

**Concours**

**A gagner: participation gratuite à la Course de l'Avent**

**Participez à la Course de l'Avent, dans l'ambiance si particulière qui précède Noël. «VisanaFORUM» tire au sort 100 participations gratuites à la Course de l'Avent, le 24 novembre 2013, à travers la ville de Fribourg.**

L'année dernière, la première édition de cette course dans les rues de Fribourg a été un succès. La prochaine Course de l'Avent aura lieu le 24 novembre 2013. Cette année aussi, la moitié de l'argent encaissé pour les inscriptions servira à soutenir une organisation caritative. Les coureuses et les coureurs âgés de 14 ans et plus peuvent s'inscrire au prix de 20 francs. Les enfants jusqu'à 13 ans participent gratuitement.



La Course de l'Avent de Fribourg offre des parcours adéquats pour toutes les catégories de coureuses et de coureurs. Marquez la fin de l'année en participant à un événement sportif et en soutenant une bonne cause! Vous trouverez de plus amples informations sur [www.coursedelavent.ch](http://www.coursedelavent.ch).

Pour gagner une participation gratuite à la Course de l'Avent du 24 novembre 2013 à Fribourg, envoyez-nous le talon de concours ou participez au tirage au sort en ligne, sur [www.visana.ch](http://www.visana.ch).

**Talon de participation**

Je souhaite participer gratuitement à la Course de l'Avent à Fribourg.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

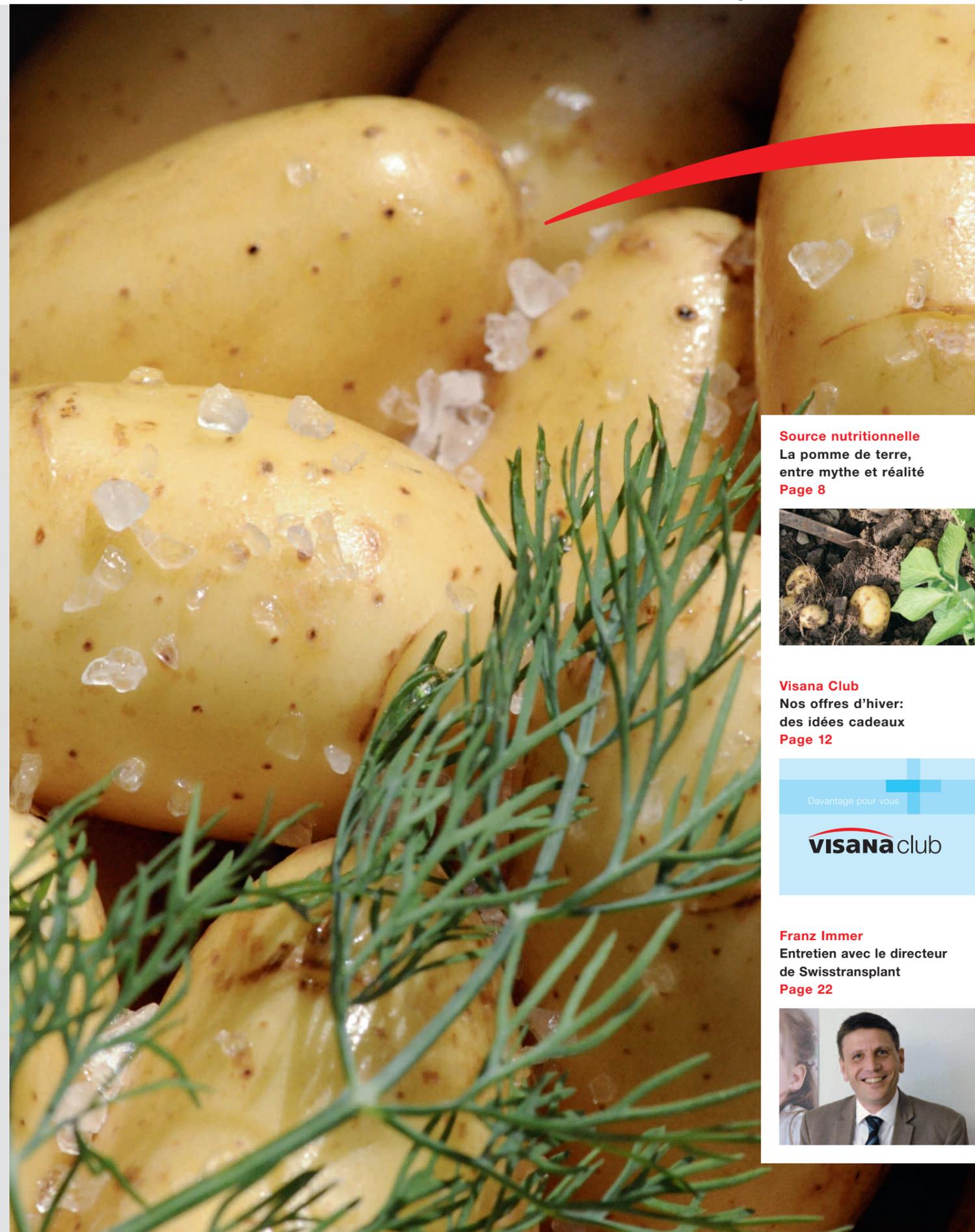
Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 9 novembre 2013 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

\*Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au mardi 12 novembre 2013. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana utilise vos indications à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.



**Source nutritionnelle**  
La pomme de terre, entre mythe et réalité  
Page 8



**Visana Club**  
Nos offres d'hiver: des idées cadeaux  
Page 12



**Franz Immer**  
Entretien avec le directeur de Swisstransplant  
Page 22



## Sommaire

- 3 Initiative pour une caisse publique d'assurance-maladie: oui ou non?
- 5 Course de l'Avent: à vos marques!
- 6 Il enrichit le système
- 8 La pomme de terre: une source nutritionnelle pauvre en calories
- 10 Recommander Visana est payant!
- 11 Utilisez dès maintenant votre chèque Surprise
- 12 Les offres hivernales exclusives de Visana Club
- 14 Réductions de primes et prestations complémentaires
- 18 Informations diverses
- 22 Entretien avec Franz Immer
- 24 100 participations gratuites à la Course de l'Avent

## Editorial



Chère lectrice, cher lecteur,

En Suisse, les délais d'attente pour les transplantations d'organes tels que le cœur, les reins, le foie et les poumons n'ont jamais été aussi longs qu'aujourd'hui. Avant de trouver un donneur adéquat, les personnes malades doivent souvent passer par une longue attente angoissante. Le manque de dons d'organes appropriés peut aussi avoir des conséquences dramatiques, allant jusqu'au décès.

Actuellement, la plupart des dons d'organes potentiels sont perdus, car le souhait de la personne décédant n'est pas connu. Seule une personne sur dix en Suisse possède une carte de donneur d'organes. Avez-vous déjà pensé à devenir donneur ou donneuse d'organes? Avez-vous déjà abordé cette question? Vous pouvez lire à ce sujet, à la page 22, notre entretien avec le Dr Franz Immer, directeur de l'organisation nationale de dons d'organes.

La campagne de vote relative à l'initiative «Pour une caisse publique d'assurance-maladie» est lancée. La date de la votation sur l'initiative pour une caisse unique n'est pas encore connue. Toutefois, les partisans et les opposants s'activent déjà. Nous vous informons en page 3 du contenu et de l'orientation de l'initiative ainsi que des raisons qui poussent le Conseil fédéral à la rejeter.

Visana se prononce également, dans votre intérêt, contre la caisse unique. Celle-ci vous priverait de la liberté de choix. En effet, actuellement, vous pouvez changer de caisse si votre assureur ne vous satisfait pas. Or, vous seriez au contraire entièrement à la merci d'une caisse étatique. A vous de vous faire une opinion à ce sujet.

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

**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, Peter Rüegg. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Concept graphique et photos: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurich. 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).

# Caisse publique d'assurance-maladie: oui ou non?

**Liberté de choix ou monopole étatique? Monsieur et Madame Suisse seront prochainement confrontés à cette question, lorsqu'ils passeront aux urnes pour faire part de leur décision quant à l'initiative pour une caisse publique d'assurance-maladie. Toutefois, avant d'être soumise au vote, l'initiative sera traitée par les Chambres fédérales.**



Il n'est pas encore clair à quel moment l'initiative populaire, déposée par les cercles de gauche et les Verts en février 2011, sera soumise au vote: soit en automne 2014, soit au printemps 2015. Le Conseil fédéral rejette cette initiative. Visana également.

### Que demande l'initiative?

Les initiants souhaitent que l'assurance-maladie sociale soit gérée par une seule et même institution nationale de droit public. Les organes de cette institution seraient composés de représentantes et de représentants de la Confédération, des cantons, des personnes assurées et des fournisseurs de prestations. Elle devrait disposer d'agences cantonales ou intercantionales. Celles-ci fixeraient et factureraient les primes et verseraient les prestations. Une prime unique serait calculée et fixée par canton en fonction des coûts.

### Conseil fédéral: oui au système actuel, non à l'initiative pour une caisse unique

Le Conseil fédéral se positionne clairement contre l'initiative pour une caisse publique d'assurance-maladie. En effet, comme il ressort d'un communiqué aux médias paru en février de cette année, le gouvernement soutient le système actuel: «Le Conseil fédéral rejette cette initia-

### Informations sur Internet

Vous trouverez des informations complémentaires relatives à l'initiative pour la caisse unique sous:

#### Visana

[www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Visana > Politique de la santé > Initiative populaire fédérale «Pour une caisse publique d'assurance-maladie»

#### Pour l'initiative

[www.oeffentliche-krankenkasse.ch](http://www.oeffentliche-krankenkasse.ch) > [www.sp-ps.ch](http://www.sp-ps.ch) > Positions > Santé

#### Contre l'initiative

[www.santesuisse.ch](http://www.santesuisse.ch) > Politique > Dossiers > Caisse unique – Actualités  
[www.alliance-sante.ch](http://www.alliance-sante.ch)  
[www.forumgesundheitschweiz.ch](http://www.forumgesundheitschweiz.ch)

tive. Il est d'avis qu'un modèle d'assurance-maladie sociale fonctionnant avec une pluralité d'assureurs présente de nets avantages par rapport à une situation monopolistique. Le système actuel, basé sur le principe de la concurrence régulée, fonctionne bien et doit être maintenu.»

### Les trois principaux arguments contre l'initiative

1. De la poudre aux yeux: la caisse unique ne résout aucun des problèmes du système de la santé.
2. Les assureurs-maladie travaillent avec plus d'efficacité que ne le ferait une caisse étatique unique.
3. Une caisse étatique unique signifierait: suppression de la liberté de choix pour les personnes assurées.

### Contre la caisse unique: les faits

De façon étoffée et drôle, à la fois ironique et un soupçon polémique, l'économiste de la santé Konstantin Beck présente 50 histoires courtes satiriques et des arguments contre une institution étatique bénéficiant du monopole. Fort de ses plus de 20 ans d'expérience en tant que responsable du département des mathématiques d'une assurance-maladie, il décore les messages des personnes favorables à une caisse unique. Son livre «Sackgasse Einheitskasse. Warum die Monopolisierung der Krankenversicherung in die Irre führt» a déjà été publié en allemand aux éditions Orell Füssli. Les versions française et italienne sont en préparation.

### Pour la caisse unique: la polémique

Anna Sax, économiste et ancienne collaboratrice du Parti socialiste suisse (PSS) présente, dans le cadre d'une étude, 16 arguments pour la

### Le Conseiller fédéral Alain Berset: représentant de l'opposition

Les personnes favorables à l'initiative pour une caisse unique prétendent toujours que cette proposition permettrait de faire baisser les coûts du système de santé. Les opposants combattent cet argument, car environ 95% des primes de l'assurance-maladie de base sont utilisés pour les prestations médicales. Les frais administratifs des assureurs-maladie ne représentent que 5% environ. De plus, en raison des progrès médicaux et de la moyenne d'âge plus élevée de la population, il faut partir du principe que les frais médicaux continueront d'augmenter. Désormais, les opposants à l'initiative pour la caisse unique ont trouvé en la personne du Conseiller fédéral Alain Berset un défenseur de leur position. Toutefois, lors de l'émission «10 vor 10», en octobre 2012, le ministre de la santé a déclaré dans un entretien: «Le Conseil fédéral est d'avis qu'avec l'initiative, les coûts du système de santé ne pourront pas être diminués. D'ailleurs, elle ne prévoit aucune mesure visant à réduire les coûts.»

caisse unique. Alors que les contre-arguments et les questions critiques ont été écartées de cette étude; les contradictions y sont nombreuses et évidentes. Les faiblesses et problèmes du système actuel, reconnus depuis longtemps, sont analysés de façon pertinente. Toutefois, Sax n'apporte pas la preuve qu'une caisse qui détiendrait le monopole permettrait de fournir de meilleurs soins aux patientes et aux patients.

### Quand la votation populaire aura-t-elle lieu?

La date de la votation populaire sur l'initiative pour la caisse unique n'a pas encore été fixée. Elle dépend d'une part de la transmission du projet du Conseil fédéral au Parlement et, d'autre part, de la rapidité avec laquelle le Conseil national et le Conseil des Etats le traiteront. Il est imaginable qu'elle ait lieu l'un des dimanches suivants: 28 septembre 2014, 30 novembre 2014 et 8 mars 2015.

**Christian Beusch**  
Responsable Communication d'entreprise

# Course de l'Avent: à vos marques!

**Une course à pied dans la ville de Fribourg pour une bonne cause. Le 24 novembre 2013, la Course de l'Avent aura lieu pour la cinquième fois. Comme les années précédentes, la moitié de l'argent encaissé pour les inscriptions sera versé à une association caritative.**

Dans moins de trois semaines, le départ de la Course de l'Avent à travers le centre-ville de Fribourg sera donné. Après trois années à Yverdon, la cité de la Sarine accueille cette année, pour la deuxième fois consécutive, cette manifestation conviviale.

### En faveur d'une association caritative

La Course de l'Avent se distingue des autres courses par plusieurs aspects. D'une part, elle a lieu tard dans l'année. D'autre part, les participantes et les participants soutiennent une association caritative. En effet, la moitié de l'argent encaissé pour les inscriptions sera versée à une association caritative.

Rechausser les baskets pour braver le froid vaut doublement la peine: on court pour la forme et pour une bonne cause. Que l'on prenne le départ «uniquement» pour le plaisir ou par volonté de performance, la course est ouverte à toutes et à tous. Des parcours adéquats sont proposés pour toutes les catégories de coureuses et de coureurs.

### Participation gratuite pour les enfants jusqu'à 13 ans

Pourquoi ne pas participer avec l'ensemble de votre famille? L'inscription est gratuite pour les enfants jusqu'à 13 ans révolus et s'élève à 20 francs par personne pour les adultes (la moitié du montant est versée à une association caritative.) En tant que sponsor principal, Visana espère convaincre le plus de familles possible à se présenter sur la ligne de départ. Vous trouverez de plus amples informations sous

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

**Stephan Fischer**  
Communication d'entreprise



**A gagner: 100 participations gratuites**  
Avec un peu de chance, vous gagnerez l'une des 100 participations mises en jeu pour la Course de l'Avent du 24 novembre 2013 à Fribourg. Alors participez à notre concours de la page 24! Peut-être ferez-vous partie des heureuses gagnantes et des heureux gagnants!



## Il enrichit le système

**Entretien avec Urs Härdi.** Pratiquement tous les processus commerciaux dépendent du logiciel d'entreprise central. Toute modification doit donc être minutieusement planifiée et appliquée. Urs Härdi est coordinateur spécialisé dans une équipe de quatre personnes et surveille les adaptations du système.

Urs Härdi a intériorisé la réflexion propre au service. «J'ai grandi dans un bistrot», nous raconte-t-il. Ses parents géraient un tea-room à Chiètres et, à l'âge de seize ans, il a suivi une formation de serveur. Ce métier, qu'il a exercé pendant treize ans, continue à lui plaire et à le

remplir de fierté, lorsqu'il lui arrive de travailler en tant qu'auxiliaire, lors d'événements. Un serveur reconnaît les souhaits de la clientèle et sait comment les satisfaire.

### Lien entre les conseillers et le système

Urs Härdi travaille depuis treize ans pour Visana, dans le domaine Clientèle entreprises. Le fait que Visana n'assure pas seulement des particuliers, mais qu'elle a aussi des contrats avec plus de 16 700 entreprises, institutions et associations de Suisse, est moins connu. Urs Härdi est coordinateur spécialisé et a une fonction de liaison. D'un

côté, il y a les conseillères et conseillers aux entreprises, qui offrent aux clients les assurances de perte de gain, maladie et accidents et d'autres prestations, et de l'autre, une machine. Urs Härdi l'appelle «le système».

### Traduire dans une forme digitale

Le système est une famille de divers logiciels, qui pilotent des déroulements commerciaux au sein de Visana. On parle d'un système ERP (Enterprise-Resource-Planning-System). Visana emploie une plate-forme qui est devenue quasiment LA solution de la branche en Suisse. Un système central gère toutes les données entrées.

Afin que le système comprenne ce que la clientèle a convenu avec des conseillers/ères de Visana, par oral ou par écrit, tout doit être traduit dans une forme digitale. Il peut ensuite par exemple calculer des prix, générer des offres, établir des polices et des factures de primes, déduire des rabais, envoyer des rappels ou verser des indemnités journalières en cas de maladie pour une durée convenue à un compte qui a été défini.

### Quelles conséquences ont les modifications?

Chaque système ERP est d'abord axé sur les cas les plus fréquents. Pour tous les cas particuliers ou pour les exceptions, par exemple lorsqu'un canton applique des règles différentes concernant les prestations de maternité, le système doit être adapté. C'est là qu'interviennent les coordinateurs spécialisés tels qu'Urs Härdi: «Je veille à ce que le système puisse représenter ce qui est proposé et vendu à notre clientèle.»

Généralement, Urs Härdi reçoit de ses mandants une demande de modification. Un exemple: en même temps que la prime, Visana facture une taxe qu'elle doit verser à l'Etat. Si maintenant la Confédération baisse le montant de cette taxe, cette modification doit pouvoir être calculée pour tous les clients concernés. Urs Härdi compare différentes solutions possibles et estime l'investissement que chacune représente. Il tient compte des systèmes environnants concernés: en effet, le système central «parle» en quelque sorte à différents autres produits de la famille de logiciels. Sur cette base, il estime le risque d'erreurs. «Quand je tourne une vis quelque part, je ne dois pas le faire sans réfléchir. Cela peut avoir de nombreux effets sur d'autres logiciels», dit-il.

### L'oral prime sur l'écrit

Avant que les paramétreurs (spécialistes informatiques qui fixent les paramètres des fonctions d'un système central) de Visana se mettent au travail, Urs Härdi les

### Stratégie, précision, engagement



Urs Härdi (45) aime le heavy metal «vraiment dur», et le manifeste en portant souvent des t-shirts à imprimés lugubres. Il est aussi quelque'un d'engagé: il préside la «Kommit», la Commission des collaboratrices et collaborateurs de Visana. en tant

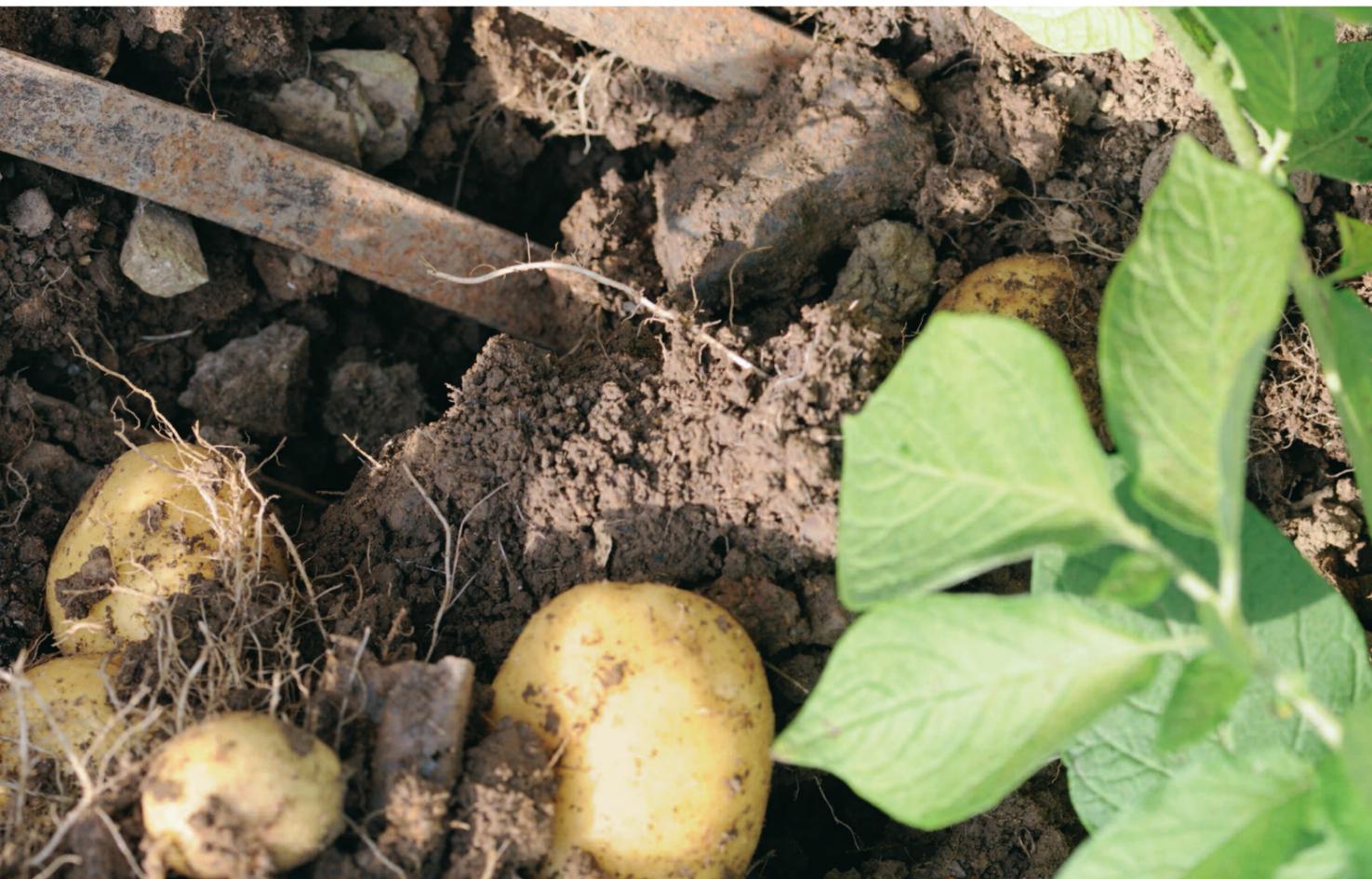
que tel, il plaide pour les demandes de 1200 personnes. Il préside également le club d'échecs de Köniz Bubenbergr, qui fêtera ses 50 ans d'existence en 2014. Pour lui, les échecs sont le sport du cerveau. Afin de rester en forme physiquement aussi, il joue au unihockey trois fois par semaine. Il suffit que le gardien de but laisse une ouverture de cinq centimètres pour que le coup de précision de Urs Härdi fasse mouche.

rencontre. Il faut définir clairement tout ce que le système doit pouvoir faire. «L'oral est plus efficace que l'écrit», Urs Härdi en est convaincu: «il y a moins de malentendus, on avance plus vite.»

Lorsque les paramétreurs ont mis en place une solution, elle doit être testée. Les mandants passent en revue toutes les nouvelles options, afin d'éradiquer les erreurs. La solution est ensuite mise en exploitation et la clientèle concernée est informée. Lorsqu'une de ses propositions de solutions fonctionne sans faute à l'usage quotidien et que personne ne remarque rien, il a atteint son but.

**Peter Rüegg**

**Communication d'entreprise**



# La pomme de terre, entre mythe et réalité

**Une source nutritionnelle pauvre en calories.** La pomme de terre souffre de la réputation erronée de faire grossir. Ce ne sont en réalité que les graisses employées pour la préparer qui sont riches en calories. Or, les pommes de terre peuvent être cuisinées dans d'innombrables versions plus légères que les frites, les chips ou les röstis. De plus, elles ont des vertus médicinales.

La pomme de terre est bien ancrée dans notre régime alimentaire. Elle fait partie des principaux nutriments de base, dans le monde entier, et ce pour de bonnes raisons. Sa valeur nutritionnelle est remarquable. Bien qu'elle soit constituée à 80% d'eau, elle contient aussi des glucides, des protéines, de précieux sels minéraux, des oligo-éléments, des fibres et des vitamines.

## Une solanacée venue des Andes

La pomme de terre est originaire des Andes, en Amérique du Sud. Elle y a été cultivée depuis des siècles par les populations indigènes, avant d'arriver en Europe. La date exacte de son apparition sur notre continent n'est pas connue, mais on sait qu'elle est arrivée en Espagne vers la moitié du XVI<sup>e</sup> siècle.

Au cours du temps, ce tubercule terreux est devenu un nutriment essentiel pratiquement dans le monde entier, avec toutefois quelques exceptions telles que l'Asie, où

le riz occupe une place dominante, et l'Italie, le pays des pâtes par excellence. De nouvelles cultures ont été créées, plus adaptées aux conditions environnementales actuelles. Ainsi, il existe maintenant un grand nombre de variétés, telles que l'agria, l'amandine, la désirée, la nicola ou l'urgenta.

## Rassasiante et savoureuse

Malgré sa teneur élevée en eau et faible en calories (70 kilocalories par 100 grammes), la pomme de terre est un aliment riche en substances nutritives. Et savoureux par-dessus le marché! Ses fibres lui procurent un effet rassasiant tout en favorisant l'activité intestinale et donc la digestion. Pendant la saison froide, la pomme de terre est un fournisseur bon marché de vitamines C, qui permet de renforcer le système immunitaire. Elle est en quelque sorte le citron des pays du Nord.

De plus, elle contient de précieux sels minéraux, tels que le potassium, qui réduit la tension et a un effet drainant. Il existe donc de nombreux régimes à base de pommes de terre: pour perdre du poids, pour faire une purge en cas de problèmes d'estomac ou d'intestin ou pour lutter contre l'acidification. La pomme de terre est également employée comme remède contre la toux (encadré).

## Pas forcément avec des graisses...

Des röstis dorés ou des frites croustillantes de temps en temps? Pourquoi pas... Néanmoins, les pommes de terre rôties, préparées dans une poêle anti-adhésive avec quelques gouttes d'huile, représentent une option tout aussi savoureuse, légère, pauvre en graisse et donc plus saine. De plus, les possibilités de préparer les pommes de terre sont nombreuses!

Les pommes de terre ont bon goût, même sans graisse. Le choix de la variété, à savoir ferme, mi-ferme ou farineuse, est souvent décisif pour la réussite du plat. Afin de conserver leurs précieux éléments nutritifs, les pommes de terre devraient être cuites sans être pelées, dans l'eau ou à la vapeur. Elles peuvent être épicées avec des herbes fraîches telles que la ciboulette, l'aneth ou le



Avant que la valeur nutritive de la pomme de terre ne soit connue en Europe, celle-ci était cultivée surtout dans les jardins d'ornement, en raison de ses belles fleurs.

## Un remède efficace

Les compresses de pommes de terre chaudes constituent un remède efficace et avantageux contre la toux, qui agissent en fluidifiant le mucus. Voici ce dont vous avez besoin pour une compresse: environ cinq pommes de terre de taille moyenne avec la peau, un linge de cuisine et une serviette de bain. Préparation: laver les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les cuire dans un peu d'eau. Egoutter, placer les pommes de terre rapidement sur le linge de cuisine, les écraser avec un presse-purée, les envelopper dans le linge puis dans la serviette. Afin d'éviter de se brûler, ne pas placer la compresse trop chaude sur la poitrine. Se couvrir et ne retirer la compresse que lorsqu'elle ne dégage plus de chaleur.

romarin. Les pommes de terre en robe des champs font partie des mets les plus simples et aussi les plus appréciés. Accompagnées de fromage frais, de séré ou de crème acidulée aux herbes et de quelques radis frais, les pommes de terre sont un véritable régal.

**Anna Schaller**  
Journaliste

# Recommander Visana est payant pour vous!

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

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

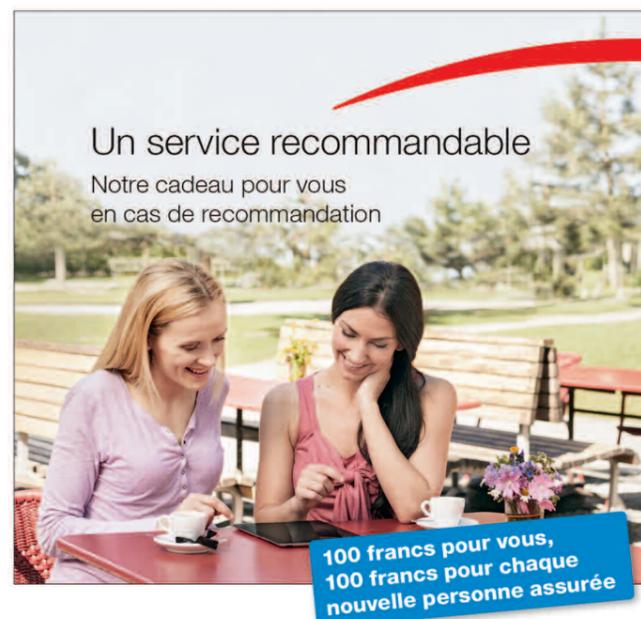
de l'assurance obligatoire des soins avec l'assurance complémentaire Basic ou avec l'assurance complémentaire Hôpital et une autre assurance complémentaire (p. ex. Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires).

## Pas de charge administrative

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

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

**Franziska Lehmann**  
Marketing Clientèle privée



## Talon de recommandation

### Mon adresse

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

### Mes propositions de recrutement

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_  
Rue, n° \_\_\_\_\_  
NPA, localité \_\_\_\_\_  
Tél. prof. \_\_\_\_\_ privé \_\_\_\_\_  
Date de naissance \_\_\_\_\_

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_  
Rue, n° \_\_\_\_\_  
NPA, localité \_\_\_\_\_  
Tél. prof. \_\_\_\_\_ privé \_\_\_\_\_  
Date de naissance \_\_\_\_\_

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

# Contrôlez votre tension artérielle

**Utilisez dès maintenant votre chèque wellness Surprise! Mesurer la tension artérielle? Un geste qui ne fait pas mal, est rapide et peut même sauver la vie. Le chèque Wellness Surprise vous permet d'acquérir un appareil de grande qualité à un prix défiant toute concurrence.**

Utilisez le chèque wellness surprise qui se trouve dans le magazine VisanaFORUM 3/2012! Vous pouvez également recevoir votre chèque auprès de votre agence ou le télécharger sur Internet sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Service > Magazine de santé VisanaFORUM.

**Tensiomètre Microlife A100 pour 114 francs au lieu de 179 francs (65 francs de rabais\*)**



Le tensiomètre Microlife A100 vous permet de mesurer rapidement et confortablement votre tension artérielle et votre pouls. Il est très facile à utiliser et a été testé cliniquement.

Caractéristiques:

- détecte les pulsations irrégulières
- permet de mémoriser plus de 30 mesures
- écran de grande taille et bien lisible
- gonflage et dégonflage automatiques
- méthode de mesure oscillométrique
- alimentation: piles ou secteur (adaptateur en option, disponible pour 25 francs)
- livré avec une housse de brassard lavable et un étui
- garantie de cinq ans

## Règles du jeu pour le chèque wellness Surprise

Toutes les personnes assurées disposant de l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires, Basic ou Managed Care Ambulatoire ont droit au chèque wellness Surprise. Une même personne n'est pas autorisée à utiliser plusieurs chèques. Seules les personnes assurées dont l'assurance auprès de Visana n'est pas résiliée au moment de l'envoi peuvent bénéficier du chèque. Cette offre est valable jusqu'au 31 janvier 2014.



## Talon de commande

**Tensiomètre Microlife A100 pour 114 francs** (65 francs de rabais\*) Appareil facile à utiliser, livré avec un rangement pour le brassard et un étui pour le transport; possibilité de branchement sur secteur. Garantie de cinq ans. La TVA et les frais de port sont compris dans le prix.

**Adaptateur, en option, pour 25 francs supplémentaires**

\*Double rabais: 25 francs avec le chèque Wellness Surprise et 40 francs de rabais Visana

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_  
Rue, n° \_\_\_\_\_  
NPA, localité \_\_\_\_\_  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Date, Signature \_\_\_\_\_

Veillez envoyer le talon d'ici au 31 janvier 2014 à: Motio SA, Case postale 304, 3250 Lyss. Joignez le chèque wellness surprise du VisanaFORUM 3/2012 à votre courrier. Pour plus d'informations: 032 387 00 60, [info@motio.ch](mailto:info@motio.ch) ou [www.motio.ch](http://www.motio.ch).

# Des cadeaux et encore des cadeaux...

**visana**club

**La période de Noël est celle des cadeaux.** Chez Visana Club, vous trouverez à coup sûr le bon cadeau pour vos proches.

**Visana Club – un plus pour vous.** En tant que cliente ou client de Visana, vous êtes automatiquement et gratuitement membre de Visana Club et pouvez profiter sans restriction de toutes les offres de nos partenaires. Visana n'utilise pas le moindre franc de prime pour Visana Club. Vous trouverez d'autres offres et informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch)

## Stöckli: les joies de la neige en toute sécurité

Vous aimez les virages dans la neige? Pensez à la sécurité! Dans chacune de ses filiales, Stöckli Outdoor Sports propose un grand choix de casques de ski et de snowboard des principales marques comme par exemple Giro, Smith, Poc ou Alpina. Vous trouverez certainement aussi le casque qui vous convient, qui protège votre tête et qui vous va bien. **Profitez de 25% de rabais sur l'ensemble de l'assortiment de casques de sports de neige de Stöckli Outdoor Sports. Vous bénéficiez par ailleurs du bonus Stöckli de 5%.**

Les casques de sports de neige peuvent être obtenus auprès des 15 filiales Stöckli contre remise de ce talon de rabais (1 casque par personne assurée).

Veillez présenter votre carte d'assuré/e. Cette offre est valable jusqu'au 31 décembre 2013 ou jusqu'à épuisement du stock et ne peut pas être cumulée avec d'autres actions ou rabais. Vous trouverez plus d'informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch). Vous pouvez obtenir des renseignements sur les produits auprès de votre filiale Stöckli sur [www.stoekli.ch/ch-fr/stores](http://www.stoekli.ch/ch-fr/stores) ou par courriel à [info@stoekli.ch](mailto:info@stoekli.ch).

**25% de rabais sur  
1 casque de sports de neige  
de Stöckli Outdoor Sports**

Découpez le talon et présentez-le avec la carte d'assuré/e dans l'une des 15 filiales Stöckli. Valable jusqu'au 31 décembre 2013 ou jusqu'à épuisement du stock.

**STÖCKLI**  
outdoor sports



7613144555416



## 1001 idées fascinantes du monde entier: maintenant chez Praktikus

Praktikus propose depuis plus de 50 ans des produits exclusifs et de qualité, dénichés dans le monde entier pour vous. Vous profitez d'un choix unique de nouveautés et d'inventions pratiques. **Transformez Noël 2013 en évènement inoubliable pour vos proches et profitez d'un bonus de Noël exclusif: 20% de rabais sur toute la gamme de produits.**

Plongez dans le monde des idées sur [www.praktikus.ch](http://www.praktikus.ch) et laissez-vous inspirer. Cela fonctionne ainsi: pour les commandes en ligne, vous saisissez dans «l'aperçu de la commande» dans le champ «remarques urgentes» le code de bon VISANA (le rabais ne figure pas sur la confirmation de commande, mais est déduit). Ou demandez tout simplement le catalogue et effectuez votre commande au moyen de la carte de commande. Vous pouvez également noter le code de bon VISANA sur la carte de commande. Les 20% de rabais seront déduits sur votre facture. Sans valeur minimale de commande! L'offre est valable jusqu'au 15 décembre 2013. Vous trouverez plus d'informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) ou chez Praktikus Versand SA, Laubisrütistrasse 72, 8712 Stäfa, téléphone (également pour les commandes sur catalogue): 044 927 27 27, fax: 044 927 27 57, courriel: [info@praktikus.ch](mailto:info@praktikus.ch).



Consultez régulièrement  
les offres de Visana Club sur  
[www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch)

## Läckerli Huus: pour une fête pleine de délices

La maison de tradition Läckerli Huus propose en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités. **La boîte exclusive «Forêt de sapins» contient un délicieux assortiment de 1240 grammes au prix spécial: 59.90 francs (frais de port inclus) au lieu de 73.90.** Peut uniquement être obtenue avec le talon de commande. Valable jusqu'au 15 décembre 2013 ou jusqu'à épuisement du stock (l'offre est limitée).



### Talon de commande

Je commande  pièce/s de l'offre exclusive Läckerli-Huus. Art.-Nr. 16674

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

N° d'assuré/e \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Veillez remplir le talon et l'envoyer par la poste ou par courriel ou le faxer à Läckerli Huus AG, Visana Spezialangebot, Teichweg 9, 4142 Münchenstein; fax 061 264 23 24; courriel [info@laeckerli-huus.ch](mailto:info@laeckerli-huus.ch). Les commandes en ligne et l'achat direct à la boutique ne sont pas possibles. Envoi uniquement en CH et au FL.

# Réduction de prime: une aide précieuse

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

Les personnes assurées vivant dans des conditions économiques précaires ont droit à des réductions de primes. Nouveau: à partir de 2014, tous les cantons verseront en principe aux caisses-maladie les réductions de primes et la contribution forfaitaire accordée pour l'assurance obligatoire des soins aux bénéficiaires des prestations complémentaires de l'AVS. Celles-ci déduisent les contributions de la facture de primes. Etant donné que, au moment du bouclage de l'édition, tous les cantons n'avaient pas en-

core confirmé ce point de façon définitive, toute réglementation dérogeant aux dispositions reste réservée. Les conditions d'obtention des réductions de primes de l'AOS ne sont pas les mêmes dans tous les cantons. Il en va de même pour les montants et les modes de versement des réductions. Les réductions de primes peuvent contribuer à soulager sensiblement le budget du ménage. L'aperçu ci-dessous vous indiquera où vous adresser pour demander des réductions de primes.

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2014	Marche à suivre
AG Agence de l'institution d'assurance sociale dans la commune de domicile (anciennement agence AVS) Informations: <a href="http://www.sva-ag.ch/dienstleistungen/individuelle-praemienverbilligung/">www.sva-ag.ch/dienstleistungen/individuelle-praemienverbilligung/</a>	Les assurés peuvent déposer un formulaire de demande pour les RP 2014 auprès de leur commune de domicile.	31 mai 2013 pour l'année 2014 (le délai a déjà expiré).	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52 <a href="http://www.akai.ch/dynamic/page.asp?seiid=27">www.akai.ch/dynamic/page.asp?seiid=27</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit.	Aucun	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Kasernenstrasse 4 9102 Herisau 2 071 354 51 51 <a href="http://www.ahv-iv-ar.ch/site/index.cfm?id_art=5052&amp;actMenuitemID=2985&amp;vsprache/de">www.ahv-iv-ar.ch/site/index.cfm?id_art=5052&amp;actMenuitemID=2985&amp;vsprache/de</a>	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit ou peut être demandé à l'agence AVS de la commune.	31 mars 2014 auprès de l'agence AVS de la commune dans laquelle vous serez domicilié/e le 1 <sup>er</sup> janvier 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
BE Office des assurances sociales Réduction des primes Forelstrasse 1 3072 Ostermündigen 0844 800 884 (centrale téléph.) <a href="http://www.igk.be.ch/igk/de/index/praemienverbilligung/praemienverbilligung.html">www.igk.be.ch/igk/de/index/praemienverbilligung/praemienverbilligung.html</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.	Si le droit aux réductions de primes est toujours d'actualité, celle-ci continue d'être déduite du montant des primes brutes pour la nouvelle année sans interruption. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2014	Marche à suivre
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 24 00 <a href="http://www.sva-bl.ch/de/leistung.aspx?page=H0000&amp;pic=praemienverbilligung&amp;zeile=8&amp;spalte=0">www.sva-bl.ch/de/leistung.aspx?page=H0000&amp;pic=praemienverbilligung&amp;zeile=8&amp;spalte=0</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Le formulaire de demande doit simplement être complété et renvoyé signé.	31 décembre 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4058 Bâle 061 267 87 11 <a href="http://www.asb.bs.ch/leistungen/praemienverbilligung.htm">www.asb.bs.ch/leistungen/praemienverbilligung.htm</a>	Les assurés 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.	Les réductions de primes déjà existantes continuent d'être déduites du montant des primes brutes pour la nouvelle année sans interruption, pour ceux et celles qui y ont toujours droit. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
FR Caisse de compensation du canton de Fribourg Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 52 52 <a href="http://www.caisseavsfr.ch/de/que-faisons-nous.asp/0-0-921-0-0-0/1-6-884-4-1-0-0/">www.caisseavsfr.ch/de/que-faisons-nous.asp/0-0-921-0-0-0/1-6-884-4-1-0-0/</a>	Les assurés qui ont déjà bénéficié du subsidé en 2013 sont déterminés d'office et continuent de recevoir les contributions. Les autres personnes doivent faire parvenir un formulaire de demande à la caisse de compensation AVS au plus tard au 31 août 2014.	31 août 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
GE Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 <a href="http://www.ge.ch/assurances/maladie/subsides-assurance-maladie-2013.asp">www.ge.ch/assurances/maladie/subsides-assurance-maladie-2013.asp</a>	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit. Les personnes soumises à l'impôt retenu à la source et celles âgées entre 18 et 25 ans doivent faire une demande écrite pour l'obtenir. Les autres personnes intéressées peuvent demander le formulaire auprès du point de contact.	Pas encore connu au bouclage de l'édition	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 50 <a href="http://www.gl.ch/xml_1/internet/de/application/d1256/d31/d298/t728.cfm">www.gl.ch/xml_1/internet/de/application/d1256/d31/d298/t728.cfm</a>	Le formulaire de demande est envoyé à tous les ménages du canton. Il doit être rempli dans les délais et envoyé avec la police actuelle de l'assurance obligatoire des soins au service responsable de la réduction des primes de l'administration fiscale cantonale.	31 janvier 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après annonce de la décision. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction. Les premiers mois sont alloués ultérieurement.
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 Case postale 7001 Coire 081 257 42 10 <a href="http://www.sva.gr.ch/index.php?idcat=8">www.sva.gr.ch/index.php?idcat=8</a>	Suite à un changement de procédure, aucun formulaire ne sera plus envoyé automatiquement. Les formulaires sont disponibles auprès de l'institution de l'assurance sociale du canton des Grisons ou en ligne auprès de chaque commune.	31 décembre 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
JU Caisse de compensation du Canton du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 <a href="http://www.caisseavs.jura.ch/fr/que-faisons-nous.asp/0-0-913-0-0-0/1-6-349-4-1-0-0/">www.caisseavs.jura.ch/fr/que-faisons-nous.asp/0-0-913-0-0-0/1-6-349-4-1-0-0/</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales; les ayants droits sont contactés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction. Les premiers mois sont alloués ultérieurement.
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Case postale 6000 Lucerne 15 041 375 05 05 <a href="http://www.ahvluzern.ch/site/index.cfm?id_art=24810&amp;actMenuitemID=13995&amp;vsprache/de/Ausgleichskasse_Luzern_IPV.cfm">www.ahvluzern.ch/site/index.cfm?id_art=24810&amp;actMenuitemID=13995&amp;vsprache/de/Ausgleichskasse_Luzern_IPV.cfm</a>	Les personnes assurées qui bénéficiaient déjà de la réduction des primes en 2013 reçoivent automatiquement un formulaire de demande à remettre à la caisse de compensation. Les autres personnes doivent adresser une demande à la caisse de compensation.	31 octobre 2013 (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.	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
NE 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/neat/site/jsp/rubrique/rubrique.jsp?StyleType=bleu&amp;CatId=1443">www.ne.ch/neat/site/jsp/rubrique/rubrique.jsp?StyleType=bleu&amp;CatId=1443</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales; les ayants droits sont contactés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition	Les réductions de primes déjà existantes continuent d'être déduites du montant des primes pour la nouvelle année sans interruption, ou jusqu'à réception de la nouvelle taxation. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
NW Steuerverwaltung der Wohngemeinde Informations: <a href="http://www.nw.ch/de/online/main/dienstleistungen/?dienst_id=2190">www.nw.ch/de/online/main/dienstleistungen/?dienst_id=2190</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales; les ayants droits sont contactés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	30 avril 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2014	Marche à suivre
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Case postale 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 <a href="http://www.ow.ch/de/verwaltung/aemter/?amt_id=976">www.ow.ch/de/verwaltung/aemter/?amt_id=976</a>	Les assurés doivent adresser une demande de RP à l'office de la santé du canton d'Obwald. Seuls les bénéficiaires de prestations complémentaires sont déterminés d'office.	31 mai 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 Saint-Gall 071 282 66 33 <a href="http://www.sg.ch/home/gesundheit/praemienverbilligung.html">www.sg.ch/home/gesundheit/praemienverbilligung.html</a> L'agence AVS de la commune de domicile répond également aux questions.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent automatiquement, dans le courant du mois de janvier, un octroi de réduction de primes à utiliser en tant que formulaire de demande et l'envoient rempli à l'institution de l'assurance sociale du canton de Saint-Gall. Les personnes qui ne reçoivent pas de formulaire avant la fin janvier et qui pensent avoir droit à une réduction des primes peuvent imprimer un formulaire de demande en ligne et l'envoyer à l'agence AVS de leur commune de domicile.	31 mars 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA) Oberstadt 9 8200 Schaffhouse 052 632 61 11 <a href="http://www.svash.ch/site/index.cfm?id_art=11390&amp;actMenuItemID=6602&amp;vsprache/de">www.svash.ch/site/index.cfm?id_art=11390&amp;actMenuItemID=6602&amp;vsprache/de</a>	Afin de retirer des formulaires de demande ou en cas de question, veuillez vous adresser à l'office des assurances sociales de Schaffhouse (SVA), compétent pour la réduction des primes.	Pas encore connu au bouclage de l'édition	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Case postale 116 4501 Soleure 032 686 22 09 <a href="http://www.aksol.ch/index.php?id=26&amp;L=0">www.aksol.ch/index.php?id=26&amp;L=0</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.	31 juillet 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Case postale 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 <a href="http://www.aksz.ch/dynamic/page.asp?seiid=27">www.aksz.ch/dynamic/page.asp?seiid=27</a> En cas de questions, nous vous invitons à contacter l'agence AVS de votre commune de domicile.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire de demande peuvent le retirer auprès de l'agence AVS de leur commune de domicile, où elles le déposeront une fois rempli.	30 septembre 2013 (le délai a déjà expiré).	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
TG Commune de domicile Informations: <a href="http://www.gesundheitsamt.tg.ch/xml_61/internet/de/application/d13291/f13292.cfm">www.gesundheitsamt.tg.ch/xml_61/internet/de/application/d13291/f13292.cfm</a>	De façon générale, le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la commune de domicile dans les 30 jours. Les personnes qui n'ont pas reçu ce formulaire peuvent déposer une demande auprès de leur commune de domicile.	31 décembre 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio Sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 <a href="http://www3.ti.ch/DSS/sw/struttura/dss/ias/AssicurazioneobbligatoriaLAMal_04.htm">www3.ti.ch/DSS/sw/struttura/dss/ias/AssicurazioneobbligatoriaLAMal_04.htm</a>	Un formulaire de demande est envoyé d'office aux assurés qui ont bénéficié du subsidie en 2013 et doit être renvoyé par eux, dûment signé. Tous les autres assurés peuvent retirer le formulaire auprès de leur commune de domicile.	31 décembre 2013 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.	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 <a href="http://www.ur.ch/de/verwaltung/dienstleistungen/?dienst_id=3519">www.ur.ch/de/verwaltung/dienstleistungen/?dienst_id=3519</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit sont contactés d'office par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	30 avril 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 <a href="http://www.caisseavsvalaud.ch/fr/autres-branches.asp/0-0-12-0-0-0/1-6-349-4-1-0-0/">www.caisseavsvalaud.ch/fr/autres-branches.asp/0-0-12-0-0-0/1-6-349-4-1-0-0/</a>	Les personnes qui n'ont pas bénéficié des RP jusqu'ici remettent le formulaire de demande dûment rempli à la commune. Les assurés qui y avaient déjà droit sont avisés 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.	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2014	Marche à suivre
VS Caisse de compensation du canton du Valais Av. Pratifiori 22 1950 Sion 027 324 92 92 <a href="http://www.avs.vs.ch/siteAVS/Allemand/reduction_cm_legislation_r.jsp">www.avs.vs.ch/siteAVS/Allemand/reduction_cm_legislation_r.jsp</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Si vous n'avez encore reçu aucune nouvelle, veuillez contacter la caisse de compensation.	31 décembre 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
ZG Commune de domicile Informations: <a href="http://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/direktionssekretariat/praemienverbilligung/?searchterm=None">www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/direktionssekretariat/praemienverbilligung/?searchterm=None</a>	Les assurés à revenu modeste sont informés d'office. Le formulaire de demande doit être envoyé à la commune de domicile. Les autres personnes qui estiment avoir droit à une réduction des primes peuvent se procurer un formulaire auprès de la commune de domicile.	30 avril 2014	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton (avec effet rétroactif à partir du moment de la validation). Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zurich 044 448 53 75 (centrale téléph.) <a href="http://www.svazurich.ch/internet/de/home/produkte/praemienverbilligung.html">www.svazurich.ch/internet/de/home/produkte/praemienverbilligung.html</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.	Si le formulaire de demande n'est pas renvoyé signé à l'institution d'assurance sociale (SVA) dans un délai de deux mois suivant sa réception, le droit aux RP est perdu.	Les réductions de primes ne sont déduites du montant des primes qu'après réception de la communication du canton. Les réductions sont indiquées sur les factures de primes; sur les polices, les primes figurent sans déduction.

# Prestations complémentaires

**Si l'AVS ou l'AI et les autres revenus ne suffisent pas à couvrir le minimum vital, vous pouvez, à certaines conditions, demander une prestation complémentaire.**

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

## Prestations et remboursement des frais

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

Les frais de maladie et d'invalidité sont remboursés uniquement s'ils ne sont pas déjà couverts par une autre assurance. Si les conditions sont remplies, les frais suivants, entre autres, peuvent être remboursés: quote-part et franchise de l'assurance obligatoire des soins (AOS), traitements dentaires, aide ménagère, frais de transport, cures prescrites par un médecin.

## Faire une demande

Si vous souhaitez faire valoir votre droit à des prestations complémentaires, veuillez vous adresser à l'office compétent, où vous recevrez également le formulaire d'inscription. Les services de prestations complémentaires des cantons et des communes vous renseigneront volontiers. Adressez-vous à la caisse de compensation cantonale ou à l'agence AVS de votre lieu de domicile. Vous y recevrez un document avec des informations supplémentaires ainsi que des exemples de calcul concrets. Ce document est également disponible sur Internet sous [www.avs-ai.info](http://www.avs-ai.info). Le site Internet de Pro Senectute vous permet de voir si vous avez droit aux prestations complémentaires ou pas. [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Offres > Calcul d'une prestation complémentaire

**Peter Rüegg**  
Communication d'entreprise

# Spot

## Question fréquemment posée

**Il y a quelques semaines, j'ai déménagé de l'Oberland bernois en ville de Berne. Mes primes sont à présent plus élevées. Pourquoi?**

Les primes sont échelonnées par les assureurs-maladie au niveau cantonal, selon les différences de coûts avérées. C'est pourquoi les primes sont plus élevées en moyenne en Suisse romande qu'en Suisse centrale et orientale. Dans les cantons de moyenne et de grande taille, comme le canton de Berne, il existe différentes régions de primes à l'intérieur du canton (au maximum trois). Ainsi, les différences de coûts régionales entre zones de campagne, d'agglomération et de ville doivent être prises en considération dans la fixation des primes. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) fixe les mêmes régions de primes pour tous les assureurs. Vous avez déménagé de la région de primes 3 dans la région de primes 1; c'est pourquoi les primes sont plus élevées. Les différences de primes dans le même canton sont dues au fait que l'offre en soins médicaux est plus grande en ville de Berne que dans l'Oberland bernois; le nombre de spécialistes y est également plus élevé.

### Informations importantes

#### Avez-vous des questions?

Si vous avez des questions concernant votre assurance, vous pouvez vous adresser en tout temps à Visana. Vous trouverez le numéro de téléphone et l'adresse de votre interlocuteur sur votre police actuelle et de nombreuses explications sur Internet, sous [www.visana.ch](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 (0)848 848 855. Ce numéro figure également sur votre carte d'assuré/e.

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

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

#### Visana Newsletter

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

## Clinique de la douleur de Bâle: désormais sur la liste restreignant le choix des hôpitaux (état au 2 mai 2013)

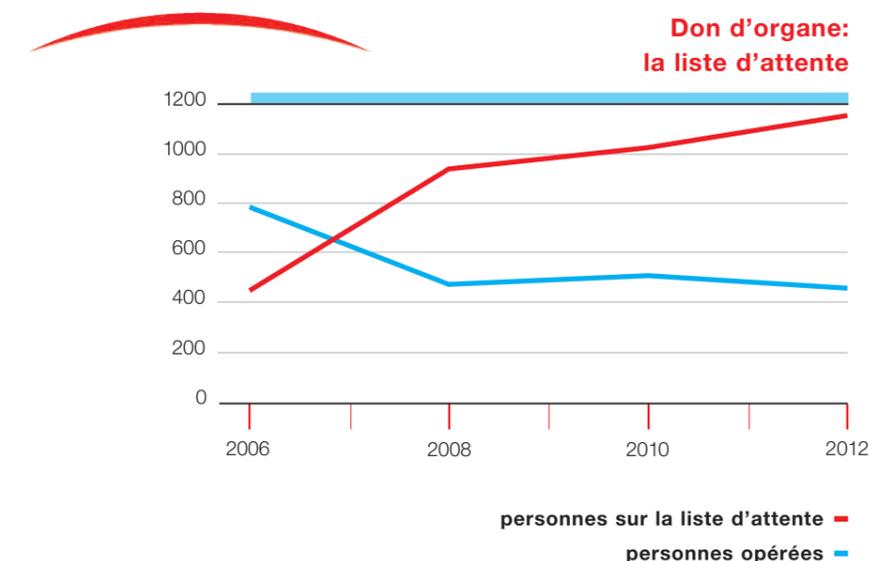
Les dernières négociations sur les prix avec la Clinique de la douleur de Bâle n'ont malheureusement pas mené à un tarif acceptable pour nous et pour nos assurés/es. Par conséquent, cet hôpital a donc été placé sur la liste restreignant le choix des hôpitaux, au 2 mai 2013.

Qu'est-ce que cela implique pour vous? Les assurés/es ayant conclu l'assurance complémentaire Hôpital en division mi-privée ou Hôpital Flex contribuent aux coûts à raison de 50%, resp. 100%, lorsqu'ils sont traités en division mi-privée dans un des hôpitaux mentionnés ci-contre. Les traitements d'urgence ne sont pas concernés.

Canton	Emplacement	Hôpital/Clinique
AI/AR	Teufen	Augenklinik/Laserzentrum, Dr. Aldo Scarpatetti
BL	Liestal	Praxisklinik Ergolz
	Muttenz	Praxisklinik Rennbahn
BS	Bâle	Schmerzlinik Basel
BE	Biel	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie
TG	Tägerwilen	Bindersgarten Klinik (clinique de réadaptation)

Vous trouverez la version la plus récente de la liste restreignant le choix des hôpitaux sur notre site Internet: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Service > Téléchargements > Listes > Liste restreignant le choix des hôpitaux

## Le graphique actuel



L'écart entre le nombre de personnes qui attendent un don d'organe et le nombre de personnes prêtes à faire don de leurs organes se creuse. Après une légère augmentation du nombre de donneuses et de donateurs en 2010, celui-ci a de nouveau connu une baisse l'année dernière. (Source: Swisstransplant)

## Carte électronique au lieu du carnet de vaccination

«Un carnet de vaccination électronique facilement accessible». Avec ce slogan, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) fait la publicité pour le carnet de vaccination électronique. Les personnes intéressées peuvent s'enregistrer sur le site Internet [www.mesvaccins.ch](http://www.mesvaccins.ch) et saisir dans un domaine protégé les données concernant leurs vaccinations. Le carnet de vaccination électronique permet un accès rapide à des données importantes relatives à la santé. Vous pouvez non seulement y noter vos vaccinations, mais aussi des informations sur d'éventuelles allergies ou maladies chroniques. Il est même possible de recevoir un sms ou un courriel pour les rappels de vaccination.

## Modification des ordres permanents

Vous réglez vos primes d'assurance au moyen d'un ordre permanent? Si c'est le cas, pensez à l'adapter à la prime 2014, dans les délais, auprès de votre banque ou de PostFinance. Vous permettrez ainsi d'éviter des coûts et des charges inutiles pour toutes les parties concernées. Nous vous signalons par ailleurs que vous pouvez régler vos factures encore plus simplement au moyen du système de recouvrement direct ou Debit Direct. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Contact > LSV/Débit Direct.

## Un service de réception des données certifié pour le groupe Visana

Avec presque une année d'avance sur les prescriptions du Conseil fédéral, le groupe Visana a mis sur pied un service de réception des données. Celui-ci a été entièrement certifié par l'association de certification de la qualité indépendante SQS. Le groupe Visana peut ainsi réceptionner et traiter les factures des hôpitaux ainsi que les données des traitements médicaux (MCD) de manière systématique conformément aux exigences de la protection des données.

Grâce à son système de règles standardisé, le groupe Visana assure la protection des données de tous les assurés et de toutes les assurées, permettant ainsi d'effectuer avec les hôpitaux des décomptes rapides, en accord avec les besoins des clients/es. Le nouveau service de réception des données garantit le contrôle des factures stationnaires des hôpitaux par voie électronique standardisée et conforme aux exigences de la protection des données. La nouvelle réglementation n'engendre pas de changement pour les personnes assurées.

## Semelles antidérapantes pour la neige et le verglas



Qui dit hiver dit verglas. Et qui dit verglas dit risque de chute. Les semelles antidérapantes Bon-Walker vous permettent de continuer à mettre vos chaussures habituelles pour marcher en toute sécurité sur la neige et le verglas.

- Sécurité sur les trottoirs verglacés
- Faciles d'utilisation
- Adaptées à tous types de chaussures grâce à un système d'élastique et de velcro
- Fabriquées en Suisse par la fondation «Wendepunkt» à Zoug



Les semelles antidérapantes Bon-Walker se fixent sous les chaussures; on ne les sent presque pas. Elles sont fournies avec une pochette pratique et une semelle de remplacement.

### Talon de commande

- Set Bon-Walker **taille S** (36–39)  
pour 48 francs (au lieu de 73 francs)
- Set Bon-Walker **taille M** (39–44)  
pour 48 francs (au lieu de 73 francs)
- Set Bon-Walker **taille L** (44–47)  
pour 53 francs (au lieu de 78 francs)

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Date, signature \_\_\_\_\_

Veillez envoyer le talon à: Motio SA, case postale 304,  
3250 Lyss. Pour plus d'informations: 032 387 00 60,  
courriel: [info@motio.ch](mailto:info@motio.ch), [www.motio.ch](http://www.motio.ch).



# «Chacun peut donner des organes»

**Une nouvelle vie grâce au don d'organe.** Chaque année en Suisse, jusqu'à 500 personnes bénéficient d'une nouvelle vie grâce à un don d'organe. Toutefois, les listes d'attente sont longues et la pénurie subsiste (voir graphique page 19).

«Il y a trop peu de donneurs», constate le Dr Franz Immer, directeur de Swisstransplant, Fondation nationale Suisse pour le don et la transplantation d'organes. Dans un entretien accordé à «VisanaFORUM», Franz Immer demande que chacun se pose la question du don d'organes et fasse part de sa position ouvertement, car «ce thème nous concerne tous.»

## «VisanaFORUM»: Y a-t-il un donneur d'organe type?

Dr Franz Immer: La majorité des donneurs sont des femmes âgées de 50 ans ou plus. La donneuse la plus âgée dont j'ai eu connaissance avait 91 ans. Son mari, alors âgé de 97 ans, avait donné son accord au prélèvement d'organe. En d'autres termes: nous pouvons tous donner des organes, et ce, jusqu'à un âge très avancé.

## Et malgré cela, il n'y a pas suffisamment de dons en Suisse?

De nombreux hôpitaux de petite ou moyenne taille manquent tout simplement de personnel et de ressources pour régler le don d'organes. Bien qu'ils y soient obligés par la loi, tous les cantons ne mettent pas suffisamment de moyens financiers à disposition. De plus, trop peu de personnes s'intéressent au don d'organes.

## Pourquoi?

Penser au don d'organes signifie se confronter à la question de la mort. Être rappelé que la vie est éphémère. Il existe également des réserves quant au don d'organes.

## Comme d'être moins bien traité en tant que donneur?

Oui, par exemple. Or, de par mon expérience, je peux garantir que ce n'est jamais le cas. Lors du traitement, surtout en cas d'urgence, nous voulons sauver ou prolonger des

vies. Personne ne pense alors au don d'organes. Ce n'est qu'au moment de la mort que la question se pose.

## Que voulez-vous dire précisément par «quand on est mort»?

Cette question est clairement réglée dans la loi. Un don d'organes ne peut être envisagé qu'après la mort cérébrale. En Suisse, cela signifie que l'intégralité du cerveau ne doit plus être irriguée. Il est très important de démontrer et d'expliquer cela aux parents par des images. Cet état est irréversible. Chaque don d'organes est lié au consentement du défunt ou de sa famille.

## La loi qui règle les transplantations est actuellement en consultation au Parlement fédéral. Qu'en pensez-vous?

Je salue cette loi et surtout le fait que des conditions-cadre soient créées sur le plan national, dans tous les hôpitaux, afin d'identifier et d'accompagner les donneurs d'organes et leurs familles.

## Pourquoi devrais-je faire don de mes organes?

Je vous retourne la question: en cas de maladie, accepteriez-vous un transplant?

## Oui, probablement.

Alors vous devriez aussi être prêt à donner vous-même un organe et à permettre ainsi à une autre personne de retrouver sa qualité de vie.

## Un foie détruit par l'alcool, des reins ravagés par l'abus de médicaments... Pourquoi faudrait-il faire un don à ces personnes?

La probabilité que vous ayez vous-même un jour besoin d'un nouvel organe est six à huit fois plus élevée que celle d'être donneur. En outre, les maladies dont le patient est soi-disant responsable représentent une minorité absolue. La grande majorité des patients se trouve sur la liste d'attente sans aucune faute de leur part; ils n'y peuvent rien.

## Que se passe-t-il si je ne veux pas faire don de mes organes après la mort?

Il faut le respecter. Ce qui est important, c'est que vous fassiez part de votre décision à vos proches.

## Quel est le bon moment pour cela?

Aujourd'hui. Maintenant.

## Entretien:

**Christian Beusch**

**Responsable Communication d'entreprise**

## Se ressourcer là où l'on se sent bien

Franz Immer est habitué à une charge de travail élevée, mais, malgré cela, il parvient à récupérer. L'art d'une détente réussie, est de trouver une fenêtre dans laquelle on se sent bien. «Je suis convaincu que chacun sait très bien de quelle manière se ressourcer», estime Franz Immer. Pour lui, il s'agit de passer du temps avec sa «merveilleuse épouse et ses enfants». Apprécier le fait de rester chez soi en fait également partie.

## De chirurgien à directeur

Le Dr Franz Immer est chirurgien cardiaque et directeur de Swisstransplant, l'instance responsable pour la coordination et le développement de la transplantation d'organes, de tissus et de cellules. Cette fondation sert d'intermédiaire entre les organes disponibles et les patients. Le Dr Immer est également privat-docent de chirurgie cardiaque et vasculaire thoracique à l'Université de Berne.

## Votre carte personnelle

A l'aide d'une carte de donneur, toute personne peut déclarer si elle souhaite ou non faire don de ses organes, tissus et cellules après son décès, en précisant lesquels. Il est également possible de désigner une personne de confiance qui prendra la décision le moment venu. On peut télécharger la carte de donneur sur Internet ([www.swisstransplant.ch](http://www.swisstransplant.ch)) et l'imprimer ou alors la commander directement auprès de Swisstransplant. Il est important d'avoir sa carte de donneur toujours sur soi, tout comme sa carte d'identité ou son permis de conduire. Dans tous les cas, l'anonymat du donneur et du receveur est garanti. Pour soutenir financièrement Swisstransplant, il est possible de faire un versement sur le compte postal 80-14916-8.