

VisanaForum

Le magazine de santé 2/2021



**5 La framboise,
un véritable superfruit**

Le concentré de vitamines venu directement du jardin

**8 «Save your friends»: pour des plaisirs
aquatiques en toute sécurité**

Campagne de prévention de Visana et de la SSS

22 «L'année 2022 s'annonce palpitante»

Entretien avec Stefan Matthey, chef de Good News



«De l'air frais et du mouvement pour lutter contre le blues du début d'été.»

Vous trouverez davantage de conseils à la page 4.



Santé

- 4 Lumière à l'extérieur, ombre dans le for intérieur
- 5 Framboise: concentré de vitamines venu du jardin
- 6 Vaccination: explications d'une spécialiste

Engagement

- 7 Women Sport Evasion à Lausanne
- 8 Sécurité aquatique: «Save your friends»
- 10 Camps de la relève avec les ambassadeurs Visana

Inside

- 11 Une position solide aussi dans les assurances complémentaires
- 12 Portrait de collaborateurs/trices de Visana
- 14 Notre nouvelle solution de prévoyance

Service

- 16 Un tour en vélo électrique pour le cœur
- 17 Recommander Visana est payant
- 18 Offres d'été de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Stefan Matthey
- 24 Concours



Retrouvez-nous sur Facebook

facebook.com/visana.assurance



et Instagram

instagram.com/visanaservices



imprimé en
suisse

Impressum: *VisanaForum* est une publication du groupe Visana. Le groupe Visana comprend Visana, sana24, vivacare et Galenos. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Josko Pekas, Simone Hubacher. Adresse: *VisanaForum*, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16. E-mail: forum@visana.ch. Conception: Stämpfli AG, Berne. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture: Mauro Mellone. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: visana.ch. **Changements d'adresse:** Si l'adresse est incorrecte ou si vous recevez trop d'exemplaires de *VisanaForum*, veuillez en informer votre agence Visana (vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone sur votre police).

Chère lectrice, cher lecteur,



P.-S.: Saviez-vous que Visana dispose de plus de 25 ans d'expérience dans le domaine des assurances de choses? Apprenez-en plus à ce sujet en page 11 et profitez-vous aussi de notre savoir-faire avec lequel nous nous sommes distingués à plusieurs reprises.

J'espère que vos proches et vous-mêmes vous portez bien.

Permettez-moi de commencer cet éditorial par une bonne nouvelle: Visana reste très solide financièrement et présente un résultat positif, aussi en 2020, avec 110,8 millions de francs. Notre réjouissante stabilité financière est également avantageuse pour nos assurés/es. Vous trouverez des informations supplémentaires sur le résultat de l'exercice actuel sous [visana.ch/medias](https://www.visana.ch/medias).

J'ai encore plus de bonnes nouvelles pour vous: les signaux sont au vert non seulement sur le front de la pandémie, mais aussi pour vous, en tant que cliente et client. D'une part, nous avons développé pour vous un produit, en collaboration avec la Banque cantonale bernoise, qui unit pour la première fois en Suisse la prévoyance vieillesse et l'assistance au troisième âge. Et d'autre part, nos plus jeunes assurés et assurées, vos enfants ou petits-enfants, pourront bénéficier pour la première fois d'un camp de lutte et d'un camp de sprint avec nos deux ambassadeurs, Christian Stucki et Mujinga Kambundji. Vous trouverez de plus amples informations sur ces offres attrayantes dans notre magazine ou en ligne, sur [visana.ch/fr/camps](https://www.visana.ch/fr/camps).

Je souhaite attirer tout particulièrement votre attention sur le sympathique portrait de l'équipe de notre agence Galenos à Zurich, la campagne de prévention des accidents «Save your friends» de cette année, de la SSS et Visana ainsi que sur l'entretien marquant avec Stefan Matthey, responsable de l'organisateur de concerts Good News, une des branches les plus gravement dévastées par la pandémie.

Je vous souhaite une lecture passionnante et de belles journées d'été ensoleillées. Restez en bonne santé!

Bien à vous,
Angelo Egli, CEO



Lumière à l'extérieur, ombre dans le for intérieur

Lorsque les jours deviennent particulièrement longs et lumineux comme actuellement, tout le monde ne se sent pas automatiquement en pleine forme et heureux, bien au contraire: le blues du début de l'été se manifeste de différentes manières.

Texte: Simone Hubacher | Photo: Mauro Mellone

La nature fleurit, les pollens se diffusent dans l'air, impossible de se passer de lunettes de soleil et de crème solaire. Les mois de mai et juin sont lumineux et chauds, les esprits vitaux sont depuis longtemps réveillés de leur repos hivernal. Dehors, au soleil, on flirte et on rit, comme si tout le monde débordait de joie de vivre.

Comment vous sentez-vous lorsque vous lisez ces lignes? Vous ne vous sentez peut-être pas si bien, plutôt fatigué, vide ou même triste? Le blues du début de l'été existe vraiment. Il est aussi malheureusement prouvé scientifiquement qu'il n'y a jamais autant de suicides dans l'hémisphère nord que durant cette saison.

Il faut impérativement faire la différence!

Il faut absolument faire la différence entre la fatigue du début de l'été et la dépression. Si les symptômes perdurent plus de deux semaines, une consultation médicale est indiquée. Vous trouverez ci-dessous des conseils contre la fatigue de début d'été, qui elle est bénigne (voir les symptômes dans l'encadré). Elle est provoquée par la lumière et les conditions météorologiques très différentes de celles du semestre hivernal. Le corps a produit trop peu de vitamine D (par la lumière directe du soleil) durant quelques mois et le niveau hormonal n'est pas encore rééquilibré.

Qu'est-ce qui peut aider?

La réponse est simple: l'air frais et le mouvement, peu importe la météo. Si le soleil brille, essayez de sortir de la maison déjà le matin et de renoncer à la crème solaire et aux lunettes de soleil pour un petit moment (15 à 20 minutes), afin que le corps puisse faire le plein de pur soleil et recharger ses batteries. La lumière du jour naturelle fait grimper la courbe de sérotonine, l'hormone qui nous rend plus éveillés et plus joyeux.

Signes d'une fatigue de début d'été

- Fatigue
- Manque d'énergie
- Irritabilité
- Difficultés de concentration
- Vertiges
- Maux de tête ou dans les articulations

Signes d'une dépression

- Manque d'entrain
- Morosité
- Manque d'intérêt
- Sentiment d'inutilité
- Sentiments de culpabilité
- Manque d'espoir
- Désespoir

Veillez consulter votre médecin si les symptômes ne disparaissent pas après deux semaines.

Les douches alternées (chaud/froid) constituent un autre stimulant, en activant la circulation sanguine et régulant la pression artérielle. Manger une nourriture saine et riche en vitamines ainsi que boire (au mieux de l'eau ou du thé non sucré) et dormir suffisamment sont également d'une grande aide. Trouver le nombre d'heures de sommeil qui nous convient est propre à chacun/e. Observez-vous et n'adaptez pas vos heures de sommeil en fonction des personnes vivant avec vous, mais vraiment de votre propre rythme. En effet, ni trop peu ni trop de sommeil n'est bénéfique.

La framboise, un concentré de vitamines venu directement du jardin

La framboise adoucit notre été jusqu'en octobre. Cette baie est non seulement délicieuse, mais également riche en nutriments sains. C'est l'en-cas idéal durant les journées de grande chaleur.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Mauro Mellone

Saviez-vous que nous avons en Suisse de nombreux superfruits cultivés localement? La framboise est l'un d'entre eux. On peut la faire pousser dans son propre jardin et elle nous fournit de précieux nutriments. En Suisse, les framboises sont récoltées de juin à octobre.

Un remède ancestral

La framboise est un fruit connu depuis des millénaires: les hommes et femmes des cavernes en auraient déjà fait la récolte. Originaire d'Europe du Sud-Est, elle a toutefois trouvé le chemin de nos contrées depuis bien longtemps. Dans l'Antiquité, la framboise était considérée comme une plante médicinale: les fruits, fleurs, feuilles et racines, généralement transformés en décoction ou tisane, étaient utilisés pour traiter diverses affections, telles que les refroidissements ou les maladies cutanées. Aujourd'hui encore, de nombreuses femmes utilisent la tisane de feuilles de framboisier pour la préparation naturelle à l'accouchement.

Une baie rouge qui n'en est pas une

Sur le plan botanique, la framboise n'est pas une baie. Comme sa sœur, la mûre, elle fait partie de la famille des rosacées et de la catégorie des fruits dits multiples. On reconnaît cette caractéristique au fait qu'elle se compose de multiples



52

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

petits fruits à noyau, maintenus ensemble par des poils microscopiques. Baie ou pas, la framboise est un véritable concentré de vitamines: elle contient des protéines, de précieuses fibres, des vitamines B1, B2, B6, de l'acide folique, de la vitamine C, du potassium, du magnésium, du fer et du zinc, pour ne citer que ses principaux nutriments, et elle est faible en calories. Une centaine de grammes suffisent à couvrir environ un tiers des besoins quotidiens d'une personne adulte en vitamine C.

À consommer fraîchement cueillies

La framboise se conserve difficilement; au réfrigérateur, elle développe souvent des moisissures après quelques jours seulement. Comme alternative, on peut facilement la congeler et prolonger ainsi sa saveur estivale jusqu'en hiver. Idéalement, les framboises se consomment fraîches, tout juste cueillies sur un pied de framboisier planté dans le jardin ou dans un pot placé sur le balcon.

Idées de recettes

Les framboises s'intègrent dans de nombreux plats: le matin, dans le bol de muesli, le midi, comme note sucrée dans une salade et tout au long de la journée, comme délicieux en-cas. Il est par ailleurs possible de créer de savoureuses recettes à base de framboises sauvages, comme une confiture. Dernière suggestion: les framboises se marient à merveille avec le fromage et les mets salés.

«Nous apprendrons à vivre avec le coronavirus»

Anita Niederer-Loher est médecin-chef en infectiologie et membre de la Commission fédérale pour les vaccinations. Elle répond aux principales questions relatives à la vaccination contre COVID-19 et se dit très confiante quant au fait que nous parviendrons à maîtriser le virus.

Entretien: Fabian Ruch | Photos: Alfonso Smith, stock.adobe.com



Bref portrait

Anita Niederer-Loher est pédiatre, infectiologue et spécialiste de la vaccination. Âgée de 48 ans, elle travaille comme médecin-chef en infectiologie et hygiène hospitalière à l'hôpital pédiatrique de Suisse orientale et à l'hôpital cantonal de Saint-Gall. Elle est également membre de la Commission fédérale pour les vaccinations. Elle vit avec sa famille dans le canton d'Appenzell-Rhodes extérieures.

La Suisse est en mode vaccination et cette dernière avance à grands pas. Anita Niederer-Loher, spécialiste de la vaccination, répond aux questions que se pose la population.

Anita Niederer-Loher, êtes-vous satisfaite de l'avancement des vaccinations contre COVID-19 en Suisse?

C'est un accomplissement logistique et organisationnel considérable de la part de toutes les personnes impliquées. La collaboration est bonne, ce qui n'est pas toujours simple, car il faut tenir compte de facteurs externes, tels que les livraisons, pour lesquelles il y a eu et il y a encore des retards. Mais les choses avancent rapidement. Les comparaisons régulières de la vitesse de vaccination en Suisse et à l'international sont en revanche moins réjouissantes. Elles ne font qu'accroître la pression. Les critiques sont en partie injustifiées, chaque canton et aussi chaque pays présentant une situation de départ différente. L'essentiel est de vacciner toutes les personnes qui le souhaitent. La stratégie a été et est mise en œuvre judicieusement.

Pourquoi devrais-je me faire vacciner?

L'un des principaux problèmes posés par le coronavirus est le fait qu'un très grand nombre de personnes contractent la même infection, certaines étant même gravement atteintes. Le système de santé arrive ainsi à ses limites. C'est pourquoi les personnes particulièrement vulnérables en raison de leur âge ou d'une maladie préexistante ont été vaccinées en priorité. Depuis lors, l'objectif est d'éviter qu'un grand nombre de personnes soient contaminées en même temps et de faire reculer le nombre d'infections. Nous ne nous débarrasserons probablement jamais du coronavirus. Mais nous le maîtriserons, en immunisant autant de personnes que possible.

La vaccination est-elle sans danger pour tout le monde?

Oui. Des effets secondaires peuvent survenir, tels que de la fièvre et des douleurs, mais il s'agit de symptômes temporaires et courants lors des vaccinations. Des réactions allergiques sont possibles, mais elles sont très rares et peuvent être traitées.

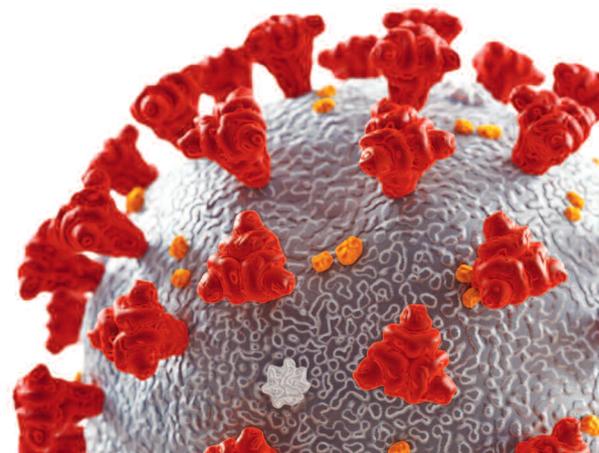
Pourquoi a-t-on besoin de deux doses de vaccin? Et trois doses voire plus peuvent-elles être nécessaires?

La vaccination consiste à présenter le virus au système immunitaire. Cela se passe lors de l'injection de la première dose. Après quelques semaines, la protection est renforcée et prolongée avec l'administration de la deuxième dose. Le système immunitaire connaît alors le virus et développe un mécanisme de défense contre ce dernier. Nous ne saurons que dans quelques mois si une troisième dose est nécessaire. Il reste à déterminer combien de temps nous sommes protégés contre une infection ou une maladie. Le virus peut muter et si ces mutations sont pertinentes, il est envisageable qu'il faille lutter contre les nouveaux variants en ajustant la vaccination. Nous apprendrons à vivre avec le coronavirus. Comme nous vivons aussi avec d'autres infections.



Entretien complet:

visana.ch/fr/niederer-loher



Women Sport Evasion prête au départ

Nouveau lieu de manifestation, nouveau mois: en raison de la situation du coronavirus, Women Sport Evasion n'aura pas lieu comme chaque année en juin, mais les 11 et 12 septembre à Lausanne. La réalisation de l'évènement dépendra des prochaines décisions du Conseil fédéral.

Texte: Simone Hubacher | Photo: Josette Bruchez



Après deux annulations consécutives, en raison d'une canicule (en 2019) et du coronavirus (en 2020), les organisateurs de Women Sport Evasion, qui se déroule sur deux jours, gardent l'espoir et prévoient une nouvelle édition. Depuis 2008, environ 2000 femmes se rencontrent une fois par année à Lausanne pour faire du sport pendant tout un week-end. L'évènement se tiendra désormais au World Archery Excellence Center (worldarchery-centre.org), à 15 minutes du centre de Lausanne.

Le coronavirus donne le ton

À Women Sport Evasion, il ne s'agit pas de couronner des vainqueurs, mais de prendre du plaisir à pratiquer une activité physique. Les participantes établissent leur propre programme à l'avance et créent ainsi un mélange varié de leçons et d'ateliers dans les catégories de fitness et de danse les plus variées. «Les participantes peuvent faire leur choix parmi 25 cours et ateliers», explique l'organisatrice, Josette Bruchez. Selon le développe-

50 participations gratuites à gagner

Women Sport Evasion est une histoire à succès: depuis 2008, plus de 1000 femmes par jour, adeptes de sport, se rencontrent le temps d'un week-end à Lausanne et profitent d'un riche éventail d'activités entre fitness, danse et ateliers. La participation coûte 59 francs par jour. Le prix comprend les ateliers et cours d'introduction, boissons, café et fruits. En tant que Presenting Partner de Women Sport Evasion, Visana tire au sort 25 x 2 participations gratuites à cet évènement, pour la journée de dimanche. Envoyez un courriel à forum@visana.ch.

ment de la situation en lien avec le coronavirus et les décisions consécutives du Conseil fédéral, un maximum de 900 participantes par jour pourra être autorisé. «À mi-juin, nous ouvrirons si possible les inscriptions», déclare Madame Bruchez. «Veuillez vous informer sur womensportevasion.ch pour savoir si la manifestation peut avoir lieu.»

«Save your friends»: pour des plaisirs aquatiques en toute sécurité

La campagne de prévention en ligne de Visana et de sa partenaire, la Société suisse de sauvetage (SSS), sera poursuivie cet été. Dans une vidéo interactive, vous pouvez décider vous-même de la manière dont vous vous comportez dans l'eau et aux abords, et savoir si cette décision est bonne.

Texte: Melanie von Arx | Photos: Visana, SSS

Le nombre de décès par noyade chez les hommes âgés de 15 à 30 ans est supérieur à la moyenne, comparé à tout autre groupe de population. La majorité des accidents a lieu en eaux libres, que ce soit en rivière lors d'un tour en bateau avec des amis/es ou d'une baignade dans le lac. C'est pourquoi Visana et la SSS ont lancé ensemble en 2019 la campagne de prévention «Save your friends», afin de cibler directement les personnes à risque, et en particulier leurs amis.

«Save your friends», un véritable succès

La campagne de prévention en ligne s'adresse au groupe-cible des jeunes adultes à risque. Nous voulons ainsi rappeler à ces derniers les maximes de la baignade et de comportement en ri-

vières, qui peuvent sauver des vies; un complément idéal à la campagne des maximes de la baignade et d'autres mesures de prévention de la SSS. Nous pouvons compter sur le précieux soutien de deux personnalités: les sœurs Mujinga et Ditaji Kambundji, spécialistes de l'athlétisme, expliquent les maximes de la baignade dans de courts clips vidéo, sur les réseaux so-

«Les jeunes hommes sont le groupe le plus touché par des accidents de noyade.»

ciaux. En outre, les spectatrices et spectateurs peuvent influencer eux-mêmes l'histoire dans une nouvelle vidéo interactive et décider de la manière dont ils/elles se comportent dans ou au bord de l'eau. Mais cette décision est-elle la bonne? Adoptez-vous un comportement sûr au bord de l'eau ou risquez-vous d'être victime de noyade? Testez-le vous-même à partir de juin sur saveyourfriends.ch/fr et découvrez comment éviter que les plaisirs aquatiques estivaux aient une issue fatale.



3 millions

C'est le nombre de personnes qui ont vu la campagne en ligne «Save your friends» en 2020.

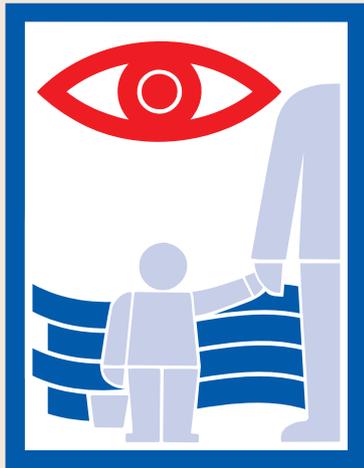


saveyourfriends.ch/fr

BADEREGELN

MAXIMES DE LA BAIGNADE

REGOLE PER IL BAGNANTE



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

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

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



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

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

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



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

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

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



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

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

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



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

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

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



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

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

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

«Toutes et tous au camp de course et de lutte, les enfants!»

Une journée inoubliable au stade d'athlétisme ou dans la sciure: Mujinga Kambundji et Christian Stucki s'entraînent avec des enfants. Avec un peu de chance, vos petits et vos petites peuvent gagner une participation au camp du 2 ou du 16 octobre 2021.

Texte: Simone Hubacher | Photos: Mauro Mellone, Jan Riedel

Un entraînement de toute une journée avec leur idole sportive: voilà ce qui attend les enfants et les petits-enfants des personnes assurées chez Visana (nés/es entre 2009 et 2011) en exclusivité avec la gagnante de la médaille de bronze pour les 200 mètres, Mujinga Kambundji, le 2 octobre ou avec le roi de la lutte, Christian Stucki, le 16 octobre 2021 à Berne. «Je me réjouis énormément de passer cette journée avec la relève. Parce que je me rappelle bien comment c'était pour moi, quand j'avais dix ans, de m'entraîner avec les plus âgés et plus expérimentés du club, com-

me Alain Rohr», dit Mujinga Kambundji. Une de ses idoles d'alors était Mireille Donders, qui a tenu le record suisse pour les 100 mètres, de 2001 à 2014.

Christian Stucki aussi se souvient des camps de lutte de l'association bernoise cantonale de lutte BKSV, quand il était enfant, et qu'il admirait les «grands méchants» qu'étaient Urs Matter, Silvio Rüfenacht et Adrian Käser. «Mais mon idole, c'était plutôt mon père, lutteur lui aussi. Et le basketteur américain Michael Jordan, des Chicago Bulls.» Pour lui, c'est un moment fort d'avoir l'occasion de montrer quelques astuces à la relève.

Programme d'un jour, avec restauration

La journée du camp commence à 9h30, soit au stade d'athlétisme du Wankdorf (camp de course) soit au centre sportif d'Altenberg (camp de lutte) à Berne. Les enfants seront encadrés de manière professionnelle et recevront un savoureux repas de midi et de délicieux en-cas (boissons, barres, fruits). En plus des activités sportives, les stars seront aussi à la disposition des enfants pour un moment «Christian ou Mujinga»: tous les participants et participantes auront droit à une photo souvenir et bien sûr aussi à un autographe. Et les enfants pourront aussi emporter un t-shirt du camp à la maison.

Gagnez une place dans le camp

Avec un peu de chance, votre enfant ou votre petit-enfant pourra participer gratuitement au camp de course ou de lutte de Visana, durant une journée! Pour les personnes assurées chez Visana, nous mettons en jeu 80 (chez Mujinga) et 60 (chez Christian)



places. Veuillez vous inscrire au tirage au sort par le biais du code QR sur visana.ch/fr/camps. Les gagnantes et les gagnants seront informés par courriel.



Tournée de l'ambassadeur et de l'ambassadrice

Visana incite à faire davantage de sport et à bouger plus. Mujinga Kambundji et Christian Stucki sont ses ambassadrice et ambassadeur et jouent aussi les rôles principaux dans le vlog de Visana «Tournée de la santé» (visana.ch/fr/blog).

*Conditions de participation: l'enfant, ses parents ou ses grand-parents sont assurés chez Visana. Lors de l'inscription par courriel, merci d'indiquer le numéro d'assuré/e.

Une position solide aussi dans les assurances de choses

Visana a du succès comme assureur-maladie et accidents, mais ce n'est pas tout. Nous disposons également de plus de 25 ans d'expérience dans les assurances ménage, de responsabilité civile privée et des bâtiments. Nous développons constamment les prestations de nos assurances de choses et offrons des rabais combinés attrayants à nos assurés/es.

Texte: Michael von Arx | Photo: Visana

L'assurance ménage et de responsabilité civile privée sont facultatives. Toutefois les experts/es sont d'accord: chaque ménage devrait disposer de ces deux couvertures. Chez Visana, vous pouvez conclure les deux assurances, ainsi que l'assurance des bâtiments, en toute simplicité en ligne, ou lors d'un conseil personnel. Examinez sans engagement si cela vaut la peine de conclure les trois assurances des choses chez Visana. Vous bénéficiez de rabais de combinaison jusqu'à 20% (voir encadré).

Pertinence et plusieurs distinctions

L'assurance-ménage est compétente pour les dégâts à vos biens, qui peuvent survenir par exemple en cas de feu dans votre appartement ou de rupture d'une canalisation. Les frais peuvent facilement se monter à plusieurs milliers de francs. Vous trouverez plus d'informations sur l'assurance ménage sur visana.ch/ménage.

La conclusion d'une assurance de responsabilité civile privée est vivement recommandée. Elle aide par exemple lors de dégâts locatifs ou si vous êtes responsable de sinistres chez des tiers. L'assurance de responsabilité civile privée de Visana présente un excellent rapport prix/prestations, ce qui est attesté aussi par les placements en tête obtenus régulièrement dans la comparaison du magazine des consommateurs/trices indépendant «Bon à savoir». visana.ch/responsabilitecivileprivee.



Jusqu'à 20% de rabais pour les assurés/es Visana

Disposez-vous déjà de l'assurance de base chez Visana ou d'une assurance complémentaire? Vous bénéficiez alors, ainsi que les membres de votre famille, de 10% de rabais sur notre assurance ménage, de responsabilité civile privée ou des bâtiments. Si vous concluez toutes les trois assurances chez nous, vous bénéficierez de 10% de rabais supplémentaires. Voulez-vous savoir combien vous pouvez économiser? Sous visana.ch/primedirecta, vous pouvez établir votre offre personnelle en toute simplicité.



Nous vous conseillons volontiers

Je m'intéresse aux assurances de choses de Visana. Veuillez me contacter.

Madame Monsieur

Nom/Prénom

Rue, n°

NPA, localité

Téléphone

Veuillez envoyer le talon à Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16, ou contactez-nous par courriel: directa.support@visana.ch. Nous sommes volontiers à votre disposition.

comparis.ch

Caisse maladie à gestion administrative efficace

2020





En bref

Galenos a été fondé en 1908, par des membres de l'Association technique suisse (ATS), aujourd'hui nommée Swiss Engineering. En 1995, il s'est ouvert à toutes et à tous, hors de l'ATS, sur l'ensemble de la Suisse. Aujourd'hui, Galenos compte environ 16 000 assurés et assurées, sur tout le territoire. Depuis 2018, Galenos fait officiellement partie du groupe Visana. Avec ses huit collaborateurs et collaboratrices, l'agence est située à quelques minutes à pied de la gare centrale de Zurich. Galenos, Militärstrasse 36, 8004 Zurich, 044 245 88 88, info@galenos.ch, galenos.ch.

Familial, efficace et orienté à la clientèle

L'assureur-maladie Galenos fait partie du groupe Visana depuis octobre 2018. Il continue à exister, sous la nouvelle marque faîtière Visana. À l'agence Galenos de Zurich, Roland Kleiner et son équipe suivent la clientèle, avec engagement et compétence.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

«Familial, digne de confiance, humain, avec un service très proche de la clientèle et une organisation efficace» – c'est ainsi que le responsable de l'agence, Roland Kleiner, décrit la marque Galenos, ainsi que son équipe. «La proximité avec la clientèle est notre atout majeur. Les clientes et les clients nous connaissent très bien et nous connaissons leurs besoins.» Marylène Berthier est responsable du marketing et ajoute: «Nous avons de nombreux clients et clientes fidèles. Il y a deux ans, 50% d'entre eux étaient chez nous depuis 40 ans et plus. Les collaborateurs et les collaboratrices sont également fidèles à la marque. Un tiers d'entre eux s'engage avec nous depuis plus de 15 ans.»

Changement

De nombreux assurés et assurées sont là depuis l'époque à laquelle Galenos était exclusivement la caisse de l'Association technique suisse. Depuis l'ouverture de 1995, Galenos a vécu

une croissance et, particulièrement au cours des dernières années, elle a acquis beaucoup de personnes assurées plus jeunes. À propos «Galenos»: si quelqu'un se demande d'où vient ce nom. Le célèbre médecin grec

Galenos de Pergamon a donné son nom à la petite caisse-maladie. Il a vécu au deuxième siècle, à Rome, et son œuvre sur l'anatomie et la physiologie du corps humain a dominé la science de la médecine pendant 1500 ans. Un grand nom.

Retrouvailles après une longue pause

L'équipe Galenos est constituée de huit membres, qui accueillent la clientèle à la Militärstrasse, à Zurich, ou assure son suivi depuis la maison, par téléphone ou par courriel. «Chez nous, il y avait déjà du télétravail avant le coronavirus», raconte Roland Kleiner. Le changement dû à la pandémie a donc été rapide et sans accroc. Maintenant que l'agence est à nouveau

ouverte, les visites en chair et en os augmentent, même si elles restent restreintes. La clientèle apprécie le suivi à distance.

Le travail depuis la maison fonctionne très bien, mais son équipe manque quand même à Roland Kleiner, tout comme les événements communs. «Je vois mes collaborateurs et collaboratrices à tour de rôle, chaque semaine.» Après une longue pause, l'équipe s'est réunie pour la première fois au complet en mars, pour une séance photo pour *VisanaForum*. «Cela a été très particulier, mais aussi très agréable», disent Marylène Berthier et son chef, d'une seule voix et en riant.

Proches et orientés aux solutions

Dans une situation aussi exigeante que celle que nous vivons, il est important de rester positif. «La déprime covid-19 est difficile pour le monde entier, pas que pour nous», constate Roland Kleiner. Une ambiance familiale comme celle qui règne dans son équipe est alors un plus pour Galenos. «Nous sommes proches de la clientèle, mais, en tant que chef, je suis tout aussi proche de mes collaborateurs et collaboratrices.» Ne pas laisser traîner les problèmes, mais les empoigner et les résoudre, c'est là sa devise de conduite, appliquée à tous les niveaux.

«La proximité avec la clientèle est notre atout majeur.»



Vieillir heureux et heureuses, chez soi, **avec la prévoyance adéquate**

Nous espérons tous et toutes vivre longtemps et en bonne santé, de préférence chez soi. Le temps d'après la retraite doit être planifié, parce que le grand âge apporte aussi des défis. Avec la Banque cantonale bernoise (BCBE), Visana vous aide à garder une vie autonome, aussi longtemps que possible, grâce à la solution d'assistance et de prévoyance unique en Suisse.

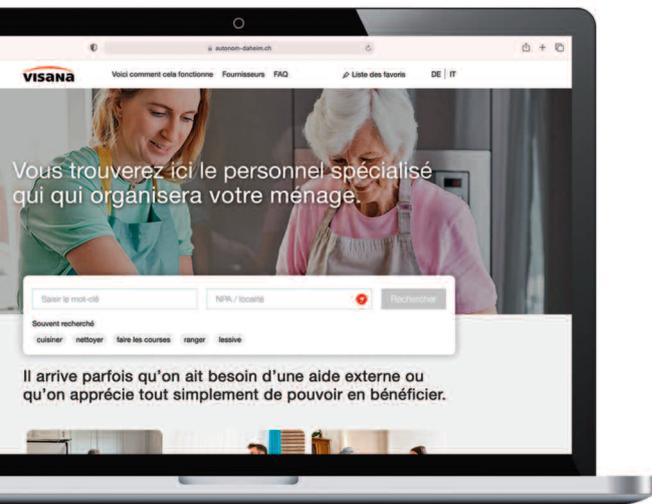
Texte: Josko Pekas | Photos: Visana

83,6 ans, c'est l'âge moyen atteint par les habitantes et les habitants de Suisse. Ainsi, l'espérance de vie est ici actuellement une des plus élevées au monde. Nous devenons non seulement plus âgés/es, mais nous restons

aussi plus longtemps en bonne santé et en forme, grâce aux progrès médicaux et à un mode de vie plus sain. Les 70 ans sont les nouveaux 60 ans, en quelque sorte. L'espérance de vie moyenne est passée de 66 ans en 1948 à 83 ans aujourd'hui. Le temps après la retraite est aujourd'hui une nouvelle phase de vie, qui offre de l'espace pour des nouvelles choses et des rêves qui sont là depuis longtemps.

**«La retraite est
aujourd'hui une phase
de vie toute nouvelle.»**

La planification du troisième âge commence aujourd'hui
La liberté et le temps nouvellement acquis nécessite une planification, qui devrait commencer assez tôt, car les défis augmentent avec l'âge: afin de garantir le standard de vie au troisième âge, une prévoyance et une sécurité financières sont nécessaires. Bien que tous les employés et employées cotisent obligatoirement pour l'AVS (1^{er} pilier), cela ne permet de couvrir que les besoins de base.



Voici comment fonctionne la solution d'assistance et de prévoyance de Visana

Si vous réfléchissez déjà à votre vieillesse, vous pouvez vous informer sur l'offre sur visana.ch/assistance et commencer à planifier un avenir autonome. Nous vous montrons comment composer votre solution d'assistance et de prévoyance, sur mesure, selon vos besoins.

3^e pilier comme solution d'assistance et de prévoyance à part entière

La solution d'assistance et de prévoyance de Visana et de la BCBE est à la fois un placement de capital favorable du point de vue de l'imposition et une solution d'assistance. Avec un compte 3a auprès de notre banque partenaire BCBE, que Visana ouvre pour vous, vous épargnez du capital, de façon flexible et individuelle. Vous pourrez utiliser ce dernier au troisième âge, pour des offres d'assistance, que Visana propose à des conditions spéciales.

Choisir des prestations d'assistance sur une plate-forme de comparaison

Sur la plate-forme de comparaison autonome-chez-soi.ch, nous mettons à votre disposition un vaste catalogue d'offres d'assistance à des prix avantageux. Vous pouvez choisir les offres individuellement, selon vos besoins. Même lorsque le capital épargné dans le cadre de la solution d'assistance et de prévoyance est épuisé, la clientèle peut continuer à solliciter des prestations à des tarifs préférentiels.

Calculer le capital épargné et l'utiliser de manière flexible

Notre banque partenaire BCBE se charge du placement optimal de votre capital épargné, assorti d'avantages fiscaux et issu du 3^e pilier. Sa hauteur dépend de la stratégie de placement souhaitée, du montant d'épargne mensuel, ainsi que de votre âge et de votre capital de départ, placé sur des comptes 3a existants. Avec notre simulateur en ligne (visana.ch/fr/simulation), vous pouvez calculer le capital épargné, lors du retrait, au troisième âge, et définir pour quelles prestations d'assistance vous pourrez l'utiliser. Et si vous changez d'avis: le capital épargné est utilisable en tout temps après la retraite pour couvrir d'autres besoins. Nous vous conseillons volontiers personnellement, au 0848 848 899. Nous nous réjouissons de votre appel.

À cela s'ajoutent des maux physiques qui surviennent assez fréquemment et qui peuvent nous restreindre dans notre quotidien et rendre nécessaires des prestations d'assistance de vieillesse. Beaucoup d'entre nous sont gênés/es par l'idée d'avoir un jour besoin de soins au troisième âge. Indépendamment de l'âge, il est donc important de réfléchir assez tôt à notre avenir, à notre vieillesse.

Prévoyance financière et assistance favorable, pour davantage d'autonomie

Pour tous ceux et toutes celles qui planifient déjà leur vie après la retraite, Visana propose, comme premier assureur-maladie de Suisse, une solution d'assistance et de prévoyance, avec la BCBE. Elle couvre aussi bien la sécurité financière que l'assistance vieillesse. Si vous deviez devenir dépendant/e de l'aide d'autrui pour régler les tâches quotidiennes, la solution d'assistance et de prévoyance de Visana permet de continuer à vivre de manière autonome, aussi après la retraite et à un âge avancé.

Exemples de prestations d'assistance

Ménage	Lavage du linge, nettoyage et rangement
Alimentation	Courses, préparation du repas et repas pris en commun
Aspects sociaux et quotidiens	Compagnie à la maison, conversations, aide pour appels téléphoniques et correspondance
Services de transport et de coursier	Service de transport pour la poste, la laverie, accompagnement à des rendez-vous privés
Mouvement	Compagnie lors de promenades
Bureau et correspondance	Décompte des courses payées, correspondance commerciale et bancaire

Un tour pour le cœur

Des vacances à vélo électrique en Suisse vous font-elles envie? Sur la Route du cœur, vous découvrirez les merveilles de notre pays à deux roues; une aventure bénéfique pour la santé et qui donne bonne humeur. En tant que cliente ou client Visana, vous bénéficiez d'une offre spéciale pour des réservations chez le professionnel des voyages à vélo Eurotrek.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Eurotrek



Non, la Route du cœur n'est pas en forme de cœur. Le parcours décrit plutôt un zig-zag du lac Léman au lac de Constance, à travers plusieurs étapes. Il surprend par ailleurs avec des boucles qui valent le détour, telles que la Boucle du cœur du Napf. Mais la Route du cœur est néanmoins un tour pour le cœur: elle préserve le cœur, d'une part, car elle se parcourt en vélo électrique, et elle fait battre les cœurs, d'autre part, en faisant visiter les merveilles que recèle la Suisse.

Des vacances actives avec Eurotrek

Pour voyager activement sans complications: Eurotrek, le professionnel suisse du voyage à vélo, propose divers voyages de plusieurs jours sur la Route du cœur. Que vous souhaitiez faire le tour du Napf en quatre jours ou que vous planifiez plutôt des vacances à vélo de 13 jours, de Rorschach à Lausanne, vous trouverez l'offre qui vous convient chez ce spécialiste des voyages. Avec Eurotrek, vous n'avez à vous occuper ni du transport des bagages, ni des nuitées à l'hôtel à l'arrivée des différentes étapes, et vous pouvez découvrir les plus belles facettes de la Suisse, après un trajet des plus agréables.

Offre spéciale pour la clientèle Visana

Bénéficiez cet été d'un rabais de 99 francs sur la réservation d'un voyage le long de la Route du cœur. Indiquez le code «Herzroute mit Visana» lors de la réservation, afin de profiter du rabais. Informations complémentaires:

eurotrek.ch/visana

Tirage au sort: parcourez les plus beaux tronçons de la Route du cœur

Gagnez un voyage Eurotrek «Joyaux de la Route du cœur», de Langnau en Emmental à Rapperswil, pour deux personnes. Quatre nuitées en chambre double, avec petit déjeuner, deux vélos électriques et le transport des bagages sont inclus dans le prix. Vous souhaitez remporter ce voyage inoubliable? Dans ce cas, envoyez un courriel à forum@visana.ch avec l'objet «Herzroute». Dernier délai pour l'envoi: 17 juillet 2021.

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. Chaque personne ne peut participer qu'une seule fois au concours; ne sont pas autorisés à participer les collaboratrices et collaborateurs de Visana et d'Eurotrek ainsi que les membres de leur famille.



Recommander Visana et **collecter** **des points**

Notre bon service et les produits Visana vous ont convaincus? Alors recommandez-nous à votre entourage. Toute recommandation qui aboutit donne lieu à plusieurs récompenses: vous recevez 100 francs en espèces, et les nouvelles personnes assurées également. De plus, les recommandations permettent de récolter de précieux points pour myPoints, le programme de bonus numérique.

Texte: Daniel Bregy | Photo: Alfonso Smith

Êtes-vous satisfait/e de nous et de nos prestations de service? Alors recommandez Visana et ses produits à vos proches. Nous conseillons notre clientèle à domicile, dans une de nos agences ou par vidéo. Nous récompensons toutes les recommandations qui aboutissent avec un montant de 100 francs en espèces. Mais pas seulement:

Récolter des points avec myPoints

Toute recommandation qui aboutit vous fait gagner non seulement 100 francs en espèces, mais vous récoltez aussi automatiquement des points dans notre programme de bonus numérique myPoints. Ces points valent jusqu'à 120 francs par an. Vous trouverez ici tous les détails sur myPoints: visana.ch/myPoints.

Recommandez-nous et gagnez des points dans le cadre du programme de bonus myPoints.

toutes les nouvelles personnes assurées (à partir de 18 ans, qui ne vivent pas dans le même ménage) reçoivent aussi 100 francs, lorsqu'elles concluent l'assurance complémentaire Hôpital, en combinaison avec une autre assurance complémentaire (Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires) ou Basic, la combinaison d'assurances complémentaires.

Une affaire de cinq minutes

Recommander Visana est rapide et très simple.

1. Sur le talon, marquez le nom et l'adresse d'une personne de votre entourage ainsi que votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e.
2. Faites-nous parvenir le talon par voie postale. Nous nous occupons de tout le reste.
3. En cas de conclusion d'un contrat parmi ceux mentionnés plus haut, vous recevrez 100 francs, et les nouvelles personnes assurées également.

Vous pouvez aussi recommander Visana en ligne, sur visana.ch/recommandation. En cas de questions, nos collaborateurs et collaboratrices des agences Visana vous aident volontiers.

Talon de recommandation

Mon adresse

Nom/Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

N° d'assuré/e _____

Ma recommandation

Madame Monsieur

Nom/Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

E-mail _____

Date de naissance _____

Envoyez le talon à Visana Services SA, «Recommandation», Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16, ou remplissez notre formulaire en ligne sur visana.ch/recommandation.

Visana Club

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

Avec l'été, les nouvelles offres du club arrivent

«Adieu à la position passive assise et en avant pour une position debout active.»

kybun – travailler sainement en télétravail

Nous le savons: rester tout le temps en position assise en télétravail n'est pas sain. La station de travail assis-debout de kybun est la solution idéale pour une place de travail ergonomique à la maison. Vous pouvez ainsi changer facilement et rapidement de position entre assis et debout et le design sobre convient à tous les appartements. Le poste de travail est utilisable tout de suite sans montage et peut être réglé à la hauteur souhaitée.

Combinez le poste de travail avec un tapis kybun. Grâce au tapis souple et rebondissant, votre corps est constamment en mouvement léger. Cela renforce votre musculature, active la circulation sanguine, encourage une posture droite et relaxe le dos.

Offre de Visana Club

- Station de travail assis-debout kybun Standard (noire):
92 francs au lieu de 115 francs



- Station de travail assis-debout kybun Pro (noire):
132 francs au lieu de 165 francs



- Tapis kybun (différents modèles et couleurs): **20% de rabais**
- Tapis kybun en combinaison avec un poste de travail: **30% de rabais**

(Ces prix comprennent deux ans de garantie; les frais de port sont exclus.)



Commandez maintenant sur visana.ch/leclub. L'offre est valable jusqu'au 31 août 2021 ou jusqu'à épuisement du stock. Renseignements sur les produits: info@kybun.ch

Casque à vélo «Lumos Ultra» – le casque intelligent pour se rendre au travail et pour les loisirs

Le casque intelligent est particulièrement approprié pour les cyclistes qui cherchent un casque pour se rendre au travail et pour leurs loisirs. Le «Lumos Ultra» est équipé d'une série de fonctions qui rendent la pratique du vélo plus sécurisée:

- clignotant intégré: activation avec une télécommande sans câble ou par un signe de la main avec l'Apple Watch
- éclairage clair à l'avant et à l'arrière
- poids léger (370 grammes) grâce à la conception légère «Circuit-on-Board (COB)»
- autonomie des batteries de plus de dix heures (recharge avec câble de chargement USB-C)
- vérification du niveau de charge avec l'app Lumos

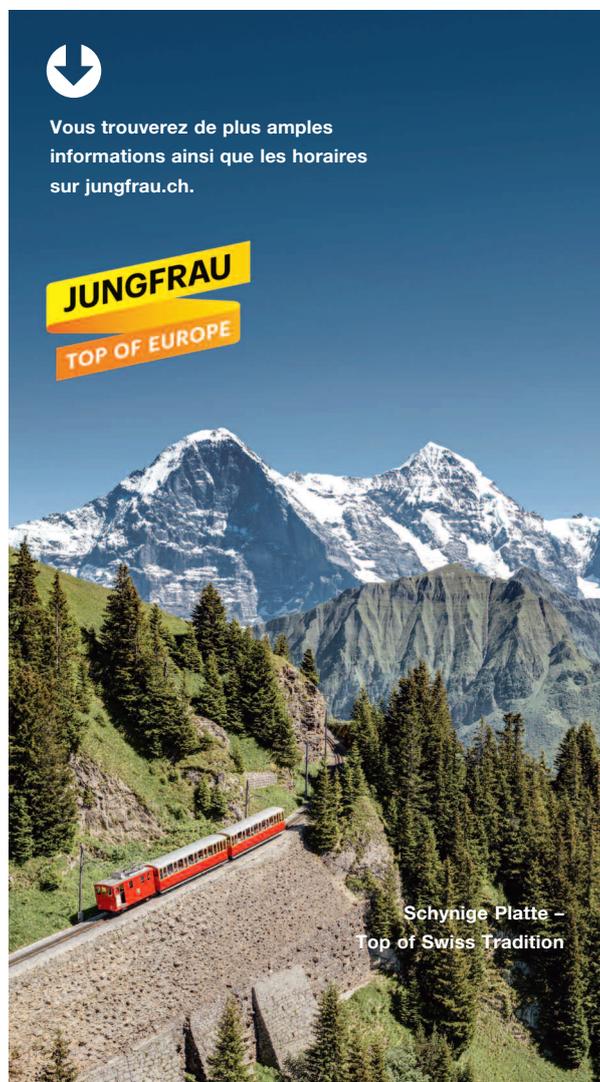
Le casque répond aux normes CE et EN1078 et correspond aux normes européennes. **Prix spécial Visana Club: «Lumos Ultra» 95.90 au lieu de 119.90 francs et «Lumos Ultra MIPS»**



«Le casque intelligent et sûr pour vous!»

pour 119.90 au lieu de 149.90 francs (envoi inclus). Vous trouverez les couleurs et tailles disponibles sur [visana.ch/leclub](https://www.visana.ch/leclub).

Commandez maintenant: [visana.ch/leclub](https://www.visana.ch/leclub), e-mail: electronic@bucher-walt.ch, fax 032 755 95 79. L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2021 ou jusqu'à épuisement du stock. De plus amples informations sont disponibles sur [lumoshelmet.ch](https://www.lumoshelmet.ch). Informations relatives au produit: electronic@bucher-walt.ch.



Vous trouverez de plus amples informations ainsi que les horaires sur [jungfrau.ch](https://www.jungfrau.ch).

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

Schynige Platte –
Top of Swiss Tradition

L'été arrive et avec lui, l'appel des montagnes!

Que diriez-vous d'une randonnée en famille sur la First – Top of Adventure? Ou sur la Schynige Platte – Top of Swiss Tradition? Quelle que soit celle des deux destinations que vous choisissez: arrivés en haut, vous profitez du plus beau panorama de Suisse, avec les pics Eiger, Mönch et Jungfrau. Faites votre choix parmi de nombreux tours et randonnées. Visitez le merveilleux Jardin alpin sur la Schynige Platte ou faites le tour du sommet «First Cliff Walk presented by Tissot» sur la First.

Offre spéciale exclusive pour les membres du Visana Club pour le trajet Wilderswil – Schynige Platte – Wilderswil ou Grindelwald – First – Grindelwald:

- Adultes sans rabais: 44 au lieu de 64 francs par personne
- Adultes avec demi-tarif ou AG: 22 au lieu de 32 francs par enfant
- Enfants de 6 à 15 ans sans carte junior: 12 au lieu de 32 francs par enfant
- Les enfants de 6 à 15 ans avec carte d'accompagnement pour junior ou enfant voyagent gratuitement, en compagnie d'une personne adulte.

L'offre est valable du 5 juin au 24 octobre 2021. Les billets sont en vente à toutes les gares des Jungfraubahnen et ne sont pas cumulables avec d'autres actions ou rabais. Lors de l'achat, présentez simplement une carte d'assuré/e Visana par famille (parents avec leurs enfants).

Bon à savoir

Informations importantes

Questions fréquentes

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

Agences Visana

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

Assistance téléphonique

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

Conseil télémedical

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

Urgences à l'étranger

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

Protection juridique en matière de santé

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

myVisana et app Visana

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

Blog Visana

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

Nous vous conseillons personnellement ou numériquement



Pour votre protection et la nôtre, nous effectuons des conseils personnels dans les agences Visana, en respectant toujours les mesures de protection en vigueur. Un plan de protection, avec respect des distances, zones de protection et aération suffisante, garantit votre sécurité. Vous pouvez évidemment aussi éviter de vous déplacer et nous contacter par appel vidéo. Vous choisissez vous-même la manière dont vous souhaitez communiquer avec nous: agence, à votre domicile, par appel vidéo ou par téléphone, toutes ces options sont possibles.

Les entretiens de conseils vidéo s'imposent

Les entretiens de conseils vidéo ont la cote auprès des clientes et clients. Nous le comprenons, car les avantages sont évidents: ils peuvent être effectués simplement (un natel ou l'accès à un ordinateur suffit, aucun logiciel supplémentaire n'est nécessaire), ils permettent d'être flexible en termes de lieu et d'emploi du temps et sont pratiques. Comme le confirme Rebekka Oppliger, responsable de l'agence générale de Berthoud: «Pendant l'entretien vidéo, nous pouvons très facilement partager des documents à l'écran, pour expliquer la situation de manière imagée. Nos conseils sont ainsi beaucoup plus compréhensibles. Dans un entretien en direct, il est plus facile de faire connaissance et on est plus proche de la clientèle, ce qui profite aux deux parties.»

Pour prendre contact avec nous

Souhaitez-vous vous faire conseiller de manière flexible, indépendamment du lieu et de l'emploi du temps? Alors l'appel vidéo est ce qui vous convient: sûr, numérique, mais néanmoins personnel. Vous trouverez les horaires d'ouverture de votre agence sur [visana.ch/agences](https://www.visana.ch/agences). Vous pouvez fixer un rendez-vous en ligne sur [visana.ch/conseil](https://www.visana.ch/conseil). Nous nous réjouissons de votre prise de contact!



Protection pour votre nouveau-né

Chez Visana, les futures mères et leurs enfants sont entre les meilleures mains. Inscrivez votre enfant chez nous encore avant sa naissance. Vous évitez ainsi des lacunes dans la couverture, car toutes les prestations médicales ne sont pas couvertes par l'assurance de base. C'est pourquoi nous vous conseillons d'assurer votre nouveau-né contre les coûts supplémentaires non couverts.

Une assurance optimale dès le premier jour

En cas de traitements hospitaliers, l'assurance de base ne couvre que les coûts dans le canton de domicile. Avec l'assurance Hôpital «division commune dans toute la Suisse», Visana prend aussi en charge les coûts d'un traitement hospitalier en dehors du canton de domicile. Nous assurons également votre enfant dans les domaines de la médecine ambulatoire et alternative. Bon à savoir: avant la naissance, vous n'avez pas besoin de répondre au questionnaire de santé pour les assurances complémentaires. Après l'accouchement, vous n'avez plus qu'à nous annoncer le nom de l'enfant et sa date de naissance. Nous vous conseillons volontiers à votre domicile, par vidéo ou dans une agence Visana. Vous pouvez nous joindre par téléphone au numéro 0848 848 899. visana.ch/grossesse

Votre assurance de voyage dans vos bagages

Les vacances d'été approchent et on peut à nouveau se rendre dans certaines régions, en toute détente. Si vous avez conclu chez Visana l'assurance complémentaire Hôpital, Traitements ambulatoires ou Basic, vous bénéficiez automatiquement et gratuitement de notre assurance de voyage Vacanza. Elle s'applique aux voyages à l'étranger jusqu'à huit semaines au maximum et prend en charge les frais d'hôpital. Vacanza comprend également une assurance de protection juridique à l'étranger et une assistance immédiate 24 heures sur 24 en cas d'urgence. L'assurance des frais d'annulation est également valable pour les voyages en Suisse. visana.ch/vacances, visana.ch/fr/corona



Coronavirus: à quoi faut-il actuellement veiller en cas de voyage?

Le coronavirus est un évènement préexistant, du point de vue actuariel. C'est pourquoi l'assurance d'annulation des coûts ne couvre pas les voyages ayant été réservés après le 6 novembre 2020 et qui doivent être annulés en raison de restrictions de circulation dues au virus. Vous en apprendrez davantage sur erv.ch/fr/coronavirus/visana.

Partenariat avec «Sportlerin»

Fin 2020, est paru pour la première fois le nouveau magazine suisse consacré au sport féminin «Sportlerin», avec l'ambassadrice de Visana, Mujinga Kambundji, en couverture. Au printemps, la deuxième édition est parue, avec en une, un long entretien avec Martina Hingis. Quatre fois par année, le magazine «Sportlerin» met en avant le sport féminin sur environ 100 pages dans toutes ses facettes passionnantes: sport de pointe, populaire ou amateur, avec des athlètes, entraîneuses et fonctionnaires fortes et des chroniqueuses intéressantes ainsi que des entretiens fascinants. Dans le cadre d'un partenariat avec «Sportlerin», Visana présente dans le magazine la rubrique «Gesund unterwegs» (tournée de la santé), dans laquelle les lectrices décrivent leur quotidien sportif.



Vous pouvez vous abonner au magazine pour 30 francs par année (quatre éditions) sur sportlerin-magazin.ch/abo ou directement via le code QR. Vous pouvez aussi soutenir «Sportlerin» sur le site par le biais d'un don et encourager ainsi le sport féminin suisse.





Bref portrait

Stefan Matthey, 53 ans, dirige Good News depuis fin 2015. Il a toujours travaillé dans la branche de l'événementiel. Il aime les concerts qui en mettent plein les oreilles: Metallica, Deep Purple, Iron Maiden, Kiss ou les Toten Hosen. Dans sa vie privée, il apprécie aussi la musique plus calme; son chanteur favori est John Mellencamp. Il aime se remémorer l'un des premiers concerts de Metallica qu'il a co-organisé, à Greifensee, au début des années 1980. Le Zurichois est père de deux enfants adultes, il aime les randonnées en montagne et pratique assidûment le vélo.

COLDPLAY
TULLO CELTIC WOMEN 182 BRU
CHILI PEPPERS BLINK 182 BRU
SAINT SAVIOUR HUGH LAURIE
GAGA NICKELBACK JOSH GRO
LOPEZ CHIPPENDALES NICKI MIN
SIMONE KERMES MANFRED MA
LIONEL RICHIE THE CRANBERRI
GARRETT SEAL CHIPPENDALES
KONSTANTIN WECKER CIRQUE D
RAVAN PALACE CLANNAD PLUSC
MICHAEL JACKSON PATRICIA KA
USHER JULIETA VENEGAS RTL CH
HUCKNALL JUSTIN BIEBER FRAN
LANG APASSIONATA CHRIS DE B
TROTTERS LESLIE CLIO STEVE HAC
RETT LANA DEL REY EROS RAMAZ
DES JAHRES ZUCCHERO GIANNA
PINK JOE COCKER LISA STANSFIE
DEPECHE MODE CHRIS DE BURGH
RETT ALICIA KEYS KISS TOTO R
SPRINGSTEEN & THE E STREET B
TOTEN HOSEN SANTANA DEPECHE
KNOPFLER BRYAN ADAMS NEIL YO
THE DELTA SAINTS ALICE ROGER

« L'année 2022 s'annonce palpitante »

Stefan Matthey dirige l'organisateur de concerts Good News. Il nous parle des concerts annulés, de la lumière au bout du tunnel et des perspectives de sa branche.

Entretien: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Stefan Matthey, comment se porte Good News?

Depuis presque un an et demi, nous sommes au point mort, nous avons quasiment l'interdiction d'exercer, c'est difficile. Mais nous voyons la lumière au bout du tunnel, bien que personne ne sache encore à quelle distance elle se situe. Pour 2022, un marché se dessine, nous sommes déjà plus positifs. Et comme nous avons été bien indemnisés, les dommages se maintiennent dans un cadre raisonnable. En tant qu'organisateur d'événements, nous avons à présent besoin, le plus rapidement possible, d'un fonds de sauvetage et d'un calendrier, de la part de la Confédération, afin d'avoir une perspective.

Comment travaillez-vous pendant la pandémie?

Pendant longtemps, il s'agissait surtout de reporter des concerts et de trouver des solutions avec les assureurs. Nous avons 14 collaboratrices et collaborateurs, qui ne peuvent plus exercer leur activité normale depuis déjà longtemps. Notre dernière manifestation a eu lieu fin février 2020. Au début, nous avons tenté de reporter les grandes tournées d'une année jour pour jour, mais cela a fini par devenir impossible.

Quelle a été la période la plus difficile pour vous?

Ce printemps. D'autres branches se sont fait davantage entendre auprès du grand public, leur lobby étant mieux armé que celui de la culture. Nous aussi avons besoin de sécurité en matière de planification. Certaines annulations, comme celle des deux concerts à guichets fermés des Toten Hosen au Hallenstadion l'année passée, ont été particulièrement douloureuses.

Avez-vous eu des craintes pour l'avenir de Good News?

Nous sommes là depuis 50 ans, nous avons bien travaillé par le passé et nous disposons de réserves. Par chance, il y a des assurances, l'État nous a aidé avec des crédits et nous avons demandé le chômage partiel. Mais au cours des prochains mois, une nette amélioration de la situation sera nécessaire, à défaut, nous serons en difficulté. Les vaccins et les tests rapides le jour de la manifestation s'avéreront utiles.

L'été des festivals 2021 a été annulé. Pourriez-vous imaginer organiser des événements avec seulement une partie de la capacité du stade ou de la halle?

Les grands concerts nécessitent un délai de préparation d'au moins six mois. Pour nous, il n'est pas judicieux d'un point de vue économique de remplir seulement une partie des arènes. Sans culture, ça va un moment, mais cela a maintenant bien trop duré.

Quel est votre pronostic et quel a été pour vous l'impact du coronavirus?

Certaines choses seront peut-être déjà possibles à la fin de cette année, mais nous ne prévoyons une reprise de l'activité normale qu'en 2022. J'ai utilisé judicieusement cette période, j'ai ralenti le rythme de 200% à 0%, j'ai rechargé les batteries. Notre activité est intensive. 24 heures sur 24 et sept jours sur sept, toute l'année, cela requiert de la force et de la volonté. Je suis curieux de savoir si nous reprendrons immédiatement le train-train quotidien, mais c'est vraisemblable. Les artistes et stades ne sont actuellement pas disponibles, mais les gens voudront rattraper le temps perdu; l'année 2022 s'annonce palpitante.

Votre prédécesseur, André Bechir, est une véritable légende. Qu'avez-vous appris de lui?

Je le connais depuis plus de 30 ans. Sans lui, la scène suisse des organisateurs d'événements ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui. Sa chaise de bureau est fantastique, je l'ai reprise (rire). André Bechir est doté d'une forte personnalité, il est très à l'aise dans les relations humaines. Mais nous sommes toutes et tous devenus plus calmes. Nous vendons certes des émotions, mais derrière la scène, notre activité est depuis longtemps devenue un commerce où la concurrence est rude.



Aperçu de la suite Junior et vue sur le Cervin depuis la terrasse «Infinity».



Gagnez une escapade à Zermatt

Des lacs de montagne à l'eau cristalline, un soleil radieux et un paysage montagneux pittoresque: vous êtes à Zermatt. Participez à notre tirage au sort et gagnez un bon de l'hôtel-chalet Schönegg, d'une valeur de 500 francs. Cet hôtel quatre étoiles Superior vous offre un panorama unique sur le Cervin, depuis la terrasse «Infinity».

Texte: Corinne Ehrle | Photos: Hôtel-chalet Schönegg

Arriver et profiter du panorama majestueux sur le Mont Cervin, telle est la devise de l'hôtel-chalet Schönegg (schonegg.ch). Sous un soleil resplendissant et un verre de vin local à la main, détendez-vous sur la terrasse «Infinity». Laissez-vous également tenter par les plaisirs culinaires qu'offrent les deux restaurants «Uncorked» et «Saveurs». Situé à cinq minutes seulement de la station du téléphérique Sunnegga, l'hôtel est le point de départ

idéal pour de nombreuses activités en plein air. La maîtresse de maison, Anna Metry, vous livrera volontiers ses recommandations.



Avez-vous envie d'une escapade relaxante à Zermatt? Alors envoyez-nous

le talon du concours, collé sur une carte postale, ou participez au tirage au sort en ligne sur visana.ch/concours.

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 23 juillet 2021. 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 l'hôtel-chalet Schönegg utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation au concours est admise par personne.

Talon de participation

Je souhaite gagner un bon de l'hôtel-chalet Schönegg situé à Zermatt, d'une valeur de 500 francs.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 12 juillet 2021 à: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16