport Evasion» à Lausanne, le  27 juin/  
 28 juin (veuillez cocher la date souhaitée) avec  (inscrire le nombre de personnes) copines. Je m'inscris donc pour le tirage au sort de 100 entrées gratuites pour une journée au choix.

Nom

Prénom

Rue, n°

NPA, localité

E-mail

Découper le coupon, le coller sur une carte postale et l'envoyer à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Le délai de participation expire le 16 mars 2009. Les gagnantes seront informées au plus tard le 31 mars 2009. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces.



**Women Sport  
Evasion**  
Un événement  
exclusivement  
féminin

Page 3

**Visana Club**  
Rêves orientaux  
et autres

Page 12

**Peter Zweifel**  
Entretien avec  
le Professeur  
universitaire  
zurichois

Page 23

Davantage pour vous

**visana**club

## Sommaire

- 3 Un évènement exclusivement féminin
- 6 «L'offre de soins de base repose sur les médecins de famille»
- 8 Une offre encore élargie
- 10 «Le sport d'élite, une bonne école pour la vie»
- 12 Offres printanières du Visana Club
- 14 Passer à Visana: une bonne affaire
- 15 Une nouvelle occasion de vous reposer sur nous
- 16 Pilates: force venue du juste milieu
- 18 Le diabète n'est pas une fatalité
- 19 Renforcez votre colonne vertébrale
- 20 Informations diverses
- 22 Entretien avec Peter Zweifel
- 24 Concours

## Editorial



Chère lectrice, cher lecteur,

Les affaires de l'année 2008 ont été couronnées de succès pour le groupe Visana. Une fois de plus, le résultat commercial a été positif. De plus, le nombre des personnes assurées a encore augmenté. Ces faits confirment que nous sommes sur la bonne voie. Mais cette dernière dépend aussi d'évènements extérieurs sur lesquels nous n'avons pas d'influence. Et ces évènements sont tout sauf réjouissants. Le ciel s'est déjà assombri.

Un des nuages sombres de l'année 2008 est certainement la crise des marchés financiers. Elle a également touché le groupe Visana. Mais la capacité de risque du groupe Visana n'a été remise en question à aucun moment. Nous avons pu et continuons à pouvoir assumer nos obligations envers nos assurés, dont vous faites partie, ainsi qu'envers les hôpitaux, médecins, pharmacies, etc. En raison de notre stratégie de placement orientée au long terme, nous sommes en mesure d'offrir une sécurité à long terme. Le groupe Visana restera à vos côtés.

Bien plus que la crise financière, la nette augmentation des coûts de la santé qui continuent à grimper et les primes de l'assurance des soins obligatoire gardées basses pour des raisons politiques ébranlent les assureurs-maladie. En effet, ces primes ne reflètent pas le développement effectif des coûts. La prescription de la hauteur des primes par les autorités mène à une déformation de l'étendue réelle de la problématique des coûts, par la politique.

Nous insistons sur le fait que nous vous offrons une sécurité à long terme. Cela se voit aussi à la confiance que nous témoignent les dizaines de milliers de nouvelles personnes assurées. Nous leur souhaitons la bienvenue et nous remercions tous les assurés plus anciens de la fidélité dont ils font preuve à l'égard de Visana.

**Albrecht Rychen**  
Président du conseil  
d'administration

**Peter Fischer**  
Président de la direction

**Impressum:** VisanaFORUM est une publication de Visana. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg, Urs Schmid. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Mise en page: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Hittnau. Impression: Weber Benteli AG, Brugg. Internet: [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

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

# Un évènement exclusivement féminin

**Visana soutient la «Women Sport Evasion». Les 27 et 28 juin 2009, les berges lausannoises du lac Léman accueilleront la «Women Sport Evasion», ouverte à toutes les femmes à partir de 16 ans.**



La «Women Sport Evasion» offre aux femmes l'occasion de se retrouver entre elles. L'offre sportive, très diversifiée, est orientée sur leurs besoins et préférences. Naturellement les hommes sont également les bienvenus, en tant que spectateurs ou coaches.

Méthode Pilates, Chi Ball, Discofit, auto-défense et tir à l'arc représentent quelques-uns des ateliers proposés. Que vous soyez débutante ou sportive d'élite, vous trouverez votre bonheur à la «Women Sport Evasion», Et en particulier au Village, qui vous permettra d'apprendre beaucoup de choses dans les domaines de la santé et de la prévention.



### Pilates

A la Women Sport Evasion 2008, les ateliers Pilates ont été très appréciés. Il s'agit d'un entraînement corporel complet, qui permet d'activer particulièrement la musculature plus profonde, souvent peu forte. C'est elle qui est responsable d'une position corporelle correcte et saine. L'entraînement comprend des exercices de musculation, du stretching et de la respiration plus consciente. Vous en apprendrez plus à son sujet aux pages 16 et 17.

### 100 entrées gratuites à gagner

Aimeriez-vous participer vous aussi à la Women Sport Evasion 2009 à Lausanne et y approfondir certaines choses connues ou essayer de nouvelles offres sportives? Et cela gratuitement? Alors participez au concours de la page 24 et gagnez un des 100 billets d'entrée gratuite. Bonne chance!

### Un jour ou tout un week-end

Sur place, vous pourrez choisir spontanément les ateliers que vous souhaitez visiter. Vous avez le choix entre un passeport journalier et un attrayant paquet pour tout le week-end.

Demandez la documentation pour l'inscription à la «Women Sport Evasion» au moyen du talon de commande ci-dessous. Vous pouvez aussi vous inscrire directement sous

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

Ou alors, participez au concours de la page 24 et, avec un peu de chance, vous gagnerez un des 100 billets d'entrée gratuite offerts par Visana.

**Stephan Fischer**

**Communication d'entreprise**



### Talon de commande

Oui, envoyez-moi  exemplaires de la brochure informative de la «Women Sport Evasion» des 27 et 28 juin 2009 (talon de commande y compris).

Madame

Nom

Prénom

Rue, n°

NPA, localité

Découper le talon, le coller sur une carte postale et l'envoyer à Women Sport Evasion, case postale 166, 1162 Saint-Prex. Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne sous [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch).

# «L'offre de soins de base repose sur les médecins de famille»

**Les médecins de famille suisses sont sous pression. Ce fait tient à une relève insuffisante ainsi qu'à la charge que représentent le service d'urgence et les heures de présence requises.**

«VisanaFORUM» s'est entretenu avec Peter Fischer, CEO du groupe Visana, sur les mesures qui pourraient être prises à l'appui de l'activité des médecins de famille et sur les propositions mises en discussion par Visana pour un renforcement des soins de base.

**«VisanaFORUM»: Une question provocante pour commencer: les médecins de famille sont-ils aujourd'hui encore nécessaires?**

Peter Fischer: Oui, l'offre de soins de base repose véritablement sur les médecins de famille. Ceux-ci représentent aujourd'hui le fondement

d'une offre de soins efficace et de haute qualité. Le point décisif est pour moi – je parle là à la fois comme assureur-maladie et comme citoyen – que demain nous ayons encore des médecins de famille qualifiés et un réseau hospitalier ancré dans les régions pour garantir une offre de soins dans tout le pays.

**Avec de meilleures conditions-cadres, on pourrait rendre plus attrayante l'activité de médecin de famille.**

Le problème ne tient pas seulement aux conditions-cadres mais aussi au fait que le médecin de famille de la vieille école, qui traitait lui-même tous les problèmes, ne correspond plus aux attentes et aux besoins de la

population d'aujourd'hui. Le médecin de famille menant seul son cabinet, avec ses propres installations de radiographie et d'ultrasons et son laboratoire, est un modèle dépassé – un peu comme les petites épiceries de quartier. Les patients n'ont plus leur médecin de confiance mais ils s'informent et ont des exigences quant aux soins médicaux qui leur seront appliqués.

**Qu'est-ce que les patients attendent exactement?**

Ils attendent une offre complète, dépassant le cadre du cabinet de leur médecin et impliquant aussi les hôpitaux et les EMS. Ces attentes accrues des patients expliquent partiellement le déplacement des consultations médicales vers des spécialistes.

**Que doivent faire les médecins de famille pour répondre aux attentes des patients?**

Le médecin de famille moderne ne doit pas être un combattant solitaire. Les exigences des patients impliquent la création de réseaux chez les fournisseurs de prestations afin qu'un soutien au niveau optimal soit assuré en tout temps. En cas de doute, ils vont tout de suite trouver un spécialiste, ce qui coûte plus cher sans forcément être plus efficace.

**Quand vous parlez de réseaux, pensez-vous aux modèles de soins prônés par les assureurs?**

Nous ne voulons pas l'introduction sur l'ensemble du territoire de ces modèles d'organisation mais simplement des coopérations entre les fournisseurs de prestations (médecins de famille, spécialistes, hôpitaux et EMS), naissant d'un besoin existant chez les patients. Sans coopération, l'offre des soins de base ne pourra pas se maintenir, à long terme. Le médecin de famille doit ainsi devenir un «gestionnaire de la santé» qui, en cas de besoin, transfère les patients aux spécialistes ou aux institutions hospitalières pour des soins spécifiques adéquats.

**Quelles sont les attentes de Visana à l'égard de la politique?**

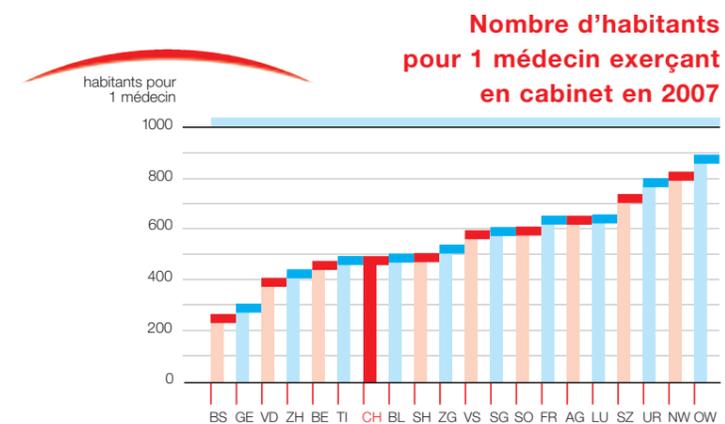
Visana s'engage pour un renforcement de l'offre en soins de base favorable aux patients et

a fait une proposition dans ce sens. Nous demandons que la population ait fondamentalement accès aux prestations des spécialistes en passant par des fournisseurs de prestations de base librement choisis. Ces derniers pourraient, en fonction des besoins, mener à terme eux-mêmes le traitement d'un patient ou l'assigner à un autre fournisseur de prestations. Avec la fonction de «gestionnaire de la santé», le travail du fournisseur de prestations de base serait revalorisé. Il deviendrait aussi plus intéressant économiquement, en conséquence d'une plus grande responsabilité.

**Propos recueillis par:**

**David Roten**

**Economiste de la santé**



**La Suisse ne connaît pas, aujourd'hui, de pénurie de médecins. Avec 3,8 médecins établis en Suisse, contre 3,1 dans la moyenne de l'OCDE, on tendrait même à parler plutôt d'une pléthore. Toutefois, il n'y a pas une répartition géographique régulière des médecins en Suisse. Dans les villes et les agglomérations, ils seraient plutôt en surnombre, alors que les régions rurales manqueraient de médecins.**  
(Sources: santésuisse, divers cantons)



# Une offre encore élargie

**Managed Care maintenant aussi en Suisse romande et au Tessin. Dès aujourd'hui, Visana travaille avec six nouveaux cabinets HMO de Sanacare, à Aarau, Bienne, Schwyz, Lugano, Lucerne et St-Gall, et avec le modèle du médecin de famille Réseau Delta, à Lausanne et Genève. Protégez-en et économisez sur vos primes.**

Les modèles Managed Care sont les modèles HMO (Health Maintenance Organization) et du médecin de famille. Ils ont pour but

d'offrir des soins optimaux tout en évitant le travail à double, afin de maintenir les coûts de la santé bas. Visana est convaincue du bien-fondé de ces modèles et élargit donc constamment son offre. Dès maintenant, les personnes assurées auprès de Visana peuvent s'assurer selon six modèles HMO supplémentaires ou selon un nouveau modèle du médecin de famille.

## Le médecin de famille comme interlocuteur principal

Votre médecin HMO ou de famille est toujours votre premier interlocuteur pour les questions médicales, à quelques exceptions près. Cela vous offre de nombreux avantages:

- Votre médecin de famille vous connaît et est parfaitement au courant de votre anamnèse.
- Vous n'avez qu'un seul interlocuteur qui vous assigne à un spécialiste en cas de besoin.
- Les déroulements à double et les examens trop nombreux, qui vous coûtent du temps et de l'argent, sont supprimés.
- Les médecins HMO et de famille travaillent en étroite collaboration avec des spécialistes internes et externes, avec des thérapeutes et avec des hôpitaux. Des soins médicaux optimaux sont garantis à tout moment.

Vous n'êtes pas dans l'obligation de vous adresser au préalable à votre médecin HMO ou de famille en cas d'urgence médicale, d'examens préventifs de gynécologie, de prestations de maternité ou d'examens ophtalmologiques ambulatoires (verres de lunettes et lentilles de contact y compris).

## Nouveau: modèle du médecin de famille Réseau Delta

Dès maintenant, les personnes assurées auprès de Visana dans les régions de Lausanne et de Genève peuvent s'assurer selon le modèle du médecin de famille Réseau Delta. Dans la liste des médecins, vous choisissez un médecin de famille auquel vous vous adressez pour tout ce qui a trait à la santé. En plus de prestations médicales, Réseau Delta vous offre des cours de prévention de la santé.

## Soins complets

Les HMOs sont des cabinets de groupes de médecins spécialisés dans différents domaines et d'autres spécialistes, tels que physiothérapeutes ou diététiciens et diététiciennes. Les cabinets HMO offrent donc également des prestations de service diverses: examens de laboratoire, radiographies, ECG, ergométrie, ultrasons et offres de médecine complémentaire.

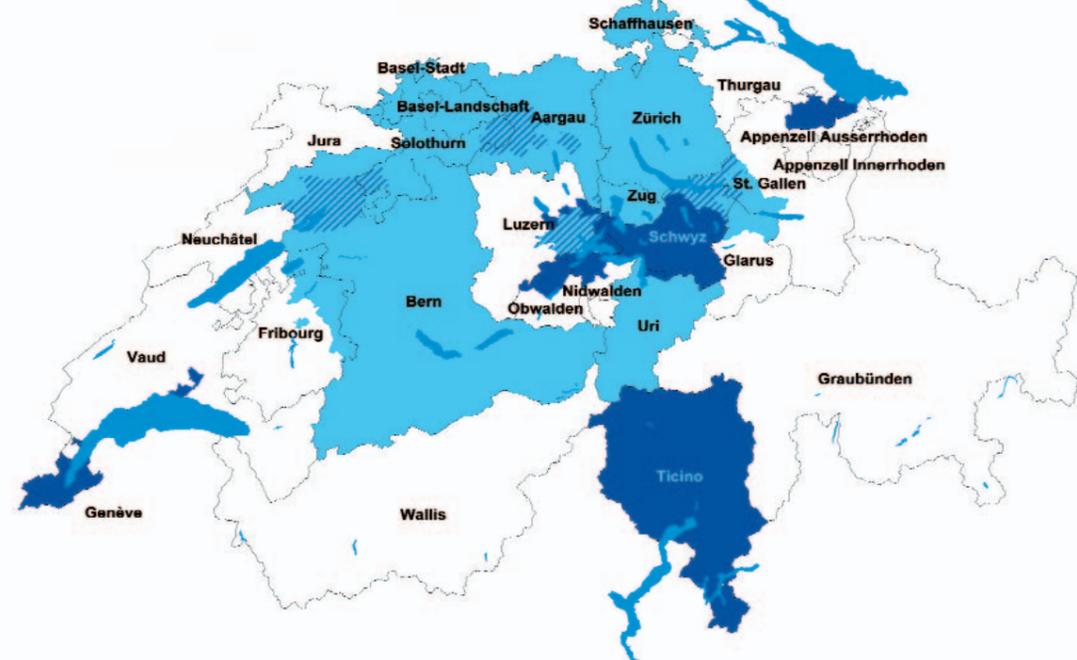
Les modèles du médecin de famille sont des réseaux de médecins indépendants, d'une ville ou d'une région qui s'engagent à assurer des soins médicaux optimaux. L'échange entre médecins ainsi que la possibilité de demander un deuxième avis sont ainsi efficaces et simples. Les médecins établissent les diagnostics ensemble, échangent leurs connaissances et expériences, discutent et étudient les nouvelles méthodes de thérapie. Cela augmente la qualité des prestations médicales. Dans les modèles du médecin de famille, les médecins traitent les patients dans leur propre cabinet.

## Jusqu'à 20 % de rabais

En choisissant un modèle Managed Care, vous contribuez activement à la maîtrise des coûts du domaine de la santé. En contrepartie, vous

## Réseaux Managed Care de Visana 2009

- Réseaux existants
- Nouveaux réseaux depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009
- ▨ Nouveaux réseaux dans les régions existantes



bénéficiez de jusqu'à 20 % de rabais sur les primes de l'assurance de base et des assurances complémentaires – et cela pour des soins médicaux optimaux.

Vous avez en tout temps la possibilité, donc aussi en cours d'année, de passer dans un des modèles du médecin de famille ou HMO. Vous

trouvez des informations complémentaires sur Internet: [www.visana.ch](http://www.visana.ch), [www.sanacare.ch](http://www.sanacare.ch) et [www.reseau-delta.ch](http://www.reseau-delta.ch). Sur le site web de Visana, vous pouvez calculer vos primes Managed Care en toute simplicité, avec le calculateur de primes.

**Devica Larizza**

**Gestionnaire des produits Clientèle privée**

## Nouveaux cabinets HMO

Les personnes assurées auprès de Visana vivant dans les régions concernées, peuvent s'assurer dès à présent selon un modèle HMO des cabinets Sanacare avec lesquels Visana collabore désormais.

### Aarau

Sanacare, cabinet HMOs  
Kasinostrasse 30  
5000 Aarau  
[hmo-arau@sanacare.ch](mailto:hmo-arau@sanacare.ch)

### Lugano

Sanacare, cabinet HMOs  
Studio medico  
via Ferruccio Pelli 7, 6900 Lugano  
[hmo-lugano@sanacare.ch](mailto:hmo-lugano@sanacare.ch)

### Schwyz

Sanacare, cabinet HMOs  
Oberer Steisteg 18/20  
6430 Schwyz  
[hmo-schwyz@sanacare.ch](mailto:hmo-schwyz@sanacare.ch)

### Bienne

Sanacare, cabinet HMOs  
Neumarktstrasse 27  
2503 Bienne  
[hmo-biel@sanacare.ch](mailto:hmo-biel@sanacare.ch)

### Lucerne

Sanacare, cabinet HMOs  
Paulusplatz / Obergrundstrasse 73  
6003 Lucerne  
[hmo-luzern-paulusplatz@sanacare.ch](mailto:hmo-luzern-paulusplatz@sanacare.ch)

### St-Gall

Sanacare, cabinet HMOs  
Rosenbergstrasse 16  
9000 St-Gall  
[hmo-st.gallen@sanacare.ch](mailto:hmo-st.gallen@sanacare.ch)



«Le sport d'élite est aussi une bonne école pour la vie»

**Entretien avec Cornelia Gerson.** Généralement, les demandes d'offres en provenance de Suisse romande s'accumulent sur le bureau de Cornelia Gerson. Cette Bernoise de 44 ans ne souffre pas d'être ainsi sous pression: elle en a vu d'autres en tant qu'ancien membre de l'équipe nationale de volley-ball.

Cornelia Gerson présente un beau palmarès. Elle a gagné plusieurs fois le Championnat suisse (entre 2000 et 2003) et la Coupe suisse avec l'équipe «Zeiler» de Köniz. Pour elle personnellement, son plus grand succès a été

d'être élue «Joueuse de l'année» en 1989. Ses expériences dans le sport d'élite lui ont par la suite été bien utiles dans la profession.

#### **Aptitude à travailler en équipe et résistance au stress**

«J'ai appris par le sport la façon de se comporter avec les gens, même avec ceux qui ne me plaisent pas du tout, nous déclare Cornelia Gerson. Par le sport d'équipe, elle a appris l'importance de la coopération, ce qui lui est bien utile aussi lors des pointes de travail. Et d'ajouter: «Certains parlent de stress, mais moi, je supporte bien». Cette mère de deux enfants voit dans cette attitude un «effet secondaire» positif de son activité sportive.

En tant qu'interlocutrice des conseillères et conseillers en entreprise, elle joue un rôle de charnière dans le domaine des offres.

En se basant sur les demandes d'assurance reçues des conseillères et conseillers en entreprise, elle doit élaborer le plus rapidement possible une offre convaincante. «La concurrence est rude sur le marché, ajoute Cornelia Gerson, et les méthodes sont parfois très agressives. Je dois toujours garder à l'œil ce que fait la concurrence – en fait, c'est passionnant».

#### **Toujours le marché en point de mire**

Pour savoir dans quelle direction le marché évolue, Cornelia Gerson a besoin d'informations externes. Elle peut compter pour cette observation du marché sur le soutien des gestionnaires du suivi des courtiers et des conseillers aux entreprises. Ce n'est que par une surveillance permanente que Cornelia Gerson reste en mesure de faire pour Visana des offres avec des primes attrayantes dans le domaine des indemnités journalières et de la LAA.

Elle entretient donc des contacts suivis avec les conseillers à la clientèle entreprises de Suisse romande. «La collaboration fonctionne très bien. Je ne suis pas bilingue, mais je ne me gêne pas pour parler français, et cela permet une très bonne communication.»

#### **Compétente et ayant le sens des responsabilités**

Ce qui rend son travail intéressant, c'est surtout d'avoir elle-même des responsabilités, de disposer de compétences. Evidemment, la responsabilité n'est pas forcément agréable quand les choses vont de travers, dit-elle avec un clin d'œil éloquent – et l'on comprend bien que cela n'arrive guère.

Ce n'est en tout cas pas le talent d'organisation qui manque à Cornelia Gerson, qui mène parfaitement bien sa baraque avec un taux d'occupation de 70%. Le fait qu'elle ait toujours travaillé, même lorsqu'elle était sportive d'élite, et qu'elle ait su mener de pair une activité familiale et tenir son ménage, a été le meilleur entraînement à cet effet. «Mais évidemment, cela n'est possible qu'avec un employeur qui, comme Visana, fait preuve de souplesse à votre égard.»

**Stephan Fischer**

**Communication d'entreprise**



#### **Le volley-ball dans le sang**

Cornelia Gerson a grandi à Zollikofen, dans l'agglomération de Berne. Déjà à l'âge de 14 ans, elle a joué dans la ligue nationale B de volley-ball. Après un apprentissage de commerce, elle a pu, grâce à une bourse, passer un certain temps aux Etats-Unis, où elle a commencé des études de sport. Elle a toutefois arrêté au bout d'une année, les conditions-cadres ne lui convenant pas. Sa carrière extraordinaire en volley-ball (sélection en équipe nationale, divers titres de Championnat et de Coupe suisses) ainsi que des offres pour passer professionnelle dans son sport ne l'ont pas empêchée d'avoir toujours un travail, au moins à temps partiel. Depuis le 1<sup>er</sup> août 2007, elle évolue dans l'équipe Clientèle entreprises de Visana.

# Rêves orientaux et autres



**Les nouveautés du Visana Club. Juste à point nommé, avec le début du printemps, Visana Club présente des offres qui contribuent à l'éveil complet des sens. En particulier, l'offre pour l'Octogone à Berne, avec hammam & spa.**

Le hammam, bain de vapeur arabe, est une tradition séculaire. Les premiers hammams du monde musulman ont été créés au Moyen-Âge, en Jordanie, et représentaient un développement de la culture byzantine des bains gréco-romains. De nos jours, les pays occidentaux apprécient également le rituel de détente offert par cette expérience orientale, douce pour les sens.

## Faire le plein de calme et d'énergie

Le rituel des bains du hammam se base sur un réchauffement et un nettoyage graduels du corps. Mais le hammam est aussi bénéfique à l'esprit et à l'âme. La chaleur douce, la lumière tamisée et les parfums nous permettent d'échapper rapidement à la frénésie de l'extérieur. Dans le hammam de Berne, installé dans le premier chaudron (octogonal) à gaz de la ville de Berne, datant du 19<sup>ème</sup> siècle, ce rituel est constitué de huit étapes et peut être suivi de massages et d'autres traitements au choix.

## Les huit étapes du rituel «Octogone»

- 1 Bain de vapeur aux herbes à 35°C
- 2 Gommage avec la kese (gant de crin)
- 3 Détente dans l'eau à 38°C du bain central dans une salle qui fait 13 mètres de hauteur
- 4 Bain à vapeur aux herbes à 45°C pour le nettoyage et la détoxification avec un massage à la mousse de savon en option
- 5 Gommage avec un savon d'huile d'olive et la kese
- 6 Détente sur la grande pierre chauffée avec un enveloppement d'argile nettoyant (rhassoul)
- 7 Rafrâichissement avec thé et délices orientaux et un massage à l'huile en option
- 8 Détente sur des nattes et coussins confortables, dans la salle de détente

## Offres du Visana Club pour le hammam de Berne

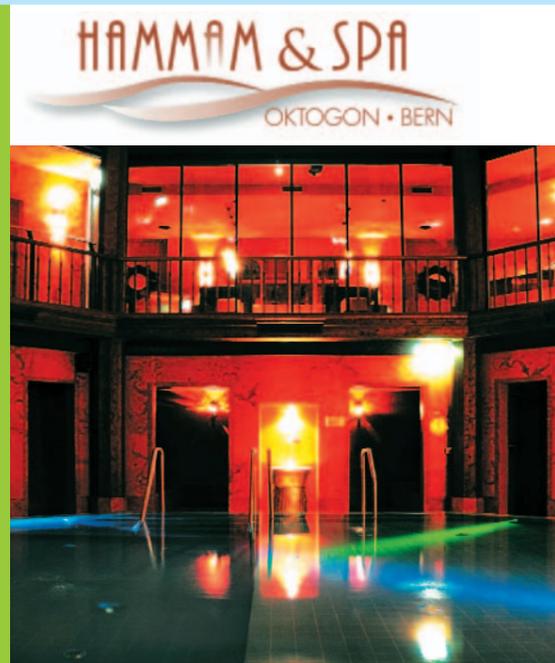
Les personnes assurées auprès de Visana bénéficient de prix spéciaux exclusifs sur deux offres de l'Octogone.

### Classic

Entrée au hammam avec un traitement au rhassoul (enveloppement d'argile marocain) pour 45 francs au lieu de 58.

### Deluxe

Entrée au hammam avec un traitement au rhassoul (enveloppement d'argile marocain) et un massage à l'huile ou à la mousse de savon pour 83 francs au lieu de 103.



## Toujours d'actualité

Vous continuez à pouvoir profiter des offres suivantes, qui restent d'actualité. Plus d'informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch).

### Offre de sport d'hiver dans la région de la Jungfrau

Prix spéciaux pour 5 nuitées et passeport de ski pour 5 jours. Valable du 8.3. au 10.4.2009

### Spécial neige et bain, Leukerbad

Prix spéciaux pour 5 nuitées, passeport de ski pour 5 jours et passeport pour les bains pour 5 jours. Valable jusqu'au 17 avril 2009.

### Alpamare

Rabais de 15% pour vous et 3 personnes accompagnantes Valable jusqu'au 31 mars 2009.

## Visana Club – d'avantage pour vous

En tant que cliente ou client de Visana, vous êtes automatiquement et gratuitement membre du Visana Club, ce qui vous permet de bénéficier d'offres et d'avantages spéciaux de nos partenaires. Visana n'engage pas un seul franc de l'argent des primes pour Visana Club.

Plus d'informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) ou Infoline: 031 357 94 09.

## Aperçu sur les offres de printemps

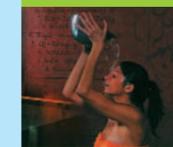
Détails sur toutes les offres dans le magazine du club, encarté, et [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch)



**Séminaire «Pour un dos fort»**  
120.– au lieu de 150.–



**Cours de snow-kiting à Loèche-les-Bains**  
185.– au lieu de 245.–



**Hammam & spa à l'Octogone (Berne)**  
Vous économisez jusqu'à 20 francs.



**Laptop, série VAIO FW de Sony**  
Offre limitée!



**Sélection de Lackerli Huus**  
8 spécialités pour 49.90 au lieu de 66.60



**ExtraFilm Albums & développement de photos**  
14.50 offerts!



**Massage «Hot Stone» chez Marionnaud**  
150.– au lieu de 180.–



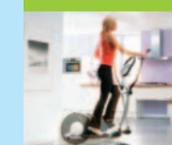
**Appareil photo numérique DSC-S950 de Sony NOUVEAUTE!**  
163.– au lieu de 219.–



**Grand Hotel Hof Ragaz\*\*\*\*\***  
Jusqu'à 30% de rabais



**Paquets «Midweek» Davos**  
Vous économisez jusqu'à 324.–



**Crosstrainer cross!me de Kettler**  
879.– au lieu de 1099.–



**LeapPad**  
99.90 au lieu de 139.70

# Passer à Visana: une bonne affaire

**Assurance-ménage attrayante par le choix offert et par les rabais. Si vous avez conclu l'assurance-maladie auprès de Visana, vous bénéficiez d'un rabais de 10 % sur les assurances Directa RC privée, ménage et bâtiments. Le changement vers Visana est particulièrement intéressant pour les propriétaires de bâtiments.**

L'assurance-responsabilité civile privée Directa est une protection de votre fortune dans la mesure où elle prend en charge les prétentions en dommages-intérêts justifiés et vous défend contre les autres.

Les personnes assurées auprès de Visana et leurs proches bénéficient d'un rabais de 10 % sur des primes déjà avantageuses, également sur le complément de prime facultatif pour l'utilisation de véhicules prêtés par des tiers.

## Conditions favorables pour les enfants ayant terminé leur formation

Les enfants en formation sont compris dans l'assurance de leurs parents tant qu'ils ne sont pas mariés. Une fois la formation achevée, leur protection d'assurance s'éteint. Toutefois, s'ils vivent chez leurs parents, Directa offre une

solution avantageuse: pour 20 francs par an seulement, ces jeunes adultes peuvent être intégrés comme personne assurée supplémentaire dans l'assurance RC privée de leurs parents.

## Assurance-ménage individualisée

L'assurance-ménage Directa vous permet de fixer individuellement les sommes d'assurance pour le vol et les dégâts d'eau. Vous pouvez ainsi économiser sur les primes, car si un incendie peut détruire tout ce que vous possédez, un voleur n'emportera pas tout votre inventaire de ménage, et le dommage résultant d'une rupture de conduite sera également limité.

Avec Directa, pas de sous-assurance: vous toucherez dans tous les cas le montant du sinistre jusqu'à hauteur de la somme assurée. Ici aussi, un rabais de 10 % est accordé aux assurés de Visana.

## Comme propriétaire d'une maison 10 % de rabais en sus

L'assurance-ménage Directa offre des solutions taillées sur mesure également pour les assurances des bâtiments. Si vous avez votre assurance-maladie auprès de Visana, vous bénéficiez d'un rabais supplémentaire de 10 % sur le total de la prime pour l'assurance combinée joignant aux assurances ménage et RC privée également l'assurance du bâtiment.

Cela vous paraît-il intéressant? Vous trouverez sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) d'autres informations et pourrez aussi faire le calcul de vos primes pour les assurances Directa. Ou envoyez-nous le coupon-réponse. Votre agence prendra contact avec vous en vue d'un entretien de conseil.

**Hannes Bichsel**  
**Marketing Clientèle privée**

## Coupon-réponse

Je souhaite bénéficier des assurances Directa Je vous prie de me contacter. Je m'intéresse plus particulièrement à:

- l'assurance-ménage  
 l'assurance responsabilité civile privée  
 l'assurance des bâtiments

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

N° d'assuré(e) \_\_\_\_\_

N° de tél. privé \_\_\_\_\_

N° de tél. portable \_\_\_\_\_

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

Heure la plus favorable pour un appel \_\_\_\_\_

Prière de renvoyer le coupon à: Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

# Pour votre détente

**Chèque Surprise: oreiller elsa à prix spécial. Pensez à votre colonne vertébrale. Avec l'oreiller elsa, vous régénérez vos forces et faites le plein d'énergie durant votre repos. La mousse minérale elsa® vous assure de garder au lit une position ergonomiquement correcte, sans contractions.**

Outre le fait qu'ils sont très agréables, les oreillers elsa se prêtent bien au nettoyage. Ils sont offerts dans différentes tailles, vous pouvez par exemple en choisir un plus compact à prendre avec vous en voyage. Vous sentirez tout de suite la différence: l'oreiller cervical orthopédique apporte avec sa douceur un soulagement à vos vertèbres cervicales, à vos épaules et à votre nuque. Commandez maintenant l'oreiller du bien-être à prix spécial grâce au chèque Wellness.

## Notre offre



«Classique» –  
le plus vendu  
(50 x 33 x 11 cm) fr. 139.–  
au lieu de fr. 164.–



«De Luxe» – l'oreiller  
de grande taille  
(70 x 33 x 11 cm) fr. 179.–  
au lieu de fr. 204.–



Oreiller de voyage –  
celui qui a la place  
dans vos bagages  
(33 x 33 x 11 cm) fr. 109.–  
au lieu de fr. 134.–

## Couleurs proposées:

1: ■ écru, 2: ■ royal, 3: ■ bleu clair, 4: ■ orange



De plus, la mousse minérale elsa a une propriété particulière: elle est lavable! Vous pouvez aisément mettre votre oreiller dans la machine à laver, à 60°C. Vous avez une garantie de trois ans.

Pour davantage d'informations sur la marque Elsa, consultez le site Internet [www.elsaint.com](http://www.elsaint.com)

Vous pouvez faire la commande de votre oreiller elsa aisément au 032 387 00 62, par e-mail [visana-shop@motio.ch](mailto:visana-shop@motio.ch) ou avec le talon de commande (veuillez joindre le chèque Wellness du VisanaFORUM 3/08).

## Talon de commande

Je commande:

pces Classique à fr. 139.–, couleur n°  (v. ci-contre)

pces De Luxe à fr. 179.–, couleur n°  (v. ci-contre)

pces oreiller de voyage à fr. 109.–,  
couleur n°  (v. ci-contre)

(frais d'envoi inclus)

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Prière de renvoyer le talon:  
«Visana vitness», case postale 304, 3250 Lyss



## Force venue du juste milieu

**Après avoir conquis les stars de Hollywood, la méthode Pilates commence à plaire à un nombre croissant de personnes. Ce sport de musculation développé par Joseph Hubertus Pilates connaît de grands succès aux Etats-Unis depuis déjà quelques décennies.**

En particulier les danseuses et danseurs professionnels, les sportives et sportifs de haut niveau ainsi que les actrices et acteurs et les mannequins emploient Pilates pour développer leur force, améliorer leur mobilité et conserver leur forme.

### **Pilates la douce**

La musculation ordinaire ne plaît plus beaucoup. Et un grand nombre de femmes, par exemple, cherchent des méthodes plus douces pour garder la forme. C'est certainement une des raisons pour laquelle le système Pilates a trouvé, au cours de ces dernières années, des adeptes en Europe également.

### **Clef pour l'équilibre**

Pilates est une méthode d'entraînement globale, qui tient compte du corps et de l'esprit. C'est la réflexion qui guide chaque mouvement et le corps est perçu de manière consciente. Des exercices précis, calmes et fluides, accompagnés d'une respiration régulière, se concentrent sur le milieu du corps. Ici,

dans le «Powerhouse», la musculature du bassin et les muscles profonds du thorax sont travaillés, de l'intérieur vers l'extérieur.

L'objectif de la méthode de Pilates est de se sentir bien dans son corps et d'avoir un meilleur maintien. Un entraînement régulier favorise non seulement l'équilibre entre la force et la mobilité mais aussi la performance. Il aide également à réduire le stress. Pilates aide à se sentir plus équilibré/e, souple, fort/e et rend moins sujet/te aux blessures. De plus, les exercices de Pilates promeuvent la symétrie du corps en contrant les charges asymétriques pesant sur le corps.

### **Joseph Pilates: gymnaste, athlète et adepte des sports de combat**

Joseph Hubertus Pilates, né en 1883 en Allemagne, a commencé dès l'âge de 10 ans à développer son corps affaibli par l'asthme et le rachitisme grâce à la gymnastique et à une sorte de sport de musculation.

A l'âge de 32 ans, il a émigré en Angleterre, où il a continué à développer son concept. Au cours d'un bref séjour en Allemagne, les théoriciens de la danse et du mouvement les plus importants de l'époque l'ont inspiré.

En 1923, Joseph «Joe» Pilates ouvre son premier studio de fitness à New York. Sa méthode d'entraînement, qu'il a adaptée tout au long de sa vie aux nouvelles connaissances, est rapidement devenue célèbre à travers tout le territoire des Etats-Unis. Et la mort de Pilates en 1967 n'y a rien changé.

**Anna Schaller**  
Journaliste

### **Cours d'initiation à «Women Sport Evasion»**

Saisissez l'occasion offerte par «Women Sport Evasion» à Lausanne, les 27 et 28 juin 2009, et familiarisez-vous avec la méthode Pilates (voir aussi en pages 3 et 24). Des cours d'initiation donnés par des monitrices de Pilates expérimentées sont prévus au cours des deux journées.



### **Pilates: que paye Visana?**

Les personnes assurées auprès de Visana pour les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic ou Managed Care Ambulatoire peuvent bénéficier des chèques Wellness. Le chèque n° 3, d'une valeur de 50 francs, peut être employé pour des cours de Pilates, s'ils comprennent au moins huit leçons. Vous trouverez ce chèque dans le VisanaFORUM 3/08 qui est disponible également sous forme électronique: [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

# Le diabète n'est pas une fatalité

**Prévenir le diabète avec un style de vie actif. Le diabète de type 2, la «maladie du sucre», peut être évitée en se nourrissant de manière équilibrée et en bougeant suffisamment, même en ayant des prédispositions génétiques.**

En Suisse, environ un quart de million de personnes ont le diabète et leur nombre augmente rapidement. Cette maladie souvent désignée comme diabète de vieillesse touche de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Le risque de développer un diabète de type 2 augmente lorsqu'il y a déjà une personne de la famille atteinte. Un enfant dont un parent a le diabète de type 2 a un risque d'environ 30 % de tomber malade plus tard. Si les deux parents sont diabétiques, la probabilité statistique est même doublée.

## Les gènes ne sont pas les seuls coupables

Pour le diabète de type 1, le système immunitaire détruit les cellules qui produisent l'insuline et régulent ainsi le taux de sucre dans le sang. Mais pour le type 2, un grand nombre d'autres facteurs non génétiques jouent un rôle. L'excès pondéral, le manque de mouvement ou une alimentation peu équilibrée sont typiquement des facteurs responsables du diabète de type 2: presque 90 % des personnes touchées sont en excès pondéral au moment où le diagnostic est posé.

## Prévenir pour rester en bonne santé

La graisse stockée à l'intérieur du ventre est un facteur de risque particulièrement important. Des études montrent qu'une baisse de poids de 7 % réduit déjà de moitié le risque de dia-

bète. Même pour les personnes présentant des prédispositions génétiques, il est certainement payant de faire suffisamment de mouvement et de manger équilibré afin de prévenir activement cette maladie.

Le diabète de type 2 se développe généralement sur de longues années, sans symptômes, en douceur. Mais s'il est identifié assez tôt, les chances de thérapie sont bonnes: pour 60 % des personnes dont le diabète n'est pas encore très avancé, un changement des habitudes alimentaires et plus de mouvement permettent de normaliser le taux du sucre dans le sang.

Urs Schmid

Communication d'entreprise

### action d – prévenir activement le diabète

action d est un projet à l'échelle nationale, voué à la prévention contre le diabète. Il a été lancé en 2001, par des assurances-maladie, dont Visana, et la Promotion Santé Suisse.

Sur le site web de [www.actiond.ch](http://www.actiond.ch), vous trouverez entre autres des conseils, des recettes et des tests vous permettant d'évaluer votre risque de diabète. Au printemps 2009, action d offrira divers cours relatifs au diabète, que nous signalerons dans VisanaFORUM.

# Renforcez votre colonne vertébrale

**Séminaires de renforcement de la musculature du dos. La plupart d'entre nous a déjà souffert de maux du dos. Le séminaire «Pour un dos fort», qui a lieu au printemps, vous apprend à renforcer votre dos de manière ciblée et à stabiliser les points faibles. Ce séminaire est le premier de la série «Visana vitness».**

Les maux de dos proviennent généralement d'une mauvaise posture de la colonne vertébrale, du manque de mouvement, d'une charge asymétrique ou du stress.

## Des causes très diverses

Les maux de dos font partie du quotidien de l'être humain et malgré tous les moyens techniques et la réduction du travail physique, nous n'en souffrons pas moins qu'avant. La nature humaine n'est pas faite pour notre époque si pauvre en mouvement, avec les voitures, les longues périodes en position assise, les ascenseurs, les escaliers roulants et autres éléments du confort de la civilisation moderne.

Une mauvaise posture qui est devenue une habitude, des faux mouvements et le manque de mouvement ont pour

conséquence une dégradation de la posture, pouvant mener à des douleurs de dos. Mais vous pouvez agir: une installation correcte de la chaise et du bureau au travail, porter et soulever de la bonne manière, mais aussi une dose suffisante d'entraînement musculaire sont autant d'investissements payants pour l'avenir. C'est ce que vous apprendrez entre autres au séminaire du soir «Pour un dos fort».

Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le prospectus Visana Club, encarté dans le magazine.

Doro Engels

Marketing clientèle privée

## Talon d'inscription

Je m'inscris/nous inscris pour le séminaire «Pour un dos fort» à \_\_\_\_\_ (veuillez entrer le lieu):

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Accompagnant(e):

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Envoyer à «Visana vitness», case postale 304, 3250 Lyss. Vous pouvez aussi vous inscrire au séminaire par téléphone (032 387 00 62), par fax (032 387 00 69) ou par e-mail ([visana-vitness@motio.ch](mailto:visana-vitness@motio.ch)), où vous obtiendrez plus d'informations.

Au séminaire «Pour un dos fort», vous obtenez d'importants conseils et informations et vous apprenez des exercices permettant de réduire voire d'éviter les maux de dos:

- Apparition et causes des maux de dos
- Installation correcte de la chaise, du bureau et de l'écran
- Emploi d'aides et nouvelles possibilités pour la position assise
- Exercices de gymnastique fonctionnelle pour prévenir et réduire les maux
- Comportement ménageant le dos au quotidien
- Apprentissage de procédés de décontraction simples

Bellinzone: 14 avril 2009 Lucerne: 7 avril 2009

Berne: 17 mars 2009 Winterthur: 28 avril 2009

Coire: 21 avril 2009 Zurich: 24 mars 2009

Lausanne: 31 mars 2009

Les séminaires durent de 18h à 20h30 et coûtent 120 francs. Votre accompagnateur ou accompagnatrice (max. 1) ne paye que 90 francs.

# Spot

## Vos paiements sans espèces

Lorsque vous réglez vos factures de primes ou de participations aux coûts au guichet de la poste, la Visana ne reçoit pas le remboursement du montant entier, PostFinance prélevant une taxe à la charge du bénéficiaire.

Pour les sommes entre 100 et 1000 francs, celle-ci se monte par exemple à 1,75 francs par paiement. Ces frais augmentent le coût des primes alors qu'ils peuvent facilement être économisés. Le versement au moyen des ordres de paiement postaux ou bancaires ou par Internet ne coûte rien et vous évite en outre le trajet jusqu'au guichet et les files d'attente. Pour cela, il vous suffit de disposer d'un Compte Jaune chez PostFinance ou d'un compte bancaire. Le système de recouvrement direct LSV (banques) et Debit Direct (PostFinance) sont encore plus pratiques. Avec eux, plus besoin de vous préoccuper d'ordres ou de délais de paiement. Vous trouverez des informations détaillées à ce propos ainsi que le formulaire d'autorisation de débit auprès de votre agence Visana ou à l'adresse [www.visana.ch](http://www.visana.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.

Pour toute question relative aux formulaires, vous trouverez les explications sur Internet, sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Personnes > 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 22 819 44 11. Ce numéro figure également sur votre carte d'assuré.

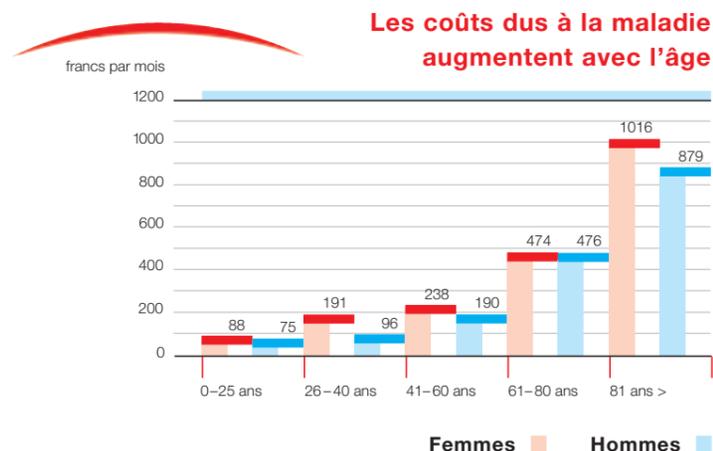
#### Contact pour la protection juridique en matière de santé

Si vous souhaitez avoir recours à la protection juridique en matière de santé pour faire valoir vos droits à des dommages-intérêts, veuillez téléphoner au 021 641 61 20.

#### 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](http://www.visana.ch) pour recevoir sans frais notre Newsletter.

## Le graphique actuel



Les coûts allant à la charge de l'assurance obligatoire des soins (AOS) par personne assurée et par mois augmentent avec l'âge. Les derniers chiffres relevés en 2007 pour les différents groupes d'âge confirment cela. Grâce à la prime unitaire, la solidarité entre les personnes en bonne santé et les malades ainsi qu'entre jeunes et moins jeunes est garantie. (Source: institution commune LAMal)

## Les gagnants du concours de VisanaFORUM, éditions 3/08 et 4/08

Les clientes et clients suivants de Visana ont participé aux concours des deux dernières éditions de VisanaFORUM. La chance leur a souri: Ils et elles ont gagné un pouf «Fatboy» ou un coussin de relaxation les uns, et les autres un vol avec le ballon à air chaud de MediService. L'intérêt pour le concours avec le vol en ballon a été tel que nous avons été submergés par les mails ou cartes de participation envoyés, respectivement déposés.

#### Fatboy

Clément Birkli, Neuchâtel  
Fritz Zürcher, Selzach  
Susanne Kobi, Rubigen

#### Coussin de relaxation

Hans Ueltschi, Zweisimmen  
Hanni Holzer, Ostermundigen  
Rosmarie Ramseier, Schüpbach  
Lis Stüdeli, Bettlach  
Christa Keller, Bâle  
Jonas Fankhauser, Berne  
Ana Karla, Treycovagnes  
Julien Wisard, Lausanne  
Caroline Jacquod, Bramois  
Tamara Hänggi, Wetzikon  
Rita Zolla, Lugano  
Monika Aeschlimann, Bâle  
Peter Steiner, Winterthur  
Alex Shreif, Erlenbach  
Daniel Leuenberger, Safenwil  
Chloe Müller, Berne  
Lisa Schmid, Granges (SO)

#### Vol en ballon

Hans Kuhnert, Stettlen  
Fabienne Biedermann, Langenthal  
Beat Zimmermann, Strengelbach

## Question fréquente

### Que signifient les codes par pixels noir-blanc sur les décomptes de prestations?

En recevant des décomptes de prestations, vous avez peut-être déjà remarqué les deux codes par pixels figurant sur le document papier, l'un à gauche en bas de la page et l'autre à droite à côté de l'adresse. Ces codes par pixels sont porteurs d'informations nécessaires à l'impression et à l'emballage des décomptes de prestations. Ils ne contiennent pas de données personnelles excepté le numéro d'assuré/e spécifique.

Hans Muster  
Beispielstrasse 1, 7000 Chur



Le code-barres à droite de l'adresse comporte les informations suivantes:

- le numéro d'assuré/e du/de la destinataire,
- le numéro de client de La Poste de Visana (pour les envois en retour),
- l'indication du mode d'expédition (courrier A ou B),
- L'indication du type d'expédition (recommandé, à remettre en mains propres),
- Le code de contrôle pour l'emballage automatique (savoir si effectivement toutes les enveloppes incluses dans l'ordre d'impression ont bien été imprimées).



000000045000001  
00000000 001/003

Mis à part le numéro d'assuré/e, le code-barres en bas de page à gauche comporte uniquement des informations servant au pilotage de l'impression et de l'emballage, p.ex. le nombre de pages ou l'indication si un bulletin de versement ou d'autres documents doivent être annexés, ou encore comment doit être effectué le pli.

# «Offrir plus d'incitations pour les personnes assurées et les médecins»

**Beaucoup plus d'économies sont possibles dans le domaine de la santé. C'est là le point de vue du Professeur Peter Zweifel de l'Université de Zurich. A condition qu'il y ait plus d'incitations pour les personnes assurées et les médecins.**

Depuis plus de dix ans, il existe en Suisse des modèles de Managed Care, dans lesquels les personnes assurées s'engagent à se rendre toujours d'abord chez le même médecin. Cela leur permet de bénéficier d'un rabais de prime. Lors de notre entretien, Peter Zweifel se montre convaincu du fait que ces modèles auraient plus de succès si les rabais étaient plus élevés.

## «VisanaFORUM»: Professeur Zweifel, quel est votre bilan quant aux modèles Managed Care?

Peter Zweifel: L'objectif d'économiser des coûts a été atteint. Mais le nombre de personnes assurées dans des modèles Managed Care reste trop petit.

## Pourquoi?

Le rabais fixé par la Confédération pour les personnes choisissant un modèle Managed Care est trop bas. Et en même temps, Berne réfléchit à des moyens de promouvoir ces mo-

dèles. C'est un peu comme si la Confédération roulait en voiture avec un pied sur l'accélérateur et l'autre sur le frein.

## Qu'y-a-t-il à faire?

Le législateur doit laisser les assureurs-maladie déterminer la hauteur du rabais. Si le rabais est de 35 %, un plus grand nombre de personnes se décideront pour un modèle Managed Care...

## ...et acceptent des restrictions?

Oui, par exemple au niveau du choix du médecin. Si je suis prêt à me soumettre à certaines restrictions, je paye moins. Sinon je paye plus. Nous devons laisser chacun et chacune libre de son choix.

## Un rabais plus élevé aurait-il un effet négatif sur la solidarité?

Aujourd'hui, les primes ne reflètent pas les coûts effec-

## Mouvement et plaisir combinés

«Du mouvement, régulièrement» est la recette du Professeur Zweifel pour sa propre santé. Ce qui compte, «c'est d'en faire tous les jours et d'y prendre plaisir», ce que l'on fait n'est pas tellement important. Peter Zweifel se déplace beaucoup à bicyclette ce qui a pour avantage de «se débarrasser de l'adrénaline». Il apprécie aussi le ski et le ski de fond et, en été, les randonnées en montagne et la voile, quand son agenda le lui permet.



tifs. Les assureurs-maladie devraient pouvoir fixer les primes selon le risque individuel. Personne ne deviendra pauvre uniquement parce que son risque n'est pas favorable. Ceux qui ne peuvent pas payer obtiennent des réductions de primes. Il n'y a pas non plus de régulation du marché du textile juste parce que tout le monde a besoin d'un t-shirt.

## Quelle est la force de Managed Care?

Le médecin a une responsabilité budgétaire. Il n'offre pas les soins maximaux mais les soins nécessaires. Les patients sont orientés de manière plus efficace. Ces deux éléments contribuent à une économie de coûts.

## Par exemple?

Les médecins faisant partie d'un réseau évitent les hospitalisations superflues. Les coûts moyens d'un séjour à l'hôpital sont de 10000 francs. Si un médecin envoie trois patients de moins à l'hôpital, cela fait une économie de 30000 francs.

## Les modèles Managed Care réduisent-ils la qualité?

Si une méthode de soins est meilleur marché cela ne signifie pas qu'elle est moins bonne. Le patient évite de coûteux examens à double ou plus et le médecin connaît à fond les dossiers de ses patients.

## Pourquoi beaucoup de médecins sont-ils réticents?

Il manque des médecins prêts à assumer une responsabilité budgétaire. Aujourd'hui, il n'y a pas assez d'incitations. Pour beaucoup de médecins, le système en vigueur est trop confortable.

## Comment cela pourra-t-il changer?

Quand la pression due aux coûts sera suffisamment grande et que les tarifs des traitements individuels baisseront. Et quand la loi prescrivant que les prestations ne peuvent être achetées qu'à l'intérieur des frontières sera supprimée. La concurrence de l'étranger a un effet correcteur, sur les médecins, les hôpitaux et les médicaments. Une réadaptation au Portugal est aussi efficace qu'ici, mais moins chère. Sans parler du climat qui y est plus agréable.

Propos recueillis par:

Christian Beusch

Responsable Communication d'entreprise

## Les médecins aussi ont un comportement économique

Dans son activité d'enseignement et de recherche, le Professeur Peter Zweifel plaide pour une orientation économique du système de santé suisse. Sa thèse, qui démontre que les médecins aussi se comportent en premier lieu de manière économique, a créé un certain remous, ainsi que ses déclarations concernant Managed Care et HMO comme modèles d'avenir. En dépit des critiques, ses pronostics se sont en grande partie avérés exacts. Peter Zweifel travaille à l'institut socio-économique de l'Université de Zurich.

## Une meilleure coordination à des coûts moindres

Les modèles Managed Care sont des réseaux de médecins, des modèles de médecin de famille, des cabinets de groupe (HMO). Ils ont pour objectif de piloter et de gérer les soins à une seule adresse. Dans de tels modèles, le patient se rend toujours en premier lieu chez un même médecin qui a une fonction de gatekeeper (gardien) et qui décide des étapes suivantes. Cela permet une économie de coûts, qui est passée aux personnes assurées sous forme d'un rabais sur les primes.