



Une nuit au «Bellerive au Lac» à Zurich

De nuit, la vue sur le lac de Zurich depuis l'hôtel «Bellerive au Lac» est impressionnante. Participez à notre concours, si vous voulez voir par vous-même. Nous mettons en jeu une nuitée pour deux personnes, petit-déjeuner et menu à trois plats y compris (sans les boissons), d'une valeur de 570 francs.

Texte: Stephan Fischer | Photo: màd

Le «Steigenberger Bellerive au Lac» se trouve juste sur la promenade du lac de Zurich, à deux pas de l'opéra et à quelques minutes à pied de la Bahnhofstrasse. Cet hôtel quatre étoiles Superior, de style art déco classique est une adresse parfaite pour les amateurs et amatrices d'art. Avant de sortir, le soir, savourez un menu à trois plats, composé de spécialités régionales, au restaurant de l'hôtel, le «Vivus». Aimeriez-vous gagner une nuitée pour deux personnes? Alors participez au tirage au sort en ligne sur www.visana.ch/concours ou envoyez le talon de participation ci-dessous sur une carte postale. Bonne chance!



Talon de participation

J'aimerais gagner une nuitée au «Steigenberger Bellerive au Lac» à Zurich.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 30 juin 2017 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 14 juillet 2017. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana et «Steigenberger» utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.

Visana **FORUM**

Le magazine de santé 2/2017



4 Balade en Suisse en canoë
Partir à l'aventure en canoë

6 Alimentation et stress quotidien
Des repas sains, rapides et pourtant abordables?

22 Société suisse de sauvetage
Entretien avec Daniel Biedermann,
président de la SSS

Sommaire

Santé

Les rayons UV pénètrent la peau	3
Découvrir la Suisse en canoë	4
Des repas sains, rapides et abordables?	6

Engagement

La sécurité en rivière	8
Route du cœur: découvrez le Napf	10

Inside

Des vacances sans soucis	11
Portrait d'une collaboratrice de Visana	12
Des apprentissages professionnels modernes chez Visana	14

Service

Recommander Visana est payant!	16
Des vacances sportives en compagnie d'athlètes suisses	17
Offres d'été de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Daniel Biedermann	22
Concours	24

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Le nouveau «VisanaFORUM» est placé sous le signe de la baignade, en harmonie avec la saison. Le canoë est un sport aquatique qui jouit d'une popularité grandissante. Nous vous présentons trois des plus beaux parcours, qui exigent un effort physique tout en laissant la place à l'agréable.

Ce dernier aspect est toujours plus intense lorsqu'on se prépare sérieusement à une activité physique en plein air. Ce faisant, une alimentation et, surtout en été, une protection solaire adéquates jouent un rôle important. Nous avons donc réuni pour vous quelques conseils de protection efficace contre les rayons UV, qui sont nocifs. Notre conseil alimentation vous apprendra en outre comment vous restaurer sainement, sans pour autant perdre trop de temps.

La prévention est le b. a. ba également en matière de natation, l'activité la plus répandue en été. Après vous avoir présenté les maximes de baignade de notre partenaire, la Société suisse de sauvetage (SSS), l'année passée, nous écrivons cette année sur le comportement à adopter sur et dans les cours d'eau, par exemple en canoë, nous fondant sur les maximes SSS de comportement en rivières.

Et puisque, dans cette édition de «VisanaFORUM» aussi, nous voulons placer les personnes au centre, nous donnons la parole à deux personnalités très différentes. Il s'agit de Daniel Biedermann, président de la SSS, et de Tina Hadorn, une collaboratrice de Visana qui vit son engagement dans l'Oberland bernois.

Je vous souhaite une bonne lecture ainsi qu'un bel été.



Urs Roth
Président de la direction



Impressum

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

Les rayons UV pénètrent la peau

Une personne qui revient bronzée de vacances suscite souvent l'envie dans son entourage. Une peau dorée est la preuve des vacances passées au soleil. Néanmoins, on occulte fréquemment le fait que le bronzage est toujours une lésion de la peau, dont les responsables sont les rayons ultraviolets (rayons UV). La personne qui le souhaite peut toutefois se protéger, que ce soit au travail ou lors d'une activité sportive ou ludique.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

La blancheur de la peau était autrefois un signe distinctif de richesse de la noblesse. Au lieu de s'exposer au soleil comme les travailleurs en plein air, les personnes issues de la noblesse pouvaient se permettre de rester à l'ombre et de garder ainsi un teint pâle. Mais à présent, les personnes les plus enviées sont celles qui rentrent de vacances à la plage avec une peau bronzée. Du point de vue de la prévention contre le cancer de la peau, tout bronzage est nocif.

Se protéger correctement

Si néanmoins, vous ne souhaitez pas rester à la maison, comme autrefois les personnes issues de la noblesse, vous pouvez vous protéger contre les rayons UV avec de la crème solaire, des lunettes de soleil et des vêtements adéquats. Ne vous laissez toutefois pas induire en erreur par les sept affirmations ci-dessous:

- **Renouveler l'application de la crème prolonge la durée de protection** – faux. La durée de protection de la peau n'est prolongée qu'une seule fois par le produit de protection solaire. Toutefois, il est judicieux de renouveler l'application de la crème afin de reconstituer la couche protectrice, en particulier après la baignade.
- **Le bronzage est sain, seul le coup de soleil est nocif** – faux. Les ondes plus longues des rayons UVA sont responsables du bronzage, mais aussi du vieillissement prématuré et du risque élevé de cancer de la peau.



- **On n'attrape pas de coup de soleil à l'ombre** – faux. L'ombre peut contenir encore jusqu'à 90% de rayonnement. C'est pourquoi il faut appliquer de la crème même en étant à l'ombre.
- **Les vêtements protègent contre le soleil** – oui et non. Bien que les vêtements offrent une protection, un tissu mouillé perd son effet protecteur. Des maillots conçus spécialement pour les adeptes de sports aquatiques protègent la peau.
- **Une personne bronzée peut opter pour un indice de protection solaire inférieur** – non. Lors d'une surexposition au rayonnement solaire, la peau bronzée subit également des dommages. Si un coup de soleil n'en est peut-être pas directement la cause, le risque de vieillissement cutané prématuré reste bien présent.
- **Le bronzage au solarium est sans danger** – faux. Tout bronzage nuit à la peau et augmente le risque de cancer.
- **L'eau protège contre le rayonnement** – malheureusement pas. Les rayons solaires sont renforcés par la surface de l'eau, qui amplifie ainsi leur action (jusqu'à 50 centimètres de profondeur).

Pourquoi les rayons UV sont nocifs

Les rayons ultraviolets (UV) sont invisibles et font partie de la lumière naturelle du soleil. Grâce à leur longueur d'onde inférieure à celle de la lumière visible, les rayons UV pénètrent dans les tissus humains et peuvent y provoquer des lésions qui vont du bronzage au cancer de la peau, en passant par le coup de soleil. La gravité des lésions dépend de la profondeur à laquelle les rayons UV pénètrent dans le tissu humain. Cependant, il est possible de bien se protéger des rayons UV avec des vêtements adéquats, des lunettes de soleil, de la crème solaire et par le renoncement à tout bain de soleil excessif.

www.visana.ch/conseils_de_sante

imprimé en
suisse





Lac de Lauerz

Balade en Suisse en canoë

La plus belle période de l'année commence maintenant pour toutes les personnes qui aiment l'eau et la saison estivale. La baignade, la natation, la pratique du stand-up paddle et les excursions en bateau pneumatique sont de nouveau très prisées, à condition que le soleil soit au rendez-vous. Que diriez-vous, pour changer, d'explorer les cours d'eau suisses en canoë? Nous vous présentons ci-après trois itinéraires intéressants.

Texte: Stephan Fischer | Photos: MySwitzerland.com

Balade en canoë sur le lac des Quatre-Cantons

Il n'est pas toujours nécessaire de prendre une navette ou un bateau à vapeur; le lac des Quatre-Cantons se laisse aussi découvrir à la force de ses bras et avec un canoë. Par exemple, en parcourant le tour de 32 km de long (degré de difficulté: facile à difficulté moyenne) qui part de Brunnen direction Gersau, en passant par Buochs, et retour à Brunnen en faisant le



tour du bassin de Gersau du lac des Quatre-Cantons. Les trois étapes peuvent être combinées soit en une excursion attrayante en canoë de plusieurs jours ou être effectuées séparément, comme excursions journalières variées. Ces trois lieux d'étapes conviennent aussi bien comme lieux de départ que lieux d'embarquement. Découvrez le lac des Quatre-Cantons en canoë et profitez du calme et de la nature au cœur de la Suisse sous un angle différent.

Brunnen – Buochs – Gersau – Brunnen

Le port de Brunnen accessible facilement sert de point de départ et est situé directement près de la piscine couverte/Lido. Ici, il est également possible de louer des canoës (à partir de 60 francs par jour, voir www.adventurepoint.ch). A Buochs, la zone de sortie est située entre la plage et le port de plaisance. A Gersau, une possibilité de débarquement adaptée se trouve près de l'auberge de jeunesse Rotschuo. Pour de plus amples informations concernant le tour, consultez le site: www.kanuland.ch > itinéraires régionaux.



Descendre le Rhin en canoë

L'un des plus beaux tronçons fluviaux de Suisse mène de la petite ville historique de Stein am Rhein à Schaffhouse. Les 18 km de long du parcours (degré de difficulté: facile. Durée: six heures, pauses comprises) conviennent parfaitement comme balade d'un jour en canoë, du moins lorsque vous descendez le cours du fleuve, en direction de la ville de Munot et pas dans l'autre sens. Le courant vous portera alors agréablement et vous pagayerez en longeant les maisons, les monastères et les barrages historiques. Le parcours comporte de nombreuses plages de baignade séduisantes qui vous inciteront à effectuer une escale. De

même, vous trouverez en chemin de nombreux restaurants situés directement au bord de l'eau, qui se chargeront du côté culinaire; ils disposent souvent de leur propre ponton d'accostage.

Stein am Rhein – Schaffhouse

Le lieu d'embarquement à Stein am Rhein se trouve sur la rive droite du fleuve, quelques mètres en aval du fleuve, en-dessous de la vieille ville historique. A Schaffhouse, le débarquement se fait également sur la rive droite du fleuve, au club de canoë devant l'embarcadere des bateaux de ligne. Toute personne qui souhaite réserver une visite guidée sur le Rhin peut consulter le site suivant: www.trango.ch. Pour de plus amples informations concernant le tour: www.kanuland.ch > itinéraires régionaux.

A la découverte du Doubs

La région jurassienne est plutôt méconnue. Ou alors qui peut prétendre bien connaître le plus jeune canton suisse? Pourtant, cette région présente de nombreux atouts, en particulier ses paysages. Le Doubs forme ici et là une frontière verte avec la France et s'écoule sur environ 29 km sur le territoire suisse. Compte tenu de la faible densité démographique et du paysage accidenté, le cours de la rivière a conservé son état initial. Une balade en canoë sur le Doubs révèle ainsi un remarquable paradis de la nature. Avec un peu de chance, on peut apercevoir une truite du Doubs qui vit uniquement dans cette rivière. En raison des dispositions relatives à la protection de la nature strictes et des rapides isolés, il est recommandé de naviguer en canoë accompagné d'un/e professionnel/le.



Goumois – Soubey

On atteint le point de départ Goumois, situé à la frontière franco-suisse, par le train via Saignelégier et de là avec le car postal. Le lieu d'embarquement se trouve près de l'arrêt du car postal, du côté français du pont. Ici, des canoës peuvent être loués. La balade d'une durée de près de six heures (pauses comprises, degré de difficulté: facile) vous conduira aux vieux moulins en direction de Soubey. En chemin, des aires de pique-nique et lieux de baignade magnifiques vous inviteront à y faire une halte. Pour de plus amples informations, consultez le site: www.kanuland.ch > Raftings/Doubs canoë ou www.juratourisme.ch et www.trango.ch.





L'assiette idéale.

d'arriver affamés/es aux repas principaux, ce qui pousse à manger davantage. Exemples d'en-cas adaptés:

- fruits, légumes ou smoothies
- un produit céréalier (crackers aux céréales complètes) ou un produit laitier (yogourt)

Recharger ses batteries à midi

Opter pour un repas froid ou chaud à midi est une question de préférence personnelle. Dans tous les cas, le repas de midi doit contenir:

- une portion de glucides (pommes de terre, riz, pâtes, maïs)
- une portion de protéines (produit laitier ou viande, poisson, œufs, tofu)
- des légumes ou des fruits
- un peu d'huile de bonne qualité (huile de colza pour les salades, huile d'olive pour la cuisson)

A la cantine ou au restaurant, vous devriez veiller à ce que les trois principales composantes (glucides,

protéines et légumes ou fruits) figurent au menu. De plus, le repas ne doit pas contenir plus d'un aliment riche en matières grasses (par exemple, frit, pané, gratiné, saucisses ou sauce à la crème).

Un repas léger le soir

Le soir, il est particulièrement important de ne consommer qu'une petite quantité de matières grasses. Les fruits et légumes doivent dominer l'assiette:

- une portion de glucides, plus réduite qu'à midi
- une bonne portion de fruits ou de légumes
- une portion de protéines

Vous pouvez consommer des boissons non sucrées à tous les repas. Adopter en toutes circonstances une alimentation saine et équilibrée représente un défi. Mais grâce à une bonne planification, ce dernier est plus facile à relever. La diététicienne Daniela Fahrni ajoute qu'une bonne alimentation n'exclut pas de se faire plaisir: «Une petite friandise par jour ne fait pas de mal.»



Daniela Fahrni, diététicienne dipl. ES ASDD, Centre de conseil diététique Belp

Des repas sains, rapides et abordables?

Une alimentation saine est une condition essentielle pour être en bonne santé. Pourtant, le rythme effréné du quotidien nous conduit souvent à privilégier la rapidité, et l'offre proposée à la cantine de l'entreprise est limitée. Des repas rapides, goûteux et à prix abordable, mais malgré tout sains, est-ce possible?

Texte: Melanie Schmid | Photos: Alfonso Smith, mād

Une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante forment la base d'un mode de vie sain. La pyramide alimentaire est connue de la majorité de la population, et pourtant, il est difficile de respecter ses principes au quotidien. «En particulier les personnes qui dépendent d'offres de restauration externes éprouvent des difficultés à suivre les recommandations», explique Daniela Fahrni, diététicienne auprès du Centre de conseil diététique de Belp, se fondant sur son expérience. Le prix, le manque de temps et l'offre insuffisante sont souvent évoqués pour justifier ces difficultés. «Il est possible de minimiser ces obstacles en préparant par exemple ses repas la veille, en planifiant ses courses ou en optant délibérément pour un menu à la cantine», conseille Daniela Fahrni.

Démarrer la journée du bon pied

Le petit-déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée. Si vous n'avez guère d'appétit tôt le matin, vous pouvez également emmener une collation plus copieuse à consommer dans la matinée. Vous pouvez par exemple préparer du muesli la veille et amener une portion au bureau. Un bon petit-déjeuner comprend:

- un produit céréalier (par exemple du pain complet ou des flocons d'avoine) et un produit laitier (lait, yogourt)
- un fruit ou un jus de fruit
- un peu de matière grasse (beurre ou fruits à coque) ou un produit sucré en petite quantité, si désiré (confiture)

Des en-cas au cours de la journée

Les collations nous aident à rester performants/es sur une longue période. Elles nous évitent par ailleurs

Smoothies: l'en-cas coloré

Il existe un vaste choix d'ingrédients pour préparer un smoothie. Vous disposez donc de nombreuses possibilités pour composer un smoothie personnalisé selon vos goûts!

Fruits: pomme, poire, banane, kiwi ...

Légumes-feuilles: épinard, blette, fanes de betterave, de céleri ou de carotte ...

Salade: doucette, laitue, roquette

Légumes: concombre, céleri branche, chou ...

Herbes aromatiques: persil, cerfeuil, oseille ...

Herbes sauvages: ortie, pissenlit, herbe aux goutteux, carotte sauvage, feuilles de tilleul, feuilles de mûrier ...

Laver tous les ingrédients et les couper grossièrement, pour faciliter le mixage. Placer les ingrédients solides en premier dans le mixeur. Ajouter pour finir suffisamment d'eau (eau du robinet ou eau minérale non gazeuse), pour obtenir une boisson crémeuse.

Au Visana Club à la page 19, nous vous offrons actuellement un mixeur à des conditions préférentielles.



La sécurité en rivière

Nager dans le Rhin ou parcourir l'Aar en bateau pneumatique: en été, les activités de loisirs en rivière ne manquent pas. Celles et ceux qui souhaitent se laisser porter par le courant devraient au préalable se renseigner sur les caractéristiques et les risques de la rivière. Outre le courant, les tourbillons et les obstacles présents dans l'eau peuvent conduire à des situations dangereuses. Veillez donc à respecter les maximes de comportement en rivière de la SSS.

Texte: Melanie Schmid | Photo et graphique: SSS

90% des noyades surviennent en eaux libres et la moitié d'entre elles se produisent dans des rivières. Plus de 20 personnes se noient ainsi chaque année dans les cours d'eau et les rivières suisses. Seuls les nageuses et les nageurs bien entraînés devraient s'aventurer en eaux libres. Contrairement aux lacs, les rivières recèlent des risques supplémentaires, notamment le courant. Avec la puissance de ce dernier, les nageurs et nageuses inexpérimentés atteignent rapidement les limites de leurs capacités et peuvent paniquer. Il faut par ailleurs tenir compte du fait que les températures plus basses ont également une influence sur les performances physiques. Un principe à retenir: plus l'eau est froide, plus le séjour doit être court, car un refroidissement peut provoquer des crampes musculaires.

Que faire si l'on est pris dans un tourbillon? Outre le courant, les rivières recèlent également d'autres dangers, tels que des obstacles à première vue invisibles. Les pierres et les débris flottants tels que les morceaux de bois et les détritus peuvent provoquer des blessures. Il faut faire particulièrement attention aux tourbillons. Ceux-ci se forment principalement là où le sens du courant est contrarié, par exemple près des piliers de ponts. Si l'on est pris/e

Faits relatifs à la SSS

La Société suisse de sauvetage (SSS) a été fondée en 1933. Par du travail de prévention ciblé et la formation de nageurs sauveteurs, elle a pour mission de réduire le nombre d'accidents d'eau et de baignade. La SSS est une organisation d'utilité commune et regroupe 128 sections et 27 500 membres dans toutes les régions du pays. Elle est membre de la Croix-Rouge suisse et de Swiss Olympic, l'organisation faitière du sport en Suisse. www.sss.ch



dans un tourbillon, il est possible de s'en dégager en adoptant le bon comportement. Si le tourbillon ne vous entraîne pas vers le fond, il faut vous laisser porter. Dans le cas contraire, il faut vous déporter énergiquement vers le côté. Pour éviter d'être pris/e dans un tourbillon, il est important d'observer l'eau et les endroits où elle se ride.

Visana soutient la SSS en tant que partenaire

Des panneaux comportant les maximes de la baignade se trouvent dans de nombreux bains publics en bord de lacs, dans des piscines extérieures ou couvertes, mais aussi dans des lieux de baignade accessibles gratuitement. Il existe toutefois encore des failles, qui devront désormais être comblées successivement. Certains panneaux doivent également être remplacés. Les collaboratrices et collaborateurs de Visana apportent cet été leur soutien à la SSS pour l'installation de nouveaux panneaux contenant les maximes de la baignade, afin que ceux-ci puissent être lus par autant de nageurs et nageuses que possible.

www.visana.ch/sss-f



FLUSSREGELN

MAXIMES DE COMPORTEMENT EN RIVIÈRES

REGOLE PER I FIUMI



Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!
Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoïstes!
In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!



Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!
Non superare il peso massimo indicato sul canotto!



Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! – Ils sont difficiles à manoeuvrer.
Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.



Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!
Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!
Tratti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.



In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).
Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).



Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!
Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.
Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanervi.

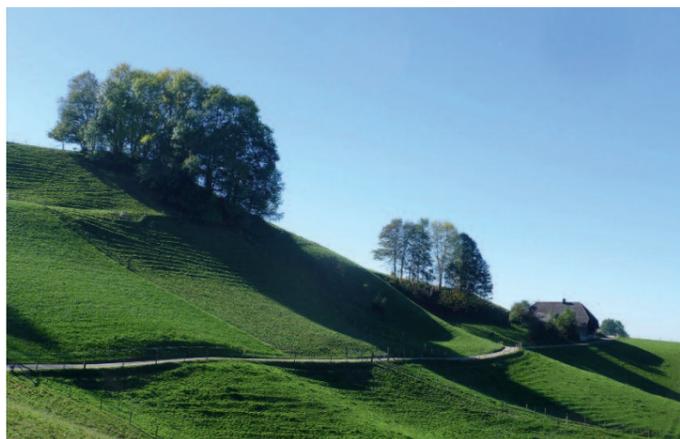
www.slr.ch / www.sss.ch

visana

Découvrir le Napf en exclusivité

Au printemps 2018, une nouvelle étape supplémentaire de la Route du cœur sera inaugurée avec la «Boucle du cœur du Napf». Les assurés/es de Visana peuvent découvrir ce magnifique parcours déjà cette année, en avant-première exclusive. Pourquoi ne pas louer un vélo électrique à la station de location Rent a Bike de Willisau?

Texte: Melanie Schmid | Photos: Route du cœur, Rent a Bike



La Boucle du cœur du Napf vous fait traverser un paysage à couper le souffle.

Rent a Bike à Willisau

Il existe près de 180 stations de location de Rent a Bike en Suisse. Un grand nombre d'entre elles se situent le long de la Route du cœur, qui profite ainsi d'une importante entreprise partenaire. La station de location de vélos de Willisau est un point de départ idéal pour parcourir la Boucle du cœur tout autour du Napf. Elle dispose de près de 200 vélos de toutes les catégories, du vélo d'enfant à l'exclusif vélo électrique, en passant par le city-bike et le vtt. En plus de la location, Rent a Bike de Willisau propose aussi une large offre de vélos d'occasion et de vélos électriques. Les collaborateurs et les collaboratrices de la station de location de Willisau fournissent volontiers des conseils avisés sur la région du Napf. Vous trouverez davantage d'informations et les horaires d'ouverture de toutes les stations sur www.rentabike.ch.



Le petit banc de Visana devant la station de vélo invite à un repos bien mérité.



Le Napf est un paysage unique en Suisse. Tel un grand tissu de mousse, il pénètre le Mittelland, ses fossés s'étendant comme des tentacules sur les étendues vertes. Si vous voulez découvrir cette région sauvage de Suisse, une nouvelle possibilité attrayante vous sera offerte dès le printemps 2018, avec la «Boucle du cœur du Napf», le nouveau parcours circulaire de la Route du cœur. Visana est un partenaire de longue date de la Route du cœur. La clientèle peut découvrir déjà aujourd'hui une partie de la boucle, en exclusivité.

La «Boucle du cœur du Napf» en exclusivité

La «Boucle du cœur du Napf» est un parcours circulaire avec trois excursions journalières. Vous disposez de la possibilité exclusive de tester la «Boucle du cœur du Napf», qui n'est pas encore pourvue de panneaux indicateurs. Vous pouvez notamment déjà rouler sur une partie de cette étape, sur 57 kilomètres et 1300 mètres de dénivelé, de Willisau à Langnau. Un parcours comprenant des passages magnifiques, à travers les belles crêtes et collines de l'Emmental. L'étape peut être parcourue dans les deux directions. Les panneaux indicateurs n'ont pas encore été installés, mais vous recevrez un GPS qui vous indiquera le chemin à suivre. Son utilisation est simple et vous sera expliquée. Vous pouvez réserver les vélos électriques Flyer auprès de Rent a Bike à Willisau, au numéro 041 921 05 75, mot-clé «Visana Herzschlaufe». Les casques, les GPS et les batteries supplémentaires sont fournis gratuitement. Les vélos électriques peuvent être conduits à partir de 16 ans ou à partir de 14 ans, avec un permis pour vélomoteur. Le parcours exige une condition physique normale et se prête pour toutes les personnes qui roulent occasionnellement à vélo ou à vélo électrique.

Des vacances sans soucis

Les vacances sont la plus belle période de l'année, à condition que tout marche comme prévu. Dès que quelqu'un tombe malade, par exemple, que les bagages se perdent à l'aéroport ou que les cartes de crédit sont volées, la bonne humeur est immédiatement envolée. Dans ces cas, une assurance de voyage complète, telle que Vacanza de Visana, vaut de l'or.

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Alfonso Smith



Les vacances sont censées nous apporter du repos, loin du quotidien. Des problèmes médicaux, la perte de bagages ou le vol de cartes de crédit nous gâchent tout le plaisir et créent des désagréments fâcheux.

Toujours contacter la centrale d'urgence

Quand on tombe gravement malade ou que l'on subit un accident durant les vacances, on n'a qu'une seule envie, c'est de rentrer. Avec Vacanza, vous disposez d'une assurance de vacances et de voyage qui prend en charge les frais supplémentaires pour un retour prématuré et le remboursement pro rata des coûts du reste du séjour.

Si un problème médical survient, contactez notre centrale d'urgence avant le retour, au +41 (0)848 848 855 (voir carte d'assuré(e) afin de discuter d'une éventuelle interruption de votre séjour. Ce n'est que

de cette façon que les frais supplémentaires seront pris en charge, à condition que vous interrompiez votre voyage en raison d'un motif médical grave.

Bagages et cartes de crédit

Vacanza vous offre encore davantage: si vous ne pouvez pas partir en vacances en raison d'un accident ou d'une maladie, Visana prend en charge les coûts d'annulation dans le monde entier, à concurrence de 20 000 francs par voyage. De plus, l'assurance couvre les bagages en cas de vol et de détournement ainsi que d'endommagement à l'étranger, jusqu'à un montant maximum de 2000 francs par voyage.

Et si on vous vole aussi vos papiers d'identité et vos cartes de crédit tandis que vous êtes en déplacement, notre service d'assistance 24 heures sur 24 vous soutient pour les bloquer. Nous prenons également en charge le remplacement des cartes et des papiers d'identité, à l'étranger comme en Suisse, jusqu'à un montant maximal de 500 francs. Notre conseil: enregistrez le numéro d'urgence +41 (0)848 848 855 sur votre natel. Bonnes vacances!

Vacanza incluse?

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



«J'ai senti qu'il régnait une bonne ambiance»

Le Niesen, le Stockhorn ou le lac de Thoue font partie des points de mire d'un panorama splendide que Tina Hadorn peut apprécier depuis le toit de l'agence de Thoue, du moins durant les pauses. La responsable suppléante du service à la clientèle travaille chez Visana depuis bientôt 8 ans et connaît parfaitement les demandes de «ses» clientes et clients dans l'Oberland bernois.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Maria Schmid

«En fait, je n'avais pas prévu de rester si longtemps chez Visana», se confie Tina Hadorn, se remémorant en souriant son entrée en fonction à l'agence de Thoue. Sans avoir beaucoup d'expérience dans le domaine de la caisse-maladie, mais avec une conscience du service prononcée et de l'audace, elle a postulé chez Visana en 2009 et a obtenu le poste au service à la clientèle. «Lorsque je suis entrée, j'ai tout de suite senti qu'il régnait une bonne ambiance dans l'équipe», se souvient-elle. La diversité des tâches et des personnalités sont des motifs importants, qui expliquent pourquoi elle apprécie toujours de travailler chez Visana également en 2017.

La clientèle est au centre de nos préoccupations

Tina Hadorn a commencé son parcours professionnel avec un apprentissage d'employée de commerce auprès d'un important détaillant. Toutefois, elle a opté peu de temps après pour l'hôtellerie où elle travaillait à la réception et dans les RH. Toutes ses activités ont un point commun: l'exigence prioritaire est d'offrir à la clientèle le meilleur service possible. Une devise que Visana s'est également fixée. C'est précisément pour cette raison que Tina Hadorn convenait parfaitement à l'équipe lorsqu'elle a postulé 8 ans auparavant.

Le début chez Visana a été très mouvementé. C'était l'automne et la majorité des personnes assurées lui donnait l'impression de vouloir changer de caisse, apparemment chacun voulait un conseil. Tina Hadorn a été tout de suite intégrée au sein de l'équipe, sans bénéficier d'une introduction plus approfondie. Elle a établi les offres et s'est familiarisée avec le travail. «Je me suis sentie acceptée depuis le début et mes collègues m'ont témoigné de la reconnaissance pour le soutien apporté durant cette période stressante», souligne-t-elle. Le fait qu'elle se soit quasiment jetée à l'eau ne l'a pas dérangé, au contraire. «Etant une adepte de natation, je suis dans mon élément», explique-t-elle avec un clin d'œil.

On ne cesse jamais d'apprendre

Entre-temps, Tina Hadorn fait partie des personnes expérimentées («je suis la plus âgée des jeunes») au sein de cette équipe du service à la clientèle, composée de 10 personnes, de l'agence de Thoue. Le travail est très varié et l'offre de Visana ne comprend pas uniquement les assurances-maladie, mais aussi les assurances ménage et de responsabilité civile privée. Elle ajoute: «C'est passionnant que de nouvelles questions surviennent encore régulièrement après 8 ans; nous devons d'abord les éclaircir en interne avec les spécialistes.»

En tant que suppléante du responsable du service à la clientèle, elle est davantage impliquée dans différents projets et connaît bien les coulisses du domaine de l'assurance-maladie. «J'aime la responsabilité supplémentaire en dehors des activités courantes et je l'assume volontiers», révèle Tina Hadorn.

Comprendre ce qui est important pour qui

Elle assume aussi la responsabilité du travail quotidien avec les assurés/es, au guichet, au téléphone et par courriel. «J'aime les entretiens de conseil avec la clientèle et le contact personnel. Dans ces situations, je peux venir en aide en cas de problèmes ou élaborer avec le client ou la cliente une solution d'assurance adéquate lors d'un entretien.» Il est essentiel de bien comprendre les besoins de la clientèle et ce qui est important pour elle. Il est étonnant de voir parfois l'étendue des connaissances de nombreuses personnes en matière d'assurances automobiles alors qu'elles savent peu de choses sur les assurances-maladies. Pourtant concernant le dernier point, il en va de leur propre santé.

Les réclamations injustifiées font partie des défis, car on est alors attaqué sur le plan personnel. «Dans ces cas, je respire calmement, j'écoute attentivement et je reste objective, de sorte que je puisse proposer une solution au client/à la cliente, à chaque fois que cela est possible.» Et elle y parvient à vrai dire presque toujours.

Bref portrait

Tina Hadorn (33 ans, originaire de l'Oberland bernois) habite à Stettisburg; elle est à dix minutes en bus de son lieu de travail à Thoue («je devrais plus me rendre au bureau à vélo»). Elle aime l'eau et passe presque toutes ses soirées libres dans l'eau. En été, elle se rend au lac de Thoue et en hiver à la piscine. Elle finit la journée avec de la lecture («de préférence des romans d'horreur et policiers; plus il y a de sang, mieux c'est») et en dégustant un bon verre de vin.



Les apprentis et apprenties à l'occasion du projet «Chef for a Day»



Les apprenties Leila Widmann et Sarah Hauser

Des apprentissages professionnels modernes chez Visana

Employeur moderne, Visana offre chaque année plusieurs places d'apprentissage. Des apprentis/es motivés découvrent ainsi l'entreprise à travers des rotations de postes, des projets spéciaux et des tâches passionnantes. Un bon climat de travail contribue par ailleurs à la réussite de la formation.

Texte: Melanie Schmid | Photos: Jan Riedel

Sarah Hauser se souvient de son premier contact avec son futur employeur: «Je me rappelle encore précisément à quel point j'étais nerveuse et stressée lors de l'entretien de présentation. La conversation m'a ensuite vraiment donné envie d'effectuer mon apprentissage chez Visana.» Le processus de sélection est rapide: après la candidature et l'éventuel entretien, les apprentis et apprenties retenus sont conviés à une journée d'essai. La sélection est ensuite effectuée au fur et à mesure. «Nous attachons une grande importance à la motivation que les candidates et candidats apportent», explique Dominik von Känel, responsable de la formation professionnelle. «Il s'agit là d'un critère fondamental pour la sélection.»

Découverte de différents domaines

L'apprentissage chez Visana débute par une semaine d'introduction. Il s'agit de régler les questions organisationnelles, de dispenser les premières formations et de renforcer l'esprit d'équipe. «Les formatrices et formateurs nous ont aussitôt parus sympathiques, de sorte que nous étions motivés pour débiter l'apprentissage», se souvient Leila Widmann, en troisième année d'apprentissage. Pour le formateur Dominik von Känel, il est important d'établir avec les apprentis/es des relations collégiales et fondées sur le respect.

En règle générale, les apprentis/es changent de département tous les six mois. «On peut assumer des responsabilités dès le début. Dès la première année d'apprentissage, j'ai organisé la semaine d'introduction, à laquelle j'avais moi-même participé peu de temps auparavant», explique Leila Widmann. Les apprentis/es découvrent des domaines très variés. «Une

fois, j'ai même pu accompagner un chef de chantier lors de la rénovation d'une agence et monter sur l'échafaudage», ajoute Leila Widmann. Des cours de connaissance de la branche sont régulièrement organisés à l'interne et certains collaborateurs et collaboratrices proposent même des cours de soutien.

La diversité des tâches et les défis renforcent la motivation

Des projets passionnants, tels que le projet annuel «Chef for a Day», complètent la formation. L'année passée, les apprentis/es ont pris en charge le restaurant du personnel de Visana pendant une journée, et ont cuisiné pour plus de 100 collaboratrices et collaborateurs; les échos ont été extrêmement positifs. Cette année, ils étaient chargés de concevoir une édition du magazine des collaboratrices et collaborateurs. «J'ai mené un entretien avec Urs Roth, notre CEO; c'était pour moi une expérience unique», déclare Leila Widmann.

Les réflexions menées par Visana peuvent aussi dépasser le cadre professionnel: chaque année, une simulation d'examen est organisée, en collaboration avec d'autres assureurs. Celle-ci permet de réduire le stress et de régler les derniers détails avant les examens. C'est également dans cet objectif que Visana organise un entraînement mental spécifique. Si c'était à refaire, Sarah et Leila choisiraient à nouveau d'effectuer leur apprentissage chez Visana. Sarah Hauser conclut: «En tant qu'apprenti/e chez Visana, on est estimé/e et soutenu/e.»

Possibilités de formation chez Visana

Visana propose des places d'apprentissage dans l'informatique ainsi que pour la formation commerciale de base dans trois branches différentes:

- informaticien/informaticienne «Développement d'application» ou «Ingénierie de système»
- employé/e de commerce «Assurance-maladie» (santésuisse)
- employé/e de commerce «Assurance privée»
- employé/e de commerce «Services et administration»
- employé/e de commerce «Apprentissage et sport» (pour les futurs sportifs/ves de haut niveau)

L'apprentissage en tant qu'informaticien/ne et l'apprentissage pour sportifs/ves durent quatre ans, et la formation commerciale de base trois ans. Un apprentissage raccourci est par ailleurs possible pour les titulaires d'une maturité ou comme formation secondaire. Tous les apprentissages peuvent déboucher sur une maturité professionnelle.

Visana propose environ huit places d'apprentissage par année. La formation a lieu soit au siège principal de Berne, soit dans les agences de Zurich ou Lausanne. Les places d'apprentissage pour l'année suivante sont publiées sur le portail de l'emploi le 1^{er} août. <https://jobs.visana.ch/fr>. Vous y trouverez également tous les autres postes vacants chez Visana.

Avez-vous des questions concernant la formation professionnelle chez Visana? Alors contactez-nous par courriel à l'adresse berufsbildung@visana.ch ou par téléphone au 031 357 94 14.

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!

Texte: Franziska Lehmann

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.

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



Des vacances sportives en compagnie d'athlètes suisses

Souhaitez-vous essayer pendant une semaine 30 types de sport, sous la houlette de grands athlètes tels que le champion d'Europe de marathon Viktor Röthlin, la championne olympique de triathlon Nicola Spirig ou le champion de lutte Matthias Sempach? Cette occasion vous est offerte du 14 au 21 octobre 2017. En tant que cliente ou client de Visana, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel.

Texte: Debbie Rychener | Photo: Ochsner Sport

Avez-vous déjà planifié vos vacances d'automne? Si ce n'est pas le cas et que vous avez envie de passer une semaine polysportive sur la Costa Brava espagnole, alors lisez la suite. Ochsner Sport Travel organise une semaine sportive exclusive du 14 au 21 octobre 2017 (langue: allemand). En tant que cliente ou client de Visana, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel, à partir de 1199 francs par adulte (en fonction de la catégorie de chambre choisie).

Du sport à la carte

Le complexe de vacances à Giverola se situe dans une réserve naturelle sur l'un des plus beaux tronçons côtiers de la Costa Brava. Tous les jours, vous choisissez parmi plus de 30 types de sport et pratiquez l'activité choisie sous la houlette d'athlètes suisses. L'offre comprend la course à pied, la marche nordique, le vélo de course, le vélo tout terrain, le volleyball de plage, le tennis, le fitness, le yoga, le canoë, le stand-up paddle, le football de plage, la lutte suisse, l'unihockey, la natation, l'escalade et bien d'autres activités.

Non seulement les adultes adeptes de sport, mais aussi les enfants et les adolescents/es, trouveront leur bonheur à Giverola. L'offre ludique et sportive est complétée par un programme d'animation varié, qui offre action et divertissement pour tous les groupes d'âge. Et ce, toujours en compagnie de nombreux athlètes suisses.

Sont compris dans le prix:

- le voyage aller-retour en car (départ: 13 octobre, retour: 22 octobre)
- sept nuitées en demi-pension
- un programme de sport (langue: allemand) à choisir quotidiennement parmi une vaste offre d'activités sportives, à pratiquer sous la houlette d'athlètes expérimentés
- l'utilisation libre de l'ensemble des installations sportives de l'hôtel

Inscrivez-vous maintenant

Rendez-vous sur www.sportplausch.ochsnersport.ch, cliquez sur «Jetzt buchen» et complétez le formulaire. Indiquez dans le formulaire de réservation, sous «Weitere Bemerkungen», le code «VISANA2017». Vous bénéficierez ainsi des conditions spéciales (le tarif spécial pour la clientèle de Visana correspond au tarif pour les membres du club Ochsner Sport). Le délai d'inscription est le 30 septembre 2017 (offre soumise à disponibilité).



- le matériel de test pour tous les types de sport sur place
- divers spectacles et démonstrations de sport, ainsi que des conférences organisées en soirée
- une offre de sport pour enfants et l'encadrement des enfants jusqu'à 4 ans par des baby-sitters
- un cadeau de voyage d'une valeur de 100 francs par adulte

www.sportplausch.ochsnersport.ch

Voici les bonnes affaires de l'été

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. A propos: Visana n'utilise pas le moindre centime de prime pour le Visana Club. Vous trouverez d'autres offres et informations sur www.visana.ch/leclub.

Stockhorn – petit-déjeuner avec vue à couper le souffle



L'imposant sommet du Stockhorn, culminant dans l'Oberland bernois, est visible loin à la ronde. Ce lieu d'excursion fort apprécié offre une grande variété d'activités. Au menu: sport, sensations fortes ou farniente. Prenez le téléphérique et laissez-vous inspirer par une nature enchanteuse et un fabuleux paysage alpin. Et comme l'air pur de la montagne ouvre l'appétit, au petit-déjeuner, un riche buffet préparé avec soin vous permettra de savourer la matinée sans vous presser, en dégustant les délicieuses spécialités régionales.

Offre Visana: trajet de retour Erlenbach–Stockhorn, avec petit-déjeuner au restaurant panoramique Stockhorn pour deux personnes, au prix de 88 francs au lieu de 118 francs. Si vous avez un abonnement général ou demi-tarif, vous bénéficiez de la même offre pour 83 francs au lieu de 96 francs.

Les enfants jusqu'à 15 ans révolus voyagent gratuitement avec la carte junior et payent 14 francs pour le petit-déjeuner.

Deux adultes par carte d'assurance peuvent profiter de cette offre. Veuillez présenter la carte d'assurance au départ du téléphérique dans la vallée. La réservation est obligatoire: par téléphone au 033 681 21 81 ou par courriel à reservation@stockhorn.ch.

L'offre est valable du 8 juin 2017 au 6 janvier 2018 (hors dimanche et jours fériés) et n'est pas cumulable avec d'autres réductions. Vous trouverez de plus amples informations ainsi que les horaires sur www.stockhorn.ch.

www.visana.ch/leclub

Solis – la puissance naturelle à la maison ou à emporter

Le blender «Mix & Go» de Solis réunit en un seul appareil un ustensile de cuisine traditionnel et un mixeur moderne. Il est idéal à la fois pour l'utilisation classique et pour préparer de délicieux smoothies à déguster sur le pouce. Son gobelet pratique permet d'emporter les boissons fraîchement préparées, en toute simplicité.

Caractéristiques du produit

- Bol mélangeur de 1,5 litre et gobelet de 0,6 litre
- Fonctions: mixer, fluidifier, piler la glace
- Performance: 850 watts
- Poids: 2,04 kg
- Dimensions: 17 x 42 x 18 cm (L x H x P)

Des boissons saines à emporter au prix Club de 99.90 francs au lieu de 149.90 francs (frais d'envoi inclus). Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2017 ou jusqu'à épuisement du stock. Pour plus d'informations: www.solis.ch. Informations sur le produit: sales.ch@solis.com



Talon de commande

Veuillez compléter:

Je commande ____ ex. Solis «Mix & Go Blender» type 8324 pour 99.90 francs.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Découpez le coupon et envoyez-le à: Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufssendienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

Avec le canapé gonflable, détendez-vous partout et à tout moment

Le canapé gonflable ultra-léger est le compagnon idéal pour tout type d'activités en plein air. Grâce à une technique de gonflage unique, vous pouvez le remplir d'air sans pompe, en quelques secondes, et le vider tout aussi facilement. Après usage, il se replie en toute simplicité et se range rapidement dans le sac de transport. Fabriqué en polyester résistant «ripstop», le canapé gonflable peut être utilisé sur le sable, le gravier ou la neige.

Caractéristiques du produit

- Matériel: polyester «ripstop» avec poche intérieure/latérale et piquet
- Particularités: sac de transport avec lanière
- Poids: 1,2 kg
- Longueur et largeur totales: 260 et 70 cm
- Caractéristiques: robuste et résistant aux intempéries
- Charge maximale: 120 kg



Le canapé Air Lounger est disponible dans les couleurs suivantes: rouge cerise, vert pomme et bleu ciel.

Détendez-vous en toute simplicité, au prix Club de 29.90 francs au lieu de 49 francs (frais d'envoi inclus). Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub. L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2017 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur www.GWMSHOP.ch/visana et renseignements sur le produit: gwm@gwm.ch.

Service Bon à savoir

Informations importantes

Avez-vous des questions?

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

Visana Assistance

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

Conseil médical

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

Contact pour la protection juridique en matière de santé

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

Visana Newsletter

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

Découvrez l'Alpamare avec Visana

Même en été, le soleil n'est pas toujours au rendez-vous. Mais que faire lorsque la pluie est annoncée? Que diriez-vous d'une visite de l'Alpamare à Pfäffikon SZ, avec votre filleul/e ou votre petite-fille ou petit-fils? En tant que cliente ou client de Visana accompagné/e d'un enfant, vous bénéficiez, jusqu'au 14 juillet 2017, d'un rabais de 30% sur une entrée au parc (valable pour un adulte et un enfant jusqu'à 15 ans). Pour ce faire, présentez le bon et votre carte d'assurance Visana à la caisse du parc. Le bon est valable une seule fois, jusqu'au 14 juillet 2017.



Cinq courses à pied au Pays de Vaud

L'édition d'automne du «Tour du Pays de Vaud» consiste en cinq courses, qui attirent près de 1000 coureuses et coureurs invétérés, deux mercredis soirs d'août (23 et 30) et de septembre (6 et 13). Seule la première étape de Penthaz aura cette année lieu exceptionnellement un mardi soir, le 15 août 2017.

Les courses, dont les distances sont comprises entre 5,1 et 8,8 kilomètres, débuteront à 19h00 et se tiendront à Penthaz, Mézières, La Sarraz, Saint-Prex et Chavornay. Visana est partenaire du «Tour du Pays de Vaud» et soutient cette série de courses populaires, qui aura cet été lieu pour la 23e fois déjà. Vous trouverez de plus amples informations sur www.tourpaysdevaud.ch.

MediService livre des médicaments sans frais de port

Plus de 100 000 clientes et clients se font envoyer leurs médicaments régulièrement par MediService, sans frais de port et sans forfait de pharmacie. Les personnes assurées chez Visana bénéficient en outre d'un rabais comme nouveau client ou nouvelle cliente allant jusqu'à 10% ainsi que d'une carte cadeau Coop d'une valeur de 50 francs.

Livraison pratique à domicile

MediService, dont le siège se trouve à Zuchwil dans le canton de Soleure, renonce aux deux forfaits de pharmacie pour la validation des médicaments et la validation du traitement. Vous économisez ainsi de l'argent, en particulier lorsque vous retirez régulièrement des médicaments. Et cela, au moyen d'une livraison gratuite à domicile. MediService livre tous les médicaments disponibles en Suisse. Si un médicament doit être conservé au frais, des glacières spéciales sont utilisées pour l'envoi.

Voilà comment ça marche

Envoyez votre ordonnance originale avec la carte d'accompagnement à MediService. Vous recevez vos médicaments à l'adresse souhaitée, sans frais de port, dans un délai de deux à trois jours après la réception de l'ordonnance. Vous pouvez effectuer une commande supplémentaire simplement par téléphone, courrier ou directement en ligne, par le biais du compte client/e. Conseil pour les nouveaux clients/es: demandez le «set de départ» pratique contenant toutes les informations nécessaires ainsi qu'une enveloppe-réponse affranchie.

Informations complémentaires

Sur www.mediservice.ch/visana, vous trouverez toutes les informations actuelles relatives à l'envoi de médicaments économique et sans frais de port. Vous pouvez également commander ici le set de départ. En cas de question, le service à la clientèle vous renseignera volontiers, au numéro de téléphone 0848 40 80 40 (du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h00).



Changement à la tête de Visana



Après 19 années passées à la présidence du conseil d'administration du groupe Visana, Albrecht Rychen (à droite) a décidé de passer le relais. Lorenz Hess a été désigné pour lui succéder à l'occasion de l'assemblée générale du 24 avril 2017. Visana remercie chaleureusement Albrecht Rychen pour ses précieux services et félicite le nouveau président du conseil d'administration pour son élection.

Conseils de santé pratiques

Depuis le début de l'année, Visana publie sur Internet, chaque premier du mois, un conseil de santé sur des thèmes relatifs au mouvement, à l'alimentation ou à la prévention. Le conseil de santé d'avril est consacré à une tentation sucrée bien connue.

Une barre de chocolat pour la santé?

Une plaque de chocolat de 100 grammes fournit environ 550 kilocalories d'énergie. Cela correspond à près d'un quart du besoin moyen quotidien en énergie, ce qui n'aide pas forcément à garder la ligne. Néanmoins, le chocolat noir peut augmenter fortement la teneur en antioxydants dans le sang pour quelques heures. Les antioxydants ont un effet protecteur pour le cœur. Par ailleurs, le chocolat (dégusté avec modération) peut abaisser la tension artérielle, favoriser la guérison des plaies, réduire les quintes de toux, prévenir les ulcères d'estomac et diminuer le risque d'infarctus. Pour en savoir davantage, lisez notre conseil de santé du mois d'avril sur www.visana.ch/conseils_de_sante ou suivez-nous sur facebook www.facebook.com/visana2.



Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/visana2

«Une noyade n'est pas un état, mais un processus»

Daniel Biedermann est président de la Société suisse de sauvetage (SSS). Il nous parle des tâches de la SSS et de la manière dont l'organisation souhaite s'établir comme référence de compétence pour tout ce qui a trait à l'eau.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Avec quoi faut-il associer la SSS?

Daniel Biedermann: Depuis 1933, la SSS s'engage dans le domaine de l'eau. Traditionnellement, nous offrons des cours permettant d'acquérir un brevet de nageurs sauveteurs. Cependant, la tendance étant de plus en plus à la prévention, nos ambassadrices et ambassadeurs de l'eau sont actifs dans les jardins d'enfants et les écoles, où ils sensibilisent les enfants aux dangers de l'eau.

Pourquoi la prévention est devenue plus importante?

La formation restera toujours un élément clé de nos affaires courantes. Mais une noyade n'est pas un état, mais un processus. Et dans cette chaîne, la chance de pouvoir sauver quelqu'un qui est en train de se noyer est parfois réduite. Par contre, il est possible de rendre attentif un grand nombre de personnes, sans grands investissements. Un de nos objectifs est donc d'ancrer dans les écoles un comportement sûr en milieu aquatique.

Le nom de Société suisse de sauvetage est-il adéquat pour ce que fait votre organisation? Il n'indique pas vraiment que votre thème principal est l'eau.

C'est vrai. Mais ce nom est connu depuis des décennies, il est devenu une marque et ce n'est pas évident de le changer. Par contre, nous avons procédé à l'ajout de «Vos nageurs sauveteurs», il y a peu de temps. De plus, on peut avoir l'impression que nous sommes actifs commercialement, ce qui n'est pas le cas et qui n'est pas idéal non plus. Nous sommes une société et dépendons fortement des dons et des sponsors. C'est une des raisons qui fait que notre partenariat avec Visana est réjouissant.

Quels sont les plus grands risques dans l'eau?

Heureusement, les cas de noyade ont nettement baissé. Mais pour une année, nous comptons près de 50 décès, si le temps a été beau. Et c'est encore un

chiffre trop important. La témérité est le principal problème. Les noyades concernent surtout des hommes jeunes, âgés entre 18 et 30 ans. Ils prennent trop de risques et la constellation est presque toujours: alcool et pression du groupe. Il s'agit aussi souvent de personnes issues de la migration, qui sous-estiment les risques. Les accidents les plus tragiques sont ceux touchant les enfants en bas âge, qui ne crient pas et se noient en silence.

Heureusement qu'en Suisse les enfants connaissent tous les six maximes de baignade de la SSS.

Oui, c'est une source de fierté pour nous, parce que ces maximes sont transmises de génération à génération. Les enfants ne devraient donc entrer dans l'eau que sous la surveillance d'adultes, il ne faudrait pas nager si on a consommé de l'alcool ou de la drogue, ne pas plonger dans l'eau après un bain de soleil prolongé et ne pas s'aventurer dans les eaux troubles ou inconnues. De plus, les matelas pneumatiques et les auxiliaires à la natation ne sont pas faits pour l'eau profonde. Et il ne faudrait pas nager seul/e sur de longues distances.

Où en sera la SSS dans dix ans?

Il serait souhaitable que nous puissions encore gagner en notoriété. Nos panneaux avec les maximes de baignade sont un élément qui nous identifie et il serait donc favorable de pouvoir en ajouter encore 500 de plus. Nous aimerions aussi mieux nous vendre, par exemple par le biais des canaux d'internet. Et le plus important est de développer la prévention, parce qu'elle présente un large potentiel de lutte contre les accidents. Nous vivons un certain dilemme, résidant dans le fait que nous devons réfléchir au nombre d'instructions de formation que nous voulons offrir en ligne. En effet, d'une part nous sommes fiers que des tiers utilisent nos supports, mais d'un autre côté, leur développement et leur entretien sont coûteux, en temps et en argent.



A propos de la SSS/de la personne

La Société suisse de sauvetage (SSS) a été fondée en 1933. A cette époque, il y avait environ 300 décès par noyade par an en Suisse. Le Conseil fédéral voulait interdire la baignade dans les lacs et les rivières. Ainsi, quelques idéalistes ont fondé la SSS. Elle est composée aujourd'hui de 132 sections. En 80 ans, près d'un demi-million de personnes ont été formées comme nageurs sauveteurs. Ils sont aujourd'hui au nombre de 5000 en activité. Le budget annuel de la SSS s'élève à environ deux millions de francs.

L'organisation est présidée par Daniel Biedermann depuis 2009. Il a grandi au Danemark, avec un père diplomate. Plus tard, il a travaillé comme économiste, entre autres auprès de Swissair et dans la direction générale de la SSS. Il a été directeur de l'Hôpital universitaire de Bâle pendant onze ans et directeur de la Croix-Rouge pendant sept ans. Agé de 69 ans, il aime les voyages, la natation, la randonnée et vit à Bolligen, près de Berne.

www.sss.ch