

# Visana Forum

Le magazine de santé 2/2020

- 6 Nouveaux services en ligne**  
Un conseil optimal, également en période de coronavirus
- 14 La stabilité financière aide en temps de crise**  
Entretien avec le CEO Angelo Egli
- 22 Bienvenue à Mujinga Kambundji!**  
Entretien avec la nouvelle ambassadrice de Visana

The Visana logo features the brand name in a bold, black, sans-serif font. Above the letters 'i' and 'a' in 'Visana', there is a red curved line that arches over the text, resembling a stylized smile or a swoosh.

A votre service, tout simplement.



## La sprinteuse Mujinga Kambundji est la nouvelle ambassadrice de Visana.

Lisez l'entretien en page 22



Jeu d'équilibre pour enfants à domicile: [motio.ch](http://motio.ch)

### Santé

- 4 La migraine, maladie très répandue
- 6 Des services en ligne pour traverser la crise ensemble
- 7 Un véritable superfruit: la mûre
- 8 Les génériques comme alternative avantageuse

### Engagement

- 10 S'engager pour la prévention des accidents aquatiques

### Inside

- 12 Portrait d'un collaborateur de Visana
- 14 Entretien avec le CEO de Visana
- 15 Livraison de médicaments en trois heures
- 16 Interruption prématurée du voyage: que faire?

### Service

- 17 Excursions agréables en Suisse
- 18 Offres d'été de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Mujinga Kambundji
- 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 15. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Conception: Stämpfli AG, Berne. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture: Mauro Mellone. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](http://visana.ch). **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.:** Dans la dernière édition, c'est avec fierté que je vous avais parlé de notre nouvelle ambassadrice Visana, Mujinga Kambundji. Faites donc la connaissance de la sympathique reine de la course à pied, en page 22. Vous trouverez l'entretien complet en ligne, sous [visana.ch/entretien\\_kambundji](https://visana.ch/entretien_kambundji)

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

Il y a encore quelques mois en arrière, je n'aurais pas commencé par évoquer votre santé. Dire «reste en bonne santé!» au moment de se séparer d'un ami ou d'une collègue n'était alors pas habituel. Mais cela a changé. Le coronavirus nous a fait prendre conscience du fait qu'être en bonne santé est une chance.

Les derniers mois ont été exigeants, pour nous toutes et tous. Ils ont été marqués par l'angoisse, l'incertitude et la distance. Pour vous, mais aussi pour moi et mes 1300 collaborateurs et collaboratrices. Tout comme vous, nous avons essayé de vivre la situation du mieux possible: rester en bonne santé et continuer à être à votre service. Avec une bonne discipline et de la solidarité entre tous les membres de l'effectif, nous avons pu satisfaire au premier point. Par ailleurs, nous avons très rapidement fait en sorte que vous puissiez continuer à nous rejoindre, même si nos agences ont fermé et que nous travaillions quasiment toutes et tous à la maison. Nous sommes même allés plus loin, en élargissant pour vous notre offre de service numérique, afin de vous accompagner au mieux durant ces semaines, voire ces mois, difficiles.

Une bonne nouvelle est le fait que Visana profite d'une très bonne situation financière. Grâce aux réserves, nous pouvons compenser les éventuels coûts supplémentaires générés par la pandémie du coronavirus. Notre politique durable en matière de finances et de primes porte ses fruits, en cette situation de crise. J'espère que cela nous permettra de limiter l'influence exercée sur les primes, au cours des années à venir. En page 14, vous en apprendrez davantage sur la situation financière de Visana et sur l'exercice 2019.

Ensemble, c'est à présent avec optimisme et confiance que nous devrions aborder les mois estivaux à venir. Les signes annonciateurs d'un retour progressif à une nouvelle normalité sont bien là. Dans cette période particulière, Visana reste votre partenaire de confiance, sur lequel vous pouvez compter!

Je vous souhaite de tout cœur beaucoup de force, de courage et toujours une bonne santé. Prenez soin de vous!

**Bien à vous,**  
Angelo Egli, Président de la direction



## Migraine: quand la tête semble exploser

Plus d'un million de personnes souffrent de migraines en Suisse. Cette pathologie ne peut pas être guérie, mais la fréquence et l'intensité des crises peuvent toutefois être réduites.

Texte: Marco Hess | Photos: Alfonso Smith, mäd

Les enfants peuvent déjà souffrir de migraines, mais la maladie apparaît plus fréquemment durant la puberté et au début de l'âge adulte. Les personnes âgées de 15 à 55 ans sont les plus affectées, les maux de tête se font en règle générale plus rares par la suite. Certaines personnes ont une seule crise migraineuse dans leur vie, tandis que 1% de la population souffre de migraines quotidiennes. Et la migraine ne s'arrête pas avec la crise du coronavirus

La migraine fait partie des maladies du cerveau les plus fréquentes dans le monde. Il s'agit d'un trouble du traitement central des

stimuli et de la douleur. Le cerveau des personnes migraineuses réagit de manière plus sensible aux stimuli et consomme davantage d'énergie pour les traiter. Cela conduit parfois à une «surchauffe» du cerveau, qui donne lieu à une crise.

### Plusieurs phases

Une migraine se décompose en plusieurs phases. Une crise est précédée de signes annonciateurs, tels qu'une irritabilité accrue, une sensation de fringale, des problèmes de concentration, un état d'épuisement et une sensibilité aux bruits et à la lumière. Cette phase dite prodromique peut durer plusieurs jours. Elle est suivie par la phase d'aura, qui touche toutefois seulement 15% des personnes migraineuses environ et dure tout au plus 60 minutes. Durant celle-ci, des hallucinations visuelles ou la perte temporaire de la vue peuvent survenir.

La migraine atteint ensuite son paroxysme, particulièrement déplaisant: la phase de céphalées, qui peut durer jusqu'à trois jours. Les douleurs augmentent lentement, jusqu'à devenir intensément pulsatives, lancinantes, perçantes. La plupart du temps, elles sont limitées à une moitié du cerveau, même si ce n'est pas toujours le cas. Le côté affecté peut changer durant une crise. Dans cette phase, les symptômes secondaires, tels que la sensibilité à la lumière, aux odeurs et aux bruits ou la sensation de nausée, sont très marqués; c'est pourquoi les personnes touchées préfèrent se retirer dans une pièce calme et sombre.

Dans la phase de récupération finale, les personnes migraineuses se sentent généralement lasses et exténuées.

#### **Un journal bien utile**

On ne peut pas citer un élément déclencheur responsable d'une crise migraineuse. Plusieurs facteurs, qui interagissent de manière complexe, sont en réalité impliqués. Une migraine peut par exemple être déclenchée par des influences hormonales, certains aliments, un rythme de sommeil irrégulier, une hypoglycémie, le stress ou le cycle.

Pour les personnes touchées, il peut être utile de tenir un journal des migraines. Elles devraient y noter les douleurs, leur intensité, leur durée et leur localisation ainsi que les symptômes secondaires, en précisant par ailleurs leur consommation d'alcool, de caféine, les modifications de leurs habitudes de sommeil, le stress ressenti ou les régimes effectués. Ce journal permet aux personnes concernées de déterminer plus facilement leurs éléments déclencheurs personnels, et de les éviter.

#### **Combinaison de mesures**

En cas de migraine légère, où les crises sont rares et de courte durée, se retirer dans un lieu sombre et calme, placer des compresses froides sur la zone douloureuse et prendre des analgésiques peuvent suffire. En cas de migraine sévère, une thérapie est en revanche indiquée. Cette pathologie ne peut certes pas être guérie, mais il est tout à fait possible de réduire les crises et de soulager les symptômes. Un traitement de base reposant sur trois piliers, qui comprend des mesures médicamenteuses et non médicamenteuses, offre les meilleures perspectives de succès (voir entretien).

## «La migraine est souvent le signe de sollicitations excessives»



**Docteur Reto Agosti, spécialiste en neurologie, est le fondateur et médecin-chef du Centre des maux de tête Hirslanden à Zurich.**

Il existe de nombreux médicaments efficaces contre la migraine. Il est toutefois également important de réduire le stress et d'adopter un rythme de vie régulier, conseille Reto Agosti, neurologue.

### ***Comment faire la différence entre de simples maux de tête et une véritable migraine?***

Reto Agosti: Les maux de tête ordinaires, appelés céphalées de tension, ne sont généralement accompagnés d'aucun symptôme secondaire. Dans le cas d'une migraine, l'hypersensibilité des organes sensoriels vient s'ajouter aux crises de douleurs intenses. On ne supporte par exemple plus la lumière, le bruit ou les contacts physiques, on souffre de nausées, vomissements ou d'un manque d'appétit.

### ***Que faire si l'on suspecte que l'on souffre de migraines?***

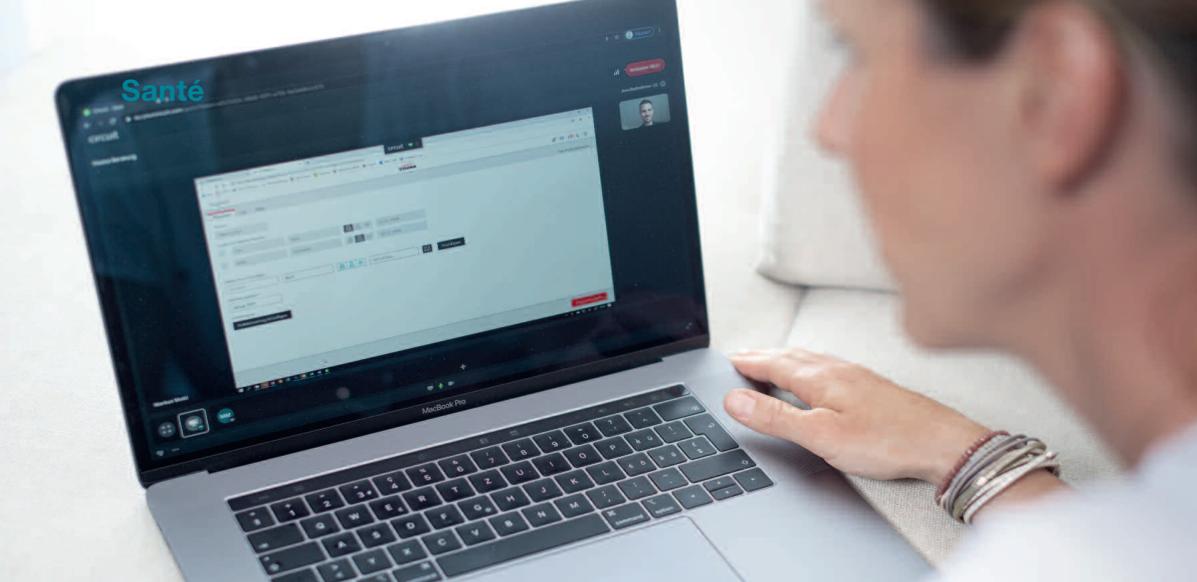
Dans bon nombre de cas, il suffit de consulter son médecin de famille. Les praticiens de médecine générale savent parfaitement ce qu'est une migraine, quels médicaments on peut prendre lors de crises ou à titre préventif et connaissent également les autres éléments auxquels il faut veiller. Dans les cas sévères, il vaut toutefois la peine de consulter des spécialistes. Ces derniers disposent de possibilités supplémentaires, par exemple la prescription d'anticorps CGRP, une méthode novatrice de prophylaxie des migraines.

### ***Quels sont les piliers du traitement de la migraine?***

Ils sont au nombre de trois. Premièrement, la prise des médicaments adéquats pendant une crise. Deuxièmement, la prophylaxie, qui englobe aussi des compléments alimentaires, en plus des médicaments. Et troisièmement, les thérapies de médecine complémentaire. Il y a beaucoup d'excellentes méthodes en la matière, mais aussi beaucoup de charlatanerie.

### ***Avez-vous quelques conseils?***

Chaque personne doit découvrir ce qui lui convient le mieux. On peut se rendre chez un/e spécialiste pour un biofeedback ou suivre une thérapie par l'hypnose. Je conseille à mes patientes et patients des activités qu'ils peuvent pratiquer seuls/es à la maison, telles que la relaxation musculaire progressive, l'entraînement autogène ou un sport qui détend. Les personnes migraineuses devraient veiller à un rythme de vie régulier, un bon sommeil, une alimentation saine et une réduction du stress. La migraine est souvent le signe de sollicitations excessives.



Informations complémentaires: [visana.ch/fr/corona](https://visana.ch/fr/corona) ainsi que les pages 15/21

# Des services en ligne pour traverser la crise ensemble

Le coronavirus régent de larges parties de notre vie. Pendant cette période, de nombreuses questions se posent pour les assurées et assurés, concernant le conseil, les interlocuteurs/trices ou les services numériques.

Entretien: Josko Pekas | Photos: Markus Mutti, Visana



Roland Lüthi est responsable du ressort Clientèle privée. Il explique comment Visana soutient ses assurées et assurés durant cette période difficile.

## ***Qu'est-ce qui a considérablement changé chez Visana, en raison du coronavirus?***

Roland Lüthi: Une partie encore plus large de notre vie privée et professionnelle se déroule en ligne. C'est pourquoi nous avons renforcé le domaine en ligne dans notre travail et le service à la clientèle. Le coronavirus nous occupera encore longtemps. Notamment pour les groupes à risque, le retour au quotidien habituel n'est pas pour demain.

## ***Le contact personnel est important, notamment pour les conseillers/ères en assurance. Comment gèrent-ils cela?***

Pour eux, la proximité avec leurs clientes et clients est particulièrement importante. Ils ont donc adapté le suivi à la situation et l'ont développé. Nos conseillères et conseillers sont désormais atteignables par consultation vidéo, mais naturellement aussi par téléphone et par courriel. Entre-temps, nos agences ont de plus rouvert leurs portes. Nous souhaitons que nos assurées et assurés continuent à se sentir en de bonnes mains et avons pour ce faire étendu notre offre de services.

## ***Par quelles prestations?***

Le conseil en ligne est particulièrement important et très demandé, durant une période où les groupes à risque, en particulier, ne doivent pas quitter leur domicile. En plus de notre service de conseil télé-médical 24 heures sur 24, les assurés/es Visana peuvent consulter notre nouveau DoctorChat. Ils reçoivent les réponses à leurs questions par whatsapp ou sms; également celles en lien avec la pandémie actuelle.

## ***Quels sont les autres services en ligne offerts par Visana?***

Un Corona-Check gratuit, permettant aux assurés/es de tester leurs symptômes. Ils reçoivent ensuite des informations et des conseils relatifs à l'auto-isolation, à l'auto-quarantaine et à ce qu'ils peuvent faire s'ils présentent des symptômes. Nous avons de plus lancé le service de livraison de médicaments «Same Day Delivery». Les personnes assurées peuvent se faire livrer des médicaments soumis à ordonnance après un conseil téléphonique, en l'espace de trois heures (voir page 15).

## ***Qui bénéficie de ces offres?***

Toutes les personnes assurées chez Visana. Ces offres sont d'une grande utilité pour nos assurés/es plus âgés, qui ne devraient pas quitter leur domicile. Mais aussi pour celles et ceux qui sont souvent en déplacement professionnel ou qui, pour d'autres raisons, n'ont pas beaucoup de temps à disposition. Nous souhaitons également contribuer à décharger notre système de santé.

# La mûre – un superfruit pour toutes les situations

Dans les rayons des supermarchés, elle est souvent placée dans l'ombre de ses consœurs rouges, plus appréciées: les fraises et les framboises. La mûre, quant à elle, est sous-estimée, alors que ses bénéfices sont nombreux, dans beaucoup de domaines de la santé.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Les superfruits comme les baies d'Acai, de Goji ou l'acérola sont commercialisés comme étant extrêmement sains. Toutefois, ils sont exotiques, souvent plantés en Amérique du Sud et généralement disponibles uniquement sous forme transformée, en Suisse: séchés ou comme extrait.

## Pourtant, à portée de main...

Les mûres, elles, sont très présentes dans les jardins d'ici. Elles sont cueillies à partir de mi-juillet jusqu'en octobre, ont un goût à la fois acide et sucré, selon leur degré de maturité. Des colorants végétaux rouge foncé leur confèrent leur couleur caractéristique et font d'elles des baies très bonnes pour la santé. Ainsi, les mûres ont un effet anti-inflammatoire. Elles empêchent que les vaisseaux sanguins se bouchent, permettant une meilleure circulation du sang.

## Idéales pour les sportifs et les sportives

Et ce n'est pas tout! De toutes les baies, ce sont de loin celles qui sont les plus riches en calcium et en vitamine A, même si elles sont souvent sous-estimées. Elles contiennent aussi beaucoup de magnésium, de cuivre, de fer et de nombreuses autres vitamines précieuses. Les adeptes de sport devraient les adorer: 125 g de mûres couvrent le besoin journalier en magnésium, qui stimule les fonctions nerveuses et musculaires. Elles sont aussi très précieuses en cas de problèmes cardiaques et circulatoires, ainsi que pour les yeux. Les mûres ménagent l'estomac et soutiennent la digestion.

## Idée de recette

Les mûres peuvent facilement être ajoutées dans de nombreux repas: le matin, avec des yaourts ou dans le porridge, à midi comme note sucrée dans la salade et tout au long de la journée comme en-cas. De délicieuses recettes à base de mûres sauvages peuvent être créées, comme une confiture.



# 44

**kilocalories: c'est la valeur énergétique contenue dans 100 grammes de mûres. Bon appétit!**

## Les feuilles comme infusion

Et si cela n'a pas encore suffi à vous convaincre: les mûres renforcent les os, le tissu conjonctif ainsi que les parois des vaisseaux et protègent contre l'artériosclérose. Le jus de mûres est un remède connu contre les maux de gorge et l'enrouement. Comme infusion, les feuilles de mûres aident contre la fièvre, la diarrhée et les douleurs du pharynx. Déjà les Anciens Grecs mâchaient des feuilles de mûres quand ils avaient des inflammations de la gencive. Aujourd'hui encore, ces feuilles entrent dans la composition de mélanges de plantes consommés comme infusions médicinales. Les mûres sont donc un remède utilisé dans de nombreux domaines.

# Génériques: l'alternative moins chère que les préparations originales

Les génériques agissent de la même manière que les médicaments originaux, mais sont nettement moins onéreux. Les médecins et pharmaciens/nes ne sont toutefois pas tenus de signaler l'alternative meilleur marché à leur clientèle. Il vaut donc la peine de demander si une telle alternative existe. Vous contribuez ainsi à réduire les coûts de la santé et réalisez vous-même des économies.

Texte: Marco Hess | Photo: Alfonso Smith



## Des partenariats pour économiser lors du retrait de génériques

Depuis plusieurs années, Visana collabore avec la pharmacie par correspondance MediService et la pharmacie en ligne Zur Rose. La livraison par la Poste, justement en cette période de coronavirus, offre de grands avantages pour les proches des personnes faisant partie du groupe à risque. Dans de nombreux cas, cela permet d'éviter de passer à la pharmacie. Grâce à des conditions convenues par convention, vous bénéficiez, notamment en cas de prise régulière de médicaments, de rabais attractifs lors du retrait de génériques ainsi que d'avantages supplémentaires, tels que la livraison des médicaments à votre domicile ou un conseil téléphonique gratuit par les pharmaciennes et pharmaciens des deux entreprises.

**MEDI SERVICE**  
Votre pharmacie spécialisée

*zur Rose*

Un générique est une copie d'un médicament, que l'entreprise pharmaceutique est autorisée à mettre sur le marché après l'expiration du brevet de la préparation originale, soit généralement après 20 ans, en Suisse. Étant donné que les génériques n'occasionnent pas de coûts de développement et ne nécessitent aucun test d'efficacité, de sécurité et de qualité, ils sont 20% à 70% moins chers que les médicaments originaux.

## Une plus-value éventuelle

La composition du générique, la quantité de substance active, le dosage ainsi que la formule galénique ne doivent pas se distinguer de la préparation originale. Les agents colorants et aromatisants peuvent en revanche varier. Les génériques peuvent aussi être proposés dans des formes posologiques plus agréables pour la clientèle. Un générique peut donc offrir une plus-value par rapport à l'original, par exemple un meilleur goût ou des comprimés plus faciles à avaler. L'institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic se charge de vérifier si les fabricants respectent les prescriptions légales strictes. Les génériques figurant sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique répondent aux prescriptions légales et sont en principe pris en charge par l'assurance obligatoire des soins.

## Un gros potentiel

En 2018, environ sept milliards de francs de frais de prestations ont été payés par les assureurs de base pour des médicaments. Ce chiffre considérable pourrait être nettement réduit en augmentant le taux de génériques. Selon la Société suisse des pharmaciens Pharmasuisse, près d'un cinquième des préparations originales pourrait être remplacé par des génériques en Suisse.

## Contribuez à faire baisser les coûts!

En optant pour des médicaments génériques, vous contribuez de manière décisive à faire baisser les coûts de la santé. Et vous réalisez vous-même des économies. Pas seulement car le produit générique est meilleur marché, mais aussi car la quote-part ne se monte qu'à 10%, contre 20% pour un médicament original. Discutez directement avec votre médecin ou votre pharmacienne ou pharmacien d'une éventuelle substitution par un générique. Ils vérifieront si un passage à la version générique est possible dans votre cas. Il

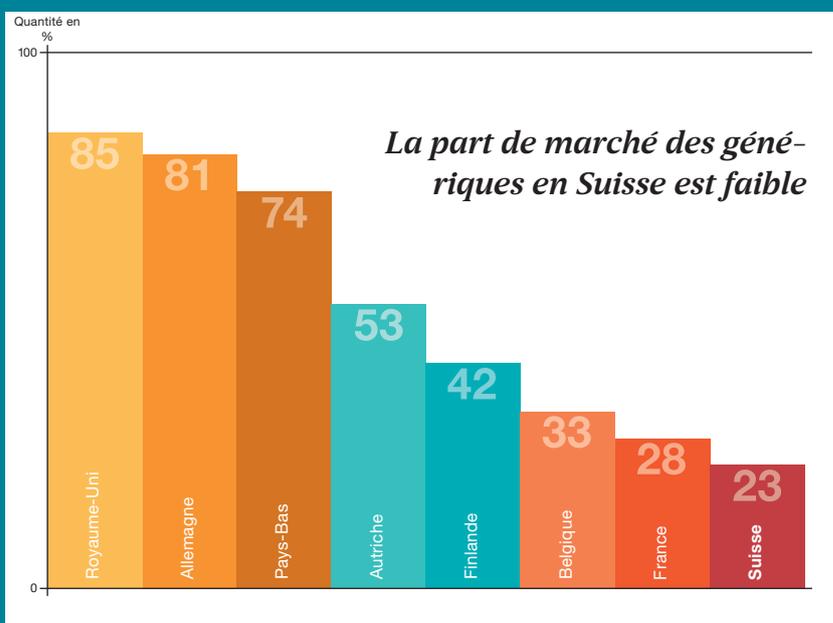
# Faits et chiffres relatifs aux génériques

1/5

des préparations originales en Suisse pourrait être remplacé par des génériques

20–70%

moins chers que les médicaments originaux



300

substances actives ou combinaisons de substances actives sont disponibles en Suisse comme génériques

vaut également la peine de visiter le site Internet [mymedi.ch](http://mymedi.ch), qui vous permet de comparer vous-même le prix des médicaments. La plate-forme vous indique par ailleurs s'il existe un générique pour une préparation originale particulière. Vous pouvez également vous informer quant aux éventuelles restrictions occasionnées par la prise du médicament, par exemple l'impact sur la capacité de conduire ou la réactivité.

## Différences de prix notables – trois exemples

	Original	Générique
Protecteur gastrique	<b>Pantozol 20/40</b>	<b>Pantoprazol Spirig HC 20/40</b>
	dosage 20 mg	dosage 20 mg
	30 pièces 25 fr. 10	30 pièces 16 fr. 40
Réducteur de cholestérol	<b>Crestor</b>	<b>Crestastatin</b>
	dosage 10 mg	dosage 10 mg
	30 pièces 47 fr. 50	30 pièces 18 fr. 85
Antihypertenseur	<b>Diovan</b>	<b>Valsartan Helvepharm</b>
	dosage 80 mg	dosage 80 mg
	28 pièces 28 fr. 30	28 pièces 15 fr. 90



Informations complémentaires:  
[visana.ch/medicaments](http://visana.ch/medicaments)

# S'engager pour la **prévention** des accidents aquatiques

Le partenariat entre Visana et la Société suisse de sauvetage entre dans sa cinquième année. À l'occasion de cet anniversaire, nous tirons le bilan d'une collaboration productive et couronnée de succès.

Texte: Philipp Binaghi | Photo: Visana

Visana et la Société suisse de sauvetage (SSS) célèbrent le cinquième anniversaire de leur partenariat. Lancé en 2015, ce dernier vise à soutenir durablement et substantiellement la SSS dans sa mission: éviter les noyades. Cela passe actuellement par deux programmes de prévention. D'une part, la campagne des maximes de la baignade, dans le cadre de laquelle des collaboratrices et collaborateurs de Visana et des volontaires de la SSS remplacent les panneaux contenant les maximes de la baignade, ou en installent de nouveaux, partout en Suisse. Et d'autre part, la vaste campagne de prévention «Save your friends».

## La prévention, là où elle est nécessaire

Le nombre de décès par noyade chez les hommes âgés de 15 à 30 ans est supérieur à la moyenne, comparé à tout autre groupe de population. La majorité des accidents a lieu en eaux libres. C'est pourquoi nous avons lancé en 2019 la campagne de prévention «Save your friends», afin de cibler directement les personnes à risque, et en particulier leurs amis.

## «Save your friends», un véritable succès

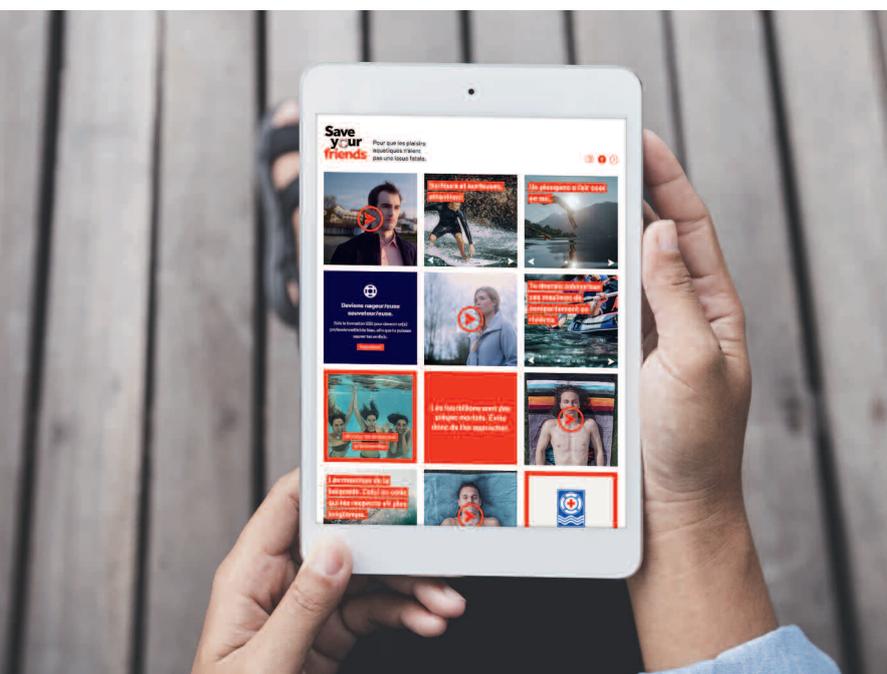
Le résultat: une campagne de prévention en ligne réussie, qui s'adresse au groupe à risque. Nous avons ainsi rappelé au groupe-cible les maximes de la baignade et de comportement en rivières, qui peuvent sauver des vies; un complément idéal à la campagne des maximes de la baignade et d'autres mesures de prévention de la SSS. La campagne se focalisait sur les trois

# 2 955 000

C'est le nombre de personnes qui ont vu la campagne en ligne «Save your friends».

## «La majorité des accidents a lieu en eaux libres.»

messages-clés «ne pas attacher plusieurs bateaux ensemble», «renoncer à l'alcool durant les activités aquatiques» et «prudence lors des plongeurs». Elles s'appliquent également cette année, car malgré le coronavirus, il devrait être permis de se baigner dans les lacs et de descendre les fleuves en bateau. Nous vous souhaitons à toutes et tous un bel été, sans accident!



[saveyourfriends.ch](https://saveyourfriends.ch)

# BADEREGELN

# MAXIMES DE LA BAIGNADE

# REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – Kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

---

## *Bref portrait*

Mateo Fiechter (17 ans) est né à Cali, en Colombie. À l'âge de un an et demi, il est venu s'installer à Berthoud, avec sa mère. Il y vit encore, est citoyen suisse depuis longtemps et joue comme gardien de but national d'unihockey U19. Il vit avec sa mère et le mari de celle-ci, ainsi que Malena, âgée de sept ans, et Gabriel, âgé d'une année. «On ne s'ennuie pas», dit notre apprenti Visana, «on s'amuse bien. Et j'aime être un modèle pour ma sœur et mon frère.»



# Un objectif à atteindre: le tournoi national d'unihockey

Mateo Fiechter fait partie des grands talents parmi les gardiens de but de l'unihockey suisse. Originaire de Berthoud et âgé de 17 ans, il joue dans l'équipe nationale junior. En plus des matchs, il s'entraîne jusqu'à six fois par semaine. Cela est possible grâce à l'apprentissage de commerce pour sportif, qu'il fait chez Visana. «Il est évident que c'est parfois stressant», raconte cet apprenti de deuxième année. «Mais le fait que je puisse répartir mes heures de travail de manière très flexible me simplifie les choses.»

Texte: Marco Hess | Photo: Alfonso Smith

Lorsqu'enfant Mateo Fiechter regardait le hockey à la télévision, c'étaient surtout les gardiens de but qui le fascinaient. À cause de l'équipement, et notamment des masques. «Ils m'impressionnaient», nous raconte le jeune homme. Il n'est donc pas étonnant qu'il se rappelle précisément le moment auquel son plus grand vœu a été exaucé, il y a dix ans de cela. «Je rentrais de l'école et j'ai trouvé un paquet sous ma couverture, avec un but et un masque. Quelle surprise!»

Il n'est pas étonnant non plus qu'il ait ensuite rapidement laissé tomber ses chaussures de football pour se concentrer sur l'unihockey. «Ce jeu est hyper-rapide, ça me plaît.»

**«Mon entraîneur m'a dit que je pouvais aller loin, en tant que gardien de but, si je m'accrochais.»**

## Des mots qu'il a pris au sérieux

Mateo Fiechter a débuté sa carrière auprès du UHC Berthoud, comme joueur de terrain. Pour un match, il a dû aller dans le but. Ils ont perdu, mais l'unihockey suisse a alors gagné un grand talent. «L'entraîneur m'a dit que je pouvais aller loin, en tant que gardien de but, si je m'accrochais. Et j'ai pris ça au sérieux.» En effet, cela l'a amené à rejoindre en 2016 un des meilleurs clubs suisses d'unihockey, le SV Wiler-Ersigen. «Mon prochain objectif est de rejoindre la première équipe», confie Fiech-

ter. Il se décrit comme une personne disciplinée et calme, qui aime assumer des responsabilités mais qui aime aussi rigoler. Il dit qu'il lui arrive aussi d'être agressif, sur le terrain, quand cela est nécessaire.

Il a vécu son plus beau moment sportif pendant un tournoi international U19, à Altdorf, lors du match contre la Tchéquie. «Les 500 spectateurs nous ont extrêmement soutenus, chaque action réussie était fêtée comme un triomphe. C'était fantastique.» Il va de soi que Mateo Fiechter aimerait un jour garder le but de l'équipe nationale suisse A. Et il aimerait jouer comme professionnel en Suède.

## Prendre congé pour étudier

Mais on n'en est pas encore là. De toute façon, sa carrière de sportif de pointe ne peut pas être planifiée avec précision. C'est pourquoi Mateo fait actuellement une formation d'apprenti de commerce, au siège principal de Visana, à Berne. Après cela, il veut faire la maturité professionnelle. «La mère d'un de mes co-équipiers travaille chez Visana et elle m'avait raconté que son entreprise offrait la possibilité de suivre un apprentissage comme sportif de performance. J'ai déposé ma candidature et j'ai pu commencer peu après.»

L'apprentissage commercial comme sportif de performance lui facilite les choses, puisqu'il lui permet de répartir son temps de façon très flexible. Il travaille 20 heures et suit les cours une fois par semaine. De plus, il s'entraîne jusqu'à six fois par semaine. Et il y a aussi les matchs. «C'est parfois stressant. Mais heureusement que mes supérieurs/es sont cool, ils comprennent ma situation. En particulier l'école constitue un gros défi. Quand je suis occupé un week-end entier, il m'arrive de venir plus tard pour avoir le temps de préparer les examens.» Il trouve que Visana gère bien cela et il apprécie.

À cause du coronavirus, l'entraînement a été arrêté, en mars. Mais avec son esprit d'équipe, il se réjouit déjà beaucoup de pouvoir reprendre l'entraînement et les matchs avec ses camarades. Et de porter le masque.

# «La stabilité financière aide en temps de crise»

Le groupe Visana peut se réjouir du résultat positif de l'exercice 2019. Compte tenu de la crise du coronavirus, ce résultat réjouissant reste toutefois en arrière-plan. Aucune augmentation de primes n'est attendue en raison de la pandémie.

Entretien: David Müller | Photo: Mauro Mellone



Angelo Egli, CEO  
du groupe Visana

VisanaForum s'est entretenu avec Angelo Egli, CEO du groupe Visana, concernant le résultat de l'exercice 2019 et les effets de la crise du coronavirus sur les primes 2021.

## *Angelo Egli, êtes-vous satisfait du résultat de l'exercice 2019?*

Oui. Visana a eu à nouveau une excellente année. Nous nous sommes une nouvelle fois positionnés de manière optimale sur le marché, et nous obtenons un résultat positif, aussi bien dans l'assurance de base que dans les assurances complémentaires. De plus, nous sommes très solides dans le domaine de la clientèle entreprises, malgré les conditions du marché difficiles.

## *Qu'est-ce que cela signifie concrètement?*

Que nous avons bien géré notre compétence principale, soit le domaine de l'assurance-maladie et de l'assurance-accidents. Nous n'avons été ni trop défensifs ni trop offensifs; nous avons su respecter nos principes, à savoir planifier en fonction des besoins et gérer les primes de nos assurés/es de manière prudente et responsable.

## *Comment a évolué l'effectif des assurés/es?*

Dans l'ensemble, de façon très positive. Nous avons réussi à maintenir l'effectif de la clientèle privée de 846 000 personnes à un niveau élevé stable. Par ailleurs, nous assurons en 2020 environ 16 000 entreprises, organisations et autorités contre les conséquences de la maladie et des accidents. Visana fait ainsi toujours partie des plus importants assureurs-maladie et accidents en Suisse, et si l'on tient compte de la stabilité financière, nous sommes également l'un des plus sûrs.

**«Je ne m'attends pas à des augmentations de primes en raison de la pandémie de coronavirus.»**

## *Cette stabilité financière a-t-elle aidé en cette période de coronavirus?*

Oui, évidemment. Notre politique durable en matière de finances et de primes instaurée depuis de nombreuses années porte ses fruits, en cette situation de crise. En comparaison du marché, le groupe Visana dispose de réserves solides et d'une grande solvabilité. Ainsi, nous sommes très bien parés pour des événements imprévisibles tels que des pandémies et pouvons maintenant compenser les coûts supplémentaires engendrés par le coronavirus et grevant le système de la santé, dans l'intérêt de nos assurées et assurés. C'est pourquoi je ne m'attends pas à des augmentations de primes en raison de la pandémie de coronavirus.

## *Quels sont les pronostics de manière générale pour les primes 2021?*

Notre situation financière est très bonne. Nous proposerons également l'année prochaine des primes concurrentielles. Je ne peux pas dire actuellement comment elles se présenteront en détail, et n'y suis pas autorisé, en raison des prescriptions légales.



### *Exclusivement pour la clientèle de l'assurance de base de Visana*

Visana offre ce nouveau service gratuit exclusif dans les grands centres urbains de Berne, Bâle, Zurich et Lausanne. Si vous souhaitez bénéficier de cette offre gratuite, mais que vous ne disposez pas encore de l'assurance de base chez Visana, nous vous conseillons de vous informer sur [visana.ch/assurance\\_de\\_base](https://visana.ch/assurance_de_base) concernant nos différents modèles d'assurance de base, de médecin de famille et de télémédecine. Cela en vaut la peine.

## Médicaments livrés à domicile, gratuitement et rapidement

Un accès rapide et simple aux médicaments est souhaitable, tout particulièrement en cette période de coronavirus. Grâce à Same Day Delivery, vos médicaments soumis à une ordonnance sont livrés gratuitement chez vous, dans les trois heures, dans les régions de Berne, Bâle, Zurich ou Lausanne.

Texte: Josko Pekas | Photo: Visana

Depuis quelques mois, le coronavirus fait des ravages. Les règles d'hygiène et de distance sociale permettent d'éviter les contacts inutiles et de protéger notre santé. Si vous préférez ne pas vous déplacer, vous pouvez demander la livraison de vos médicaments soumis à ordonnance à la maison, simplement en passant par notre service numérique Same Day Delivery.

### **Le service de livraison de médicaments le plus rapide de Suisse**

Si vous disposez d'une assurance de base chez Visana et que vous vivez dans la région de Berne, Bâle, Zurich ou Lausanne, vous pouvez bénéficier du service Visana gratuit. Depuis le début de l'année, Same Day Delivery vous offre la possibilité de commander vos médicaments soumis à ordonnance, pour une livraison dans les trois heures, gratuite, à domicile (du lundi au vendredi, de 8h à 17h).

Voilà comment ça marche: appelez notre partenaire Medi24 (numéro de téléphone 0800 633 225) et faites-vous conseiller par le personnel médical. Visana se charge ensuite de la livraison de vos médicaments par un vélo-coursier. Vous vous épargnez ainsi des

visites chez le médecin ou à la pharmacie. Vous évitez aussi les frais médicaux superflus, ce qui a en plus un effet positif sur les primes.

### **Nous sommes à votre service, aussi en période de crise**

Durant cette période difficile, du point de vue sanitaire et économique, le service à la clientèle doit être complet. Avec Same Day Delivery, nous élargissons notre service, pour vous. Il nous tient à cœur de pouvoir agir rapidement et en fonction de vos besoins. Vous trouverez des informations supplémentaires sur notre site Internet.



[visana.ch/fr/same-day-delivery](https://visana.ch/fr/same-day-delivery)



### **Bien assuré/e avec Vacanza**

Si vous avez conclu chez Visana l'une des assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Hôpital ou Basic, vous bénéficiez gratuitement de l'assurance de voyage Vacanza. Elle s'applique aux voyages à l'étranger jusqu'à huit semaines au maximum et prend en charge les frais d'hôpital. Vacanza comprend également une assurance de protection juridique à l'étranger et une assistance immédiate 24 heures sur 24 en cas d'urgence. Vous trouverez de plus amples informations sur [visana.ch/vacances](https://visana.ch/vacances) et sur [visana.ch/fr/corona](https://visana.ch/fr/corona).

# Le bon comportement en cas d'interruption de voyage

La crise du coronavirus a contrecarré de nombreux projets de vacances. L'avenir nous dira quand nous pourrons de nouveau voyager à l'étranger et si ce sera déjà possible cette année, ou seulement en 2021. Au cas où les vacances à l'étranger seraient bientôt de nouveau à l'ordre du jour, nous vous montrons que faire en cas de maladie ou d'accident à l'étranger.

Texte: Lorenz Dettwiler | Photo: Alfonso Smith

Quand on tombe gravement malade ou que l'on subit un accident durant les vacances, on n'a qu'une seule envie, c'est de rentrer. Et la crise du coronavirus l'a confirmé. Une assurance de voyage complète telle que Vacanza s'avère alors utile. Elle prend en charge les frais supplémentaires en cas de retour prématuré et le remboursement au pro rata des coûts du reste du séjour.

### **Un conseil, indépendamment de l'assurance de voyage:**

vérifiez toujours avant vos vacances les conditions d'annulation des hôtels, maisons de vacances, agences de voyage, etc. et évitez ainsi les mauvaises surprises.

### **Appeler la centrale d'urgence avant l'interruption de voyage**

Important: en cas de problème médical, il est impératif que vous contactiez avant le retour notre centrale d'urgence au +41 (0)848 848 855 (voir carte d'assuré/e), qui coordonne l'interruption de votre voyage. Vous contribuez ainsi à ce que les frais supplémentaires soient pris en charge, si vous deviez interrompre prématurément votre voyage en raison d'un motif médical grave ou être rapatrié/e en Suisse.

### **Pour protéger votre santé**

En cas d'interruption du voyage sans avoir téléphoné, vous devrez attester ultérieurement du fait que le retour prématuré était médicalement nécessaire. L'appel téléphonique passé auprès de la centrale d'urgence simplifie le traitement des coûts générés en sus et vous permet d'agir au mieux pour votre santé.

- La centrale d'urgence est spécialisée en médecine du voyage. Elle vous donne un aperçu des soins sur place et prend en charge l'appréciation aéromédicale.
- Elle connaît les directives internationales et minimise le risque que le pilote de l'avion refuse l'embarquement.
- Votre état de santé détermine le type de retour: un vol régulier ou un avion ambulance, tout est possible. La centrale évalue le type de transport le plus adéquat et s'occupe de tout ce qui est nécessaire.

### **Malade avant le départ?**

Si vous tombez malade ou subissez un accident avant le départ, un certificat médical suffit pour attester l'incapacité de voyager. Il n'est alors pas nécessaire de contacter la centrale d'urgence. Nous vous souhaitons de bonnes vacances.

# Excursions agréables en Suisse

«Pourquoi chercher au loin ce qui se trouve à proximité», écrivait en substance Goethe en 1827. Quelque 200 ans plus tard, le coronavirus donne une nouvelle signification à sa citation: les vacances et excursions en Suisse seront très prisées cet été. Utilisons cette opportunité et redécouvrons la Suisse, cela en vaut la peine!

Texte: Stephan Fischer | Photo: Suisse Tourisme

Promenades, randonnées ou tours à vélo loin des foules: les 26 cantons offrent de nombreuses destinations d'excursions. Nous avons sélectionné pour vous trois propositions adaptées aux familles. Bouger fait du bien, est bon pour la santé et si vous utilisez en plus myPoints (voir en page 20 ou sur [myPoints.ch](https://www.myswitzerland.com)), vous collectez en même temps quelques points.

## Chemin des Habsbourg

Les Habsbourg sont l'une des familles nobles du Moyen-Âge les plus connues. Leur château familial, le château de Habsbourg, trône en Argovie, à proximité de Brugg. Parcourez les trois étapes Baden-Brugg, Brugg-Wildegg et Bremgarten-Muri, découvrez des châteaux, églises et monastères et en chemin, apprenez-en davantage sur l'histoire des Habsbourg. [mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > saisir «chemin de Habsbourg» dans le champ de recherche.

## Week-end au val Poschiavo

Gagnez deux nuitées pour deux personnes à l'hôtel historique Albrici ([hotellalbrici.ch](https://www.hotellalbrici.ch)) dans le val Poschiavo, y compris le trajet aller-retour à partir de Coire à bord du Bernina Express, deux repas du soir à trois plats, une visite guidée à travers le bourg de Poschiavo ainsi qu'une visite guidée du jardin des glaciers de Cavaglia. Pour participer, envoyez un courriel à [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch) en indiquant «Val Poschiavo» en objet. Dernier délai pour l'envoi: 17 juillet 2020.

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 31 juillet 2020. Le bon est valable deux ans et peut être utilisé sans risque après la crise du coronavirus. 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 Suisse Tourisme 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.



## Vitroparcours Romont

Vous souhaitez en savoir plus sur le verre? Le Vitroparcours est un sentier didactique situé à Romont, dans le canton de Fribourg, qui vous plonge dans l'univers du verre, pour une excursion en famille. Durant la balade ponctuée de huit haltes d'information le long des remparts de la ville de Romont, vous apprendrez de manière ludique, avec vos enfants, de nombreuses informations intéressantes sur la fabrication et le recyclage du verre.

[mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > saisir «Vitroparcours» dans le champ de recherche.

## Jardin des glaciers de Cavaglia

À Cavaglia, dans le canton des Grisons, au pied du massif de la Bernina et du Piz Palù, se trouve un joyau particulier du val Poschiavo. C'est là que les eaux glaciaires et les pierres en rotation ont creusé les «marmites des géants» dans la roche, au fil des millénaires. Le jardin des glaciers est accessible en quelques minutes depuis la gare de Cavaglia, par un chemin bien balisé. [mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > saisir «Cavaglia» dans le champ de recherche.

# VisanaClub

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](https://visana.ch/leclub).



## *Tout pour votre bien-être*

Êtes-vous tendu/e? Éprouvez-vous des douleurs au dos? Recherchez-vous votre équilibre?



Motio SA soutient et accompagne Visana depuis de nombreuses années dans le domaine de la promotion de la santé, et par conséquent, vous aussi et votre famille. Que ce soit dans l'appartement, sur le balcon ou dans le jardin, les appareils d'entraînement de Motio augmentent votre bien-être, vous maintiennent en forme et en bonne santé, tout en permettant de vous amuser. Commandez maintenant l'article adapté à vos besoins, en ligne ou par téléphone, confortablement depuis chez vous. **Vous bénéficierez ainsi d'un rabais de 20%** sur tous les articles dans la boutique en ligne (excepté les chaussures kybun). Lors de la commande, veuillez indiquer le code de bon «visana2020».

Commandes sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub). Conseil: Motio Promotion de la santé, par téléphone au 032 387 00 60 ou par courriel à l'adresse électronique: [info@motio.ch](mailto:info@motio.ch). L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2020 ou jusqu'à épuisement du stock.



Informations complémentaires:  
[motio.ch](https://motio.ch)

**«La bande élastique avec le capteur d'équilibre renforce parfaitement votre dos.»**

«Intégrez efficacement l'activité physique dans votre quotidien, grâce au tapis révolutionnaire kybun.»



«Jeu d'équilibre pour enfants à domicile: la planche d'équilibre combine à la fois jeu, divertissement et activité physique.»

## Une brise fraîche pour les jours de grande chaleur

Le ventilateur tour «Easy Breezy» de Solis est chic et ses trois niveaux de ventilation veillent à ce que vous vous sentiez bien, sans une consommation de courant excessive. Ses points forts:

- filtre à poussière facile à retirer et à nettoyer
- faible consommation (seulement 50 watts)
- oscillation commutable (sur 70° env.), veille à une diffusion optimale de l'air dans la pièce
- télécommande à infrarouge très fine (pile fournie)

**Bénéficiez du prix spécial de 129 fr. 90 au lieu de 179 fr. 90** (frais de port y compris). Commandez maintenant sur [visana.ch/leclub](http://visana.ch/leclub) ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur [solis.com](http://solis.com). Informations sur le produit: [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com)

### Talon de commande (Commandes avec le talon avec paiement anticipé)

\_\_\_\_\_ pièce/s Solis «Easy Breezy» blanc/noir,  
type: 970.49 pour 129 fr. 90

\_\_\_\_\_ pièce/s Solis «Easy Breezy» noir,  
type: 970.50 pour 129 fr. 90

\_\_\_\_\_ pièce/s Solis «Easy Breezy» effet bois,  
type: 970.51 pour 129 fr. 90

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

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

*arrêt automatique  
programmable  
(jusqu'à huit heures  
à l'avance)*



# 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 myVisana ([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).

## Liste restreignant le choix des hôpitaux

(état juin 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

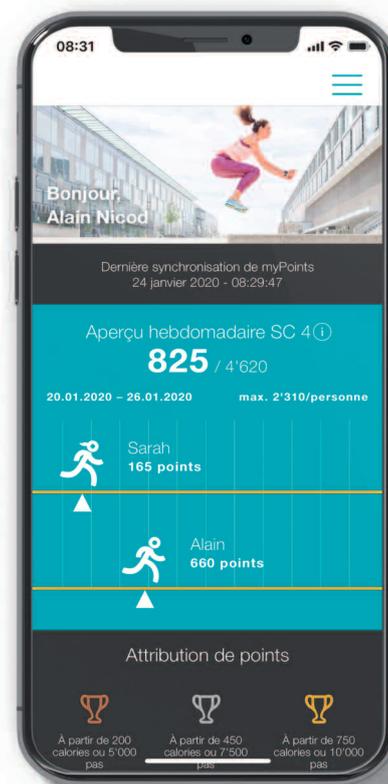
Pour les personnes disposant d'une assurance complémentaire d'hospitalisation, cela signifie que des coûts supplémentaires sont générés lors de séjours stationnaires dans des hôpitaux exclus. L'assurance complémentaire d'hospitalisation de Visana ne prend pas en charge ces coûts. Seules les admissions 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](https://visana.ch/hospitalisation) («Téléchargements», «Listes utiles»). Il s'agit actuellement des hôpitaux suivants (à droite):

## Notre programme de bonus numérique myPoints

Vous en avez assez du travail à la maison? Avec myPoints, nous vous aidons à intégrer davantage d'activité physique dans votre quotidien. Que ce soit avec une promenade, un footing ou un entraînement devant la télévision. Si vous avez conclu chez nous une assurance complémentaire, nous vous récompensons pour vos activités en vous versant jusqu'à 120 francs par an. Enregistrez-vous pour myPoints sur notre portail en ligne destiné à la clientèle myVisana et commencez dès maintenant à collecter des points.



Informations complémentaires:  
[visana.ch/mypoints](https://visana.ch/mypoints)



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	Rapperswil	Rosenklinik		■	■
SG	Valens	Rehazentrum Valens		■	■
SG	Walenstadtberg	Rehazentrum Walenstadtberg		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurich	Universitätsklinik Balgrist (uniquement domaine de paraplégie aiguë)		■	■

## Aides numériques: myVisana et app Visana

Les derniers mois avec le coronavirus nous ont montré à quel point les aides numériques sont pratiques. Elles permettent d'organiser bon nombre de choses depuis la maison, en toute simplicité. Les affaires en lien avec l'assurance, par exemple, peuvent être traitées sur notre portail en ligne, destiné à la clientèle, depuis votre bureau à domicile ou n'importe quel endroit. Grâce à l'app Visana sur votre smartphone, vous n'avez jamais été aussi flexible.

### Tout en ligne

Avec myVisana, vous êtes entre de bonnes mains et pouvez régler vos affaires d'assurance en ligne. Que ce soit pour télécharger des factures de médecin, adapter votre franchise ou consulter les décomptes de prestations, vous gardez toujours une vue d'ensemble, économisez du temps et du papier et n'avez pas besoin de sortir. Avec l'app Visana, vous avez l'ensemble des documents de votre assurance-maladie toujours sur vous et à tout moment. L'app offre des fonctions utiles supplémentaires, comme photographier les factures de médecins. Vous pouvez activer votre accès en quelques étapes, directement via l'app Visana ou sur [visana.ch/myvisana\\_fr](https://visana.ch/myvisana_fr).

### Nous sommes là pour vous

Si vous avez des questions, nos collaborateurs et collaboratrices des agences vous soutiennent volontiers par téléphone. En cas de questions d'ordre technique, l'assistance technique se tient volontiers à votre disposition: du lundi au jeudi, de 8h à 12h et de 13h à 17h et le vendredi, de 8h à 12h et de 13h à 16h, au numéro 031 357 90 12 (tarif local du réseau fixe en Suisse, tarifs mobiles selon fournisseur), adresse électronique: [mysupport@visana.ch](mailto:mysupport@visana.ch).



Informations complémentaires:  
[visana.ch/myvisana\\_fr](https://visana.ch/myvisana_fr)

# «Je souhaite inspirer les autres à se dépenser physiquement»

Mujinga Kambundji, la sportive suisse de l'année 2019, nous parle de sa vie d'athlète, de la crise du coronavirus et de son engagement en tant qu'ambassadrice de Visana.

Entretien: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

## ***Mujinga Kambundji, vous êtes sportive suisse de l'année. Avez-vous ainsi réalisé un rêve d'enfant?***

Non, pas du tout. Enfant, je faisais du sport parce que j'aimais ça. Je n'ai jamais rêvé de décrocher des médailles à des championnats du monde ou aux Jeux olympiques. Mais c'est tout naturellement merveilleux d'avoir été nommée sportive suisse de l'année. Il s'agit là d'une belle marque de reconnaissance et d'une récompense pour les durs efforts fournis.

## ***Quand avez-vous réalisé que vous aviez un talent extraordinaire?***

J'ai toujours été très active, déjà à 5 ou 6 ans. Mais je n'ai jamais eu le sentiment d'être particulièrement douée. J'allais toujours avec plaisir à l'entraînement. À un moment donné, j'ai commencé à gagner des courses, mais pendant longtemps, je n'étais pas considérée comme un talent particulier. Tout a progressé très lentement. C'est pourquoi je pense que je n'ai pas encore épuisé mon potentiel.

## ***Vous vous entraînez toujours extrêmement dur. Quand vous étiez plus jeune, aviez-vous l'impression que vous deviez renoncer à beaucoup de choses?***

Mes sentiments étaient assez mixtes. L'ambition n'a jamais été mon moteur premier, car j'adorais pratiquer l'athlétisme. Mais sur le plan logistique, la période précédant des compétitions était parfois difficile, lorsque, encore adolescente, je devais rester raisonnable pendant une fête et rentrer tôt à la maison. Je n'ai toutefois jamais eu le sentiment de manquer quelque chose, car j'ai parcouru la moitié du monde avec les nombreux voyages que j'ai effectués pour participer à des compétitions.

## ***Le coronavirus a désormais aussi bouleversé votre quotidien. Cela a-t-il été difficile à gérer?***

Extrêmement difficile, comme pour tout le monde. Du jour au lendemain, je n'ai plus été en mesure de m'entraîner normalement. Il en est toutefois allé de même pour les athlètes du monde entier. Et de toute façon: l'important reste la santé, comme nous l'a clairement rappelé ce virus. Mais on ne doit jamais perdre son optimisme, même durant de telles périodes. Et le report des Jeux olympiques d'été à Tokyo était tout à fait compréhensible, car la santé doit toujours demeurer prioritaire.

## ***Votre mère est originaire de Suisse, votre père, du Congo. Vous sentez-vous davantage Suisse ou Congolaise?***

C'est une question passionnante, mais la réponse est simple: je suis très clairement suisse. C'est ici que j'ai grandi, que vivent mes amis/es et ma famille, qui me tiennent très à cœur. Mais certains traits de comportement africains sont ancrés en moi. Je suis insouciante, détendue et je ne suis pas tout le temps disciplinée lorsqu'il s'agit de faire les choses immédiatement (rires).

## ***Depuis 2020, Visana fait partie de vos sponsors. Qu'est-ce qui vous lie à l'assureur-maladie?***

En tant que sportive, je suis sans aucun doute une partenaire publicitaire authentique. Et j'espère qu'avec ma notoriété, je peux être une bonne ambassadrice pour Visana. Je souhaite inspirer les autres à se dépenser physiquement. Et leur montrer qu'une passion peut nous mener loin.

## ***Pourquoi avez-vous décidé de collaborer avec Visana?***

Le courant est tout de suite passé. Visana est une entreprise bernoise, je suis moi-même bernoise et la santé et la prévention me tiennent aussi à cœur. Par ailleurs, la capacité des responsables de Visana à susciter l'enthousiasme m'a convaincue.



Entretien complet:  
[visana.ch/entretien\\_kambundji](https://visana.ch/entretien_kambundji)

## *Bref portrait*

Mujinga Kambundji a été nommée sportive suisse de l'année 2019. L'année passée, elle a célébré le plus grand succès de sa carrière jusque-là, en remportant la médaille de bronze à l'épreuve des 200 mètres, aux championnats du monde d'athlétisme de Doha. Mujinga Kambundji a grandi à Liebefeld, aux portes de Berne, avec trois sœurs, et y vit toujours. Elle a eu 28 ans le 17 juin; pendant son temps libre, elle aime prendre soin de ses plantes ou faire de longues balades.





# Gagnez une pause relaxante au bord du lac de Thoune

Nous tirons au sort deux nuitées pour deux personnes au Deltapark Vitalresort à Gwatt, près de Thoune, d'une valeur de 960 francs. Le gain comprend le séjour en chambre double Comfort avec vue sur les montagnes, y compris buffet de petit-déjeuner complet, repas du soir composé de quatre plats et entrée au spa.

Texte: Mary Stefanizzi | Photo: Friederike Hegner

«Arriver, respirer, se détendre – un séjour qui fait du bien», et particulièrement en cette période de coronavirus, telle est la philosophie au Deltapark Vitalresort ([deltapark.ch](http://deltapark.ch)). Le complexe, situé sur les rives du lac de Thoune, se distingue par son design proche de la nature.



Concitez la détente, le mouvement et le plaisir au Deltapark. L'infrastructure de l'hôtel comprend quatre restaurants ainsi qu'un grand espace bien-être, spa et médical. Le prix comprend non seulement deux nuitées en demi-pension, mais également une boisson de bienvenue, l'entrée libre au Deltaspa et dans l'espace de fitness, la participation à des cours de groupe ainsi que la carte visiteurs offrant des rabais attrayants sur des excursions dans la région. Envie d'une pause relaxante? Pour ce faire, 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).

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

## Talon de participation

Je souhaite remporter deux nuitées pour deux personnes au Deltapark Vitalresort à Gwatt, près de Thoune. Le bon est valable deux ans.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 17 juillet 2020 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15