

Concours

Gagnez un adaptateur pour vos voyages

Soyez toujours au courant. Quand on voyage, on a généralement plusieurs appareils électriques avec soi: le natel, le laptop, l'iPod, la tablette, un rasoir. Il est donc important d'avoir aussi un adaptateur universel dans ses bagages. Ainsi vous pourrez utiliser vos appareils un peu partout.



Cela peut être assez ennuyeux d'arriver le soir dans votre chambre d'hôtel sur les Bermudes ou en Malaisie, et de pas pouvoir charger votre natel parce que le connecteur n'entre pas dans la prise de courant. Afin que cela ne vous arrive jamais: participez à notre concours et gagnez un des dix «World Travel Adapter 3» mis en jeu. Grâce à cet adaptateur universel, vous pouvez brancher et charger vos appareils à deux ou à trois pôles dans plus de 150 pays. Envoyez-nous le talon de participation ou participez au tirage au sort en ligne sur www.visana.ch. Bonne chance!

Talon de participation

Je souhaite gagner un adaptateur de voyage.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 30 septembre 2015 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3015 Berne.

Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au 17 octobre 2015. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana utilise vos indications à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.

PRIMES 2016
Plus à ce sujet en page 3



Joies de la randonnée
Excursions en montagne avec les enfants
Page 4



Visana Club
Notre petit plus pour vous: nos offres d'automne
Page 12



Lorenz Hess
Entretien avec le conseil d'administration de Visana
Page 22



Sommaire

- 3 Des primes stables dans les assurances complémentaires
- 4 Randonnées en famille
- 6 Notre responsable d'agence à Glaris
- 8 La santé passe aussi par les dents
- 10 Numérisation croissante dans le domaine de la santé
- 12 Visana Club avec des offres d'automne exclusives
- 14 Recommander Visana est payant!
- 15 Vitamine D: quelle est la bonne dose?
- 16 Comment agir en cas d'interruption d'un voyage?
- 17 Profitez de lunettes à prix réduit!
- 18 Visana et YB: des racines bernoises, un lien fort
- 19 Le site Internet de Visana fait peau neuve
- 20 Informations diverses
- 22 Entretien avec Lorenz Hess
- 24 Concours

Editorial



Chère lectrice, cher lecteur,

«Se promener est le plaisir du meunier!» Le début de ce célèbre chant populaire s'accorde parfaitement avec la nouvelle édition de notre magazine destiné à la clientèle. Dans notre thème principal, nous vous emmenons pour une virée en montagne, afin de vous faire profiter de la saison d'été qui s'achève. De bonnes chaussures et une protection solaire efficace sont à prévoir, sans oublier de respecter une règle d'or: prévoir assez de temps, d'autant plus lorsque des enfants sont de la partie. Et une nuit dans un refuge de montagne ne manquera pas de laisser des souvenirs inoubliables à toute la famille.

Le thème de la montagne nous fournit une transition toute trouvée pour vous parler de notre responsable d'agence Ursula Elmer, du canton de Glaris. Sans cette Glaronaise dynamique, Visana serait comme le canton de Glaris sans le sommet du Tödi. Depuis bientôt 20 ans, Ursula Elmer s'occupe avec enthousiasme du suivi des assurés et assurées du canton de Glaris, et ce, avec succès. Sa recette: le contact direct avec la clientèle et une relation de confiance personnelle. Lisez le portrait d'Ursula Elmer pour en savoir plus.

Peut-être vous mettrez-vous prochainement en contact avec l'une de nos agences, pour discuter de vos couvertures d'assurance pour l'année 2016. A la page suivante, nous vous offrons un premier aperçu sur les primes 2016 de Visana et vous expliquons le processus de fixation des primes et les facteurs susceptibles de les influencer.

Il nous reste à vous souhaiter une lecture agréable et un bel automne!

Albrecht Rychen
Président du conseil d'administration

Urs Roth
Président de la direction



Impressum: «VisanaFORUM» est une publication du groupe Visana. Le groupe Visana comprend Visana, sana24 et vivacare. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Stephan Fischer, David Müller, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture (Bürchen VS): perretfoto.ch/Valais Promotion. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: www.visana.ch

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

Assurances complémentaires: perspectives favorables

Primes 2016. Urs Roth, CEO de Visana, explique quelle sera l'évolution des primes de l'assurance de base et des assurances complémentaires pour l'année à venir, sachant que les primes restent très individuelles.

Dans quelques semaines, nous vous ferons parvenir les polices d'assurance pour l'année 2016. C'est pourquoi nous tenons à vous fournir au préalable quelques informations importantes.

Pas d'augmentation des primes des assurances complémentaires

Les perspectives dans le domaine des assurances complémentaires sont favorables. Pour l'année 2016, nous visons une baisse des primes de l'assurance Hôpital division commune dans toute la Suisse ainsi que des primes inchangées pour toutes les autres couvertures.

Nouvelle augmentation des coûts dans l'assurance de base

Dans l'assurance de base obligatoire en revanche, vous devez vous attendre à une nouvelle adaptation des primes en 2016, car la hausse constante des coûts de la santé conduit inévitablement à une augmentation des primes. Cette hausse des coûts est due à l'évolution démographique (vieillesse de la population), au progrès technologique et à la demande croissante de la population en prestations médicales. Par ailleurs, un nombre croissant de prestations sont remboursées par l'assurance de base.

«Comment est fixée ma prime?»

Cette question revient sans cesse même dans mon entourage personnel, et ce, à juste titre. Je vais donc tenter d'expliquer aussi simplement que possible le processus complexe du calcul des primes.

Le calcul des primes n'est au fond qu'un pronostic aussi exact que possible quant à l'avenir. En notre qualité d'assureur, nous ne pouvons faire autrement, en raison des délais pour la soumission des primes prévus par la loi, que d'établir un pronostic basé sur les facteurs suivants: les prestations d'assurance fournies l'année précédente, une extrapolation des prestations attendues pour l'année en cours ainsi que l'estimation des recettes et des dépenses pour l'année suivante. Ces estimations sont complétées par les versements attendus dans le cadre de la compensation des risques et les rendements issus des placements en capitaux prévus. Les réserves et provisions disponibles et nécessaires jouent à cet égard un rôle secondaire, car les primes soumises à approbation doivent couvrir les coûts.

Il n'y a pas une prime

L'impact des facteurs mentionnés ci-dessus varie en fonction de la caisse, de l'âge et de la région de prime. C'est pourquoi les primes sont très individuelles. Il est important de savoir que le calcul des primes par les assureurs est soumis à un contrôle strict, de la part de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans le domaine de l'assurance de base et de la part de l'Autorité fédérale de surveillance des marchés (Finma) dans celui des assurances complémentaires. C'est finalement aux autorités fédérales qu'il incombe d'approuver les primes des caisses-maladie.



Urs Roth

Urs Roth, CEO du groupe Visana



Excursions en montagne avec les enfants

Randonnées en famille. Notre paysage alpin présente une incroyable diversité. Il offre des possibilités d'excursions attrayantes, aussi bien pour les alpinistes de l'extrême que pour les familles adeptes de randonnées. Une planification minutieuse reste toutefois le b.a.-ba pour toutes et tous, d'autant plus lorsque des enfants sont de la partie.

Une randonnée en montagne en fin d'été représente une expérience mémorable pour toute la famille. La vue sur le sommet, les températures agréables en altitude ainsi que la diversité de la faune et de la flore suscitent l'enthousiasme des petits comme des grands. Et passer une nuit dans un refuge de montagne est un moment fort pour bon nombre d'enfants.

Refuges de montagne adaptés aux familles

Parmi les quelque 350 refuges du Club alpin suisse (CAS), tous ne sont pas situés dans des massifs montagneux escarpés, où se succèdent des alpinistes chevronnés, équipés de piolets et de crampons. Une douzaine d'entre eux sont atteignables en toute sécurité, après une ascension de deux à trois heures, et proposent même des chambres pour les familles. Ils se prêtent ainsi idéalement à une randonnée de deux jours avec des enfants (www.sac-cas.ch).

Pour que la randonnée en famille reste un souvenir inoubliable, il faut respecter une règle d'or: prendre son temps. A commencer lors de la planification de l'excursion: choisissez un trajet aller et retour aussi exempt de

stress que possible (voiture ou transports publics?). Trouver un parcours adapté à l'âge des enfants, avec des itinéraires alternatifs ou des raccourcis, et une possibilité de faire demi-tour en cas de problème, fait également partie intégrante de la planification. Sans oublier des encas savoureux pour petits et grands.

Prévoir suffisamment de temps et des pauses régulières

L'un des facteurs importants à prendre en compte lors d'une randonnée en montagne est la durée de marche. Sur les panneaux indicateurs jaunes ou sur Internet (par exemple sur www.hikr.org; voir les liens ci-après), vous trouverez des descriptions de parcours détaillées avec leur durée indicative. Une règle à retenir: multipliez la durée indicative par 1,5 pour vous faire une idée du temps de marche nécessaire avec des enfants.

Faire des pauses régulières est également essentiel. Les enfants ont besoin d'une pause toutes les heures. Prévoyez par ailleurs suffisamment de temps pour que les plus jeunes puissent guetter les marmottes et autres bouquetins, créer un torrent avec des pierres

ou cueillir une poignée de myrtilles en cas de petit creux.

De bonnes chaussures et une protection solaire efficace

Même si vous et vos enfants empruntez «seulement» des chemins faciles, mieux vaut s'équiper de bonnes chaussures soutenant les chevilles et munies de semelles antidérapantes. Soyez préparés aux brusques changements de météo (protection contre la pluie, vêtements de rechange), et protégez vos enfants du fort rayonnement UV qui règne en montagne. Crème solaire et lunettes de soleil ont leur place dans tous les sacs à dos.

Liste de contrôle pour une randonnée en famille

- La durée et le niveau de difficulté de la randonnée sont adaptés à l'âge des enfants.
- La randonnée offre un parcours varié et la possibilité de faire de nouvelles découvertes.
- La randonnée comprend plusieurs destinations passionnantes.
- Les enfants ont participé à la planification de la randonnée.

Stephan Fischer



Liens

Vous êtes à la recherche d'idées, de conseils ou de suggestions d'itinéraires pour votre prochaine randonnée? A cet égard, Internet regorge de sites et d'informations utiles. En voici une petite sélection:

www.hikr.org (communauté ouverte; plus de 72 000 récits d'excursions déposés par des utilisateurs et utilisatrices enregistrés; disponible en allemand, français, italien, etc.)

www.myswitzerland.ch (Suisse Tourisme; nombreuses idées de randonnées, possibilités de voyages et d'hébergement; disponible en allemand, français, italien, etc.)

www.sac-cas.ch (Club alpin suisse; pour trouver le refuge adapté et réserver un lit ou une chambre familiale; disponible en allemand, français et italien)

www.sicher-bergwandern.ch (campagne pour randonner en sécurité; memento de la randonnée, suggestions d'itinéraires; disponible en allemand, français et italien)

www.wandern.ch (parcours de randonnée en Suisse; suggestions d'itinéraires, cartes, applications, nombreuses informations sur le réseau suisse des chemins de randonnées; disponible en allemand et en français)



Un indice UV élevé nécessite une protection optimale!

Le rayonnement ultraviolet invisible (rayonnement UV) a une longueur d'onde plus courte que la lumière visible. Et comme il contient davantage d'énergie, il peut causer des dommages cutanés, allant des simples rougeurs aux coups de soleil sévères. L'indice UV est une mesure simple de la force du rayonnement ultraviolet. Plus il est élevé, plus les rayons sont nocifs pour la peau. Le tableau ci-dessous vous indique les mesures à prendre pour vous protéger des rayons UV. Vous trouverez les prévisions du jour ainsi que celles du lendemain, avec les valeurs maximales attendues, sur www.uv-index.ch.

Représentation	Intensité du rayonnement	Protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection nécessaire: chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection nécessaire: chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	très élevée	Protection supplémentaire nécessaire: éviter, si possible, tout séjour en plein air
	extrême	Protection supplémentaire nécessaire: éviter, si possible, tout séjour en plein air



Photos: Saskia Widmer

«Un suivi personnel constitue le b.a.-ba»

Entretien avec Ursula Elmer. Le canton de Glaris compte environ 40 000 habitants et habitantes, dont 3300 sont assurés chez Visana. La responsable de l'agence, Ursula Elmer, traite leurs demandes depuis bientôt 20 ans.

Un lundi après-midi comme les autres, au centre de Glaris: Ursula Elmer se prête patiemment au jeu de modèle pour la photographe. Après un court instant, une cycliste la salue déjà en passant: «Une de mes assurées», explique-t-elle. Et cela continue. Une chose nous apparaît très vite: on la connaît à Glaris, la responsable de l'agence Visana.

Plaque tournante pour toutes les demandes

En janvier prochain, Ursula Elmer fêtera ses 20 ans d'activité chez Visana. Beaucoup de choses ont changé au cours de ces deux décennies. Il y avait par exemple à l'époque une petite agence Visana dans presque chaque commune glaronaise. Il n'est resté que son bureau à Ennenda, facilement ac-

cessible, duquel elle effectue le suivi des 3300 personnes assurées dans tout le canton.

L'année passée, des primes attrayantes lui ont permis de faire augmenter le nombre de personnes assurées de manière importante. Grâce à son expérience et à la routine, cela reste bien gérable selon elle. Le fait que ses deux enfants soient bientôt prêts à quitter le nid y contribue également, nous explique Ursula Elmer. Elle a ainsi pu constamment élargir les heures d'ouverture de l'agence.

La qualité de service se transmet par le bouche à oreilles

Visana est synonyme de qualité et de service supérieur à la moyenne. Cette renommée se transmet et Visana de-

vient de plus en plus connue. «Le contact avec la clientèle et le suivi après la conclusion du contrat sont pour moi le b.a.-ba», nous explique Ursula Elmer. A cela s'ajoute la relation de confiance personnelle. «Les gens me connaissent depuis des années. Celles et ceux qui concluent une assurance chez moi savent que je serai encore là pour eux après», nous confie-t-elle.

Ursula Elmer a le flair en ce qui concerne les besoins de la clientèle. Un entretien de conseil approfondi pour une famille dure entre une heure et demie et deux heures. C'est pourquoi il est avantageux d'étudier aussi tôt que possible sa couverture d'assurance et non pas au dernier moment avant le délai de résiliation en automne, conseille Ursula Elmer.

Beaucoup de libertés d'entreprise

Du point de vue organisationnel, Ursula Elmer est rattachée à l'agence Visana de St-Gall. Ce sont ses collègues de Wil (canton de St-Gall) qui assurent le remplacement pendant ses vacances. Pour le reste, la Glaronaise est très indépendante. Elle n'a pas de collègues de travail. «Je dispose d'un large domaine de compétence, je peux mettre en place des actions de façon indépendante et j'apprécie les libertés que Visana m'accorde», nous confie-t-elle.

Après son apprentissage d'employée de commerce de détail, elle est passée dans l'administration et a travaillé plus tard au secrétariat d'une grande entreprise de production du canton de Glaris. «Je recherchais déjà à l'époque à assumer des responsabilités. Et c'est exactement cela qui me fascine aussi dans mon travail chez Visana», déclare Ursula Elmer. «J'endosse volontiers des responsabilités et, le cas échéant, j'assume mes erreurs», nous explique-t-elle. Elle ne s'est encore jamais ennuyée au cours de ces 20 dernières années. «J'ai du plaisir et je suis convaincue de nos produits. La clientèle le ressent aussi.»

Un sens pour la justice

En complément à son activité pour Visana, Ursula Elmer s'est portée candidate, il y a deux ans, pour la fonction de juge non professionnelle et a été élue pour la Landsgemeinde glaronaise. A ce poste, elle juge, en compagnie du président du tribunal cantonal et de trois autres juges non professionnels les plaintes civiles, c'est-à-dire des divorces, des litiges concernant des héritages ou de voisinage, etc.



Une famille sportive

Ursula Elmer (48 ans) vit avec son mari et ses deux enfants (18 et 20 ans) à Glaris. Dans la famille Elmer, le sport occupe une place centrale, que ce soit la course à pied, le VTT, le ski ou le ski de fond. Ursula Elmer chausse ses baskets de jogging deux à trois fois par semaine «pour le bien du corps et de l'esprit». Avec son groupe de course à pied, elle peut s'évader du quotidien, bien qu'elle réponde aussi de temps en temps pendant son entraînement aux questions de ses partenaires de course relatives à l'assurance-maladie. La qualité de service en tous temps!

Elle avait envie de relever le défi de faire quelque chose de très différent. «Je suis fascinée par la justice et par l'être humain, qui occupe également une place centrale chez Visana» déclare-t-elle. «Ce qui est important pour exercer cette fonction c'est l'expérience de vie, une bonne connaissance de la nature humaine et la capacité à déconnecter le soir», nous explique-t-elle. On est confronté, comme chez Visana, à des destins tragiques, qui nous rappellent toujours que tout le monde n'a malheureusement pas toujours de la chance dans la vie.

Stephan Fischer



Photo: Allison Smith

La santé passe aussi par les dents

Une grande influence sur le bien-être général. Le sucre et les acides font partie des pires ennemis d'une dentition saine. Des dents en mauvaise santé sont douloureuses aussi bien physiquement que financièrement. Et parfois, elles sont même source de problèmes de santé, qui se manifestent à de tous autres endroits.

Mordre dans les aliments, les mâcher et les broyer, telles sont les principales fonctions de nos dents. Elles jouent également un rôle essentiel dans la formation des sons («S») et constituent aussi un atout esthétique, lorsqu'elles forment un sourire éclatant. Des soins appropriés doivent permettre de préserver ces fonctions durant toute une vie.

Une bonne hygiène dentaire

Se brosser les dents deux à trois fois par jour avec une brosse douce et un dentifrice enrichi en fluor: cette règle d'or n'a pas changé au cours des dernières décennies. Et combien de temps doit durer le brossage? «Selon les recommandations, deux à trois minutes», précise Christian Weigel, dentiste-conseil de Visana à Thoun. Mais cela

vaut uniquement si l'on se brosse les dents de manière ciblée et méthodique, afin d'en nettoyer toutes les surfaces. «On peut très bien se brosser les dents pendant dix minutes, sans que ces dernières ne soient propres», dit-il.

Le nettoyage quotidien des espaces interdentaires avec du fil dentaire ou une brossette interdentaire et l'utilisation hebdomadaire d'un gel fluoré concentré font également partie du programme standard, comme le recommande Christian Weigel. Le type de brosse à dents (traditionnelle, électrique ou sonique) optimal varie selon les personnes. «Cela dépend de l'âge et de l'état des dents.» Il est donc recommandé de demander conseil à son/sa dentiste ou à son hygiéniste dentaire.

Boissons acides, sucrées et collantes

L'émail est la substance la plus dure du corps humain (voir tableau). Mais il n'est pourtant pas invulnérable face aux acides. C'est pourquoi le comportement en matière d'alimentation et de boisson exerce une influence significative sur la santé des dents, car de nombreux aliments contiennent des acides agressifs, tels que l'acide citrique ou phosphorique, qui favorisent l'érosion de l'émail. Les principaux coupables sont les boissons énergisantes, le cola et autres boissons similaires: elles sont acides, très sucrées et collantes. «Chez les personnes qui en consomment de grandes quantités, on peut voir que l'émail est endommagé», explique Christian Weigel. L'acide carbonique de ces boissons, en revanche, ne représente pas un problème, car il s'agit d'un acide faible.

Afin d'éviter que les acides issus de l'alimentation ne restent pas actifs en permanence, le spécialiste recommande de ne pas consommer constamment des aliments acides entre les repas: «Une forte dose d'acides une fois par jour s'avère moins nocive que cinq doses plus faibles réparties sur toute la journée», explique Christian Weigel.

Petites dents, grandes conséquences

Si une dent est endommagée ou si la gencive est irritée, une visite chez le/la dentiste s'impose. Celui-ci/celle-ci traitera la dent concernée, afin d'éviter que les substances produites en raison de l'inflammation ne se répandent dans l'ensemble du corps. En ce qui concerne les dents, il est important de toujours conserver une vue d'ensemble; elles exercent en effet une influence décisive sur la santé générale et le bien-être.

Des foyers d'inflammation non détectés au niveau de dents dévitalisées ou de dents de sagesse influent sur l'ensemble du corps et peuvent provoquer des symptômes tels que de la fatigue, des douleurs rhumatismales et autres. Lorsqu'une personne présente un ensemble de symptômes diffus sans cause identifiable, il faut donc envisager un examen des dents et de la mâchoire, car les racines dentaires sont peut-être la source de tous ses maux.

Stephan Fischer

L'émail présente une dureté moyenne

L'émail est la substance la plus dure du corps humain. Il se compose principalement d'hydroxylapatite, un composé de calcium et de phosphore. L'émail ne fond qu'à une température de 1620°C, mais il est vulnérable aux acides. Sur l'échelle de dureté de Mohs, il se situe au milieu du classement (les os sont un peu moins durs, mais présentent également une dureté de 5). Les ongles ont une dureté de 2.

Dureté	Minéral de référence
1	Talc
2	Gypse
3	Calcite
4	Fluorine
5	Apatite (émail dentaire)
6	Orthose
7	Quartz
8	Topaze
9	Corindon (rubis, saphir)
10	Diamant

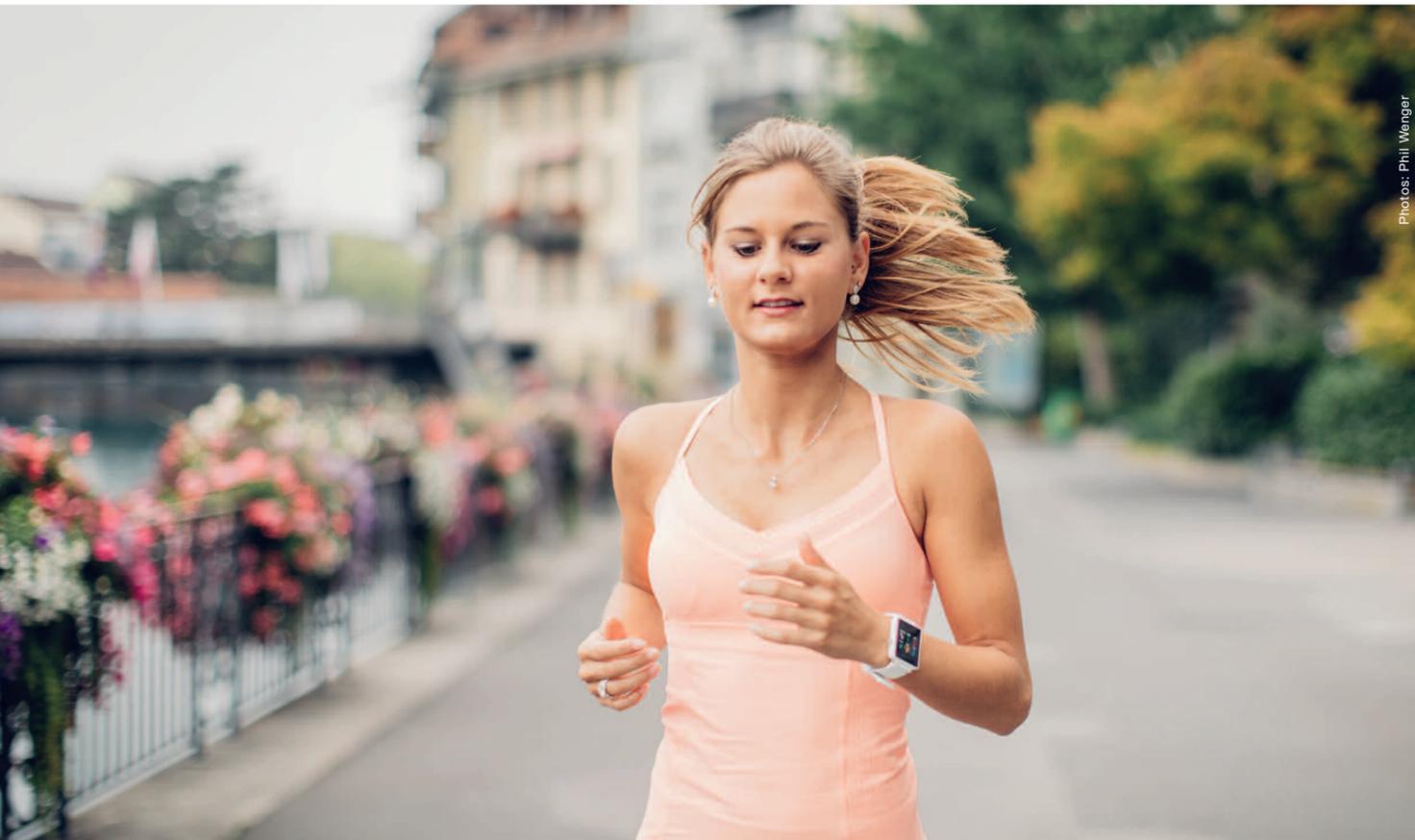
Echelle de dureté de Mohs

Des assurances des soins dentaires sur mesure

Les traitements dentaires ne sont pas couverts par l'assurance de base (à l'exception des accidents dentaires). Il est donc recommandé de conclure une assurance des soins dentaires, qui prend également en charge les soins d'hygiène dentaire et le contrôle annuel chez le/la dentiste. Visana vous propose plusieurs variantes de couverture (montant des prestations souhaité, quote-part), par exemple une prise en charge des coûts à 50 %, à concurrence de 600 francs par an, à partir d'une prime mensuelle de 6.20 francs. Vous trouverez de plus amples informations sur www.visana.ch > Clientèle privée > Assurances complémentaires > Soins dentaires.

Brosses à dents soniques: offre du Visana Club

Vous cherchez une bonne brosse à dents sonique pour votre famille? En page 12, vous trouverez une offre du Visana Club, proposant un modèle Philips pour enfant et un pour adulte à un prix attractif.



Mesurer son corps

Santé électronique. La numérisation de notre milieu de vie progresse également à grands pas dans le système de la santé. De plus en plus de personnes mesurent leur corps au moyen de traqueurs d'activité et d'applications sur leur Smartphone. Que faites-vous avec vos données?

Les traqueurs d'activité sont dans le vent: de petits appareils, à porter au poignet ou dans la poche, qui mesurent les fonctions corporelles et enregistrent les valeurs. Ils sont souvent liés à une application* sur un Smartphone et la palette des modèles s'élargit chaque mois. Le nombre d'applications médicales et dans le domaine du fitness et du bien-être approche même les 10 000.

Ces aides électroniques peuvent quasiment tout faire: compter nos pas, mesurer notre pouls, indiquer notre situation géographique et la distance d'une balade, calculer le nombre de calories dépensées et estimer la qualité de notre sommeil. Elles nous aident à établir notre propre diagnostic, nous rappellent de prendre nos pastilles ou nous indiquent lorsqu'il est l'heure de notre séance de yoga.

Les applications nous stimulent

Qu'y a-t-il de mieux que de faire quelque chose pour sa santé? Le manque de mouvement est une cause fréquente de maux ou de maladies. Celles et ceux qui tiennent un répertoire de leurs activités font donc une bonne action. De plus, compter ses pas ou les étages, évaluer les tours de jogging ou perdre du poids peut être motivant.

Mettre en évidence ses propres fonctions corporelles est stimulant: on veut naturellement optimiser les résultats et on court plus longtemps, gravit plus de marches, mange plus de légumes et consomme moins de boissons sucrées. Pour les sportifs et les sportives, mesurer ses performances fait de toute façon partie du quotidien.

A qui appartiennent les données?

La collecte des données est critique, car la plupart des assistants électroniques ne le permettent pas. Beaucoup

d'applications transmettent les données à des entreprises ou contribuent à la diffusion par le biais des réseaux sociaux. Etant donné que les serveurs se situent souvent hors de la Suisse, le droit sur la protection des données en vigueur en Suisse ne s'applique pas. Deux questions restent souvent ouvertes: «Qui détient les données? A qui appartiennent-elles?»

Dans quelle mesure ces applications sont judicieuses, permettent d'économiser des coûts dans le système de la santé, influencent positivement le comportement des utilisateurs et utilisatrices et favorisent la santé, sont des points qui restent encore en suspens. Une seule chose est sûre: les applications modifieront fortement le système de la santé.

Augmentation de la numérisation et des réseaux

Le système de santé suisse sera de plus en plus numérisé. De plus en plus de procédures seront automatisées et donc plus efficaces. Cette évolution est la bienvenue si elle permet de faire des économies et d'apporter des améliorations au niveau de la qualité sur le marché de la santé. En outre, le marché de la santé électronique en constante croissance permet à de nouveaux fournisseurs de voir le jour dans le domaine de l'enregistrement, de la transmission et du traitement des données relatives à la santé. Ce sont en effet des données précieuses impliquant de nouveaux modèles commerciaux.

Les applications peuvent être judicieuses

Visana vous conseille d'adopter de manière générale un style de vie laissant une grande place au mouvement, afin de rester en bonne santé et en pleine forme. Il peut être judicieux d'utiliser à cet effet des aides électroniques. Mais cela n'est pas une condition obligatoire pour un mode de vie sain. Et il existe un risque de tomber malade même en menant une vie équilibrée.

Nous ne savons pas encore où la numérisation dans le système de santé nous mènera. Mais le développement est fulgurant et offre de nouvelles opportunités. Finalement, il est de la responsabilité de chacun de choisir de mesurer ses données relatives à la santé et de les mettre à disposition de tiers de façon numérisée.

Peter Rüegg

*Les applications sont des logiciels d'application pour les appareils mobiles et les ordinateurs.



Questionnaire relatif à vos données de santé

Avez-vous des doutes par rapport aux applications et aux traqueurs d'activité qui mesurent vos fonctions corporelles? Posez-vous les questions suivantes:

1. Qui pourrait s'intéresser à savoir comment je vais?
2. Est-ce que mon employeur doit savoir ce que je fais pour ne pas tomber malade?
3. Combien valent mes données de santé en francs?
4. A quelles autorités, à quel État ou à quelle entreprise est-ce que je donne volontiers mes données?
5. Est-ce que je souhaite savoir où et quelles données me concernant sont enregistrées?
6. Est-ce que je souhaite recevoir un rappel lorsque je devrais pratiquer une activité physique?
7. Est-ce que je souhaite être récompensé/e lorsque je me nourris correctement et lorsque je pratique suffisamment de sport? Par qui?
8. Quelle institution en Suisse définit si mon style de vie est sain?

Consultez régulièrement
les offres de Visana Club
sur www.visana-club.ch

Les nouveautés de Visana Club

Visana Club: un plus pour vous. Si vous êtes client/e de Visana, vous êtes automatiquement et gratuitement membre de Visana Club et vous bénéficiez donc sans restriction des offres de nos partenaires. Visana n'utilise pas le moindre centime de prime pour le Visana Club. Vous trouverez d'autres offres et informations sur www.visana-club.ch.

Une hygiène buccodentaire optimale pour toute la famille

Les brosses à dents soniques de Philips garantissent un nettoyage optimal et doux pour les dents et la gencive, ainsi que des résultats éclatants. La Société suisse des médecins-dentistes SSO recommande également ces brosses à dents.

Philips Sonicare for Kids

- Nettoie et protège les dents des enfants
- Conçue pour améliorer les habitudes de brossage
- Rechargeable



Philips Sonicare DiamondClean

(pour adultes)

- Elimine la plaque de manière efficace
- Conçue pour obtenir des dents saines et naturellement blanches
- Rechargeable, avec verre de charge et étui de voyage USB
- Notée «très bien» par la fondation Warentest, dans le domaine du nettoyage dentaire



Des dents resplendissantes à un prix spécial pour les membres de Visana Club: Philips Sonicare DiamondClean pour 149 francs au lieu de 299.90 francs et Philips Sonicare for Kids pour 49 francs au lieu de 99 francs! Ces prix comprennent la TVA, les frais de port et deux ans de garantie.

Commandez maintenant sur www.visana-club.ch ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2015 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur www.visana-club.ch ou sur www.philips.ch/sonicare. Conseil: service à la clientèle Philips, 044 212 62 14 (tarif normal du réseau fixe).

Talon de commande

pièce/s Philips Sonicare
DiamondClean HX9332/04 pour 149 francs

pièce/s Philips Sonicare
for Kids HX6311/07 pour 49 francs

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Découpez le talon et envoyez-le à:
Sertronics SA, Philips/Visana-Angebot,
Lindächerstrasse 1, 5413 Birmenstorf AG

PHILIPS
sense and simplicity

L'équipement idéal pour une virée en montagne

Avec les sacs à dos et les bâtons de trekking à trois brins de Stöckli, vous et votre famille disposez de l'équipement idéal, que ce soit pour une courte randonnée ou un trekking de plusieurs jours.

Profitez de rabais spéciaux du Club sur les articles suivants:

- sac à dos Deuter Waldfuchs: 39 fr. (contre 49 fr.)
- sac à dos Stöckli Trekking 35 litres: 99 fr. (contre 135 fr.)
- sac à dos Stöckli Trekking 25 litres: 69 fr. (contre 99 fr.)
- sac à dos Stöckli Trekking 16-25 litres: 59 fr. (contre 89 fr.)
- bâtons de trekking à trois brins Stöckli: 59 fr. (contre 99 fr.)



Vous bénéficiez par ailleurs du bonus Stöckli de 5%.

L'équipement de randonnée peut être obtenu auprès de toutes les filiales Stöckli contre remise du talon de rabais (un équipement complet ou un article au prix spécial par personne assurée). Veuillez présenter votre carte d'assuré/e. Cette offre est valable jusqu'au 31 octobre 2015 ou jusqu'à épuisement du stock et ne peut pas être cumulée avec d'autres actions ou rabais. Plus d'informations sur www.visana-club.ch. Pour de plus amples informations sur les produits, veuillez contacter votre filiale Stöckli, sous www.stoekli.ch/standorte, ou par courriel à l'adresse info@stoekli.ch.

Offre pour la randonnée de Stöckli Outdoor Sports

Découpez le talon et présentez-le avec la carte d'assuré/e dans l'une des filiales Stöckli. L'offre est valable jusqu'au 31 octobre 2015 ou jusqu'à épuisement du stock.



Sport Dreams – fonctionnalité et style

La société suisse Sport Dreams GmbH propose un vaste choix de vêtements de fitness, d'aérobic, de danse et de loisirs, ainsi que des chaussures de sport.

Vêtements de sport Anniluce

Anniluce est une marque de vêtements de loisirs et de sport tendance pour le fitness, l'aérobic ou la danse, aux coupes et aux designs originaux, issus d'une production équitable et durable en Europe. Les vêtements, fabriqués dans des tissus fonctionnels hauts de gamme et respirants, sont confortables et résistants.



Chaussures de sport Skechers

Les chaussures d'entraînement Skechers sont légères et mettent l'accent sur le style; elles sont idéales pour le fitness, l'aérobic, la danse, la marche ou tout simplement les



loisirs. Leurs points forts: une semelle à mémoire de forme, un poids de 180-190 grammes, une semelle intermédiaire absorbante, flexible et légère.

Profitez de l'offre exclusive de Visana Club: 20% de rabais sur l'ensemble de l'assortiment proposé par les marques Anniluce et Skechers. Les prix indiqués comprennent les frais de port.

Commandez maintenant en ligne sur www.visana-club.ch avec le code «Visana», par téléphone au numéro 062 544 77 78 ou par courriel à l'adresse visana@sportdreams.ch. Moyens de paiement acceptés: Postcard, Paypal, carte de crédit ou facture (plus 2.50 francs de frais de traitement). L'offre est valable du 3 septembre au 16 octobre 2015 ou dans la limite des stocks disponibles. Plus d'informations sur www.visana.sportdreams.ch. Pour de plus amples informations sur les produits, veuillez contacter Sport Dreams GmbH par téléphone au numéro 062 544 77 78 ou par courriel à l'adresse: visana@sportdreams.ch.

Recommander Visana est payant pour vous!

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

Vous êtes satisfait/e de Visana? Convincez vos amis et connaissances des avantages que présentent nos multiples produits et notre service rapide, et vous serez gagnant/e. Visana récompense chaque recommandation qui aboutit à une conclusion en offrant la somme de 100 francs. Votre

Talon de recommandation

Mon adresse

Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
E-mail _____
N° d'assuré/e _____

Mes propositions de recrutement

Madame Monsieur

Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
Tél. prof. _____ privé _____
E-mail _____
Date de naissance _____

Madame Monsieur

Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
Tél. prof. _____ privé _____
E-mail _____
Date de naissance _____

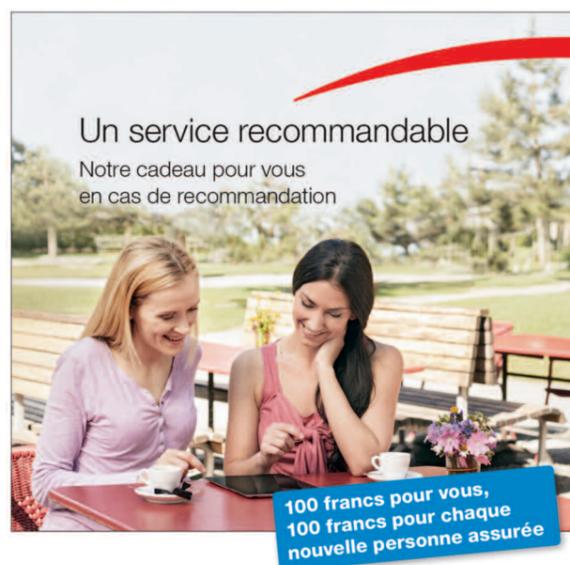
Découper le talon et l'envoyer à Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Pour éviter les frais d'envoi, faites vos propositions sous www.visana.ch/recommandation.

profit augmente avec le nombre de conclusions réalisées. La nouvelle personne assurée en profite aussi (à partir de l'âge de 18 ans). Elle reçoit 100 francs pour la conclusion de l'assurance obligatoire des soins avec l'assurance complémentaire Hôpital et une autre assurance complémentaire (p. ex. Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires).

Pas de charge administrative

Recommander Visana est un jeu d'enfants. En quelques étapes, c'est réglé: il vous suffit d'indiquer le nom et l'adresse de votre connaissance sur le coupon ci-contre, d'ajouter votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e et de retourner le coupon. Visana se charge de tout le reste. En cas de conclusion, vous recevrez 100 francs et la nouvelle personne assurée également. La recommandation en ligne s'effectue encore plus simplement, sur www.visana.ch/recommandation. Vous y trouverez également les conditions relatives aux recommandations. En outre, votre agence Visana vous conseillera volontiers.

Franziska Lehmann



Vitamine D: l'alimentation suffit-elle?

Quelle est la bonne dose? En Suisse et dans le monde entier, la dose recommandée de vitamine D a été multipliée par trois ou quatre au cours des dernières années. Mais ce besoin peut-il être couvert par la seule alimentation? Ce qui est sûr, c'est qu'une carence peut avoir des répercussions négatives.

La vitamine D peut provenir de deux sources: soit elle est générée par le corps au moyen de la lumière du soleil et des rayons UVB ou elle est apportée par la nourriture. La vitamine D qui n'est en réalité pas une vitamine, mais une hormone est nécessaire à l'absorption du calcium et du phosphate dans l'intestin et règle, avec d'autres hormones, le métabolisme du calcium et du phosphate. Une carence en vitamine D favorise par conséquent l'ostéoporose et peut entraîner une fatigue générale, une faiblesse musculaire et des douleurs osseuses et musculaires.

Soleil estival: oui, mais...

Jusqu'à récemment, on parlait du principe que la peau produisait suffisamment de vitamine D. Il apparaît cependant de plus en plus clairement que dans notre quotidien, le soleil n'en a guère l'opportunité, notamment en hiver. Le soleil estival est certes puissant au point qu'une exposition quotidienne de 20 minutes du visage et des mains suffirait pour assurer une production suffisante de vitamine D. Mais les experts sont en désaccord sur la question de savoir s'il faut, eu égard au danger de cancer de la peau, recommander une telle exposition au soleil.

En hiver, le rayonnement solaire n'est par contre pas suffisant pour que notre peau puisse produire de la vitamine D. Et comme la vitamine D emmagasinée en été ne suffit pas jusqu'à la fin de l'hiver, il peut en résulter une carence en vitamine D dans le courant de l'hiver. En particulier les personnes âgées profitent d'un apport supplémentaire en vitamine D, parce qu'elle renforce non seulement les os, mais également les muscles, ce qui réduit le nombre de blessures dues à des chutes de 20%.

Le poisson, les œufs et les produits laitiers sont de bonnes sources

L'apport de vitamine D par l'alimentation provient principalement de produits animaux. Les fournisseurs importants sont les poissons gras (hareng, saumon, sardine), les œufs et les produits laitiers. Mais ces quantités ne



nutrinfo.ch

Vous trouverez plus d'informations sur la vitamine D et d'autres sujets liés à l'alimentation sur www.nutrinfo.ch – le service d'information nutritionnelle de la Société Suisse de Nutrition SSN.

suffisent pas à couvrir le besoin, notamment durant l'hiver. Pour les personnes âgées de plus de 60 ans, une prise supplémentaire de vitamine D de 20 microgrammes par jour est donc vivement recommandée.

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires recommande aux adultes et enfants dès l'âge d'un an une quantité journalière de 15 microgrammes, aux nourrissons de 10 microgrammes. Outre les nourrissons et les seniors, ce sont les personnes obèses et celles à la peau foncée qui font partie des groupes à risque.

Société Suisse de Nutrition SSN

Comment agir en cas d'interruption d'un voyage?

L'assurance de voyage Vacanza: une couverture qui en vaut la peine. Les vacances sont censées nous apporter du repos, loin du quotidien. Cependant, les problèmes médicaux peuvent nous les gâcher. Savez-vous que faire en cas de maladie ou d'accident à l'étranger?

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. Le fait que le reste des vacances et les éventuelles randonnées déjà payées seront perdues n'a plus grande importance. Avec Vacanza, vous disposez au moins d'une assurance de vacances et de voyage qui prend en charge les frais supplémentaires pour un retour prématuré et le remboursement pro rata des coûts du reste du séjour.

Appeler la centrale d'urgence avant l'interruption du voyage

Si un problème médical survient, contactez notre centrale d'urgence avant le retour, au +41 (0)848 848 855 (voir carte d'assuré(e) et coordonnez l'interruption de votre séjour avec la centrale. Les frais supplémentaires seront ainsi pris en charge, à condition que vous interrompiez votre voyage, voire que vous deviez être rapatrié(e), en raison d'un motif médical grave.

Si vous interrompez le voyage sans avoir téléphoné, vous devrez attester ultérieurement du fait que le retour prématuré était médicalement nécessaire, ce qui s'avère souvent difficile. La prise de contact anticipée avec la centrale d'urgence facilite le traitement des coûts générés en sus, mais vous permet aussi d'agir au mieux pour votre santé.

- La centrale d'urgence est spécialisée en médecine du voyage. Elle offre des conseils sur les soins sur place et prend en charge l'appréciation aéromédicale.

Vous disposez de l'assurance Vacanza...
... si vous avez conclu une des assurances complémentaires Hôpital, Traitements ambulatoires ou Basic. L'assurance de vacances et de voyage Vacanza vaut pour huit semaines de voyage au maximum. Sont assurés, en plus des coûts d'annulation avant et après le voyage, les frais de guérison. De plus, Vacanza contient une assurance des bagages et un service de blocage des cartes. www.visana.ch/ferien.

Malade avant le départ?
Si la maladie ou l'accident surviennent 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 et espérons que vous rentrerez en excellente santé.

- 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.

Notre conseil: enregistrez le numéro d'urgence +41 (0)848 848 855 sur votre natel. Vous vous épargnez ainsi un stress supplémentaire.

Hannes Bichsel

50% de réduction sur votre monture de marque...

... et ce, quel que soit votre âge!* Rendez-vous chez votre opticien Optic 2000 dès maintenant pour faire votre choix et ne payer que moitié prix!

Les personnes assurées chez Visana bénéficient de rabais sur les lunettes et les lentilles de contact chez Optic 2000. Actuellement, vous avez le droit à des prix fous, et ce, quel que soit votre âge! Que vous soyez grand ou petit, cette action est faite pour vous: votre opticien vous octroie une remise exceptionnelle de 50% sur votre monture de marque.

*Pour l'achat de 2 verres antireflet d'un montant minimum de 295 francs en unifocaux et 440 francs en progressifs, bénéficiez d'une remise de 50% sur votre monture de marque, à choisir dans la sélection de montures signalées en magasin. (Exemples: Ray-Ban, Oakley, Vogue, Zest', Drew S., Baila, Tango, Medley,

Morphoz, Les Personnalités, elite...) L'offre ne comprend pas les montures solaires et est valable du 15 septembre 2015, cumulable avec l'offre «2° paire» et non cumulable avec d'autres offres et avantages sur le même article. Visuels non contractuels.

Profitez également d'une expérience d'achat unique grâce aux nouveautés digitales d'Optic 2000!

1. Choisissez les montures qui vous siéent le mieux avec l'Assistant Stylisme
2. Essayez-les ensuite en réalité augmentée grâce au Miroir Virtuel
3. Vous avez quand même du mal à vous décider? Pas de problème, avec son application Connect, votre opticien vous envoie par e-mail votre sélection de montures pour réfléchir à la maison
4. Vous avez peur que vos bambins ne s'ennuient pendant que vous choisissez vos lunettes? L'application Dessine! permettra de transformer vos petits en designers de lunettes en herbe et vous pourrez tranquillement faire votre choix!

Découvrez l'ensemble de ces nouveautés digitales chez votre opticien Optic 2000 le plus proche!

A propos d'Optic 2000 Suisse

Présente en Suisse sous forme de Société Anonyme depuis 1999, Optic 2000 Suisse forme le plus grand groupe d'opticiens indépendants dans le pays. L'enseigne se distingue par son offre commerciale «Une 2° paire à partir d'1 franc de plus».

Le groupe est très attaché à des valeurs éthiques de citoyenneté et de solidarité et les décline à travers de nombreux projets. Dans ce cadre, Optic 2000 Suisse reverse à Caritas Suisse un franc pour chaque deuxième paire de lunettes livrée pour des projets contre la pauvreté en Suisse.





Des racines bernoises, un lien fort

Visana s'engage dans le domaine du sport de masse et de performance. Le point commun entre Visana et le club de football BSC Young Boys est leur origine bernoise et leur rayonnement national. Pour cette saison, ils renforcent leur partenariat.

«Voilà que le rythme s'accélère: les jaunes et noirs contre-attaquent, tirent une passe en profondeur interceptée par les rouges, qui recentrent dans la surface de réparation, où les jaunes et noirs exécutent une reprise de volée en pivot et envoient la balle dans le filet. Buuuut!» C'est ainsi que l'on pourrait décrire, en jargon footballistique, le partenariat entre l'assureur-maladie et accidents Visana et le club de football BSC Young Boys.

Tous les niveaux de la famille YB

Les Young Boys et Visana entretiennent un lien fort depuis de nombreuses années. Cette collaboration franchit à présent une nouvelle étape, puisqu'à partir de cette saison, elle englobera tous les niveaux de la «famille YB»: des YB Kids Camps, camps d'entraînement réservés aux enfants adeptes de football, aux équipes féminines et à la première équipe, en passant par toutes les équipes de la relève (U12 jusqu'à U21).

Pour Alain Kappeler, CEO des Young Boys et du Stade de Suisse, la collaboration avec Visana signifie beaucoup: «L'engagement de Visana à tous les niveaux des YB représente un signal fort.» Le club des YB accorde une place centrale à la promotion de la relève et au football féminin. «Avec un partenaire solide tel que Visana à nos côtés, nous sommes en mesure de développer de manière ciblée notre promotion

de la relève, qui fait figure de modèle, et d'offrir à nos jeunes joueurs et joueuses le soutien nécessaire pour leur carrière», se réjouit Ernst Graf, responsable de la relève des YB.

Un engagement durable

La promotion de l'activité physique et la durabilité sont les principales raisons pour lesquelles Visana s'engage en qualité de partenaire principal aux côtés des équipes féminines et de la relève des YB. Sans oublier, bien évidemment, un autre objectif: concrétiser le rêve de nombreux enfants. «Nous souhaitons contribuer à ce que les femmes, les enfants et les adolescents/es passionnés de football trouvent chez les YB les conditions optimales pour s'adonner à leur passion. Tous les enfants devraient avoir la chance d'aller le plus loin possible», déclare Urs Roth, CEO du groupe Visana.

Grâce à divers partenariats dans le domaine du sport de masse et de performance, Visana s'engage pour que la population suisse reste en forme, aussi bien physiquement que mentalement, en vue de réduire ainsi le risque de maladie et d'accident. Vous trouverez de plus amples informations sur les engagements de Visana sur www.visana.ch

Peter Rüegg

Le site Internet de Visana fait peau neuve

Refonte du site Internet www.visana.ch. Notre site Internet possède désormais une structure claire, une navigation agréable pour l'utilisateur/trice et un design moderne. Ces nouvelles caractéristiques offrent une expérience de lecture et de navigation optimale, depuis n'importe quel support numérique. Les besoins de notre clientèle demeurent notre priorité.

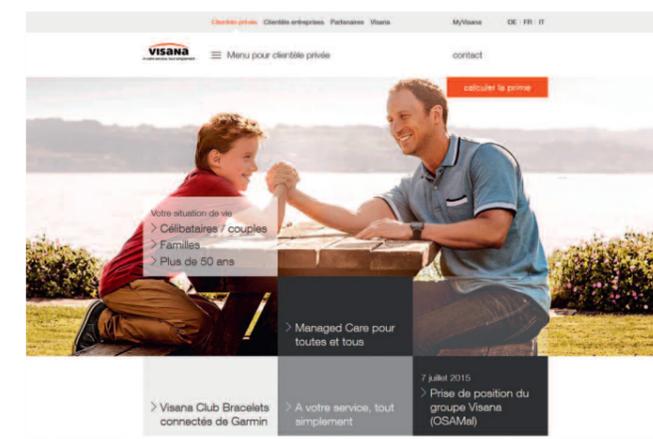
Il n'y a pas que l'aspect extérieur de notre site Internet qui a été rafraîchi et modernisé, mais tout son contenu a également été remanié. Les visiteurs et visiteuses du site Internet de Visana doivent pouvoir accéder aux informations importantes simplement et en un minimum de clics, indépendamment de l'endroit où ils/elles se trouvent. Grâce au responsive webdesign* (technique de réalisation de site web adaptatif), notre site www.visana.ch s'adapte automatiquement à l'écran de votre ordinateur, tablette ou smartphone.

Une offre adaptée à vos besoins

Notre nouveau site Internet a été conçu en fonction de vos besoins et muni de nombreux éléments de service. Grâce à la navigation par vignettes, vous pouvez accéder directement aux informations importantes. Vous trouverez une description détaillée de tous les produits d'assurance dans le menu Clientèle privée, sous «Présentations». Les conseils importants et les possibilités de nous contacter figurent sous «Services». Comme nous savons à quel point il est difficile de trouver la solution d'assurance idéale, nous vous montrons, sous «Situations de vie», comment composer votre combinaison d'assurance personnalisée.

Toujours proche de notre clientèle

Visana reste proche de sa clientèle, avec ses quelque 130 agences mais aussi sur Internet, par exemple avec le portail en ligne MyVisana. Etes-vous à la recherche



Votre avis nous intéresse

Avez-vous des suggestions ou des souhaits particuliers concernant notre nouveau site Internet? Alors n'hésitez pas à nous envoyer votre avis à l'adresse forum@visana.ch.

d'une agence précise? Alors il n'y a rien de plus facile. Cliquez sur «Contact» (dans la partie supérieure, à droite) pour vous mettre en relation avec votre interlocuteur/trice personnel/le.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la découverte de notre nouveau site Internet. Vos suggestions, compliments ou critiques sont les bienvenus.

Isabelle Bhend

*En matière de responsive webdesign (technique de réalisation de site web), tous les éléments de contenu et de navigation d'un site Internet s'adaptent à la résolution d'écran de l'appareil utilisé. Le terme signifie au sens figuré «site web adaptatif».

Bon à savoir

Gagnez un iPhone 6 avec MyVisana



Utilisez-vous déjà le portail en ligne destiné à la clientèle MyVisana? Si ce n'est pas le cas, c'est l'occasion de vous y inscrire. MyVisana vous permet d'avoir accès à votre assurance en quelques clics seulement. Fini les fastidieuses recherches de polices d'assurance et de décomptes de prestations dans les classeurs! Grâce au portail destiné à la clientèle, vous pouvez modifier en tout temps vos données et votre franchise et vous avez toujours accès à vos documents d'assurance personnels. Vous économisez ainsi du papier et protégez l'environnement.

Inscrivez-vous en ligne sur www.myvisana.ch. A l'occasion d'un tirage au sort, nous mettons en jeu un iPhone 6 (64 Go, gris sidéral) d'une valeur de 779 francs parmi toutes les nouvelles inscriptions entrées d'ici au 31 octobre 2015.

«VisanaFORUM» en double exemplaire?

Recevez-vous le magazine de la santé «VisanaFORUM» en double voire en triple exemplaire? Afin de préserver l'environnement et de réduire les coûts, dans l'intérêt de toutes les personnes assurées, nous souhaitons éviter ces envois multiples non souhaités. Veuillez indiquer à votre agence Visana, dont les coordonnées figurent sur votre police d'assurance, les adresses auxquelles il n'est plus nécessaire d'envoyer «VisanaFORUM». Vous pouvez également nous communiquer les numéros d'abonnement concernés par courriel: forum@visana.ch. Nous vous en remercions par avance.

Informations importantes

Avez-vous des questions?

Si vous avez des questions concernant votre assurance, vous pouvez vous adresser en tout temps à Visana. Vous trouverez le numéro de téléphone et l'adresse de votre interlocuteur sur votre police actuelle et de nombreuses explications sur Internet, sous www.visana.ch > Clientèle privée > Services > Questions fréquentes.

Visana Assistance

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

Conseil médical

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

Contact pour la protection juridique en matière de santé

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

Visana Newsletter

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



Retrouvez-nous sur facebook!

www.facebook.com/visana2

Délais de résiliation en 2015

L'assurance de base peut être résiliée moyennant un délai de préavis d'un mois pour le 31 décembre 2015. La résiliation doit parvenir à l'agence Visana compétente au plus tard le dernier jour de travail avant que commence le délai de résiliation – concrètement, le 30 novembre 2015.

S'il n'y a pas de changement des primes, les assurances complémentaires selon la loi sur le contrat d'assurance (LCA) peuvent être résiliées jusqu'au 30 septembre 2015 au plus tard (entrée de la lettre auprès de l'agence Visana compétente) pour le 31 décembre 2015.

20% de rabais chez Ochsner Sport

Vous trouverez l'équipement sportif qui vous convient chez notre partenaire Ochsner Sport. Si vous êtes assuré/e chez Visana, vous bénéficiez, jusqu'au 1^{er} novembre 2015, d'un rabais de 20% sur l'ensemble de la gamme disponible dans la boutique en ligne. Sélectionnez vos articles sur fr.ochsnersport.ch et saisissez le code du coupon suivant dans votre panier: OV8-HW2-VISANA. Confirmez ensuite votre commande en cliquant sur «Passer à la caisse». En cas de questions ou de problèmes techniques, le service d'assistance téléphonique gratuit d'Ochsner Sport est à votre disposition: 0800 022 022.

Women Sport Evasion aura lieu également à Lausanne en 2016

Tous les billets ont été vendus! Près de 2700 femmes âgées de 16 à 80 ans ont participé à la huitième édition de Women Sport Evasion à Lausanne, les 20 et 21 juin 2015. Il s'agit d'un record absolu. Les participantes ont eu l'occasion d'essayer, durant ces 2 jours, 32 offres sportives tendance, telles que Afrohouse, Voguing, Pole Dance ou Body Attack. En tant que Presenting Partner de cette manifestation, Visana se réjouit d'ores et déjà que celle-ci ait lieu une nouvelle fois à Lausanne, l'été prochain. Inscrivez donc déjà les 25 et 26 juin 2016 dans votre agenda! www.womensportevasion.ch



Photo: Stephan Fischer



«La population veut un véritable choix»

Une vision globale. Telle est l'exigence du Conseiller national Lorenz Hess qui déplore le fait que beaucoup d'acteurs du domaine de la santé se perdent dans les détails et n'ont plus de vue d'ensemble.

En tant que membre du conseil d'administration du groupe Visana, le Conseiller national Lorenz Hess est responsable de la stratégie de l'entreprise. Dans notre entretien, il nous donne un aperçu de son cahier des charges et décrit certaines exigences concrètes.

«VisanaFORUM»: Cela fait une année que vous êtes membre du conseil d'administration de Visana. Quelle est votre impression?

Lorenz Hess: Il règne une très bonne ambiance dans la maison. Le conseil d'administration assume sa tâche, la surveillance de l'entreprise, de manière constructive.

Qu'est-ce qui caractérise un bon conseil d'administration?

Les différentes visions marquent l'entreprise et sa stratégie. Un bon conseil d'administration doit réunir diverses opinions et compétences. C'est le cas chez Visana.

Quel bénéfice le conseil d'administration de Visana apporte-t-il aux assurés/es?

Nous voulons offrir la meilleure assurance possible à nos clientes et clients. Si nous travaillons sérieusement et faisons en sorte que l'entreprise garde le cap, ce sont les assurés/es qui en profitent.

Quelles sont les innovations à venir dans le domaine de la santé?

Un exemple d'actualité est l'introduction du dossier du patient électronique. Celui-ci permettra un traitement plus efficace des patients/es et évitera les traitements inutiles ou les erreurs de médication.

Ne craignez-vous pas le patient transparent?

Non, l'e-banking s'est aussi imposé. Les dispositions légales en la matière sont très sévères. De plus, il est prévu que les patients/es et assurés/es puissent eux-mêmes décider s'ils souhaitent un dossier électronique du patient ou pas.

Quels sont les autres défis?

Le vieillissement de la population. En général, les personnes âgées ont recours à des prestations médicales coûteuses. Nous devons réfléchir à la manière dont nous voulons les financer. Je vois aussi d'importants défis pour la disponibilité des organes pour les transplantations. Ici, nous avons réalisé une petite avancée avec la nouvelle loi. Cette discussion doit toutefois être menée de concert par la société, la politique et la médecine.

Et les dépenses qui ne cessent d'augmenter?

Il faut voir ce que cela nous apporte. D'une part, des prestations de qualité, d'autre part, le secteur de la santé est un marché de croissance qui crée des places de travail. Cela s'accompagne forcément de dépenses correspondantes. Nous devons donc éliminer systématiquement les défauts existants qui occasionnent des coûts inutiles.

Par exemple?

Prenez le rôle des cantons. Ils exploitent leurs propres hôpitaux, fixent les tarifs et contrôlent le système. Ils sont donc en même temps entraîneur, joueur et arbitre. Ça ne va pas. Les cantons doivent créer des conditions-cadre permettant à la concurrence de jouer.

C'est votre avis de Conseiller national?

Tout à fait. Je m'oppose à la tendance d'un accroissement du contrôle de l'Etat dans tous les domaines. Actuellement, des efforts sont entrepris pour qu'au final, le boulanger doive emballer individuellement chaque croissant et l'assortir d'un gros panneau d'information. Il s'agit d'empêcher ce genre d'excès. Le désir d'avoir davantage de contrôle étatique s'apparente souvent à une mise sous tutelle.

La santé ne vaut-elle pas la peine d'être protégée?

Il est bien sûr utile que la Confédération règle la manière de gérer les substances engendrant la dépendance. Mais il y a des limites. Quand je mange un mille-feuille, je sais qu'il contient plus de calories qu'une pomme et que cette dernière est probablement plus saine. Mais je n'ai pas besoin d'être assisté par l'Etat pour effectuer mes choix.

A la recherche de solutions

Le conseiller en RP diplômé Lorenz Hess est entrepreneur indépendant. Il dispose d'une large expérience dans la politique, l'économie et l'administration. En tant qu'ancien collaborateur, l'administrateur de Visana connaît l'Office fédéral de la santé publique de l'intérieur et représente le PBD bernois au Conseil national. Lorenz Hess considère que sa tâche principale est de «trouver des solutions viables».

«D'innombrables possibilités de bouger»

Non, Lorenz Hess déclare avec un regard espiègle ne pas avoir mauvaise conscience lorsqu'on lui demande comment il maintient son équilibre entre travail et loisirs. L'ancien boxeur et triathlète se consacre plusieurs fois par semaine au jogging et à la natation. Lorenz Hess voit d'ailleurs de nombreuses possibilités de bouger au quotidien. «Il faut seulement les mettre à profit.» Par exemple ses 110 marches d'escaliers quotidiennes depuis le garage souterrain, qu'il préfère à l'ascenseur.

Cela ne correspond-il pas au désir de la population?

Le non sans équivoque à la caisse unique a montré que la population ne veut pas de surréglementation, mais un véritable choix. Je trouve regrettable que le Conseil fédéral essaie maintenant d'introduire par la petite porte certains éléments de la caisse unique, par le biais de l'ordonnance relative à la loi sur la surveillance de l'assurance-maladie.

Le Parlement doit-il disposer de davantage de pouvoir?

Le système de milice est à la fois bon et juste. Mais nous devons maintenir un contrôle étroit sur l'activité de l'administration. Je pourrais m'imaginer que le Parlement dispose d'un droit de veto pour les ordonnances, c'est-à-dire là où l'administration règle les détails à la suite d'une votation populaire ou d'une décision du Parlement. Il serait ainsi garanti que la volonté du peuple ou du législateur soit mieux respectée.

David Müller