



## Gagnez une nuitée au «Grandhotel Belvédère» à Davos

La vue panoramique que le «Steigenberger Grandhotel Belvédère» offre sur les montagnes davosiennes est à couper le souffle. Participez à notre concours et laissez-vous convaincre. Nous mettons en jeu une nuitée pour deux personnes, petit-déjeuner et menu à trois plats y compris (sans les boissons), d'une valeur de 570 francs.

Texte: Stephan Fischer | Photo: màd

Le «Steigenberger Grandhotel Belvédère» est situé sur la promenade à Davos, à seulement quelques minutes à pied du Kongressaal ou de la Vaillant Arena, la patinoire dans laquelle le HC Davos joue ses matchs à domicile. L'hôtel cinq étoiles dispose de tout le confort moderne et d'un cachet historique. Avant de profiter de la vie nocturne davosienne, savourez auparavant un menu à trois plats, proposé par le restaurant gastronomique Belvédère. Aimerez-vous gagner une nuitée pour deux personnes? Renvoyez-nous sans tarder le talon ci-dessous, collé sur une carte postale ou participez au tirage au sort en ligne sur [www.visana.ch/concours](http://www.visana.ch/concours).



### Talon de participation

J'aimerais gagner une nuitée au «Steigenberger Grandhotel Belvédère» à Davos:

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 15 décembre 2017 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 31 décembre 2017. 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 Steigenberger utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.

# Visana **FORUM**

Le magazine de santé 4/2017



**4 La luge est très tendance.**  
Du plaisir pour toutes les générations

**7 Les coûts de la santé toujours en hausse**  
Entretien avec le président du conseil d'administration de Visana Lorenz Hess

**22 Le corps: capital des sportifs et sportives de pointe**  
Entretien avec le gardien de hockey Leonardo Genoni

## Sommaire

## Santé

En forme pour l'hiver	3
Les joies de la luge pour jeunes et moins jeunes	4
Grippe ou refroidissement?	6

## Inside

Premier bilan du président de Visana	7
Portrait d'un collaborateur de Visana	8
Les chèques Wellness 2018	10
Vacanza: en sécurité en vacances	13

## Service

Recommander Visana est payant	14
Le droit à des réductions des primes	15
Offres d'hiver de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Leonardo Genoni	22
Concours	24

## Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, signe que les premiers flocons ne sont plus très loin. Avec l'arrivée de la neige, jeunes et moins jeunes sont impatients de sortir la luge, les skis, les raquettes ou le snowboard de la cave, afin de conquérir le manteau blanc. Nous vous prodiguons des conseils utiles pour la préparation à la saison hivernale et vous présentons quelques unes des plus belles pistes de luge de Suisse.

L'hiver annonce aussi souvent l'arrivée de la grippe et des refroidissements. Visana vous donne des conseils pour vous protéger des infections ou vous rétablir rapidement. Peut-être qu'une de nos offres wellness vous aidera à vous remettre sur pieds; vous pouvez en profiter au moyen des chèques Wellness ou directement en ligne sur [www.visana.ch/cheques-wellness](http://www.visana.ch/cheques-wellness).

Comme petit présent, nous vous avons concocté deux entretiens passionnants: l'un avec notre nouveau président du conseil d'administration, Lorenz Hess, conseiller national, et l'autre avec Leonardo Genoni, certainement le meilleur gardien de hockey de Suisse. Enfin, vous découvrirez également dans cette édition de *VisanaFORUM* le portrait d'un collaborateur de Visana. La transformation numérique de Visana bat son plein. Jürg Jordi, responsable du département Développement informatique, est en première ligne dans ce domaine.

Il me reste à vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année, remplies de joie et de partage. Je vous remercie pour votre fidélité et vous adresse d'ores et déjà mes meilleurs vœux de bonheur et surtout de santé pour la nouvelle année 2018.



Urs Roth  
Président de la direction

## Impressum

*VisanaFORUM* est une publication du groupe Visana. Le groupe Visana comprend Visana, sana24 et vivacare. Il paraît quatre fois par année. **Rédaction:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie Schmid, Isabelle Bhend. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Conception:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Mise en page:** Natalie Fomasi, Elgg. **Photo de couverture:** Schlittelbahn Nätschen, Andermatt, perretfoto.ch. **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

## Changements d'adresse

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



## En forme pour l'hiver

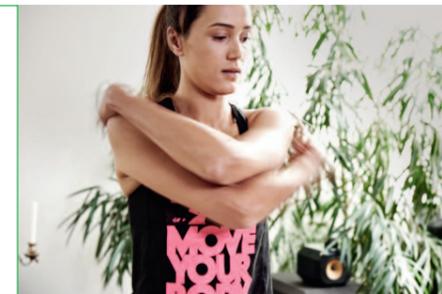
**Lorsque les températures extérieures baissent, on est particulièrement bien chez soi. Mais cela ne doit pas vouloir dire que nous négligeons notre condition physique. Visana a composé un entraînement de dix minutes qui peut facilement être effectué à la maison. Il est important de s'entraîner régulièrement, soit plusieurs fois par semaine, afin d'être en forme pour la saison des sports d'hiver et d'éviter les blessures.**

Texte: Melanie Schmid | Photos: Alfonso Smith

Nous avons composé un programme simple de dix minutes, qui peut aussi être fait devant la télévision, au salon, et qui sollicite les muscles principaux. Pour accroître la difficulté, vous pouvez faire la même série deux fois.

## Echauffement

Commencez par un court échauffement, afin de préparer le corps: faites tourner vos épaules quelques fois, dans les deux sens. Marchez ensuite sur place pendant une à deux minutes.



## Cuisses et fesses: flexion des genoux

Descendez lentement sur vos genoux puis retendez les jambes. Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils. Le dos reste droit. Répétez entre 10 et 15 fois.

## Abdominaux: baisser les jambes

Couchez-vous sur le dos et tendez vos jambes vers le haut. Baissez lentement vos jambes sans détacher votre dos du sol. Relevez ensuite les jambes. Répétez entre 10 et 15 fois.



## Dos et fesses: «Reverse-Flys»

Couchez-vous sur le ventre et placez vos mains à côté de vous, sur le sol. Les poignets sont tournés vers l'intérieur et les coudes vers le haut. Inspirez, serrez vos omoplates et levez lentement et légèrement vos mains. Expirez cinq fois rapidement et levez en même temps vos mains davantage, avec de petits mouvements. En expirant, arrêtez l'exercice mais laissez vos mains en l'air. Répétez l'exercice pendant au moins 60 secondes (possibilité d'augmenter progressivement).

## Pectoraux et triceps: pompes

Mettez-vous en position pour faire des pompes. Vous pouvez choisir de faire l'exercice soit sur la pointe des pieds soit sur les genoux. Baissez lentement le corps entre les bras. Répétez entre 10 et 15 fois.



imprimé en  
suisse





## Les joies de la luge pour jeunes et moins jeunes

**Faire de la luge est un plaisir pour toute la famille. Des cris de joie, des tempêtes de neige et quelques frissons font que les descentes sur deux patins sont une alternative très appréciée au ski et au snowboard. Et pour beaucoup, il n'y a pas de meilleure façon de conclure une journée de luge, qu'avec une délicieuse fondue. Nous vous présentons ici trois destinations où pratiquer la luge.**

Texte: Stephan Fischer | Photos: Christian Perret, MySwitzerland.com

### C'est à Grindelwald que se trouve la plus longue piste

Pour les amoureux de la luge, Grindelwald est un petit El Dorado: Dans le domaine du First se trouvent quatre pistes de luge au choix: le «City Run», le «Family Run», le «Bussalp Run» et le «Big Pintenfritz». D'autres se trouvent également à la Kleine Scheidegg. Si vous appréciez particulièrement la luge,



vous ne pourrez pas manquer le «Big Pintenfritz», qui s'étend du Faulhorn à Grindelwald. Avec ses presque 15 kilomètres, cette piste peut se vanter d'être la plus longue piste de luge d'Europe. Toutefois, avant de pouvoir apprécier durant la descente l'imposant spectacle de montagnes constitué de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau, une randonnée de plus de deux heures vous attend. La piste doit son nom, «Big Pintenfritz», à un aubergiste du village qui l'aurait inaugurée suite à un pari.

#### Une agréable balade jusqu'au départ

Une montée en train de 35 minutes vous emmène d'Interlaken à Grindelwald. Arrivés à Grindelwald, vous vous équipez des luges et prenez la télécabine First. Après une randonnée de montagne d'environ deux heures et demi, en tirant vos luges, vous arrivez au départ de la plus longue piste de luge d'Europe, situé au sommet du Faulhorn, à 2681 mètres d'altitude. Autre possibilité: se rendre en bus à Bussalp et de là, rejoindre le sommet en deux heures et demi de marche également.

[www.grindelwald.ch](http://www.grindelwald.ch), [www.grindelwaldbus.ch](http://www.grindelwaldbus.ch)



### 11 000 mètres de glisse jusqu'à Saas-Grund

Dans la vallée valaisanne de Saas se trouve Saas-Grund, un peu dans l'ombre des deux lieux de vacances les plus connus de la région, Saas-Almagell (le fief de Pirmin Zurbriggen) et Saas-Fee. Mais au moins en ce qui concerne la longueur de sa piste de luge, Saas-Grund, située à 1559 mètres d'altitude, se trouve bien au-dessus des autres. Le départ de cette piste de luge très agréable se situe à la station supérieure Kreuzboden et se termine onze kilomètres et 841 mètres d'altitude plus bas dans le village. Appréciez en route la vue sur le magnifique panorama de montagnes des Alpes valaisannes. La descente est relativement plate

#### Luges spéciales pour enfants

Avec le car postal, la montée de Visp à Saas-Grund s'effectue en environ une demi-heure. Si nécessaire, des luges peuvent être louées au départ de la télécabine. Pour les enfants, il vaut la peine de choisir la luge spéciale avec des propriétés de glisse particulièrement bonnes. Ensuite, la télécabine moderne à huit places vous transporte rapidement au départ, situé à la station supérieure Kreuzboden, à 2400 mètres d'altitude. A la station intermédiaire Trift se trouve une excellente possibilité de se restaurer avant d'attaquer la deuxième partie de la descente.

[www.saastal.ch](http://www.saastal.ch), [www.hohsaas.info](http://www.hohsaas.info)

et donc particulièrement adaptée pour les familles avec des enfants en bas âge. Selon l'enneigement, la piste est ouverte de mi-décembre à fin mars.

### Double plaisir de glisse à Sörenberg

La station lucernoise de Sörenberg se situe à la limite d'Entlebuch, biosphère de l'Unesco ([www.biosphaere.ch](http://www.biosphaere.ch)). Certaines et certains d'entre vous la connaissent peut-être pour être le point de départ de la balade menant au Rothorn de Brienz. Mais les lugeurs et lugeuses s'en mettent aussi plein les yeux à Sörenberg, et même doublement. La plus récente des deux pistes descend de Rossweid à Sörenberg et convient très bien aux familles avec des enfants en bas âge. La piste de 2,5 kilomètres n'est pas trop raide et offre en particulier dans sa partie inférieure un grand plaisir de glisse sur des routes enneigées réservées aux riverains. La piste de luge qui débute près du chalet de ski Schwand et qui se termine deux kilomètres plus bas dans le village est également très appréciée.



#### Montée en télécabine ou balade dans la neige

En arrivant en train de Berne ou de Lucerne, vous prenez ensuite le car postal à Schüpheim et arrivez à Sörenberg environ 25 minutes plus tard. Avec la télécabine, vous parcourez les 300 mètres de dénivellation pour atteindre Rossweid (1465 m d'altitude) et pouvez rapidement vous lancer dans la descente. Vous atteignez le départ de la piste de luge Schwand à pied, après une balade dans la neige d'environ 35 minutes. Mais n'ayez pas peur, vous n'aurez pas besoin de tirer les luges: vous pourrez en louer sur place. [www.soerenberg.ch](http://www.soerenberg.ch), [www.schwand.ch](http://www.schwand.ch)



[www.myswitzerland.com/luge](http://www.myswitzerland.com/luge)

## Grippe ou «simple» refroidissement?

La saison de l'hiver est aussi celle de la grippe et des refroidissements. Les premiers signes peuvent être une légère irritation de la gorge ou le nez qui coule un peu. La grippe, une infection grippale, un refroidissement. Dans le langage courant, on croit souvent parler de la même chose. Cependant, le refroidissement, appelé aussi infection grippale, se déroule généralement sans complication, alors qu'une «vraie» grippe ne doit pas être sous-estimée.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone



### Vaccin contre la grippe: oui ou non?

Dans les débats sur le thème de la vaccination, les avis sont partagés et les émotions sont souvent fortes. Il est vrai que la vaccination contre la grippe n'offre pas une protection absolue. Mais elle reste la méthode de prévention la plus simple, la plus efficace et la moins chère. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande la vaccination contre la grippe aux personnes présentant des risques de complications élevés. En font partie les personnes âgées de plus de 65 ans, les enfants nés prématurément, jusqu'à l'âge de deux ans, ainsi que les personnes ayant des maladies chroniques. L'assurance de base prend alors en charge les coûts, pour autant que la franchise a déjà été atteinte. Idéalement, la vaccination devrait être faite entre mi-octobre et mi-novembre. Davantage d'informations sur le thème de la vaccination contre la grippe sous [www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch).

Au début, les maux associés à une grippe et à un refroidissement sont les mêmes, soit les maux de gorge, le rhume, la toux, l'enrouement. Mais une grippe se distingue d'un refroidissement par son début soudain et par des symptômes souvent plus intenses (p. ex. une forte fièvre). Une grippe peut mener à des complications telles qu'infections de la gorge ou de l'oreille interne, à une sinusite ou même à une pneumonie ou à une inflammation du muscle cardiaque. Ne la sous-estimez donc pas.

### Protection contre la grippe: cinq astuces

Les virus de la grippe sont transmis par contact direct (éternuement, toux ou poignée de main) ou indirect (p. ex. par le biais d'objets, de poignées de porte). Notez les cinq mesures suivantes pour vous protéger et pour protéger votre entourage. Elles vous permettront d'augmenter vos chances de passer l'hiver prochain sans grippe.

- **Lavez-vous les mains.** Plusieurs fois par jour, avec de l'eau et du savon.
- **Eternuez et tousez dans un mouchoir en papier.** Jetez-le ensuite à la poubelle et lavez-vous soigneusement les mains.
- **Eternuez et tousez dans la saignée du bras.** Il s'agit là du plan B plus hygiénique que de placer la main devant la bouche, si vous n'avez pas de mouchoir.
- **Restez à la maison.** Si vous ressentez des symptômes grippaux, restez au lit afin de ne contaminer personne. Attendez au moins un jour après la disparition de la fièvre, avant de reprendre le quotidien.
- **Faites-vous vacciner.** La vaccination reste la méthode la plus efficace pour se protéger contre la grippe (voir encadré).

## «Nous avons besoin d'alliés dans la lutte contre la hausse des coûts de la santé»

Depuis fin avril, le conseiller national Lorenz Hess est à la tête du conseil d'administration du groupe Visana. *VisanaFORUM* s'est entretenu avec lui au sujet de ces premiers six mois.

Texte: David Müller | Photo: Janosch Abel

### VisanaFORUM: Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à ces premiers six mois passés en tant que président du conseil d'administration de Visana?

Lorenz Hess: L'évènement le plus imposant a été la fête dédiée aux collaboratrices et collaborateurs et qui a lieu tous les trois ans. Quand j'ai vu la force de 1300 collaboratrices et collaborateurs réunis, j'ai réalisé l'énergie qui se cache effectivement derrière le label Visana. Mais naturellement, ma principale activité se situe dans le travail du conseil d'administration. Dans ce domaine, je repense directement au fait que j'ai pu reprendre sans heurts le travail de mon prédécesseur, Albrecht Rychen, là où il l'avait laissé. L'entreprise est très solide. Un climat positif et constructif domine dans tous les domaines.

### Quelles étaient vos attentes lors de votre entrée en fonction?

J'espérais pouvoir travailler aux défis concrets sans grand échauffement préalable après le changement de président. Et cette attente s'est réalisée.

### Vous vous positionnez aussi dans l'intérêt des personnes assurées au sein du Conseil national. Où se situent selon vous les plus grands défis à relever?

Il y a un défi qui surpasse tous les autres. Il s'agit du fait que l'on doit toujours expliquer à nouveau que ce ne sont pas les assureurs-maladie qui font augmenter les coûts de la santé et donc les primes.

### Mais plutôt?

C'est l'augmentation constante du nombre de prestations et de produits médicaux qui sont proposés et utilisés. Il est donc d'autant plus incompréhensible que, relativement peu de temps après la votation sur une caisse nationale unique, des forces se mettent à nouveau en place pour bricoler un nouveau projet de la même sorte. Je me demande quand même à quel point la volonté du peuple dans notre pays



### Bref portrait

Lorenz Hess fait partie du conseil d'administration du groupe Visana depuis 2014. En sa qualité de conseiller national, ce Bernois de 56 ans représente la fraction PBD à la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique. Lorenz Hess est conseiller indépendant en relations publiques et fait partie entre autres du comité central de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile. Avant de rejoindre le secteur privé, il était responsable de l'information à l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Lorenz Hess est marié et père de trois filles.

a encore de la valeur. En plus, il est vraiment clair qu'une caisse unique ne constitue pas une recette contre la hausse des coûts de la santé.

### Que peut faire Visana contre la hausse des coûts?

Nous ne pouvons pas gagner la bataille seuls. Nous avons besoin d'alliés. Nous faisons nos devoirs et cherchons à atteindre à l'interne l'efficacité optimale. Nous regardons où les coûts surviennent exactement, c'est-à-dire chez les médecins, les hôpitaux, etc. Notre devoir légal est de vérifier leurs factures et de négocier des prix justes pour les personnes assurées.

### Quel bénéfice les personnes assurées peuvent-elles attendre du conseil d'administration de Visana?

Mes collègues et moi-même allons tout mettre en œuvre afin de permettre à l'entreprise de garantir à long terme des prestations de service à un niveau élevé, au plus proche des personnes assurées et d'une excellente qualité.



**Bref portrait**

Jürg Jordi (50 ans) vit à Thoune avec sa famille. Il est très actif et pratique toutes sortes de sports. Ancien nageur de compétition, il a remporté plusieurs titres de champion de Suisse dans ses jeunes années, avant d'enseigner la plongée. Les voyages («La nouveauté et l'inconnu m'attirent») et la photographie font également partie de ses loisirs favoris. Et comme il aime également se faire plaisir, Jürg Jordi gère avec des amis/es un club œnologique privé. Il travaille chez Visana depuis 1996.

**«Nous facilitons la vie de la clientèle»**

Véritable figure de Visana, Jürg Jordi connaît l'entreprise comme sa poche. En tant que responsable du département Développement informatique, il a vu de nombreuses tendances aller et venir. C'est pourquoi il est impératif de se perfectionner en permanence, afin que l'infrastructure informatique réponde aux exigences internes et externes. Un exemple récent: l'app Visana, que son équipe a largement contribué à développer.

Texte: Melanie Schmid | Photo: Remo Buess

Le développement technologique progresse à grands pas et ne semble pas prêt de s'arrêter. Exerçant dans le domaine informatique, Jürg Jordi est directement concerné. Depuis qu'il a débuté chez Visana en tant que gestionnaire de projets informatiques en 1996, beaucoup de choses ont changé. Le secteur s'est fortement développé et de nouveaux domaines sont nés. Le rayon d'activité de ses départements a changé à plusieurs reprises, une véritable opportunité pour Jürg Jordi: «J'ai eu l'occasion de participer à de nombreux projets intéressants et j'ai été confronté à des défis divers et variés».

**Ensemble vers l'objectif**

Jürg Jordi décrit son activité de responsable du département Développement informatique en ces termes: «Ma fonction de conduite signifie que je mets aujourd'hui plus rarement la main à la pâte; ma mission consiste plutôt à élaborer des solutions avec mes collaboratrices et collaborateurs, à faire intervenir les bons spécialistes au bon endroit, à les encadrer, à prendre des décisions et à assumer des tâches de coordination». Une grande part de son travail consiste par ailleurs à élaborer des bases de décision ou des concepts, à évaluer des prestataires de service et à superviser des projets. «La clé du succès est une collaboration engagée», ajoute-t-il, convaincu.

**Des cracks de l'informatique au siège principal**

«Mes équipes sont composées d'experts/es dans les domaines les plus divers, nous sommes donc en mesure de réaliser de nombreux travaux nous-mêmes», explique Jürg Jordi. Si cela est judicieux, nous collaborons avec des partenaires, par exemple avec des

spécialistes Apple/iOS ou Android pour la conception de la partie visible de l'app, c'est-à-dire tout ce que la clientèle voit lorsqu'elle l'utilise. Mais selon Jürg Jordi, cela n'est pas suffisant: «En toile de fond, de nombreux éléments supplémentaires sont préparés, afin de permettre un usage sûr et adéquat de l'app. Nos spécialistes internes se chargent de ce domaine.»

**Apprendre tout au long de la vie**

«Dans l'informatique, j'apprécie le fait de me perfectionner en permanence», déclare le responsable du département. En tant que formateur des deux apprentis informaticiens, Jürg Jordi reste à la pointe du progrès. Et les défis auxquels est confrontée son équipe ne manquent pas: de nouvelles technologies, des quantités massives de données, l'évolution des besoins de la clientèle et les prescriptions légales posent des problématiques complexes. La numérisation apporte des avantages: «Dotés de moyens plus efficaces, nous sommes en mesure de maîtriser ces exigences, dans l'intérêt des assurées et assurés», assure-t-il. «Nous facilitons la vie de la clientèle grâce à des processus optimisés et bien pensés», tel est, selon lui, l'un des objectifs de son département. Cela suppose que Visana identifie les tendances, les observe et y réagit. Jürg Jordi ajoute: «Notre mission n'est pas d'être les premiers à réagir aux nouvelles tendances, mais de présenter des solutions globales taillées sur mesure».

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

## Profitez des chèques Wellness

La promotion de la santé est une préoccupation centrale pour Visana. Nous vous offrons trois chèques Wellness 2018 d'une valeur totale de 350 francs, pour votre santé. Utilisez-les pour votre bien-être et prévenez les maladies et les blessures.

Texte: Hannes Bichsel

Assurez-vous plus de vitalité et profitez des chèques Wellness 2018 de Visana. Vous pouvez utiliser les bons, d'une valeur totale de 350 francs, pour toute sorte d'activités et de cours dans le domaine de la santé.

### Voilà comment ça marche

1. Suivez un cours dans le domaine de la santé ou un programme de fitness de votre choix. Vous pouvez voir sur chacun des chèques Wellness quels sont les cours que nous soutenons.
2. Demandez un décompte des prestations ou une quittance, portant votre nom.
3. Envoyez à votre centre de prestations les justificatifs avec les indications nécessaires (voir colonne de droite) et le chèque Wellness, avec les étiquettes d'adresse que vous avez reçues.
4. Après examen des documents, nous vous remboursons le montant du chèque.

### Vos chèques Wellness

Toutes les personnes assurées ayant conclu les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic, Basic Flex ou Managed Care Traitements ambulatoires ont droit aux chèques Wellness 2018. Les chèques sont envoyés en un seul exemplaire par famille avec le *VisanaFORUM 4/17*. Les autres membres de la famille qui sont assurés chez Visana avec la couverture susmentionnée peuvent demander leurs chèques Wellness auprès de leur agence ou les télécharger sur Internet, à l'adresse: [www.visana.ch/cheques-wellness](http://www.visana.ch/cheques-wellness).

### Important à savoir

Ces chèques représentent des prestations facultatives de Visana, qui ne donnent pas lieu à un droit et qui peuvent en tout temps être modifiées ou supprimées par Visana. 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). Les règles concernant les chèques Wellness sont fixées dans un règlement, dont les points principaux sont les suivants:

- Les chèques Wellness sont valables pour des activités ou des cours qui débutent durant l'année 2018.
- 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).
- Les prestations pour des chèques Wellness peuvent être allouées au plus tôt à partir du début de l'abonnement/du cours.
- Il ne peut être utilisé qu'un chèque par facture. Si plusieurs cours/activités de Wellness donnant lieu à des contributions différentes sont suivis, ils peuvent être indiqués sur la même facture. Toutefois, ils doivent pouvoir être identifiés comme des cours autonomes. Les coûts par cours doivent figurer séparément.
- 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 indications manquantes peuvent être ajoutées sur la facture manuellement par la personne assurée.
- Seules les personnes assurées dont l'assurance auprès de Visana n'est pas résiliée au moment de l'envoi peuvent faire valoir les chèques.
- Les chèques ne peuvent pas être utilisés pour régler la franchise ou la quote-part.
- Les chèques Wellness 2018 doivent être envoyés au plus tard le 30 juin 2019.



### Chèque Wellness Fitness

Prière de coller ici l'étiquette de prestations (munie de votre nom)

**Prestations**

- CHF 200.– maximum pour un abonnement annuel (ou quatre abonnements de 10 séances minimum)
- CHF 100.– maximum pour un abonnement semestriel (ou deux abonnements de 10 séances minimum)

**Accepté pour**

- Abonnements à des centres de fitness publics pour entraînement musculaire (pas d'appareils 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 30.6.2019



### Chèque Wellness Wellness

Prière de coller ici l'étiquette de prestations (munie de votre nom)

**Prestations**

- CHF 100.– maximum pour des cours de plus de 10 leçons
- CHF 50.– maximum pour des cours jusqu'à 10 leçons ou deux jours de séminaire

**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 30.6.2019



### Chèque Wellness Fit & Fun

Prière de coller ici l'étiquette de prestations (munie de votre nom)

**Prestations**

- CHF 50.– maximum pour des cours (aucune prestation pour l'entrée aux piscines [en plein air ou couvertes], ni pour la cotisation à des associations sportives)

**Accepté pour**

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

Chèque N° 3, à faire valoir d'ici au 30.6.2019



## En sécurité, aussi pendant les vacances d'hiver

**Voyager, c'est découvrir de nouveaux horizons. Les uns s'offrent encore une fois des vacances au chaud pour faire le plein de soleil, tandis que les autres, en avant-goût des vacances d'hiver, marquent déjà leurs traces dans la neige des glaciers. Si, malgré tous vos préparatifs, il y a quand même un souci, une bonne assurance de voyage, comme Vacanza, peut vous aider.**

Texte: Melanie Schmid | Photo: MySwitzerland.com

La préparation des vacances commence déjà avant de faire sa valise, avec le choix de la destination. Afin que tout le monde rentre en bonne santé, il est judicieux de faire passer un «bilan de santé» à votre pays de destination avant votre départ. Selon le pays, une prévention de santé spéciale, telle qu'une prophylaxie contre le paludisme ou une vaccination contre la fièvre jaune, peut être nécessaire. Ce n'est pas que pour les pays exotiques que les vaccins préventifs sont recommandés. Il est également possible que des problèmes surviennent pendant votre séjour; c'est pourquoi la conclusion d'une assurance de voyage fait partie de vos préparatifs.

### Contactez d'abord la centrale d'urgence

Quand on tombe gravement malade ou que l'on subit un accident durant les vacances, on n'a qu'une seule envie, c'est de rentrer. Avec Vacanza, vous disposez d'une assurance de vacances et de voyage qui prend en charge les frais supplémentaires pour un retour prématuré et le remboursement pro rata des coûts du reste du séjour. En cas d'urgence, les consultations médicales et les séjours à l'hôpital sont souvent coûteux et ils sont également couverts. Contactez impérativement la centrale d'urgence au +41 (0)848 848 855 (voir carte d'assurance), si vous avez des problèmes médicaux.

### Bagages et cartes de crédit

Si vous ne pouvez pas partir en vacances en raison d'un accident ou d'une maladie médicalement attestés, Visana prend en charge les coûts d'annulation dans le monde entier, à concurrence de 20 000 francs par voyage. De plus, l'assurance couvre les bagages en cas de vol et de détournement ainsi que d'endommagement à l'étranger, jusqu'à un montant maximum de 2000 francs par voyage. Et si on vous vole aussi vos papiers d'identité et vos cartes de crédit tandis que vous êtes en déplacement, notre service d'assistance 24 heures sur 24 vous soutient pour les bloquer. Nous prenons également en charge le remplacement des cartes et des papiers d'identité, à l'étranger comme en Suisse, jusqu'à un montant maximal de 500 francs.



### Vacanza incluse?

Si vous avez conclu l'assurance complémentaire Hôpital, Traitements ambulatoires ou Basic, vous disposez automatiquement de l'assurance de voyage et de vacances Vacanza. Elle vaut pour des voyages durant jusqu'à huit semaines au maximum. Sont assurés, en plus des coûts d'annulation avant et après le voyage, les frais de guérison. De plus, Vacanza contient une assurance des bagages et un service de blocage des cartes de crédit.

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

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

## Recommander Visana est doublement payant

Etes-vous satisfait/e de la qualité de notre service et de nos produits? Dans ce cas, n'hésitez pas à nous recommander auprès de votre entourage. Ensemble avec la nouvelle personne assurée, recevez chacun 100 francs, en guise de remerciement.

Texte: Daniel Bregy | Photo: Stephan Fischer

Vous êtes satisfait/e de Visana? Alors recommandez nos divers produits et le service rapide à vos amis et connaissances. Visana récompense chaque recommandation qui aboutit à une conclusion en offrant la somme de 100 francs. Et ce n'est pas tout: la nouvelle personne assurée (à partir de 18 ans) en profite aussi. Elle reçoit un billet de 100 pour la conclusion de l'assurance de base et de l'assurance complémentaire Hôpital, en combinaison avec une autre assurance complémentaire (p. ex. Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires).

### Talon de recommandation

#### Mon adresse

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

N° d'assuré/e \_\_\_\_\_

#### Ma recommandation

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Tél. prof. \_\_\_\_\_ privé \_\_\_\_\_

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

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

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

### Réglé en cinq minutes

Il est très simple de recommander Visana.

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

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

#### «Les produits me convainquent»

«Pour moi, le suivi personnel est un des aspects les plus importants d'une caisse-maladie. Chez Visana, je peux compter sur un conseil équitable et honnête. Et comme les produits m'ont également convaincue, je recommande Visana à ma famille et à mes amies. Parfois, je vois qu'ils pourraient faire des économies, en changeant de caisse. Alors je les en informe et, s'ils sont d'accord, je transmets leurs adresses à Ursula Elmer, la responsable de l'agence de Glaris. Visana s'occupe ensuite du reste. Je reçois donc de l'argent, sans avoir grand-chose à faire!»

**Helfecia Leuzinger (Ennenda, à gauche) et Ursula Elmer (responsable de l'agence de Glaris).**



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

## Le droit à des réductions des primes

En Suisse, ceux et celles qui vivent dans des conditions économiques modestes ont droit à une contribution financière sur les primes de l'assurance obligatoire des soins (assurance de base). La hauteur de ce montant est réglée par les cantons.

Texte: Philippe Candolfi

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 à Visana par tous les cantons. Il en va de même pour le montant forfaitaire accordé par le canton aux bénéficiaires des prestations complémentaires de l'AVS pour l'assurance obligatoire des soins.

### Indication sur la facture

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 la facture de primes, les contributions sont toujours indiquées,

tandis que sur la police, les primes figurent sans la réduction. Les conditions d'obtention des réductions de primes sont réglées de manière cantonale, ainsi que leur montant.

L'aperçu ci-dessous vous indiquera à quel service vous adresser dans votre canton, pour faire valoir la réduction de primes. Sur notre site Internet, vous accédez directement aux sites des cantons figurant sur l'aperçu.

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

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2018
<b>AG</b> Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle) <a href="http://www.sva-ag.ch">www.sva-ag.ch</a>	Les assurés peuvent déposer un formulaire de demande pour les RP 2018 auprès de leur commune de domicile.	Le 31 décembre 2017
<b>AI</b> Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 51 <a href="http://www.akai.ch">www.akai.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit.	Aucune
<b>AR</b> Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51 <a href="http://www.ahv-iv-ar.ch">www.ahv-iv-ar.ch</a>	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit ou peut être demandé à l'agence AVS de la commune.	Le 31 mars 2018 auprès de l'agence AVS de la commune dans laquelle vous serez domicilié/e le 1 <sup>er</sup> janvier 2018.
<b>BE</b> Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884 (Hotline) <a href="http://www.jgk.be.ch">www.jgk.be.ch</a>	Normalement, le canton détermine d'office les ayants droit aux réductions de primes sur la base des données fiscales. Ces derniers sont informés par écrit par l'Office des assurances sociales du canton de Berne (OAS).	La demande peut être établie en tout temps, mais uniquement pour l'année calendaire en cours.
<b>BL</b> Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25 <a href="http://www.sva-bl.ch">www.sva-bl.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Le formulaire de demande doit simplement être complété et renvoyé signé.	Le 31 décembre 2018
<b>BS</b> Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11 <a href="http://www.asb.bs.ch">www.asb.bs.ch</a>	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP au service des allocations sociales. Ne sont déterminées d'office que les personnes touchant des prestations complémentaires.	La demande peut être déposée en tout temps. Les réductions de primes sont prises en considération à partir du mois qui suit.

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2018
<b>FR</b> Caisse de compensation du canton de Fribourg Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f) <a href="http://www.caisseavsfr.ch">www.caisseavsfr.ch</a>	Les personnes assurées qui ont déjà bénéficié de la réduction des primes en 2017 sont déterminées d'office et continuent de recevoir les contributions. Les autres personnes doivent faire parvenir un formulaire de demande à la caisse de compensation AVS d'ici au 31 août 2018 au plus tard.	Le 31 août 2018
<b>GE</b> Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 <a href="http://www.geneve.ch/sam">www.geneve.ch/sam</a>	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire, mais estiment avoir droit aux RP peuvent se procurer un formulaire de demande auprès du service compétent ou l'imprimer en ligne et l'envoyer (il existe des formulaires spéciaux pour les personnes imposées à la source ainsi que pour les personnes âgées entre 18 et 25 ans).	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>GL</b> Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65 <a href="http://www.gl.ch">www.gl.ch</a>	Le formulaire de demande est envoyé à tous les ménages du canton. La demande doit être remplie dans les délais et envoyée avec les copies des polices d'assurance actuelles de l'assurance obligatoire des soins au service responsable de la réduction des primes de l'administration fiscale cantonale.	Le 31 janvier 2018
<b>GR</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 42 10 <a href="http://www.sva.gr.ch">www.sva.gr.ch</a>	Les formulaires sont disponibles auprès de l'institution de l'assurance sociale du canton des Grisons ou en ligne auprès de chaque commune.	Le 31 décembre 2018
<b>JU</b> Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 <a href="http://www.caisseavsjura.ch">www.caisseavsjura.ch</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit seront informés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>LU</b> Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05 <a href="http://www.ahvluzern.ch">www.ahvluzern.ch</a>	Il faut faire valoir la demande de réduction des primes chaque année, au moyen du formulaire d'inscription, auprès de la caisse de compensation Lucerne. Le formulaire peut être obtenu auprès de la caisse de compensation ou de l'office AVS du lieu de domicile.	Le 31 octobre 2017 (le délai a déjà expiré). En cas de demande tardive l'année pendant laquelle la personne a droit aux réductions de primes, le droit ne naît que le mois qui suit.
<b>NE</b> Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 <a href="http://www.ne.ch">www.ne.ch</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit seront informés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>NW</b> Ausgleichskasse der Wohngemeinde <a href="http://www.nw.ch">www.nw.ch</a>	La caisse de compensation informe la population quant à la réduction de primes et informe les personnes qui auraient éventuellement droit à une telle réduction, sur la base des données de l'année précédente. Une vérification automatique n'est toutefois pas effectuée (sauf pour les personnes percevant des PC). Celles et ceux qui souhaitent faire valoir une réduction de prime, doivent impérativement faire parvenir une demande d'ici au 30 avril 2018. L'avis envoyé par la caisse de compensation doit être renvoyé à cette dernière dans les délais, dûment rempli et signé, faute de quoi le droit à la réduction de primes s'éteint. L'envoi ou l'absence d'envoi de l'avis ne génère pas de droit légal.	Le 30 avril 2018
<b>OW</b> Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 <a href="http://www.ow.ch">www.ow.ch</a>	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP à l'Office de la santé du canton d'Obwald. Ne sont déterminées d'office que les personnes touchant des prestations complémentaires.	Le 31 mai 2018
<b>SG</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 <a href="http://www.sg.ch">www.sg.ch</a> oder die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde, die für Fragen zuständig ist.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent automatiquement, dans le courant du mois de janvier, un octroi de réduction de primes à utiliser en tant que formulaire de demande et l'envoient dûment rempli à l'institution de l'assurance sociale du canton de Saint-Gall. Les personnes qui ne reçoivent pas de formulaire avant la fin janvier et qui pensent avoir droit à une réduction des primes peuvent imprimer un formulaire de demande en ligne et l'envoyer à l'agence AVS de leur commune de domicile.	Le 31 mars 2018

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2018
<b>SH</b> Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11 <a href="http://www.svash.ch">www.svash.ch</a>	Si vous voulez vous procurer des formulaires ou avez des questions, veuillez vous adresser à l'Office des assurances sociales de Schaffhouse compétent en matière de réduction des primes.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>SO</b> Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09 <a href="http://www.akso.ch">www.akso.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la caisse de compensation dans les 30 jours.	Le 31 juillet 2018
<b>SZ</b> Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 <a href="http://www.aksz.ch">www.aksz.ch</a> Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire de demande peuvent le retirer auprès de l'agence AVS de leur commune de domicile, où elles le déposeront une fois rempli.	Le 30 septembre 2017 (le délai a déjà expiré). Le délai pour l'année 2019 est le 30 septembre 2018.
<b>TG</b> Wohngemeinde <a href="http://www.gesundheit.tg.ch">www.gesundheit.tg.ch</a>	Les ayants droit sont en principe déterminés d'office. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la commune de domicile dans les 30 jours. Les personnes qui n'ont pas reçu ce formulaire peuvent déposer une demande auprès de leur commune de domicile.	Le 31 décembre 2018
<b>TI</b> Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 <a href="http://www.ti.ch">www.ti.ch</a>	Un formulaire de demande est envoyé d'office aux personnes assurées qui ont bénéficié de la réduction des primes en 2017 et doit être renvoyé par ces dernières, dûment signé. Toutes les autres personnes peuvent demander un formulaire auprès du Servizio sussidi assicurazione malattia à partir du 1 <sup>er</sup> juillet 2017.	Le 31 décembre 2018 En cas de renvoi tardif du formulaire, une demande individuelle peut être établie. Dans ce cas, les réductions de primes sont accordées à partir du moment de la validation, pour autant que le droit soit reconnu.
<b>UR</b> Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 <a href="http://www.ur.ch">www.ur.ch</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe examiné automatiquement sur la base des données fiscales. Les ayants droit sont contactés d'office par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Le 30 avril 2018
<b>VD</b> Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 <a href="http://www.vd.ch">www.vd.ch</a>	Les personnes qui n'ont pas bénéficié des RP jusqu'ici remettent le formulaire de demande dûment rempli à la commune. Les personnes assurées qui y avaient déjà droit sont avisées automatiquement par voie de décision. Les réductions de primes sont comptabilisées à partir de la date de remise du formulaire de demande.	La demande peut être établie en tout temps, mais uniquement pour l'année en cours. Les réductions de primes sont accordées à partir du moment de la validation.
<b>VS</b> Caisse de compensation du canton du Valais Av. Pratiferi 22 1950 Sitten 027 324 92 92 <a href="http://www.avs.vs.ch">www.avs.vs.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Si vous n'avez encore reçu aucune nouvelle, veuillez contacter la caisse de compensation.	Le 31 décembre 2018
<b>ZG</b> Wohngemeinde <a href="http://www.zg.ch">www.zg.ch</a>	Les personnes assurées à revenu modeste sont informées d'office. Le formulaire de demande doit être envoyé à la commune de domicile. Les autres personnes qui estiment avoir droit à une réduction des primes peuvent faire parvenir un formulaire à la commune de domicile.	Le 30 avril 2018
<b>ZH</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75 <a href="http://www.svazurich.ch">www.svazurich.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Tous les assurés concernés reçoivent un formulaire individuel de demande au moyen duquel les ayants droit doivent demander le versement à l'assureur-maladie. Si vous n'avez pas encore reçu ce formulaire, veuillez contacter votre commune de domicile.	Les personnes domiciliées dans le canton de Zurich ayant droit à une réduction des primes pour l'année 2018 ont reçu le formulaire de demande de l'Office des assurances sociales du canton de Zurich (SVA), au plus tard à la fin juillet 2017. La somme est octroyée si le formulaire a été dûment signé et renvoyé au plus tard deux mois après réception à la SVA. Dans le cas contraire, le droit à la réduction des primes s'éteint.

# Visana Club

## L'hiver peut arriver

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

### Les grils de table de Solis exaucent tous les vœux

Que ce soit pour un repas à deux ou pour une grande table avec famille et amis, les grils de table de Solis, en acier inoxydable, permettent de varier les plaisirs de la table. De bonnes grillades, des crêpes sucrées, de la raclette, des plats exotiques avec le mini-wok ou des mini-pizzas: tout est possible grâce à la plaque de grill pouvant être utilisée des deux côtés. Savourez sans limite!



#### «Solis 4 in 1 Table Grill» (type 790)

- Performance: 650 watts
- Poids: 2,5 kg
- Dimensions: 44,5 x 15,0 x 15,5 cm (L x H x P)
- Sous forme d'appareil isolé ou combiné à plusieurs appareils (3 au maximum)

#### «Solis 5 in 1 Table Grill» (type 791)

- Performance: 1400 watts
- Poids: 5,3 kg
- Dimensions: 56,5 x 15,0 x 27,5 cm (L x H x P)
- Avec chaleur par le bas, à activer en sus, p. ex. pour les mini-pizzas



**Plaisirs de grillade sans limite, au prix du club: «Solis Table Grill 4 in 1» pour 95.90 au lieu de 139.90 francs et «Solis Table Grill 5 in 1» pour 195.90 au lieu de 299.90 francs** (prix normal du fournisseur). Inclus dans le prix: frais de port, taxe de recyclage et garantie de deux ans.

Commandez maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub) ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 30 avril 2018 ou jusqu'à épuisement du stock. Pour plus d'informations: [www.solis.ch](http://www.solis.ch). Informations sur le produit: [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com).

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

## Offre Lächerli Huus: pour célébrer la gourmandise

Lächerli Huus propose en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités. **La boîte décorée d'un beau thème hivernal contient 710 grammes de délicieuses spécialités (Lächerli bâlois originaux, caramels à la crème, flûtes de Bâle, Lächerli bâlois au chocolat au lait) au prix spécial de 39.50 francs au lieu de 49 francs**, frais de port y compris.

Veuillez utiliser uniquement le talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 14 décembre 2017 ou jusqu'à épuisement du stock.



### Talon de commande

Je commande \_\_\_\_\_ pièce(s) de l'offre exclusive Lächerli Huus. Art. n° 18895



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.

## Sur les pistes à un prix spécial

Réjouissez-vous de la saison hivernale, avec le bon pour un forfait ski de Ticketcorner, valable dans 70 domaines de ski, en Suisse. **L'offre du Club: bon pour forfait ski d'une valeur de 100 francs, pour uniquement 75 francs.** Les bons peuvent être retirés jusqu'au 30 avril 2018 et sont valables jusqu'à la fin de la saison 2019. Commandez maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub) ou sous [www.ticketcorner.ch/visana](http://www.ticketcorner.ch/visana), en entrant le code: «2018-visana». Vous trouverez davantage d'informations sur le bon pour le forfait ski et les domaines de ski disponibles sous [www.ticketcorner.ch/ski](http://www.ticketcorner.ch/ski). Si vous avez des questions, le numéro de téléphone et l'adresse de courriel suivants sont à votre disposition: [skitickets@ticketcorner.ch](mailto:skitickets@ticketcorner.ch).

### Pour profiter de l'offre, rien de plus simple:

- commandez le bon (vous pouvez commander jusqu'à dix bons)
- Il vous sera envoyé par voie postale
- Echangez le bon pour un forfait ski en ligne, sous [www.ticketcorner.ch/ski](http://www.ticketcorner.ch/ski) \*
- Un éventuel avoir restant du code du bon est valable jusqu'à la fin de la saison 2019



\* Les bons peuvent être encaissés exclusivement en ligne. Pour réserver votre forfait ski, vous avez besoin d'une Skicard, d'une Keycard ou du Swisspass. Si vous ne possédez aucune de ces cartes, joignez simplement la Skicard de Ticketcorner à l'achat, au prix de six francs.

### Talon de commande

Veuillez compléter – je commande:

\_\_\_\_\_ pièce(s) de Solis Table Grill type 790 pour 95.90 francs

\_\_\_\_\_ pièce(s) de Solis Table Grill type 791 pour 195.90 francs

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

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

# Bon à savoir

Service

## 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/trice sur votre police actuelle et de nombreuses explications sur Internet, sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Clientèle privée > Menu pour clientèle privée > Services > Questions fréquentes.

### Visana Assistance

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

### Conseil médical

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

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

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

### Visana Newsletter

Si vous voulez éviter à 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) > Visana > Médias et publications pour recevoir sans frais notre Newsletter.



Retrouvez-nous sur Facebook  
[www.facebook.com/visana2](http://www.facebook.com/visana2)

### Paiement des primes au moyen d'un ordre permanent

Régalez-vous vos factures de primes au moyen d'un ordre permanent? Nous vous prions de veiller à adapter le montant en fonction de la prime 2018. Ou mieux encore: choisissez comme mode de paiement la procédure de recouvrement direct, simple et pratique. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sous [www.visana.ch/economiser](http://www.visana.ch/economiser) > procédure de recouvrement direct & Debit Direct. Votre agence Visana se tient volontiers à votre disposition.

### Optic 2000 – pour une meilleure vue

Vous avez du mal à lire le menu au restaurant? Vos SMS vous paraissent flous? C'est peut-être le début de la presbytie. N'attendez pas de souffrir de maux de tête pour consulter un spécialiste. A l'approche de la quarantaine, la presbytie nous guette tous. Ce trouble de la vision est lié aux années qui passent: au fil du temps, le cristallin durcit et devient de moins en moins capable de zoomer sur ce qui se trouve près des yeux. Dès que vous ne pouvez plus lire 20 à 30 minutes à une distance confortable, c'est le moment de faire un contrôle.

#### Passez aux progressifs

Bonne nouvelle, la presbytie se corrige facilement au moyen de verres progressifs. Passez voir votre opticien Optic 2000 le plus proche pour profiter d'un test de vue (gratuit pour les personnes assurées chez Visana). Parce que votre vue est précieuse et mérite le meilleur, Optic 2000 vous propose un Pack Progressif qui vous offre une monture et des verres antireflets Varilux, produits par Essilor, leader mondial et en Suisse des verres ophtalmiques, pour seulement 599\* francs. Cette offre est aussi cumulable avec notre offre une «2<sup>ème</sup> paire à partir d'un franc de plus».

#### A propos d'Optic 2000 Suisse

Présente en Suisse sous forme de Société Anonyme depuis 1999, Optic 2000 Suisse forme le plus grand groupe d'opticiens indépendants dans le pays. L'enseigne se distingue par son offre commerciale «Une 2<sup>ème</sup> paire à partir d'un franc de plus».

\* Voir conditions en magasin.

Optic 2000  
Une nouvelle vision de la vie

PACK PROGRESSIFS  
**VARILUX**

Comprenant une monture et deux verres Progressifs Varilux

### Sur la glace en toute sécurité

L'accès négligent aux surfaces gelées ouvertes peut être mortel, si la couche de glace se rompt. Pour votre sécurité, respectez les six maximes de comportement sur la glace de la Société suisse de sauvetage (SSS):



- Ne s'aventurer sur les surfaces gelées que lorsque celles-ci ont été déclarées accessibles par les autorités compétentes.
- Ne pas jouer avec les engins de sauvetage (perches, anneaux, etc.).
- Observer les consignes des organes de contrôle et des autorités compétentes.
- Eviter le rassemblement de personnes lorsqu'un redoux de la température provoque des fissures.
- Vous êtes sur la glace et elle rompt: écarter immédiatement les bras et ressortir de l'eau du côté par lequel on est arrivé.
- Si quelqu'un d'autre est victime: alerter immédiatement d'autres sauveteurs, saisir un engin de sauvetage et s'approcher de la victime en rampant sur la glace.

Vous trouverez plus d'informations sur les maximes de prévention concernant l'eau: [www.slrg.ch/fr/prevention/4x6-maximes.html](http://www.slrg.ch/fr/prevention/4x6-maximes.html)

## 15% de rabais sur la location de votre équipement de sports d'hiver

Que vous dévaliez élégamment la pente en carving, glissiez sur les pistes avec des skis bien fartés, filiez jusque dans la vallée sur une luge ou que vous parcouriez des collines enneigées en raquettes, notre partenaire Intersport Rent est à votre disposition avec son matériel de location des plus performants.

### Profitez de 15% de rabais sur la location d'équipements de sports d'hiver dans tous les magasins Intersport Rent dans les stations de sports d'hiver de Suisse:

- skis, chaussures de ski, bâtons de ski
- snowboard, chaussures de snowboard
- ski de fonds, chaussures de ski de fonds, bâtons de ski de fonds
- luges
- raquettes à neige

Louez l'équipement souhaité directement dans le magasin Intersport Rent de votre choix et présentez la carte d'assuré/e Visana. Etant donné que tous les emplacements Rent ne disposent pas de l'ensemble de l'assortiment, veuillez vous renseigner sur [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch) ou par téléphone dans votre magasin, pour savoir si l'équipement souhaité est disponible.

L'offre est valable du 1<sup>er</sup> décembre 2017 au 30 avril 2018. Le rabais n'est pas valable pour les services, les prestations de service et les locations à la saison. L'offre ne peut pas être cumulée avec d'autres rabais. En cas de question, le service à la clientèle d'Intersport se tient volontiers à votre disposition: téléphone 031 930 71 11, e-mail: [rent@intersport.ch](mailto:rent@intersport.ch).

15% de rabais sur la location de votre équipement de sports d'hiver!

15% DE RABAIS

Contre présentation de votre carte d'assuré Visana, vous recevrez 15% de rabais. Valable du 1<sup>er</sup> décembre 2017 au 30 avril 2018 dans tous les magasins INTERSPORT RENT des stations de sport d'hiver suisses. Vous trouverez tous les sites concernés à l'adresse [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch). Le bon est valable pour la location de matériel de sports d'hiver. Il n'est pas valable pour les services, les prestations et les locations à la saison. Il n'est pas cumulable avec d'autres rabais.

visana  
A votre service, tout simplement.

Promocode:  
VISANA\_W\_17

SPORT  
TO THE  
PEOPLE

INTERSPORT  
Rent

## «Savoir ce qui fait du bien au corps»

Actuellement, Leonardo Genoni est le meilleur gardien suisse de hockey sur glace. Ce Zurichois d'origine tessinoise garde le but du SC Berne, depuis la saison dernière. Il raconte pourquoi il n'est pratiquement jamais malade, pourquoi il n'a pas besoin de coach pour son alimentation et comment il prévient le doping involontaire.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

### Quand avez-vous pour la dernière fois raté un match pour cause de maladie?

Leonardo Genoni: (réfléchit longuement) Je ne sais pas. Je me souviens avoir raté un jeu lors de la naissance de mon fils. Plus tard, j'avais eu une blessure au pied, qui m'a empêché de jouer pendant trois mois.

### Un refroidissement ne serait pas une raison suffisante pour manquer un match, non?

Non, en effet, être un peu malade ne suffit pas. On a quand même une responsabilité envers l'équipe. Par contre, lorsqu'on est contagieux, c'est autre chose.

### Que se passe-t-il alors?

Le joueur est séparé de l'équipe. Il ne peut pas non plus se rendre dans les vestiaires. Le risque qu'il contamine les autres serait trop grand.

### Pourquoi êtes-vous si rarement malade?

Heureusement que j'ai un bon système immunitaire. En tant que sportif de pointe, je dois ménager mon corps et être raisonnable. Cela veut dire que je dois le protéger. D'une part avec l'entraînement, d'autre part en m'habillant chaudement et en restant parfois à l'intérieur, quand il pleut et qu'il fait froid. Plus on vieillit, mieux on sait ce qui est bon pour notre corps.

### Que faites-vous quand vos enfants sont malades? Rester à distance?

Non, je ne veux pas faire ça, mes enfants sont ce qui compte le plus pour moi. Quand le sport va mal et qu'ils me sourient, cela me reconforte énormément. Apparemment, j'ai la chance d'être très résistant aux maladies.

### Votre équipe se fait-elle vacciner contre la grippe?

Cette vaccination nous est proposée par le club. De nombreux joueurs en profitent, ce que je trouve important et juste. Pour ma part, j'y renonce car j'ai peur des piqûres (rit).

### Vous alimentez-vous de manière particulière?

Nous avons à disposition un coach en matière d'alimentation. Mais jusqu'ici, je n'ai pas veillé spécialement à mon alimentation. De toute façon, ma femme est la meilleure cuisinière (rit). Avant et après les matchs, l'équipe mange au stade, des repas très équilibrés, je pense. Ainsi, les batteries sont toujours remplies.

### Et le doping? Comment évitez-vous le doping involontaire?

Nous avons une liste des substances autorisées et des substances interdites. Toute prise de médicament est discutée au préalable avec les physiothérapeutes. Ils le contrôlent et peuvent l'interdire, si nécessaire. De plus, j'ai téléchargé l'app de Anti-doping Suisse, qui me permet de vérifier les médicaments. Le doping est un thème important. Je suis régulièrement testé et je trouve que c'est bien. Heureusement que je n'ai encore jamais dû donner mon sang (rit).

### Le repos et le sommeil sont-ils importants?

Très importants. En moyenne, je dors environ sept heures. Je n'ai heureusement pas de peine à déconnecter. Mais je connais des joueurs de hockey qui sont tellement remplis d'adrénaline après le match, qu'ils ont du mal à s'endormir. Après le match, j'ai toujours un petit échange avec l'entraîneur des gardiens. Cela représente la clôture pour moi. Ensuite, je rentre chez moi et je dors. Par contre, je n'arrive pas à m'endormir dans le car. Je n'ai pas encore trouvé la position qui me convient.

### Y a-t-il des types de sport qui vous sont interdits parce qu'ils sont trop dangereux?

Non, nous pouvons tout faire, mais il ne faut juste pas qu'il nous arrive quelque chose. C'est notre propre responsabilité. Mais c'est sûr que nos sorties d'équipe ne sont pas des escalades ou des sauts en parachute.



#### Bref portrait

Leonardo Genoni a débuté sa carrière de hockey sur glace en tant que junior auprès de GCK Lions. Il est ensuite passé au HC Davos et a fêté trois titres de champion suisse avec les Grisonnais. En 2016, il a ensuite rejoint le SC Berne, avec lequel il a obtenu son quatrième titre de champion dès la première saison. Agé de 30 ans, il vit à Worb dans le canton de Berne, avec sa femme et ses deux enfants (âgés de trois et de cinq ans). Il étudie l'économie de gestion, en cours d'emploi. «Cela se passe vraiment bien, aussi du point de vue des horaires, même si c'est un vrai défi de gérer la famille, le travail et les études», comme il nous le dit. Sa formation sera probablement terminée en janvier 2019, avec un travail de master. [www.scbern.ch](http://www.scbern.ch)