

# Visana Forum

Le magazine de santé 4/2020



**4 Vaccin contre les tiques**

C'est maintenant le bon moment

**7 Nouveau: assurance sous forme de capital Hôpital**

Sécurité financière en cas de séjour hospitalier

**22 Curling – la fascination sur la glace**

Entretien avec Alina Pätz



Conseils pour luger en toute sécurité:

[visana.ch/securete-luge](https://visana.ch/securete-luge)



## Les comportements anti-sportifs ne sont pas tolérés.

Pour en apprendre davantage, lisez l'entretien avec Alina Pätz, quatre fois championne du monde de curling, à la page 22

### Santé

- 4 Tiques: se faire vacciner maintenant contre la FSME
- 5 La saison du gingembre est de retour
- 6 Les troubles de la vision des couleurs sont pleins de nuances

### Inside

- 7 Notre nouvelle assurance sous forme de capital Hôpital
- 8 Portrait d'une collaboratrice de Visana
- 10 Millions économisés grâce au contrôle des factures

### Service

- 11 Avez-vous droit à une réduction de primes?
- 14 Les chèques Wellness 2021
- 17 Louer confortablement l'équipement pour les sports d'hiver
- 18 Offres d'hiver de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Alina Pätz
- 24 Concours



Retrouvez-nous sur Facebook

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



et Instagram

[instagram.com/visanaservices](https://instagram.com/visanaservices)



imprimé en  
suisse

**Impressum:** *VisanaForum* est une publication du groupe Visana. Le groupe Visana comprend Visana, sana24, vivacare et Galenos. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Stephan Fischer, David Müller, Marco Hess, Josko Pekas. Adresse: *VisanaForum*, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Conception: Stämpfli AG, Berne. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture: Mauro Mellone. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](https://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).

*Chère lectrice, cher lecteur,*



**P.-S.: connaissez-vous déjà notre nouvelle assurance sous forme de capital Hôpital? Si ce n'est pas le cas, je vous recommande de lire l'article à la page 7.**

*J'espère vivement que vous allez bien, ainsi que vos proches.*

Une année exceptionnelle touche bientôt à sa fin. Une année qui nous a toutes et tous marqués et nous a peut-être aussi rapprochés, en tant que société. En notre qualité d'assureur-maladie, accidents, de voyage et de choses, notre objectif était d'être un partenaire fiable et sûr, à vos côtés en ces temps incertains. Un partenaire qui est proche de vous, qui vous comprend et prend au sérieux vos préoccupations. J'espère que nous y sommes parvenus et que nous pourrions continuer à vous compter parmi nos clientes et clients satisfaits l'année prochaine.

Cette dernière édition 2020 de *VisanaForum* est placée sous le signe de l'hiver. Durant la saison froide en particulier, profitez de nos chèques Wellness, des offres hivernales de notre club pour la clientèle ou des offres de sports d'hiver attrayantes de notre partenaire Intersport. Par ailleurs, nous vous prodiguons comme toujours des conseils utiles dans les domaines de l'alimentation (le gingembre, un super-aliment) et de la santé (vaccination contre les tiques et troubles de la vision des couleurs). Et en tant que partenaire de Swiss Curling, nous avons le plaisir de vous présenter la curleuse de classe mondiale, Alina Pätz.

Je vous souhaite une période de Noël pleine de joie et de partage. Je vous remercie pour votre fidélité et vous adresse mes meilleurs vœux de bonheur et surtout de santé pour la nouvelle année 2021.

**Bien à vous,**

Angelo Egli, président de la direction

# Vaccinez-vous maintenant contre les tiques de l'année prochaine

La vaccination contre les tiques protège d'une infection par le virus de la méningo-encéphalite à tiques ou méningo-encéphalite verno-estivale (FSME). Les porteurs du virus sont les tiques. La vaccination est recommandée à toutes les personnes à partir de six ans, qui résident dans une zone à risque.

Texte: Fabian Ruch | Photo: iStock



## Qui paye la vaccination contre les tiques?

L'assurance de base de Visana prend en charge les coûts de la vaccination effectuée chez le médecin, déduction faite de la franchise et de la quote-part, pour autant que vous résidiez ou séjourniez temporairement dans une zone où le vaccin est recommandé (tous les cantons, à l'exception de Genève et du Tessin). Vous pouvez aussi vous faire vacciner dans une pharmacie, sans ordonnance médicale, sans rendez-vous pris au préalable. Sur [vaccinationenpharmacie.ch](http://vaccinationenpharmacie.ch), vous trouverez les pharmacies qui proposent une vaccination contre la FSME. Si vous disposez d'une assurance complémentaire Traitements ambulatoires ou Basic, vous pouvez envoyer la quittance de la vaccination à Visana. Nous remboursons 90% des coûts de la vaccination, jusqu'à la limite de prestation correspondante. Si la vaccination est recommandée pour des raisons professionnelles (p. ex. gardes forestiers), elle est à la charge de l'employeur.

Il s'agit d'un thème fortement chargé en émotions et source de nombreux débats. Faut-il se faire vacciner? Il existe toutefois des vaccins qui sont fortement recommandés par les spécialistes, sans réserve. Par exemple, celui contre les tiques, qui transmettent aux humains de nombreux agents pathogènes, responsables de maladies.

## L'hiver est la période de la vaccination contre les tiques

Les deux maladies transmises par les tiques les plus connues sont la borréliose, traitée par des antibiotiques, et la méningo-encéphalite à tiques du printemps. Contre cette dernière, il existe un vaccin, qui est tout à fait judicieux, car le virus peut déclencher une méningite ou une encéphalite.

C'est pourquoi la vaccination contre la FSME est recommandée à toutes les personnes à partir de six ans qui résident ou séjournent dans une zone à risque (toute la Suisse excepté Genève et le Tessin). Et les tiques étant actives du printemps à l'automne, cette vaccination bien tolérée devrait être effectuée en hiver. Trois doses de vaccin sont nécessaires pour une protection d'environ dix ans.

## Les tiques piquent, elles ne mordent pas

Utilisez impérativement un spray anti-tiques quand vous vous rendez en forêt, portez des vêtements et des chaussures fermées et contrôlez la présence de tiques sur votre corps, à votre retour. Pour les enlever, utilisez une pincette ou une pince à tiques. Ce sont des créatures peu fréquentables, qui attendent, tapies dans la forêt, dans les buissons ou dans les broussailles, ainsi que dans les sous-bois, avant de s'accrocher aux êtres humains. Elles entaillent la peau, anesthésient les nerfs et s'invitent ainsi sur notre corps, la plupart du temps sans éveiller notre attention dans un premier temps. D'ailleurs, elles ne mordent pas, comme on peut souvent le lire, mais elles piquent. Elles sont intéressées par notre sang et libèrent de la salive dans nos vaisseaux sanguins. Consultez notre blog pour de plus amples informations sur le thème des tiques:

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

# Un brin d'exotisme et de piquant rafraîchissant

Le gingembre s'est établi dans la cuisine suisse. Chaque automne, il est parmi nous, avec son piquant fruité. Depuis plus de 2000 ans, il est employé comme plante médicinale et comme épice qui donne un goût spécifique à de nombreux plats.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Mauro Mellone

En automne, les jours deviennent plus courts. Un froid humide remonte de la terre et s'introduit dans les membres. L'envie d'une boisson chaude surgit. Le moment est venu de connaître à nouveau son effet bienfaisant: la saison du gingembre est de retour!

## Se marie avec tout

Le gingembre est aussi bien une épice qu'une plante médicinale. Il devient de plus en plus apprécié, dans nos contrées. Son arôme a quelque chose d'exotique et est piquant et rafraîchissant à la fois. Il rappelle un peu le citron, intense, chaud, légèrement doux.

Il se marie avec presque tout: les gâteaux et les biscuits, les confitures et les crèmes, les agrumes, les currys, les ragouts, les soupes et les sauces piquantes, la viande, le poisson et les légumes, et il donne une note vivifiante aux bières et aux boissons rafraîchissantes. Le gingembre procure

## Mettre l'accent sur le piquant ou sur l'arôme

Plus le gingembre est haché fin (ou même râpé), plus son arôme sera fort. Et plus tôt vous ajoutez le gingembre à un plat, lors de la cuisson, plus son goût sera prononcé et piquant. Donc, si vous souhaitez plutôt avoir le goût citronné, n'ajoutez le gingembre qu'en fin de cuisson.



# Rhizome

**La partie du gingembre que nous consommons n'est pas la racine, mais la partie souterraine du bourgeon.**

aussi un caractère surprenant à un plat bien connu: la bonne vieille soupe de pommes de terre devient tout à coup épicée et fruitée, sans être vraiment piquante.

## Le gingembre comme plante médicinale

Le gingembre se trouve en poudre, granulés, huile et sous forme séchée. Depuis quelques années, du gingembre bio est également disponible sur le marché en Suisse. Il est plus intense et plus pétillant, mais moins piquant. Le gingembre contient plus de 100 ingrédients, dont des huiles essentielles et des substances piquantes, comme le gingérol. Les principes actifs réduisent la nausée et les vomissements. Ils augmentent la production de salive et de sucs gastriques et favorisent le flux de la bile, et donc la mobilité de l'intestin.

Le gingembre est aussi employé contre les douleurs de l'abdomen supérieur, les sensations de ballonnements et les flatulences. Il est aussi utile en cas de vertige, de symptômes du mal de voyage et aussi contre les nausées du matin, pendant la grossesse. L'huile de gingembre à usage externe réchauffe et détend les muscles raides, ce qui réduit les douleurs. Et c'est bien cette agréable chaleur que nous cherchons, durant la saison froide.

5%

Près de cinq pourcent de la population souffrent de troubles de la vision des couleurs.

# Les multiples formes des troubles de la vision des couleurs

Environ une personne sur vingt est touchée par un trouble de la vision des couleurs. Suivant la forme, les personnes touchées ne peuvent pas exercer certaines professions, mais se débrouillent généralement bien au quotidien. Les troubles de la vision des couleurs héréditaires sont sans gravité et ne demandent aucun traitement.

Texte: Marco Hess | Photo: Alfonso Smith

Quand les gens parlent d'achromatopsie, ils le font rarement à juste titre: seule une personne sur 100 000 est totalement incapable de distinguer les couleurs. Généralement, les personnes touchées ne voient pas certaines couleurs ou seulement de façon atténuée – les troubles de la vision des couleurs se présentent sous de multiples formes.

Nous percevons les couleurs par des ondes lumineuses, avec des cellules sensorielles sur la rétine dans l'œil, appelées cônes. Les cônes R perçoivent les nuances de rouge, les cônes V les nuances de jaune et les cônes B les nuances de bleu. Le cerveau traite ces signaux. En cas de trouble de la vision des couleurs congénital, un défaut génétique se traduit par l'absence ou un nombre réduit de certains types de cônes.

## Le monochromatisme au vert est le plus fréquent

Les personnes chez lesquelles deux types de cônes manquent ne perçoivent qu'une seule couleur. En cas de dichromatisme,

la personne ne reconnaît que deux couleurs primaires: en cas de monochromatisme au rouge (protanopie), les cônes R manquent. Les personnes touchées ne perçoivent pas le rouge et le confondent avec le vert. En cas de monochromatisme au vert (deutéranopie) – le trouble de la vision des couleurs le plus répandu – les cônes V manquent. Les sujets ne perçoivent alors pas le vert et le confondent avec le rouge. En cas de monochromatisme au bleu, ce sont les cônes B qui font défaut: les personnes touchées ne perçoivent pas le bleu et le confondent avec le jaune.

## Le gène responsable se situe sur le chromosome X

Près de cinq pourcent de la population souffrent de troubles de la vision des couleurs. Comme le gène responsable se trouve sur le chromosome X, les hommes sont bien plus souvent touchés que les femmes (environ 8% contre 0,4%). Albert Uderzo, le dessinateur d'Astérix récemment décédé, était une personnalité célèbre atteinte d'un tel trouble.

Les personnes affectées gèrent normalement facilement leur vie quotidienne, mais ne peuvent, suivant la forme, pas exercer certaines professions qui exigent une vision irréprochable. Parmi celles-ci figurent par exemple celle de policier, de peintre ou d'électricien. Dans l'armée suisse, les femmes et les hommes souffrant d'un trouble de la vision des couleurs peuvent, à quelques exceptions près, exercer toutes les fonctions.

## Une maladie peut en être la cause

Les troubles de la vision des couleurs congénitaux (d'origine génétique) sont bénins. Un traitement n'est pas nécessaire. La situation est différente pour le trouble de la vision des couleurs cérébral, c'est-à-dire acquis: il est dû à une maladie qui empêche le traitement correct des signaux dans le cerveau. Les personnes qui constatent soudain un changement dans la perception des couleurs doivent donc consulter un médecin sans attendre.

# Sécurité financière en cas de séjour hospitalier

En cas de séjour hospitalier, des coûts consécutifs inattendus peuvent être générés, que vous devrez prendre en charge vous-même. Avec notre nouvelle assurance sous forme de capital Hôpital, le montant assuré vous est versé directement après une intervention stationnaire. Vous pouvez ensuite en disposer librement.

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Visana

L'assurance de base obligatoire vous offre une protection solide et couvre une grande partie des frais de santé. Mais elle présente certaines lacunes, que vous pouvez combler grâce à des assurances complémentaires. Par exemple: si vous voulez davantage de confort et davantage de calme à l'hôpital.

## Simple et individuel

Nous offrons nouvellement l'assurance de capital Hôpital, une assurance simple, pour laquelle vous fixez vous-même la somme d'assurance. La conclusion est facile:

- choisissez un capital Hôpital qui correspond à vos besoins, compris entre 500 et 15 000 francs.
- Suite à un séjour hospitalier stationnaire, nous vous versons le capital Hôpital assuré. Ce faisant, que vous ayez choisi la division commune, mi-privée ou privée pour le traitement ne joue pas de rôle.
- Vous pouvez utiliser l'argent comme vous le souhaitez.

## Libre emploi de l'argent

Le capital Hôpital vous permet de régler les petites dépenses telles que les frais de parking de l'hôpital ou de payer une personne qui vous aide à faire le ménage. Si vous avez assuré une somme importante, vous pouvez l'utiliser pour des prestations de relèvement de catégorie (p. ex. une chambre à un ou deux lits) lors du séjour hospitalier.

Les prestations supplémentaires étant différentes d'un hôpital à l'autre, il est conseillé d'en convenir directement avec l'hôpital, avant l'intervention. Vous trouverez dans le nouveau catalogue des prestations de clinique une bonne vue d'ensemble des prestations supplémentaires de différents hôpitaux sur [visana.ch/catalogue-clinique](https://visana.ch/catalogue-clinique).



### Informations complémentaires:

[visana.ch/assurance-sous-forme-de-capital-hopital](https://visana.ch/assurance-sous-forme-de-capital-hopital)

## Une combinaison intelligente

Dans un grand nombre de cas, l'assurance de capital Hôpital peut être combinée de façon idéale avec notre assurance complémentaire d'hospitalisation Hôpital Flex. Vous pouvez par exemple utiliser le capital Hôpital assuré pour financer la participation aux coûts qui est à votre charge. Cela vous offre un accès en tout temps aux divisions mi-privée ou privée, sans avoir à participer vous-même aux coûts. Nous vous offrons volontiers un conseil personnalisé.





## *Bref portrait*

Natascha Bartlomé (46 ans) est originaire de Bâle-Campagne, mais vit depuis longtemps à Zurich. Ses envies de voyage («Je suis tombée amoureuse de New York, l'atmosphère de la ville me fascine, il y a toujours quelque chose de nouveau») ont été quelque peu freinées par le coronavirus. La Nouvelle-Zélande, l'Australie, les Caraïbes et Hambourg figurent tout en haut sur la liste des destinations qu'elle rêve de visiter. Durant son temps libre, elle aime faire régulièrement du shopping, pratiquer la natation, faire des barbecues entre amis/es et elle s'occupe de son chat, qui souffre d'épilepsie.



# Objectif: un remboursement correct et rapide

Natascha Bartlomé travaille au centre de prestations de Zurich dans le domaine des prestations ambulatoires. Avec les collègues de son équipe, elle vérifie les factures reçues et veille au remboursement des prestations légitimes. De temps en temps, des justificatifs plutôt inattendus arrivent aussi sur son bureau.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

Lorsque les personnes assurées de Suisse orientale envoient à Visana ou téléchargent via l'app leurs factures de médecins, thérapeutes, pharmacies ou relatives à des séjours hospitaliers ambulatoires (sans nuitées, contrairement aux séjours stationnaires), elles arrivent chez Natascha Bartlomé et ses collègues, à Zurich Altstetten. Ils vérifient si les factures sont complètes et légitimes, deman-

elle. Et il y a également des occurrences qui surprennent même Natascha Bartlomé. «Une fois, nous avons reçu la facture d'un sex shop pour un jouet sexuel. Comme ils ne sont pas couverts, nous avons dû refuser la prise en charge», raconte-t-elle en riant. La personne assurée a peut-être simplement tenté sa chance, sachant que le viagra est aussi pris en charge dans certains cas.

## «J'apprécie la possibilité de pouvoir travailler à la maison.»

dent des renseignements supplémentaires en cas de besoin, les valident et déclenchent le remboursement. Parfois, ils doivent refuser certaines factures, car la couverture d'assurance est insuffisante ou les prestations ne sont pas prises en charge en vertu de la loi sur l'assurance-maladie (assurance de base) ou des Conditions générales d'assurance (assurances complémentaires).

### Exemplaires sortant de l'ordinaire

Natascha Bartlomé travaille chez Visana depuis l'été 2016. Cette assistante dentaire et assistante en prophylaxie de formation a auparavant travaillé pendant quelques années auprès d'un autre assureur-maladie et connaît donc le domaine. Il arrive régulièrement que des personnes assurées envoient leurs listes de courses, factures de téléphone portable, de raccordement télévisé ou autre, nous dit-

### Versement plus rapide

Afin que les personnes assurées reçoivent leur argent le plus rapidement possible, Natascha Bartlomé donne le conseil suivant: «Cela nous aide lorsque les justificatifs sont bien lisibles, de préférence sans être couverts de café ou déchirés, et surtout complets. Cela nous évite de demander des renseignements et documents complémentaires», explique-t-elle. Lorsqu'elle peut traiter entièrement un cas en une fois, Visana verse naturellement plus rapidement l'argent sur le compte de la personne assurée. «J'aime mon travail, car il couvre un vaste champ médical et requiert des connaissances dans de nombreux domaines.» Bien entendu, elle est aussi confrontée à des situations difficiles, lorsqu'elle doit réduire ou refuser des prestations. «Nous aimerions nous montrer plus arrangeants, mais nous devons respecter les prescriptions légales et traiter toutes les personnes assurées de façon équitable.»

### Le télétravail a de l'avenir

Depuis le début de la pandémie de coronavirus, Natascha Bartlomé n'a vu son bureau et son équipe que de manière sporadique, en dehors des vidéoconférences. «Nous avons longtemps fait du télétravail, et cela fonctionnait à merveille, bien qu'au début, je n'étais pas enthousiasmée à la perspective de travailler à la maison», se souvient-elle. C'est à présent de l'histoire ancienne. Le télétravail s'est rapidement établi chez Visana et Natascha Bartlomé s'est également familiarisée avec cette pratique. «À l'avenir, j'aimerais travailler trois jours par semaine à la maison. J'apprécie beaucoup que Visana nous donne cette possibilité à l'avenir aussi.»

# Économiser des millions grâce au contrôle des factures

Visana se conçoit comme fiduciaire de ses assurées et assurés. Nous nous occupons de vos demandes et questions concernant la santé. Mais il existe de nombreuses autres tâches que nous effectuons en arrière-plan: notamment le contrôle des factures. L'année dernière, nous avons ainsi économisé 516 millions de francs en faveur de nos assurées et assurés.

Texte: Josko Pekas | Photo: Scott Graham



## Contribuez à faire baisser les coûts!

Nous améliorons continuellement notre contrôle des factures. Toutefois, même avec la technique la plus moderne, il n'est pas toujours possible de déceler tous les cas. Souvent, les patientes et patients sont les mieux placés pour savoir quelle prestation a été fournie. Contribuez donc au contrôle en vérifiant si vos factures comportent des incohérences. Vous trouverez des conseils relatifs au contrôle des factures sous [visana.ch/controledesfactures](https://visana.ch/controledesfactures).

En moyenne suisse, les primes pour l'année 2021 n'augmentent que modérément. Ce sont de bonnes nouvelles, mais pour certains, ce n'est qu'une maigre consolation, car les primes augmentent depuis des années, parfois plus et parfois moins. Mais nous sommes également des clients et clientes, exactement comme vous. C'est pourquoi il est important pour nous, en tant qu'assureur, que les primes restent payables. Et nous donnons le meilleur de nous-mêmes jour après jour, pour cet objectif. Le contrôle des factures est un instrument important, grâce auquel nous économisons beaucoup d'argent chaque année et contribuons ainsi à des primes plus basses.

### 35 200 justificatifs par jour

Le contrôle des factures est un domaine d'activité principal de l'assureur-maladie, qui traite de l'exactitude des factures. Ainsi, les prestations facturées de façon erronée sont détectées sur les décomptes des fournisseurs de prestations (hôpitaux, médecins, thérapeutes). Le contrôle des factures s'effectue actuellement en grande partie de façon automatisée. Mais même la technique la plus moderne ne peut pas tout maîtriser. C'est là qu'interviennent nos collaborateurs et collabo-

ratrices qui s'occupent quotidiennement du traitement de vos factures, avec leurs vastes connaissances spécialisées. Nos centres de prestations ont traité 8,8 millions de justificatifs l'année dernière, c'est-à-dire environ 35 200 par jour de travail.

### Voici comment fonctionne le contrôle des factures

Le contrôle automatisé d'une facture constate dans un premier temps si la couverture d'assurance nécessaire existe. En même temps, l'exactitude de l'utilisation de la position est vérifiée. Si les positions facturées ne sont pas cohérentes et le montant mentionné ne correspond pas au tarif en vigueur, les collaborateurs et collaboratrices éclairent l'éventualité d'un abus. Si nécessaire, ils font appel au Service de médecin-conseil, afin d'expertiser une facture ou un traitement médical.

Grâce au contrôle des prestations, Visana a identifié 516 millions de francs l'année dernière comme «prétentions ne donnant pas droit à un paiement» et les a donc économisés en faveur de nos assurées et assurés.

# Droit à des réductions des primes?

Si vous vivez dans des conditions économiques modestes en Suisse, vous avez droit à une contribution financière sur les primes de l'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 de base.

## Attestées sur la facture

Visana déduit les contributions des factures de primes dès qu'elle reçoit l'avis correspondant du canton, et ce 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 d'assurance, 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 suivant vous indiquera à quel service vous adresser dans votre canton, pour faire valoir une réduction de primes. Sur notre site Internet, vous accédez directement aux sites Internet des cantons figurant sur l'aperçu. [visana.ch/reductiondeprimes](https://www.visana.ch/reductiondeprimes)

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2021
<b>AG</b> Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle)	Les personnes disposant d'une taxation fiscale définitive dans le canton d'Argovie de l'année 2018 et qui ont éventuellement droit à la réduction de prime reçoivent un code. L'envoi principal des codes a eu lieu jusqu'au 30 septembre 2020. Si vous n'avez pas reçu de code, vous pouvez le commander sur le site Internet <a href="https://www.sva-ag.ch/pv">sva-ag.ch/pv</a> .	31 décembre 2020
<b>AI</b> Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 92 50	Le canton détermine d'office les ayants droit.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>AR</b> Ausgleichskasse Appenzell A. Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit ou peut être demandé à l'agence AVS de la commune.	31 mars 2021 auprès de l'agence AVS de la commune dans laquelle vous étiez domicilié/e le 1 <sup>er</sup> janvier 2021.
<b>BE</b> Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00	Le droit aux réductions de primes est en principe examiné automatiquement. Un éventuel droit est valable du 1 <sup>er</sup> janvier au 31 décembre de l'année en cours. Il se fonde sur les données fiscales définitives de l'année précédant l'année passée. Les ayants droit 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	Le canton détermine d'office les ayants droit. Le formulaire de demande doit simplement être complété et renvoyé signé.	31 décembre 2021
<b>BS</b> Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11	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 2021
<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)	L'autorisation pour 2021 des personnes assurées qui ont déjà bénéficié de la réduction des primes en 2020 est examinée d'office par la caisse de compensation cantonale AVS. Une nouvelle décision vous sera envoyée au plus tard d'ici fin janvier 2021. Les autres personnes doivent faire parvenir un formulaire de demande à la caisse de compensation AVS d'ici au 31 août 2021 au plus tard.	31 août 2021
<b>GE</b> Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire, mais estiment avoir droit à une 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	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 de base au service responsable de la réduction des primes de l'administration fiscale cantonale.	31 janvier 2021
<b>GR</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11	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 2021
<b>JU</b> Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11	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> WAS Wirtschaft Arbeit Soziales Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05	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.	31 octobre 2020 En cas de demande tardive l'année pendant laquelle la personne a droit à une réduction 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	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> Caisse de compensation de la commune de domicile	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 2021. 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.	30 avril 2021
<b>OW</b> Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05	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.	31 mai 2021
<b>SG</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde zuständig.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent automatiquement 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 jusqu'à la mi-décembre 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 2021

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2021
<b>SH</b> Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à l'institution de l'assurance sociale dans les 20 jours.	30 avril 2021
<b>SO</b> Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09	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 2021
<b>SZ</b> Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 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. Les inscriptions en ligne sont désormais aussi possibles.	30 septembre 2020 (le délai a déjà expiré). Le délai pour l'année 2022 est le 30 septembre 2021.
<b>TG</b> Commune de domicile	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.	31 décembre 2021
<b>TI</b> Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11	Un formulaire de demande est envoyé d'office aux personnes assurées qui ont bénéficié de la réduction des primes en 2020 et doit être renvoyé par ces dernières, dûment signé. Toutes les autres personnes peuvent demander un formulaire auprès du Servizio sussidi assicurazione malattia depuis le 1 <sup>er</sup> juillet 2020.	Le 31 décembre 2020 En cas de renvoi tardif du formulaire, une demande individuelle peut être établie. Dans ce cas, la réduction de primes n'est accordée qu'à partir du moment de la présentation de la demande pour autant que le droit soit reconnu.
<b>UR</b> Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42	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.	30 avril 2021
<b>VD</b> Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47	Les personnes qui n'ont pas bénéficié de la 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. Pratifori 22 1950 Sion 027 324 91 11	Le canton détermine d'office les ayants droit. Si vous n'avez encore reçu aucune nouvelle, veuillez contacter la caisse de compensation.	31 décembre 2021
<b>ZG</b> Commune de domicile	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.	30 avril 2021
<b>ZH</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75	Le SVA Zurich détermine les ayants droit sur la base des facteurs fiscaux actuels. Ces personnes ont reçu automatiquement la demande jusqu'à fin août. Si vous ne l'avez pas reçu d'ici cette date, bien que vous pensiez remplir les conditions, vous pouvez trouver, depuis septembre 2020, le formulaire de demande tardive en ligne sur le site Internet du SVA du canton de Zurich sous «Anmeldung».	Les personnes qui ont déposé une demande reçoivent la décision préliminaire pour la réduction de primes 2021 à partir de décembre 2020. Le SVA Zurich informe les ayants droit quant au montant de la réduction de primes provisoire. Celle-ci est calculée sur la base des données fiscales définitives.

# Profitez des chèques Wellness

Votre santé nous tient à cœur. C'est pourquoi Visana vous soutient avec trois chèques Wellness 2021 d'une valeur totale de 350 francs. Utilisez-les pour votre bien-être et prévenez ainsi les maladies et les blessures.

Texte: Michael von Arx

Assurez-vous plus de vitalité et profitez des chèques Wellness 2021. 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.

## **Voici comment utiliser les chèques:**

- 1 Suivez un cours dans le domaine de la santé ou un programme de fitness. Sur chaque chèque Wellness figurent les cours pour lesquels vous pouvez l'utiliser.
- 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 encadré) et le chèque Wellness, avec les étiquettes d'adresse que vous avez reçues, ou scannez-les avec l'app Visana.
- 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 2021. Les chèques sont envoyés aux familles, en un seul exemplaire avec le VisanaForum 4/20. Les autres membres de la famille qui sont assurés chez Visana avec les couvertures susmentionnées peuvent demander leurs chèques Wellness auprès de leur agence ou les télécharger sur Internet, à l'adresse: [visana.ch/chèques-wellness](https://visana.ch/chèques-wellness).

## **Informations importantes**

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

## ***Points les plus importants***

- Les chèques Wellness sont valables pour des activités ou des cours qui débutent durant l'année 2021.
- Pour les nouveaux assurés et les nouvelles assurées, les chèques sont valables à partir de la date d'affiliation à Visana (début de l'activité ou du cours après cette date).
- Nous allouons des prestations pour des chèques Wellness au plus tôt à partir du début de l'abonnement/du cours.
- En général, vous ne pouvez utiliser qu'un chèque par facture. Si vous suivez plusieurs cours/activités de Wellness donnant lieu à des contributions différentes, vous pouvez les indiquer sur la même facture. Toutefois, ils doivent pouvoir être identifiés comme des cours autonomes. Détaillez les coûts par cours.
- Pour les factures avec des offres combinées, nous remboursons un montant maximal de 250 francs (chèques n° 1 et n° 3), indépendamment des activités/cours que vous suivez. Vous ne pouvez utiliser le chèque n° 2 qu'avec une facture séparée.
- Les factures doivent comporter les données suivantes: nom, prénom, numéro d'assuré/e, description sommaire de l'activité, dates du cours (début et durée), lieu du cours, coût, timbre et signature de l'institution qui établit la facture ou bon de caisse. Les informations manquantes peuvent être complétées à la main.
- Les chèques ne peuvent être utilisés que si votre assurance auprès de Visana n'est pas résiliée au moment de l'envoi.
- Les chèques ne peuvent pas être utilisés pour régler la franchise ou la quote-part.
- Un délai de deux ans à compter de la date de la facture est applicable pour l'envoi de factures avec des chèques Wellness.

200.-

**Fitness**

Chèque Wellness 2021

Signature



100.-

**Wellness**

Chèque Wellness 2021

Signature



50.-

**Fit & Fun**

Chèque Wellness 2021

Signature



## Fitness

### Chèque Wellness

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

#### Prestations

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

#### Accepté pour

- Abonnements à des centres et studios de fitness. L'abonnement offre un accès libre et illimité à des entraînements musculaires et/ou des cours de fitness (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 juin 2022

## Wellness

### Chèque Wellness

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

#### Prestations

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

#### Accepté pour

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

Chèque N° 2, à faire valoir d'ici au 30 juin 2022

## Fit & Fun

### Chèque Wellness

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

#### Prestations

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

#### Accepté pour

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

Chèque N° 3, à faire valoir d'ici au 30 juin 2022





# La magie de la neige – sans renoncer au confort!

Il vous arrive de rêver? Parfois, dans les moments de calme, il est possible de rêver de l'avenir proche. Par exemple de belles journées de sport d'hiver, dans la poudreuse, de descentes vertigineuses et de sommets baignés dans la lumière du soleil.

Texte: Janine Geigele | Photo: Intersport

Cependant, à l'arrivée dans le domaine skiable, on est souvent brutalement tiré de son rêve, pour atterrir dans la réalité. La question suivante se pose alors: comment puis-je passer des vacances de ski ou juste une journée sur les skis confortablement et en toute détente? Il faut transporter ses skis en voiture, bus ou train jusqu'au domaine skiable, ce qui demande un certain effort. Et si on voyage en famille, le bagage devient non négligeable, les défis augmentent, faisant du voyage une performance logistique.

## Les avantages de la location

La location de skis change la donne. À part le fait que vous vous épargnez le transport jusqu'à votre destination, vous pouvez éviter de longues attentes en magasin, si vous louez vos skis en ligne, en avance. Les parcs de location étant importants, vous pouvez même changer les skis, si souhaité. Pour les familles avec enfants, cela est un avantage considérable. Louez le matériel en toute détente et vous pourrez continuer à vous abandonner aux rêves de descentes sur des pistes poudreuses.

## 15% de rabais chez Intersport Rent

Cet hiver également, la location de votre matériel de sport d'hiver vous coûtera 15% de moins chez notre partenaire Intersport Rent. Bien équipé/e, vous dévalerez ainsi la pente en carving, glisserez sur les pistes avec des skis bien fartés ou filerez jusque dans la vallée sur une luge. En présentant votre carte d'assurance Visana directement sur place, dans un magasin Intersport-Rent de votre choix ou en saisissant le code de promotion «VISANA\_W\_20» sur [intersportrent.ch](https://intersportrent.ch), vous obtenez un rabais de 15% sur la location de matériel de sport d'hiver. Valable jusqu'au 30 avril 2021 dans toutes les filiales d'Intersport Rent, dans les stations de sports d'hiver en Suisse (lieux: voir sous [intersportrent.ch](https://intersportrent.ch)). L'offre ne peut pas être cumulée avec d'autres rabais. En cas de questions, le service à la clientèle d'Intersport vous renseignera volontiers, par téléphone au 031 930 71 11 ou par courriel à: [rent@intersport.ch](mailto:rent@intersport.ch).

# Visana Club

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



*L'hiver peut arriver!*

## Offre Lächerli-Huus: pour célébrer la gourmandise

La maison de tradition Lächerli Huus propose en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités. **La boîte-cadeau estampée d'or contient 710 grammes de délicieuses spécialités (Lächerli bâlois originaux, caramels à la crème, flûtes de Bâle, Lächerli bâlois au chocolat lait) au prix spécial de 39 fr. 90 au lieu de 49 francs, y compris frais de port.**

Veuillez utiliser uniquement le talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 13 décembre 2020 ou jusqu'à épuisement du stock.

### Talon de commande

Je commande \_\_\_\_\_ pièce(s) de l'offre exclusive Lächerli Huus. Art. n° 21835



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.

**«Avec Lächerli Huus, vous avez un produit typiquement suisse au pied du sapin de Noël.»**

Personnalisez votre luge en bois  
avec une gravure au laser.



## Les joies de la luge pour toute la famille

Luger est non seulement un plaisir, mais le mouvement à l'air frais est en plus bon pour la santé. Et avec un siège de luge pratique, les plus petits peuvent aussi être de la partie. De la luge de Davos traditionnelle au bob, en passant par la luge familiale, l'assortiment de «3R Original Davoser» offre le modèle qui convient, pour toutes les exigences. Avantage supplémentaire: les luges en bois de haute qualité vous accompagneront toute une vie.

**Bénéficiez de 20% à 30% de rabais du Club** (en fonction du modèle) **sur l'assortiment de luges de «3R Original Davoser», y compris deux ans de garantie** (sans frais de port à partir de 50 francs).



Conseils pour luger en toute sécurité:  
[visana.ch/securite-luge](http://visana.ch/securite-luge)



Commandez maintenant sur [visana.ch/leclub](http://visana.ch/leclub). L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Renseignements sur les produits: par courriel à l'adresse [info@3-r.ch](mailto:info@3-r.ch) ou par téléphone au numéro 071 642 20 80.

## L'extincteur pour parer à toute éventualité

Il suffit d'un petit moment d'inattention pour qu'une catastrophe se produise: une bougie se renverse, on oublie la poêle pleine d'huile sur la plaque de cuisson chaude, la couronne de l'Avent toute sèche prend feu. Dans ces situations, il est bon d'avoir l'aérosol-extincteur FlameStop de Mentrex à portée de main. Cet aérosol, simple à manipuler, convient pour éteindre les départs de feu de classe A (papier, textiles, couronne de l'Avent), de classe B (essence, alcool, cire) et de classe F (huiles et graisses alimentaires), le grille-pain, l'ordinateur et bien plus encore.

**Commandez ce petit extincteur efficace au prix spécial de 19 francs au lieu de 29 francs (frais de port exclus).** Commandez maintenant sur [visana.ch/leclub](http://visana.ch/leclub), avec le code d'action «VisanaClub», ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 31 janvier 2021 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur [mentrex.ch](http://mentrex.ch) ou sur [visana.ch/leclub](http://visana.ch/leclub). La société Mentrex vous conseille volontiers au numéro 061 795 95 90.



### Talon de commande

\_\_\_\_\_ pièce/s du spray extincteur  
FlameStop, 19 francs, frais de  
port et emballage exclus (8 fr. 50)

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Découpez le coupon et envoyez-le à: Mentrex, offre Visana Club,  
Grellingerstrasse 37, 4208 Nunningen



# Bon à savoir

## Informations importantes

### Questions fréquentes

Avez-vous des questions concernant votre assurance? Nous vous renseignons volontiers. Sur votre police actuelle figurent le numéro de téléphone et l'adresse de votre personne de contact. Vous trouverez également la réponse à de nombreuses questions sur [visana.ch/fr/faq](https://visana.ch/fr/faq).

### Agences Visana

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

### Assistance téléphonique

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

### Conseil télémedical

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

### Urgences à l'étranger

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

### Protection juridique en matière de santé

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

### myVisana et app Visana

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

### Blog Visana

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

## eBill, l'outil numérique pour payer les factures

Connaissez-vous eBill? Avec eBill, vous ne recevez plus vos factures par voie postale, mais sous format électronique dans votre e-banking. Cet outil numérique vous permet de régler vos factures en quelques clics et en toute simplicité. Comparer et recopier de manière fastidieuse des numéros de compte et de factures font désormais définitivement partie du passé. Vous économisez ainsi du temps et du papier et faites également un geste pour l'environnement. Vous pouvez à tout moment vous enregistrer pour eBill de Visana, directement dans votre banque en ligne. [ebill.ch](https://ebill.ch)



## Modifications dans les conditions d'assurance

Nous avons effectué quelques modifications dans le texte des Conditions générales du contrat (CGA) et des Conditions complémentaires (CC). Les prestations d'assurance restent inchangées. Les conditions suivantes ont été adaptées:

- CGA Assurance obligatoire des soins (LAMal)
- CGA Assurance des soins Med Direct (LAMal)
- CGA Assurance obligatoire des soins Managed Care (LAMal)
- CGA Assurance des soins Tel Doc (LAMal)
- CGA Assurance des soins Tel Care (LAMal)
- CGA TUP (LCA)
- CGA Assurance de protection juridique en matière de santé (LCA)
- CC Hôpital Flex (LCA)
- CC Managed Care Hôpital Flex (LCA)
- CC Basic Flex (LCA)

Vous pouvez télécharger ces documents sur Internet, [visana.ch](https://visana.ch) sous «Téléchargements» ou les retirer auprès de votre agence Visana.

## Liste restreignant le choix des hôpitaux (état novembre 2020)

En concluant une assurance complémentaire d'hospitalisation, vous bénéficiez d'un meilleur confort et d'une plus grande intimité en cas de séjours hospitaliers stationnaires. Visana négocie directement avec les différents hôpitaux les tarifs que ces derniers peuvent appliquer en la matière. Afin d'éviter que des tarifs excessifs ne pèsent inutilement sur les primes des assurances complémentaires d'hospitalisation, Visana peut exclure certains hôpitaux de l'assurance complémentaire d'hospitalisation. C'est le cas lorsque Visana et les hôpitaux concernés n'ont pas pu s'entendre sur les tarifs.

### Consulter la liste des hôpitaux

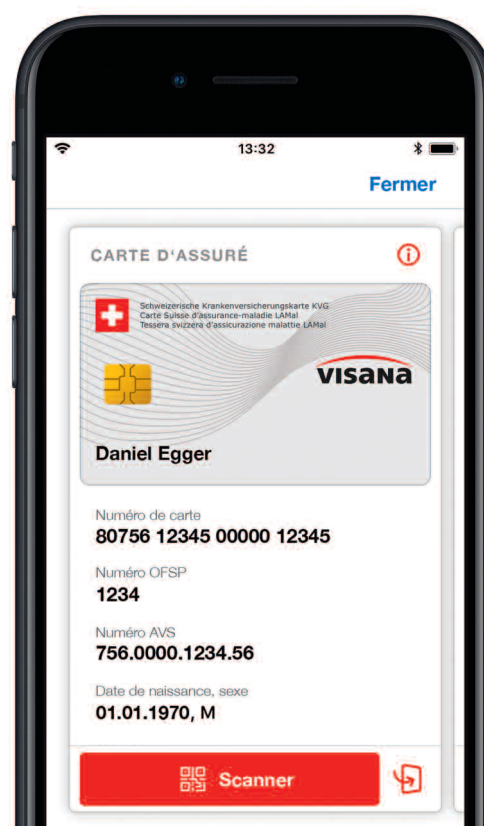
Pour les personnes disposant d'une assurance complémentaire d'hospitalisation, cela signifie que des coûts supplémentaires sont générés lors de séjours stationnaires dans des hôpitaux exclus. L'assurance complémentaire d'hospitalisation de Visana ne prend pas en charge ces coûts. Seules les admissions d'urgence sont exclues de cette restriction. Les hôpitaux exclus sont indiqués sur la liste restreignant le choix des hôpitaux, que vous trouverez sur notre site Internet [visana.ch/hospitalisation](http://visana.ch/hospitalisation) («Téléchargements», «Listes utiles»). Il s'agit actuellement des hôpitaux suivants:

Canton	Lieu	Hôpital/Clinique	Pas de reconnaissance de la division hospitalière		
			commune	mi-privée	privée
AG	Barmelweid	Klinik Barmelweid (uniquement domaines de réadaptation)		■	■
AR	Walzenhausen	Rheinburg-Klinik		■	■
BE	Bienne	Clinique pour la chirurgie plastique et esthétique	■	■	■
GR	Fläsch St. Moritz	Klinik Gut		■	■
SG	Bad Ragaz	Clinic Bad Ragaz		■	■
SG	Valens	Rehazentrum Valens		■	■
SG	Walenstadtberg	Rehazentrum Walenstadtberg		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurich	Limmatklinik		■	■
ZH	Zurich	Universitätsklinik Balgrist (uniquement domaine de paraplégie aiguë)		■	■

## Carte d'assurance virtuelle, toujours et partout avec vous

Avec l'app Visana, vous pouvez accéder à vos données sur la carte d'assurance virtuelle, à tout moment, et les transmettre simplement et sans contact à votre médecin, à l'hôpital ou à la pharmacie. Il en va de même pour les données des autres membres de votre famille. Comment cela fonctionne-t-il? Scannez simplement le code QR avec votre app et vous verrez s'afficher les données de votre assurance-maladie sur l'écran du fournisseur de prestations (médecin, hôpital, thérapeute, pharmacie).

Vous pouvez télécharger l'app Visana dans l'App Store (iOS) ou Google Play Store (Android).





---

## *Bref portrait*

Alina Pätz est l'une des meilleures curleuses suisses de l'Histoire. La Zurichoise a été quatre fois championne du monde, dans des rôles différents; elle rêve à présent de la victoire aux Jeux olympiques d'hiver. Âgée de 30 ans, elle vit à Interlaken avec son ami, Sven Michel, lui aussi curleur couronné de succès, travaille à un taux d'occupation de 40% dans le cadre du temps de travail annuel et aime pratiquer la randonnée durant ses rares moments de loisirs.

# «Les comportements antisportifs ne sont absolument pas tolérés»

Elle fait partie des sportives les plus performantes de Suisse. Durant l'entretien, la curlieuse Alina Pätz dévoile l'intensité de son entraînement ainsi que les objectifs qu'elle poursuit et explique pourquoi le curling est un sport extrêmement varié.

Entretien: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

## *Alina Pätz, pourquoi le curling est-il bon pour la santé?*

Car il sollicite l'ensemble du corps. On est toujours en mouvement, il faut de la coordination et de la précision, on doit avoir un mental fort. Je ne connais aucun autre sport qui requiert autant d'aptitudes: stratégie et endurance, souplesse et équilibre, force et résistance. Et ce, parfois jusqu'à sept heures par jour durant une semaine, lors de grands tournois.

## *Comment entraînez-vous tous ces aspects de manière adéquate?*

L'été, je fréquente plus souvent le studio de fitness, j'entraîne davantage la coordination et l'équilibre, tandis que sur la glace, il s'agit de peaufiner la technique et la tactique. Je dois en plus être en mesure de visualiser le jeu, c'est pourquoi l'aspect mental représente environ 20% de l'entraînement. Je m'entraîne 25 à 30 heures par semaine.

## *Quand avez-vous ressenti pour la première fois votre fascination pour le curling?*

J'ai grandi dans une famille passionnée de curling, j'étais régulièrement sur la glace dès sept ans.

## *On entend souvent que le curling est extrêmement équitable et assimilable à des échecs sur glace.*

La stratégie et la force mentale sont essentielles. Au curling, on se familiarise très tôt avec l'esprit de ce sport. Les comportements antisportifs ne sont absolument pas tolérés, il n'y a pas de simagrées, même au plus haut niveau. C'est un aspect que j'apprécie.

## *Durant votre carrière, vous avez déjà remporté quatre titres de championne du monde, dans différents rôles. Qu'est-ce qui vous fait avancer?*

J'ai conquis la médaille d'or en championnat du monde, en mixte, décroché la victoire comme remplaçante avec un temps de jeu faible, plus tard comme skip et donc comme leader, et finalement il y a un an, comme numéro 4, qui joue également un rôle très important. Notre équipe d'Argovie a des objectifs très ambitieux, notamment aux Jeux olympiques, que j'ai tou-

jours manqués jusqu'à présent. La charge est élevée, nous gagnons très peu d'argent, voyeons autour du monde, les médias ne font parfois guère attention à nous, mais je suis toujours gratifiée par les nombreux éléments encourageants du quotidien, petits et grands.

## *N'est-il pas frustrant d'être aussi peu rétribués, par rapport à d'autres sportifs et sportives de haut niveau?*

C'est comme ça. Nous sommes habitués à travailler en parallèle. Personne ne devient riche grâce au curling, mais un soutien financier plus important serait bien entendu souhaitable. En Suède, en Écosse et au Canada, les professionnels/les bénéficient de bien meilleures conditions en ce qui concerne l'entraînement ou la récupération. Mais nous avons souvent prouvé que nous pouvons rivaliser et même triompher en championnats du monde. À présent, le coronavirus a aussi bouleversé notre sport, nous ne pouvons pas vraiment planifier. Ce sera déjà un succès si nous pouvons jouer quelques tournois cet hiver.

## *Visana soutient l'Association suisse de curling, en tant que partenaire. Comment jugez-vous l'acceptation de votre sport en Suisse, de manière générale?*

Elle est malheureusement plutôt faible, presque personne ne connaît les règles. Tant que nous ne sommes pas davantage présents dans les médias, rien n'y changera. Le fait d'être dans l'ombre présente toutefois aussi des avantages, car l'atmosphère est plus familiale et plus agréable que dans les sports impliquant d'importants enjeux financiers.



# Gagnez deux journées d'hiver à Engelberg

Nous mettons en jeu deux journées sportives d'hiver à Engelberg, pour deux personnes, d'une valeur de 750 francs. Sont inclus dans le prix deux nuitées avec petit déjeuner et accès au spa de l'hôtel de sport Eienwäldli et deux forfaits journaliers de ski pour le domaine skiable Engelberg-Titlis, pour chaque personne.

Texte: Corinne Ehrle | Photos: Tourisme Engelberg-Titlis

La station de ski Engelberg-Titlis est un des endroits les plus renommés des Alpes, pour la pratique du freeride. Les skieurs et skieuses peuvent profiter de la splendeur qu'offre l'or blanc sur plus de 82 kilomètres de piste. Le Titlis, avec ses 3238 mètres, et le monastère bénédictin font d'Engelberg une destination d'excursion très prisée. L'hôtel de sport Eienwäldli ([eienwaeldli.ch](http://eienwaeldli.ch)) est un hôtel trois étoiles Supérieur, aménagé avec goût. Son parc aquatique avec spa et sauna, entouré de rochers, offre une détente bienvenue. Les clientes et clients profitent d'un accès direct aux réseaux de pistes de ski de fond, et grâce au bus de ski gratuit, ils sont à la station inférieure de Titlis en quelques minutes. Voulez-vous gagner un séjour de détente à Engelberg? Alors envoyez-nous le talon de concours, collé sur une carte postale, ou participez au tirage au sort en ligne sur [visana.ch/concours](http://visana.ch/concours).



## Talon de participation

Je souhaite remporter deux nuitées pour deux personnes à l'hôtel de sport Eienwäldli à Engelberg (à utiliser jusqu'au 30 avril 2021).

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 14 décembre 2020 à: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 21 décembre 2020.

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 Tourisme Engelberg-Titlis utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation au concours est admise par personne.