



Visana adresse ses remerciements  
à 14 000 entreprises clientes

**MERCI** POUR VOTRE CONFIANCE!

**Témoigner de la reconnaissance fait toujours plaisir, que ce soit sous forme de remerciements pour une prestation reçue ou pour ce qui semble aller de soi. Cette année, nous tenons à dire «Merci» aux quelque 14 000 entreprises, associations et institutions publiques clientes de Visana.**

Depuis septembre, nous adressons nos remerciements en ligne, à la télévision et sur des affiches, à nos clientes et clients, aussi bien dans le domaine des affaires Clientèle privée que dans celui de la Clientèle entreprises, pour la confiance qu'ils nous ont témoignée. La présentation sobre, mais qui marque néanmoins les esprits, doit susciter la curiosité. Pourquoi un assureur-maladie remercie-t-il sa clientèle?

#### Clientèle entreprises fidèle

Visana est fière d'avoir une clientèle entreprises fidèle et satisfaite. Ce qui n'est plus une évidence de nos jours. La tentation est grande de tester des alternatives. Nous prenons donc comme un compliment le fait que tant de clients restent ou reviennent chez Visana. Pour une bonne raison, car une économie sur les primes n'est pas toujours synonyme de qualité du service, de fiabilité et de sécurité. Ce sont ces critères-là qui comptent notamment lorsque la santé est en jeu.

#### «Merci, Peter Schmid»

Notre politique commerciale est axée sur la durabilité. Il faut pour cela, en plus d'une clientèle fidèle, un réseau de partenaires solide. Pour témoigner notre gratitude à tous ces partenaires, nous adressons nos remerciements à des personnes sélectionnées qui, directement ou indirectement, contribuent avec passion au bien-être de nos assurées et assurés. Découvrez par exemple le rôle que joue à cet égard Peter Schmid, guide de montagne, à l'occasion de la journée Stop Risk consacrée aux sports de montagne sur [www.visana.ch/merci](http://www.visana.ch/merci).

Thomas Fuhrmann  
Ressort Clientèle entreprises

**merci**

## GAGNEZ UN PARAPLUIE

Le parapluie Visana est un accessoire petit, pratique et fiable contre les intempéries, qui sont fréquentes à l'automne. Avoir un parapluie supplémentaire peut s'avérer utile, car comme chacun le sait, les parapluies font partie de ces objets souvent oubliés dans le train, le bus, le tram ou ailleurs. Participez au tirage au sort et gagnez un des cinq parapluies de poche Visana mis en jeu. Pour ce faire, répondez à la question suivante:



**Dans quelle ville a lieu le Forum de fin de journée organisé en novembre?**

Bellinzona, Neuchâtel ou Winterthour?

Vous pouvez participer au tirage au sort sur [www.visana.ch/tirageausort](http://www.visana.ch/tirageausort). Scannez le code QR afin d'accéder directement au formulaire du concours. La date limite de participation est fixée au 16 novembre 2018.

business



#### Portrait de client

Plus qu'une imprimerie: Appenzeller Druckerei AG

#### Forum de fin de journée GSE

Gérer efficacement le stress en équipe

#### Prévention gratuite des accidents

Journées de sports d'hiver «Stop Risk» à Grindelwald

Visana business News

Magazine pour la clientèle entreprises 3/2018

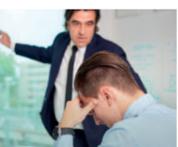
**visana**

A votre service, tout simplement.



## SOMMAIRE

Un service global  
en ligne de mire 3



Spécial GSE:  
à bas le stress! 6



Collaborateur de Visana  
en point de mire 8



Recettes contre le stress  
tirées de la cuisine 10



Les joies de la neige,  
en toute sécurité 11



Merci pour votre confiance!  
Concours 12

# EDITORIAL



## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Il semblerait que l'automne ait commencé plus tôt, cette année. En effet, la chaleur de l'été a été pénible pour les arbres et beaucoup de leurs feuilles ont changé de couleur déjà en juillet. Toutefois, je ne pense pas que cela signifie que l'hiver est proche. Mais il faut quand même se préparer, avant de se lancer sur les pistes. Si vous souhaitez mettre vos connaissances à jour en matière de prévention des accidents de ski, de snowboard, de luge ou de raquettes, je vous recommande de participer à nos journées de sports d'hiver Stop Risk, à Grindelwald, mi-janvier 2019. En tout, 480 places gratuites sont à disposition des entreprises clientes de Visana et de leurs collaboratrices et collaborateurs. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet en page 11.

Si vous vous intéressez davantage au thème du stress et à la manière de le combattre efficacement afin d'éviter les problèmes de santé, j'attire votre attention sur l'échange de fin de journée du mois de novembre. Notre forum gratuit pour la gestion de la santé en entreprise (GSE) est consacré à ce thème plus que jamais d'actualité. A l'occasion des quatre événements à Bâle, Berne, Winterthur et Lausanne, Ivo Adam, le célèbre cuisinier de la télévision, et Philippe Gobet, chef cuisinier à l'école hôtelière de Lausanne, montreront comment ils gèrent la pression des délais et la frénésie dans leurs cuisines, avec leur équipe, afin de rester performants à long terme. Pour en savoir davantage, rendez-vous à la page 10.

Je vous souhaite une lecture stimulante et une fin d'année pauvre en stress et riche en succès, afin que vos chiffres de fin décembre soient satisfaisants. Je profite de cette occasion pour vous remercier pour la collaboration que nous avons eue l'année passée ainsi que pour votre fidélité et j'espère que nous pourrions continuer à vous compter parmi nos clients l'année prochaine. Profitez de l'automne et passez un bel hiver.

*P. Bühlmann*

**Patrizio Bühlmann**  
Membre de la direction, responsable du ressort Clientèle entreprises



**Retrouvez-nous sur facebook!**  
[www.facebook.com/visana.assurance](http://www.facebook.com/visana.assurance)



### Impressum

Visana business News est une publication de Visana Services SA à l'intention de sa clientèle entreprises. • Rédaction: Stephan Fischer, Karin Roggli • Adresse: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-mail: [business@visana.ch](mailto:business@visana.ch) • Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg • Couverture: Mauro Mellone • Impression: Appenzeller Druckerei • Internet: [www.visana.ch/clientele\\_entreprises](http://www.visana.ch/clientele_entreprises) [www.facebook.com/visana.assurance](http://www.facebook.com/visana.assurance)



*Le paysage médiatique est en pleine mutation et rien ne laisse entrevoir la fin de cette évolution. La numérisation oblige les imprimeries à procéder à des changements radicaux. Si elles veulent survivre, elles doivent étendre leurs champs d'activité. L'imprimerie Appenzeller Druckerei AG est actuellement engagée dans une profonde transformation en vue de devenir un prestataire moderne offrant une gamme de services complète.*

L'époque où les imprimeries n'imprimaient «que» des journaux est terminée. La numérisation a profondément transformé l'ensemble du secteur des médias en l'espace de quelques années seulement. Markus Rusch gère depuis 18 ans l'imprimerie Appenzeller Volksfreund, qui a fusionné en 2015 avec deux autres entreprises appenzelloises, pour former Appenzeller Druckerei AG. «En 2001, l'impression de journaux représentait les trois-quarts de notre activité, un quart étant consacré à d'autres produits imprimés. Aujourd'hui, c'est exactement l'inverse», explique Markus Rusch pour illustrer le renversement de tendance au détriment du journal.

### Des défis maîtrisés

Grâce à des acquisitions ciblées et une expansion importante de l'offre de prestations de service, notamment dans le domaine numérique, Markus Rusch et son équipe ont développé avec

succès l'entreprise au cours des vingt dernières années. En se concentrant sur les trois sites que sont Appenzell, Herisau et Wattwil dans trois (demi-)cantons, ils ont renforcé l'ancrage dans la région. L'apogée économique et la fusion de 2015 ont été suivies par trois années difficiles pour l'imprimerie appenzelloise. La numérisation et les conséquences de la fusion (regroupement de deux cultures d'entreprise) ont freiné son développement. Aujourd'hui, l'entreprise de Markus Rusch se trouve à nouveau sur une pente ascendante.

L'impression, qui constitue encore la compétence-clé d'Appenzeller Druckerei, représente environ 85% du chiffre d'affaires. «Nous partons toutefois du principe que cette proportion se réduira à 60 ou 65% dans les cinq à dix prochaines années», précise le gérant. Les domaines d'activité numériques connaîtront en revanche une expansion, comme dans toute la branche. «Nous investissons



nos ressources dédiées au développement de stratégies et de produits principalement dans les secteurs numériques», déclare Markus Rusch. «Nous tentons malgré tout de ne pas négliger l'impression, car il s'agit encore de notre activité principale.»

#### Des spécialités demandées

Imprimeur de formation, Markus Rusch est passionné par son métier. Outre les grands classiques tels que les journaux, les livres, les catalogues et les calendriers, Appenzeller Druckerei AG imprime sur presque tout ce qui est techniquement possible: sur des types de papier spéciaux, des matières plastiques voire des feuilles métalliques. «Actuellement, les papiers texturés, c'est-à-dire avec une structure, ont le vent en poupe pour les imprimés, tandis que les produits brillants affichent un net recul. Certains types de pliages particuliers sont également très demandés», déclare le gérant.

L'imprimerie Appenzeller Druckerei réalise près de 70% de son chiffre d'affaires en dehors de sa région d'origine, dans toute la Suisse alémanique. On oublie toujours à quel point l'Appenzell est petit (les deux demi-cantons n'ont ensemble qu'environ 70 000 habitants et habitantes). Bien qu'il compte de nombreuses entreprises des secteurs de l'industrie et du commerce par rapport à sa population, le marché local est restreint. D'autant plus que les concurrents étrangers du sud de l'Allemagne et du Vorarlberg affluent sur le marché de Suisse orientale. «Contrairement aux concurrents locaux, qui sont nombreux à proximité immédiate, ils ne luttent pas à armes égales avec nous. C'est pourquoi nous nous orientons vers l'Ouest», conclut Markus Rusch.

#### Active aussi dans le domaine en ligne

Appenzeller Druckerei offre à sa clientèle un service global: du conseil à la gestion complète des adresses, en passant par la photographie, la conception et l'impression. En outre, elle couvre l'ensemble de la palette en ligne (développement d'applications, création de sites Internet et de boutiques en ligne ainsi que gestion

#### Impression offset ou numérique?

*Les deux procédés d'impression les plus largement répandus sont l'impression offset et l'impression numérique. L'impression offset est une technique d'impression indirecte: les plaques d'impression exposées à la lumière et le papier n'entrent pas en contact. L'encre est d'abord déposée sur la plaque d'impression par des rouleaux, puis sur un cylindre en caoutchouc et finalement transférée sur le papier. Dans l'impression numérique, plus flexible, les données sont traitées directement sur la machine d'impression numérique et déposées sur le papier (ou d'autres matériaux). L'impression offset délivre les meilleurs résultats du point de vue de la qualité (gamme de couleurs plus large, netteté des contours), bien que l'impression numérique ait bien rattrapé son retard. À partir d'environ 500 exemplaires, l'impression offset s'avère judicieuse; pour des tirages moindres, l'impression numérique est généralement moins onéreuse.*

des contenus et systèmes de rédaction), avec l'agence web «anderthalb.ch» («le nom symbolise le fait que nous offrons plus que des prestations standards»). «La plus-value que nous offrons à la clientèle, en notre qualité de prestataire de services complets, compense les prix plus élevés par rapport à l'étranger», affirme Markus Rusch. L'agence web se présente volontairement comme étant indépendante, car le fait que les imprimeries travaillent également de manière compétente dans le domaine en ligne n'est pas encore reconnu.

#### «wölgott innovativ» (véritablement innovant)

Détermination, ambition, authenticité, humour avec un zeste de confiance en soi, tels sont pour Markus Rusch les signes dis-

tinctifs des Appenzelloises et Appenzellois. «Nous sommes convaincus que nous pouvons accomplir beaucoup malgré notre petite taille. Nous nous serrons les coudes et nous sommes fiers de nos traditions, de notre culture, des paysages et de la langue.»

Pour sa publicité, l'imprimerie travaille souvent avec le dialecte appenzellois, appréciés en de nombreux endroits, comme caractéristique de différenciation. «Il est très bien perçu dans la région de Zurich, par exemple», révèle Markus Rusch en souriant. Dans le canton d'Appenzell, il faut toutefois faire preuve de prudence, car les dialectes de Rhodes extérieures et de Rhodes intérieures sont différents. Et bien que la rivalité souvent évoquée entre les deux demi-cantons n'est guère plus à l'ordre du jour dans le monde des affaires et parmi la jeune génération, le dialecte y est utilisé avec parcimonie dans la publicité, afin de ne heurter personne, ajoute Markus Rusch, originaire de Rhodes intérieures.

#### Un nouveau produit imprimé à contre-courant

Markus Rusch, lui-même avide lecteur de journaux, prévoit que les plus petits journaux auront beaucoup de difficultés à survivre («tout s'oriente vers le numérique, rares sont les personnes prêtes à payer pour du contenu»). Le nombre de journaux se réduira encore de moitié au cours des dix prochaines années. Malgré tout, Appenzeller Druckerei a lancé au printemps le magazine imprimé «de herisauer». «Après une analyse approfondie des rapports existants sur Herisau, de nombreuses discussions avec des associations et commerçants et un écho majoritairement positif, nous avons décidé de prendre le risque.» L'objectif est d'atteindre 3000 personnes abonnées et d'enregistrer des bénéfices en 2020. «Nous sommes une maison d'édition et nous nous chargeons nous-même de l'impression. Le risque est donc moindre par rapport à une entreprise qui se lancerait dans un tel projet sans imprimerie», estime le gérant.

#### Un espoir pour le format imprimé

Markus Rusch espère qu'il y aura à l'avenir suffisamment voire à nouveau davantage de lectrices et lecteurs qui aiment lire sans allumer un appareil. «Nous constatons que les newsletters et les rapports de gestion au format imprimé enregistrent à nouveau une légère hausse.» Même le livre électronique a dépassé son apogée et un renversement de tendance en faveur du livre imprimé se dessine. Concernant les magazines d'entreprise tels que Visana business News, imprimé à Herisau, il estime que ces derniers auront également leur place à l'avenir, car de tels produits se distinguent de la multitude de publications numériques proposées par les entreprises. «Il ne s'agit pas ici de remplacer le format imprimé, ce qui laisse espérer qu'il survivra.»

Stephan Fischer  
Communication d'entreprise



«Les journaux auront des difficultés à survivre, car tout s'oriente vers le numérique», déclare Markus Rusch, gérant de l'imprimerie Appenzeller Druckerei AG.

#### Appenzeller Druckerei AG

*L'imprimerie Appenzeller Druckerei AG, sise à Herisau, a été fondée le 1<sup>er</sup> avril 2015. Elle est issue de la fusion entre l'imprimerie Appenzeller Volksfreund à Appenzell (fondée en 1875), Appenzeller Medienhaus à Herisau (fondée en 1837) et Kunz-Druck & Co. AG à Teufen. L'entreprise comprend également une maison d'édition de journaux et de livres et sa propre agence web «anderthalb.ch». Appenzeller Druckerei AG emploie environ 80 collaborateurs et collaboratrices, dont six apprentis/es dans diverses professions, sur les sites d'Herisau, Appenzell et Wattwil, dans le Toggenbourg. [www.adag.ch](http://www.adag.ch)*



Photo: Alfonso Smith

Spécial GSE: à bas le stress!

## LES CONTRAINTES PROFESSIONNELLES ET LEUR IMPACT SUR NOTRE SANTÉ

*Nous percevons le stress négatif comme un déséquilibre entre les contraintes et exigences et les possibilités dont nous disposons pour y réagir. Ce déséquilibre nous est désagréable, car il réduit notre bien-être. Il en résulte un stress professionnel chronique, qui peut nous rendre malades.*

En principe, nous faisons la distinction entre les facteurs de stress sociaux, organisationnels et ceux liés aux tâches. Les personnes interrogées indiquent le plus souvent comme motifs de stress des interruptions répétées, des cadences de travail constamment élevées et une pression permanente en termes de délais. Par ailleurs, des études scientifiques montrent que les conflits sociaux qui surviennent dans la vie professionnelle font également partie des principaux facteurs de stress.

### Facteurs de stress et ressources

Il existe toutefois aussi des facteurs de protection contre le stress, appelés ressources. A cet égard, des études scientifiques ont fait ressortir que certaines caractéristiques relatives aux conditions de travail permettent de mieux maîtriser les exigences et de réduire les facteurs de stress ou d'éviter leur apparition. Les ressources nous protègent face aux réactions de stress et à leurs conséquences. Soulignons notamment les ressources suivantes: disposer d'une marge de manœuvre (p. ex. pouvoir choisir l'ordre d'exécution des tâches) et d'une marge temporelle (p. ex. pouvoir choisir la cadence et le rythme de travail) suffisantes et avoir le soutien de sa hiérarchie (p. ex. lorsque les supérieurs/es encouragent les collaborateurs/trices à participer aux décisions).

### Impact du stress sur le personnel

Les conséquences du stress sont très diverses, comme souvent en ce qui concerne la santé et la maladie. Il peut notamment s'agir (liste non exhaustive):

- de problèmes cardiovasculaires
- d'une capacité de concentration restreinte
- de maux de dos
- d'une capacité d'adaptation réduite
- d'irritabilité et de conflits
- d'une diminution de la motivation
- d'une augmentation de la consommation abusive de médicaments
- de dépressions

Dans le cadre d'une Gestion de la santé en entreprise (GSE), les entreprises peuvent réduire l'impact du stress sur leurs collaborateurs et collaboratrices et générer ainsi des effets positifs sur l'aménagement des places de travail. Parmi les objectifs visés par les entreprises, mentionnons la réduction des coûts liés à la santé et des absences ainsi que des coûts de recrutement, grâce à une propension plus faible des collaborateurs et collaboratrices à changer de travail.

### Faites-vous une vue d'ensemble

Comment pouvez-vous déterminer à quel niveau se situent les facteurs de stress pour vos collaborateurs et collaboratrices? L'analyse «Friendly Work Space» (FWS Job-Stress-Analysis) de Promotion Santé Suisse vous offre la possibilité d'analyser les ressources et contraintes au sein de votre entreprise. «FWS Job-Stress-Analysis» est un instrument d'analyse en ligne éprouvé et validé sur le plan scientifique. Partenaire stratégique de Promotion Santé Suisse, Visana a recours avec succès à cet outil d'analyse, depuis longtemps déjà.

Cet instrument vous permet de vous procurer un aperçu détaillé quant aux contraintes et aux ressources de votre entreprise. Les résultats et les mesures qui en résultent nous permettent de réduire ensemble de manière ciblée les facteurs de stress et de renforcer durablement les ressources de vos collaborateurs et collaboratrices.

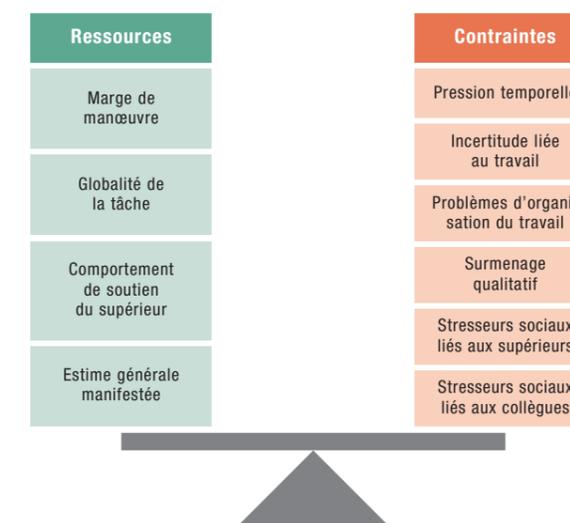
### Nous vous conseillons volontiers

Vous vous intéressez à une «FWS Job-Stress-Analysis»? Contactez-nous par téléphone au numéro 031 357 94 74 ou par courrier électronique à l'adresse: [bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch). Nous sommes à votre disposition. Vous trouverez des informations complémentaires sur la «FWS Job-Stress-Analysis» ainsi qu'un aperçu de nos offres de prestations de service sur [www.visana.ch/gestiondelasante](http://www.visana.ch/gestiondelasante).

Adrian Gilgen

Spécialiste Gestion de la santé en entreprise

## CONDITIONS DE TRAVAIL



Les principales ressources et contraintes au travail  
(source: feuille d'information 27 «Job Stress Index 2014 à 2016», Promotion Santé Suisse)

www.visana.ch

Nous soutenons la gestion de la santé en entreprise avec les instruments éprouvés de:

Promotion Santé Suisse



Photos: Janssch Abuhl

Collaborateur de Visana  
en point de mire

## «LE CONSEIL FAIT PARTIE DU SERVICE OFFERT À LA CLIENTÈLE»

**En tant que souscripteur et réviseur au sein du domaine d'affaires Clientèle entreprises de Visana, Thomas Reiser a en réalité deux emplois en un. Contrôle et conseil ou information de la clientèle et examen des risques: non seulement son profil professionnel est double, mais aussi les intérêts qu'il doit représenter.**

Thomas Reiser a deux casquettes: il est à la fois souscripteur et réviseur au sein du ressort Clientèle entreprises de Visana. «Ce double domaine de tâches apporte beaucoup de variété», répond Thomas Reiser lorsqu'on lui demande ce qui lui plaît tout particulièrement dans son travail. Et au cours de l'entretien, on réalise rapidement qu'il aime réellement son travail au siège principal de Visana.

### Offres individuelles

Un souscripteur établit une offre adaptée en fonction des besoins individuels de l'entreprise et calcule la prime d'assurance. La plupart du temps, les courtiers font le lien entre les entreprises et Visana/les souscripteurs. Dans ce domaine, il faut savoir faire preuve d'une grande habileté à négocier, jusqu'à trouver la meilleure solution pour toutes les personnes

impliquées. «Il est important pour moi que l'entreprise bénéficie d'une solution d'assurance adaptée à ses besoins. Le client est ainsi satisfait et la relation durable», tel est le credo de Thomas Reiser. Son travail a toutefois aussi une autre facette: «Je défends les intérêts de Visana.» Certains clients potentiels ne représenteraient qu'une affaire à pertes pour Visana, car ils auraient excessivement recours aux prestations. Il doit donc pouvoir refuser (bien que rarement) une future relation commerciale, car le risque pour Visana serait trop élevé.

### Contrôle et conseil en parallèle

Son activité de réviseur a également deux facettes. Thomas Reiser assume ici la fonction de contrôleur des clients. Il se rend dans les entreprises et vérifie si la comptabilité salariale et les chiffres communiqués à Visana, tels que la somme salariale totale, concordent. «Seul un petit pourcentage de clients trompent volontairement Visana», constate Thomas Reiser. Il est déjà arrivé qu'il découvre une erreur, que l'entreprise contrôlée n'avait pas identifiée. Cela a un côté positif: le client remarque qu'un contrôle effectué par Visana est rigoureux. Et souvent, Thomas Reiser utilise ses vastes connaissances pour un conseil en assurance spontané sur place. «C'est le service que j'offre à la clientèle, généralement des petites entreprises qui ne connaissent guère le domaine des assurances et qui sont reconnaissantes pour ce soutien», déclare le réviseur. Les entreprises peuvent ainsi optimiser leur police et réaliser des économies.

### Découvrir d'autres branches

Thomas Reiser le réaffirme: son travail dans la branche de l'assurance lui plaît toujours autant, même après plusieurs dizaines d'années. Il trouve l'équilibre avec sa vie professionnelle dans la course à pied, qu'il pratique au bord de l'Aar durant la pause de midi, ou lors d'un tour en bateau sur le lac le week-end. Mais ses journées de travail sont aussi riches en découvertes: «Je rends visite à environ 70 entreprises par an. Découvrir une nouvelle branche et en apprendre plus sur l'histoire des entreprises est toujours passionnant.» Il apprécie par ailleurs le climat professionnel agréable qui règne chez Visana ainsi que les bonnes relations avec les autres collaborateurs et collaboratrices: «Nous avons une équipe formidable; c'est ce qui rend les journées de travail agréables.»

Melanie von Arx

Communication d'entreprise

### Au bord de l'eau et sur l'eau

**Thomas Reiser (54 ans) travaille chez Visana depuis février 2017. Avant cela, il a réalisé un apprentissage commercial dans une entreprise de commerce à Frauenfeld («je suis originaire de Suisse orientale») et a été employé auprès de différents assureurs, notamment pendant six ans à Lausanne, où il a amélioré son français. En cours d'emploi, Thomas Reiser a étudié l'économie d'entreprise dans une haute école spécialisée et obtenu le brevet en assurances sociales. Il passe volontiers son temps libre sur l'eau, à l'occasion d'un tour en voilier («j'ai réalisé un rêve l'année passée en obtenant le permis bateau à voile») ou au bord de l'eau, pour un jogging. Thomas Reiser a deux enfants adultes et vit à Morat.**





Forum de fin de journée  
Gestion de la santé en entreprise

# RECETTES DE SUCCÈS TIRÉES DE LA CUISINE

«La recette du succès... ou ce qu'une équipe de cuisine peut nous apprendre», tel est le titre du Forum de fin de journée de cette année. Les intervenants/es vous dévoileront comment les équipes de cuisine parviennent à maîtriser les situations de stress, tout en restant performantes et en bonne santé. Inscrivez-vous sans attendre à l'une des quatre manifestations gratuites.

Dans les entreprises, la pression en termes de rythme, de délais et de performances, mais aussi les attentes vis-à-vis des équipes et des collaborateurs et collaboratrices, sont en constante augmentation. En conséquence, les atteintes à la santé sont de plus en plus fréquentes. La hausse des absences pour causes psychiques en est un indice préoccupant. Pour faire face, des stratégies efficaces sont nécessaires.

## Des duos renommés au Forum de fin de journée

A Bâle, Berne et Winterthour, le cuisinier vedette du petit écran Ivo Adam décrira comment son équipe et lui-même gèrent la pression et le rythme effréné du travail en cuisine, tout en restant performants. La perspective scientifique sera apportée par Andreas Krause, professeur de psychologie appliquée à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse (Fachhochschule Nordwestschweiz). Il abordera la question de savoir quelles stratégies de gestion de la pression sont favorables à la performance.

A Lausanne, Philippe Gobet, chef-cuisinier à l'Ecole hôtelière de Lausanne, expliquera comment les équipes de cuisine travaillent efficacement malgré la pression en termes de temps et de performances, tandis qu'Ursula Gut-Sulzer, Senior Consultant pour les facteurs de risque GSE/psychosociaux, fera le lien avec la gestion de la santé en entreprise.



Philippe Gobet



Ursula Gut-Sulzer

## Participation gratuite – Les inscriptions sont ouvertes

Le Forum de fin de journée est également ouvert aux personnes non clientes de Visana; la participation est gratuite. L'inscription pour les quatre manifestations est possible sur [www.visana.ch/forumdefindejournee](http://www.visana.ch/forumdefindejournee). Nous nous réjouissons de vous accueillir!

Sandra Bittel

Responsable Gestion de la santé en entreprise

### Forum de fin de journée 2018

- 13 novembre 2018 à la Halle 7 à Bâle, de 16h00 à 19h00
- 14 novembre 2018 au centre Paul Klee à Berne, de 16h00 à 19h00
- 15 novembre 2018 Gate27 à Winterthour, de 16h00 à 19h00
- 20 novembre 2018 à l'Ecole hôtelière de Lausanne, de 16h00 à 19h00

Informations complémentaires:

[www.visana.ch/forumdefindejournee](http://www.visana.ch/forumdefindejournee)

Photo: Fabrizio Magoni



Prévention des accidents

LES PLAISIRS DE LA

# NEIGE

EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC LES JOURNÉES «STOP RISK»

Photo: Christian Perret

Les journées de sports d'hiver «Stop Risk» à Grindelwald sont des manifestations de prévention des accidents de ski, de snowboard, de luge et, pour la deuxième fois, de randonnées en raquettes. 480 participations gratuites sont à disposition de la clientèle entreprises de Visana.

Plus la météo hivernale est bonne, plus le nombre d'accidents de sports de neige est élevé. Les journées de sports d'hiver «Stop Risk» misent sur la prévention des accidents et permettent de profiter des plaisirs de la neige en toute sécurité.

## Un vaste éventail de sports d'hiver

La randonnée en raquettes, qui faisait l'année passée son entrée parmi les disciplines proposées lors de la journée de sports d'hiver «Stop Risk», a rencontré un grand succès, et la tendance se confirme. Ce sport plaît énormément aux jeunes et aux moins jeunes. A la journée de sports d'hiver «Stop Risk», les participants et participantes apprennent différentes techniques de la randonnée et abordent également le thème de la «sécurité sur le terrain» et la manière de se comporter en cas d'accident. Celles et ceux qui préfèrent descendre les pistes en apprendront davantage sur leur sport favori dans le cadre du programme de la journée ski/snowboard ou luge.

## Les coaches améliorent votre technique

Que vous optiez pour la randonnée en raquettes, la luge, le ski ou le snowboard, les coaches de sports de neige enseignent aux participants et participantes des journées de sports d'hiver «Stop Risk» les dernières connaissances et nouveautés en ma-

tière de technique, de matériel, de prévention et de comportement sur les pistes.

## Programme de la journée ski/snowboard

8h00–9h00	Check-in, accueil, remise des abonnements de ski
9h00–10h00	Informations sur le programme du jour, conseil et ajustement de l'équipement
10h00–12h00*	En route sur les pistes avec les coaches de sport de neige
12h00	Dîner en commun au restaurant de montagne
Jusqu'à 15h30	A la libre disposition. Ensuite, restitution du matériel de location et clôture de la manifestation

\*Suivant l'heure d'arrivée des participants/es, les créneaux horaires avec les coaches de sports de neige peuvent varier.

## Inscription à partir de mi-novembre

Les journées de sports d'hiver «Stop Risk» s'adressent exclusivement aux collaborateurs/trices de la clientèle entreprises de Visana. Visana offre 480 participations gratuites (y compris le forfait journalier de ski, la restauration, l'instruction et la location de l'équipement de test). L'équipement personnel peut être contrôlé gratuitement sur place. L'inscription est ouverte à partir de mi-novembre: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Clientèle entreprises > GSE > Séminaires et manifestations. Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée. La priorité est accordée aux personnes qui s'inscrivent pour la première fois.

Sandra Bittel

Responsable Gestion de la santé en entreprise

## Journées de sports d'hiver «Stop Risk» 2019 à Grindelwald

- 15 janvier 2019: randonnée en raquettes
- 16 au 18 janvier 2019: ski / snowboard
- 18 janvier 2019: luge