

VisanaForum

Le magazine de santé 4/2022

5 Le coing: sain, mais sous-estimé

Un superfruit avec du caractère

6 Finale du Visana Sprint

Les félicitations de Mujinga Kambundji

22 «La logique fait le poison»

Entretien avec Müslüm



On se comprend.

visana



Sommaire

Le coing: retour d'un super-fruit

Il brille par son taux élevé de nutriments et de fibres.

5

Santé

- 4 Asthme lié au froid
- 5 Un super-fruit du jardin de nos grands-mères

Engagement

- 6 Inspirés/es par la reine du sprint

Inside

- 8 Portrait d'un collaborateur de Visana
- 10 L'espace de coworking ouvre ses portes
- 11 Travaillez chez Visana!

Service

- 12 Davantage de prévoyance, moins d'impôts
- 13 Payer confortablement ses factures avec eBill
- 14 En forme pour l'hiver avec le Visana Challenge
- 15 Profitez des chèques Wellness
- 16 La saison des sports d'hiver approche
- 17 Visana: à vos côtés en cas de litige juridique
- 18 Offres d'hiver de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Müslüm
- 24 Concours

Les courses de la finale du Visana Sprint
ont eu lieu à Winterthur.

6



Vous trouverez cette
douce tentation
dans le Visana Club.

18



Retrouvez-nous sur Facebook,
facebook.com/visana.assurance.maladie



sur Instagram
instagram.com/visana.krankenversicherung



et sur LinkedIn.
linkedin.com/company/visana



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, Melanie von Arx, Simon Stettler, François Furer. Adresse: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16. E-mail: forum@visana.ch. Conception: Komet Werbeagentur 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,
Dans ce maga-
zine, j'aimerais
attirer votre
attention sur une
supervitamine.**

Il ne s'agit pas d'un médicament, mais d'un entretien passionnant avec le célèbre comique et musicien bernois Müslüm.

Et également: l'automne est là, le paysage change de couleurs, les jours deviennent plus courts. Bientôt, l'été de cette année ne sera plus qu'un magnifique souvenir. Et nous nous réjouissons de l'arrivée de l'hiver.

Beaucoup d'entre nous seront à nouveau attirés sur les pistes. Mais attention, le froid n'est pas toujours indiqué. Ainsi, la respiration peut être problématique quand les températures sont glaciales. À la page 4, vous voyez ce à quoi il faut veiller et ce qui peut soulager.

Puis nous vous invitons à un voyage dans le passé, avec un secret automnal de grand-mère: le coing, riche en vitamines et fibres, est cultivé depuis plus de 4000 ans. Et aujourd'hui, nous le redécouvrons, dans sa diversité.

L'engagement sportif de la jeunesse de Suisse m'a particulièrement réjoui, cette année, durant la première saison du Visana Sprint. La grande finale a eu lieu en vieille-ville de Winterthour, mi-septembre. Notre championne du monde et d'Europe, Mujinga Kambundji, a remis personnellement les médailles. Consultez le reportage en page 6 pour en savoir plus à ce sujet.

Et maintenant, je vous souhaite une excellente lecture!



Bien à vous,
Angelo Egli, CEO



Asthme lié au froid: un sujet pour les sportifs/ves, mais pas que

En hiver, lorsque l'on inspire de l'air froid et sec, les bronches ont tendance à se resserrer fortement. Cela peut provoquer des difficultés respiratoires ou une violente toux sèche. C'est pourquoi il vaut mieux éviter l'activité en cas de températures particulièrement basses.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Suisse Tourisme

Les organisations de santé estiment qu'au moins 300 millions de personnes souffrent d'asthme dans le monde. Cette maladie chronique des poumons, souvent causée par une allergie, provoque des difficultés respiratoires et de la toux. Des médicaments peuvent néanmoins aider à soulager ces symptômes.

Moyen de doping légal

Une forme spéciale de cette maladie est l'asthme lié au froid, qui a fait l'objet de nombreux articles ces dernières années, notamment en ce qui concerne le ski de fond. Sur le plan international, la Norvège, nation favorite de la discipline, a été impliquée dans

un véritable scandale lorsque la direction de l'équipe a conseillé à tous les athlètes, mêmes ceux ne souffrant pas d'asthme, d'utiliser des médicaments contre la maladie, tels que le salbutamol. Ce genre de médicaments améliore la performance respiratoire et, si l'on ne dépasse pas une certaine quantité, est même un moyen de doping légal.

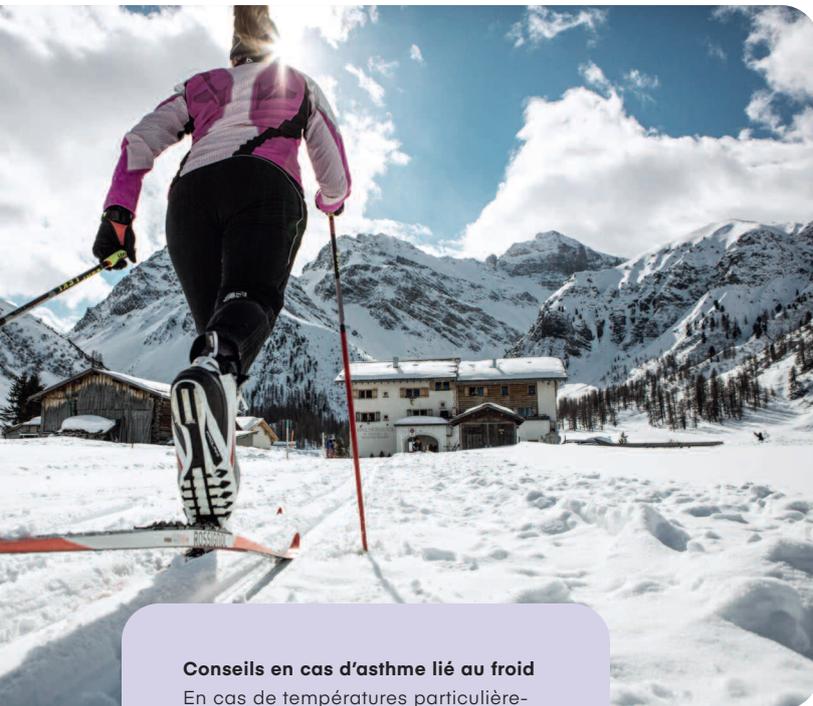
Quintes de toux et souffle court

En Suisse, le thème de l'asthme lié au froid a été mis sur le devant de la scène, car le skieur de fond Dario Cologna, 4 fois médaillé d'or aux Jeux Olympiques, en souffrait et devait régulièrement faire face à de très violentes quintes de toux et à des difficultés respiratoires dans des températures très froides. Le médecin de l'équipe olympique suisse, Patrik Noack, a expliqué que les sprints intenses qui mobilisent fortement les bronches étaient un gros problème et pouvaient provoquer une toux persistante.

Dans des sports de loisir également, on a bien souvent recours à des médicaments pour améliorer la performance. Dans le cas de l'asthme lié au froid, ceux-ci ne sont recommandables que si l'on est réellement concerné par le problème. En hiver, il ne s'agit pas uniquement des personnes ayant les poumons sensibles, car les bronches se resserrent lorsque l'on inspire de l'air froid, ce qui diminue la quantité d'oxygène prodiguée au corps. De plus, puisque l'air est généralement sec, les muqueuses sont également irritées.

Nous pouvons toutes et tous être concernés/es

Même les personnes en bonne santé le reste du temps peuvent devenir asthmatiques en hiver. Beaucoup de sportifs et de sportives pratiquant une activité d'endurance en souffrent particulièrement à cause du froid et de la sécheresse constante de l'air. Le médecin olympique Patrik Noack conseille de ne pas pratiquer d'activité fatigante à l'extérieur en dessous de moins 10 degrés. Enfin, il est toujours utile, en cas de problèmes respiratoires persistants, de vérifier médicalement si l'on est atteint d'asthme lié au froid.



Conseils en cas d'asthme lié au froid

En cas de températures particulièrement froides, il est utile de davantage respirer par le nez: cela préchauffe l'air inspiré. De plus, lors d'activités sportives, la bouche et le nez devraient être couverts d'une écharpe ou d'un foulard. S'il fait moins de moins 10 degrés, il ne vaut mieux pas s'entraîner à l'extérieur. Une tasse de thé chaud aide par ailleurs à préchauffer la poitrine. Si vous faites une promenade, le mieux est de se rendre en forêt. L'air y est plus pur qu'en ville.

L'asthme lié au froid: un thème important pour les skieurs et skieuses de fond de haut niveau.



Conseils de conservation

Non réfrigérés, les coings devraient être consommés dans les trois jours. Au réfrigérateur, les fruits mûrs se conservent une semaine. Si vous souhaitez les conserver plus longtemps, entreposez les coings dans un endroit frais, idéalement entre 0 et 2 degrés Celsius. Vous aurez ainsi jusqu'à trois mois pour les déguster; au congélateur, ils se conservent même sans problème jusqu'à une année. Important: entreposez toujours les coings séparément, car ils transmettent sinon leur odeur aux autres fruits.

Le coing: le superfruit du jardin de nos grands-mères

Il se trouve généralement dans l'ombre de ses plus proches cousines, la pomme et la poire. À tort, car le coing est un véritable superfruit d'automne, grâce à sa richesse en nutriments et en fibres. De nombreux grands-parents connaissaient bien les atouts de ce fruit à pépins jaune et charnu.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Il y a un siècle, bon nombre de jardins avaient un cognassier (*Cydonia oblonga*). Ses fruits durs recouverts d'un duvet blanc typique étaient récoltés avant l'arrivée du gel et préparés en gelée, compote ou confiture. Le jus, quant à lui, était utilisé pour la fabrication de sirop ou d'eau-de-vie. Les coings sont ensuite quelque peu tombés dans l'oubli, avant de vivre pour ainsi dire un deuxième printemps, depuis quelques années.

Généralement aussi consommables crus

Il existe environ 200 variétés de coings. Elles ne possèdent toutefois pas des noms chatoyants comme celles de ses cousines, la pomme et la poire. On fait uniquement la distinction entre les coings-pommes et les coings-poires. On entend souvent que les coings ne sont pas consommables crus, mais il s'agit d'un mythe qui est tenace. De nombreuses variétés peuvent tout à fait être dégustées crues, pour autant que les fruits soient bien mûrs et que le duvet blanc (riche en substances amères) ait préalablement été éliminé avec un torchon.

Une bonne source de vitamine C

Durant la saison des refroidissements, en particulier, une dose de vitamine C naturelle est la bienvenue, car elle renforce le système immunitaire du corps. 100 grammes de coings couvrent environ 15% des besoins quotidiens en vitamine C. Ils sont par ailleurs riches en potassium, magnésium et d'autres vitamines. Et avec 40 kilocalories pour 100 grammes, les coings sont également bons pour la ligne. Cela tient à leur haute teneur en fibres, plus précisément en pectines.

Des fibres précieuses

Les pectines soutiennent l'activité intestinale. Étant donné qu'elles gélifient (ce qui rend le gélifiant superflu pour la préparation de confitures) et absorbent ainsi l'eau, les pectines augmentent le volume intestinal, ce qui a un effet positif sur la digestion. Les coings sont par ailleurs bien rassasiants grâce à leur grande quantité de fibres. Les pectines aident en outre à capter et excréter le cholestérol. Et elles ont un effet bénéfique sur la glycémie. Il n'est donc pas étonnant que les coings étaient jadis considérés comme un remède.



Inspirés/es par la reine du sprint

La première saison du Visana Sprint a procuré des émotions inoubliables aux enfants et aux familles. Lors de la première finale suisse dans la vieille ville de Winterthour, les filles et garçons les plus rapides du pays se sont vus décerner le titre de «champions Visana Sprint 2022» par Mujinga Kambundji en personne.

Texte: Manuel Stocker | Photos: ATHLE.ch



À pleine vitesse sur la piste!



Mujinga Kambundji a inspiré petits et grands par sa présence, tant sur la piste qu'en-dehors. Lors du Visana Sprint, la reine de la discipline a renoué avec ses racines. Finalement, la championne d'Europe du 200 mètres a aussi été débutante: pieds nus et en ramant avec les bras, elle battait presque tout le monde à cette époque. À l'adolescence, le plaisir et les expériences partagées avec sa famille, ses amis/es et ses collègues du club étaient déjà bien plus importants pour elle que de se mesurer à elle-même et aux membres de son club. «Ça a marché», se rappelle la femme la plus rapide de Suisse au sujet de sa première compétition. Notre ambassadrice souhaite transmettre cet enthousiasme à la prochaine génération en collaboration avec Visana et Swiss Athletics.



«À vos marques!» pour le Visana Sprint 2023

Le Visana Sprint, le projet jeunesse national de Swiss Athletics et Visana, réunit des petits sprints et de grandes émotions. Que ce soit en ville ou dans un village, tous les enfants peuvent sprinter et tous veulent être le ou la plus rapide. En tant que partenaire de ce projet, Visana n'encourage pas uniquement les talents nationaux de la discipline, mais elle crée une expérience inoubliable pour toute la famille en collaboration avec son ambassadrice Mujinga Kambundji.

À partir de mars 2023, les parents peuvent inscrire leurs enfants nés entre 2008 et 2016 à l'une des nombreuses courses qualificatives locales. Pour les meilleurs des différentes catégories, l'aventure continue avec la finale cantonale, puis la finale suisse. Celle-ci aura lieu en septembre 2023 à Fribourg. Comme en 2022, Mujinga Kambundji nous fera l'honneur de sa présence à plusieurs événements durant l'année prochaine. Vous trouverez de plus amples informations sur visanasprint.ch.

Sur les traces de Mujinga dans 26 cantons

De Sion à St-Gall, de Lausanne à Lucerne. À l'occasion des 26 finales cantonales, les jeunes de 7 à 15 ans les plus rapides de chaque canton ont en quelque sorte marché, ou plutôt couru, dans les pas de leur modèle. Peu importe le résultat, peu importe s'ils se sont jetés au sol après 60 ou 80 mètres, peu importe s'ils se sont surpassés ou s'ils ont simplement fait de leur mieux: du retrait de leur dossard jusqu'à la glace bien méritée, ils ont traversé tout un tas d'émotions.

Fête de sprint au cœur de la ville

L'expérience a été mémorable pour l'ensemble des 390 filles et garçons qui ont pu décrocher une place à la finale Suisse. Le 17 septembre 2022, Winterthour a accueilli une fête de sprint passionnante sur sa Neumarkt, au cœur de la vieille ville et très proche des gens. Encouragés/es par leurs marraines, tantes, parents, frères et sœurs, les sprinteurs et sprinteuses âgés/es de 10 à 15 ans ont illuminé la piste artificielle et au moins ébranlé les records de Mujinga. La sympathique Bernoise n'a pas fait qu'élire ses successeurs et successeuses: avec ses autographes et ses selfies, elle a également fait sourire les plus jeunes, ainsi que les innombrables bénévoles, que ce soit dans l'arène Visana ou autour. Toutes ces personnes ont contribué à faire de cette journée un événement spécial.



Mujinga Kambundji félicite les gagnantes.

Le spécialiste en cybersécurité

Les menaces de l'univers virtuel augmentent d'année en année. Christof Mann et ses collègues veillent à ce que les données sensibles de Visana soient en sécurité. Il lutte contre les nouvelles menaces et réduit les points faibles du système informatique.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Janosch Abel

Christof Mann déclare d'emblée: «Si la cybercriminalité était un pays, il occuperait la troisième place dans le classement mondial de la richesse.» Les cybercriminels exploitent un modèle commercial à succès, sur Internet. «Les entreprises comme Visana doivent être parées. Mon travail rend nos systèmes informatiques internes et externes, comme myVisana et l'app Visana, plus sûrs.»

La menace du phishing

Une forme fréquente de la cybercriminalité est le phishing (hameçonnage). Il a lieu via des courriels ou des sites Internet falsifiés qui permettent aux criminels d'accéder aux données personnelles des destinataires. Pour les collaborateurs et collaboratrices des grandes entreprises, il s'agit souvent du nom d'utilisateur/trice ou du mot de passe pour les systèmes internes. «Chez Visana, les collaborateurs/trices signalent chaque jour entre 10 et 15 courriels de phishing», explique Christof Mann. Les collaborateurs/trices internes peuvent signaler directement les courriels douteux aux cyberspécialistes internes, par un simple clic, ce qui permet d'identifier rapidement les courriels dangereux. «Le phishing est un piège qui marche dans le monde entier, parce que les utilisateurs et utilisatrices qui cliquent dessus et saisissent même leur mot de passe sont nombreux», raconte Christof Mann. «Heureusement que ce piège n'a pas encore fonctionné jusqu'ici chez Visana.»

Identifier les points faibles

La tâche principale de Christof Mann est de rendre les systèmes internes plus sûrs. Offrir de l'assistance aux collaborateurs/trices et à la clientèle de Visana pour se sentir plus en sécurité dans l'environnement des systèmes en fait partie. Ce spécialiste de la sécurité informatique conseille aussi ses collègues de l'Informatique, surtout en matière d'acquisition de nouveaux logiciels. «J'analyse les points faibles du logiciel et les instructions en matière de sécurité, ainsi que la manière dont il s'intègre à notre paysage

«Je ne serais pas content de voir mes données personnelles rendues publiques.»

informatique existant», explique Christof Mann. Parfois, il est difficile de se mettre d'accord: «La fonctionnalité et la sécurité ne sont pas toujours compatibles.» La sécurité est importante, mais il faut que les utilisatrices et les utilisateurs puissent tout de même travailler.

«Visana Incident Response Team»

Afin d'être parée au mieux contre les menaces virtuelles potentielles, Visana a fondé il y a peu de temps l'équipe interdisciplinaire «Visana Incident Response Team» (VIRT). En sa qualité de spécialiste de la sécurité informatique, Christof Mann en fait partie. Les membres du VIRT font des services de piquet et se considèrent comme des pompiers internes, lorsqu'il s'agit de risques virtuels, puisqu'ils identifient les foyers de dangers et éteignent les incendies numériques potentiels. Ce faisant, un élément important est le Security Operation Center, la centrale qui rassemble toutes les informations en relation avec la sécurité de l'infrastructure informatique de Visana. Les informations sont analysées par des spécialistes quant aux attaques virtuelles possibles, 24 heures sur 24. Lorsqu'une attaque potentielle est constatée ou si un système informatique ne fonctionne pas tel que défini, un incident est rapporté. «Cet incident est traité personnellement par le/la collaborateur/trice du VIRT qui est de piquet», explique Christof Mann.

Après le service de piquet régulier, le travail du VIRT n'est pas terminé. «Pendant ce service, de nombreuses tâches sont générées, des points faibles sont identifiés et doivent être traités», dit Christof Mann. «L'équipe étant interdisciplinaire, elle réunit diverses compétences que nous pouvons utiliser de manière ciblée dans la lutte contre les cyber-attaques.»

Visana dispose d'un système de sécurité à plusieurs niveaux, afin d'être prête pour les menaces virtuelles. «Jusqu'ici, il n'est rien arrivé», affirme Christof Mann, satisfait. Lui et les autres membres de son équipe font tout pour que cela ne change pas.

↓ visana.ch/travailler-chez-visana



Bref portrait

Âgé de 33 ans, Christof Mann est informaticien de formation et travaille chez Visana depuis 2017. Actuellement, il est spécialiste de la sécurité informatique et suit une formation continue d'informaticien de gestion, en cours d'emploi. Il vit avec sa partenaire à Thoune. Ce Thounois aime passer son temps libre au bord du lac, en pratiquant le stand-up paddle, le wakeboard ou la natation. De plus, il a un berger allemand, avec qui il passe beaucoup de temps dans la nature.

COWORKING

Espace de coworking à la Bärenplatz de Berne

Le monde du travail évolue. De nouvelles formes de travail collaboratif ont vu le jour et sont de plus en plus prisées. Les espaces de coworking réunissent des particuliers et des collaboratrices et collaborateurs de différentes entreprises. Le 3 novembre 2022, Visana a ouvert les portes de son propre espace de coworking à Berne.

Texte: Benjamin Stupan | Photo: Alfonso Smith

Le télétravail reste, même après la pandémie, un sujet important aux yeux de Visana. Avec le principe du Flexwork, nos collaboratrices et collaborateurs choisissent leur lieu de travail pour au minimum 40% de leur temps de travail. Dans ce cadre, le télétravail est plus prisé que jamais. En plus du bureau Visana, il est également mis à la disposition de nos collaboratrices et collaborateurs des espaces de coworking internes à environ 30 emplacements Visana.

L'espace de coworking, un lieu de rencontre.

Adapté aux personnes seules et aux équipes

Un nouveau jalon a été atteint. Notre espace de coworking à la Bärenplatz a ouvert ses portes à la clientèle entreprises et privée le 3 novembre 2022. Au cœur de Berne, à proximité du Palais fédéral et à tout juste 500 mètres de la gare, une offre variée est disponible: postes de travail, lieux de rencontre, salles de conférences et d'ateliers, espace destiné aux événements jusqu'à 50 personnes. Les postes de travail peuvent être réservés à l'heure, au jour et même par le biais d'un abonnement.

La santé comme priorité

La priorité de Visana est de promouvoir un travail soucieux de la santé. Les coworkers sont encouragés en ce sens et peuvent être conseillés sur demande. Des exposés et des informations sur différents sujets complètent le concept général des espaces de coworking de Visana.

Lieu de rencontre moderne

Les salles de réunion sont équipées d'un matériel de conférence à la pointe de la technologie. Dans les salles d'ateliers, des groupes se rassemblent pour travailler sur des projets ou approfondir des sujets stratégiques. Des formations peuvent également y avoir lieu. L'échange avec des personnes travaillant dans les domaines les plus variés n'a pas uniquement lieu lors du travail à l'espace de coworking, mais également au sein de la communauté créée. Ainsi, la devise «proches des gens» est appliquée par la mise en contact de différentes personnes. Les personnes qui préfèrent travailler seules de temps en temps peuvent se retirer dans une salle de concentration.

Votre avantage en tant que cliente ou client de Visana



La clientèle privée et la clientèle entreprises de Visana profitent de prix réduits lors de la réservation des offres. Ainsi, il vaut encore plus la peine d'être client ou cliente de Visana.

Réservez simplement un espace de coworking sur visana.ch/fr/coworkingspace ou directement sur place.

↓ visana.ch/fr/coworking

Travailler chez Visana: à la fois collégial et individuel

Aimeriez-vous travailler pour un employeur moderne, qui vous encourage tout en vous sollicitant et qui est «proche des gens»? Alors, Visana vous conviendra. Nous offrons des postes intéressants, avec une part de FlexWork importante.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Visana

Avec des conventions individuelles, les équipes et les différents collaborateurs et collaboratrices décident eux-mêmes, avec leurs supérieurs/es hiérarchiques, où et comment ils et elles aménagent leur temps de travail. La recette magique: le FlexWork. Concrètement: les collaboratrices et collaborateurs Visana sont majoritairement libres de choisir s'ils souhaitent travailler depuis la maison, dans un espace de coworking (réseau dans toute la Suisse) ou à leur bureau habituel. Tout comme nos assurées et assurés, les collaboratrices et collaborateurs de Visana sont très différents et représentent toute la diversité de la population suisse. Ainsi, des collaborateurs et collaboratrices issus de toute la Suisse travaillent au siège principal à Berne, occupant des postes intéressants, dans différents domaines. Le modèle de travail flexible prend compte de manière optimale des besoins de chaque collaboratrice et de chaque collaborateur.

«Travailler ensemble, grandir ensemble»

L'entreprise mise sur la confiance, l'initiative et le respect. Le slogan suivant s'applique aux collaborateurs et collaboratrices de Visana: «Travailler ensemble, grandir ensemble». Vous trouverez les offres d'emploi actuelles et ce qui vous attend comme futur collaborateur ou future collaboratrice de Visana sous

↓ jobs.visana.ch

Travailler chez Visana présente de nombreux avantages

Visana offre de nombreux avantages à ses collaboratrices et collaborateurs.

1. FlexWork: travaillez où vous voulez

Mais ce n'est pas tout. Nous offrons également des conditions d'engagement modernes et des prestations annexes au salaire. Grâce à des modèles de temps de travail flexibles et à des formes de travail aménagées en termes d'horaire, vie privée et vie professionnelle peuvent être conciliées de manière optimale.

2. Prestations

Une combinaison attrayante de prestations annexes au salaire soutient nos collaborateurs et collaboratrices dans les domaines de la santé, des assurances et de la caisse de pension. Visana encourage par ailleurs le développement professionnel grâce à diverses possibilités de perfectionnement.

3. Environnement

Nous travaillons dans un environnement professionnel caractérisé par l'orientation à la clientèle, la responsabilité personnelle et le respect mutuel.

Une liste de toutes les prestations annexes au salaire se trouve sur le site Internet de Visana, sous visana.ch/travailler-chez-visana.

Les journées d'équipe sont importantes

«Chez Visana, nous vivons une culture d'entreprise familiale et collégiale», explique Anita Gehri, responsable Recrutement du personnel. Les journées d'équipe sont d'autant plus importantes que le FlexWork permet un degré élevé d'individualité. Elles permettent de cultiver la collégialité et l'échange, fidèlement à la devise de Visana «Proche des gens». «Nous sommes convaincus de pouvoir compter ainsi sur des collaboratrices et collaborateurs motivés et en bonne santé, ce qui améliore la qualité du service offert aux personnes assurées», affirme Anita Gehri avec conviction. «Postulez et venez rejoindre la famille Visana!»





D'avantage de prévoyance, moins d'impôts

Qui n'en voudrait pas? Notre solution d'assistance et de prévoyance unique en Suisse démultiplie le potentiel de votre troisième pilier. En collaboration avec la Banque cantonale bernoise (BCBE), Visana peut vous aider si vous souhaitez conserver votre autonomie à la retraite. Pour ce faire, il faut mettre rapidement en place une prévoyance financière réfléchie.

Texte: Lorenz Dettwiler | Photo: Visana

N'oubliez pas de faire votre versement dans le pilier 3a d'ici la fin de l'année

Jusqu'à la fin de l'année, vous pouvez verser de l'argent dans votre pilier 3a: au maximum 6883 francs pour les salariés/es avec caisse de pension et au maximum 34 416 francs pour les personnes indépendantes sans deuxième pilier.

Grâce aux progrès de la médecine, nous sommes généralement encore en bonne santé pendant longtemps après notre départ à la retraite et pouvons ainsi profiter pleinement de ce nouveau chapitre de notre vie. Nous devons toutefois penser assez tôt au troisième âge, parce que nous dépendrons un jour d'une assistance et d'une réserve financière.

Sécurité financière

Personne n'apprécie de dépendre des autres. La plupart du temps, les questions financières jouent un rôle déterminant pour le besoin en assistance. Cependant, vivre chez soi aussi longtemps que possible ne doit pas être un luxe, même si l'on a besoin d'aide pour gérer les tâches du quotidien. Pour cela, une sécurité financière et une assistance qui ne soient pas hors de prix sont nécessaires. Notre solution d'assistance et de prévoyance couvre de manière optimale ce besoin de prévoyance individuelle et de prestations d'assistance pour le troisième âge.

Combiner prévoyance et assistance

Prenez le temps de réfléchir à votre avenir en cette fin d'année. Consultez notre offre sur visana.ch/assistance et commencez à planifier votre vie indépendante à la maison.

- Visana peut ouvrir pour vous, en tant que cliente ou client, un **compte de prévoyance assorti d'avantages fiscaux** auprès de la BCBE. Vous pouvez ainsi épargner du capital et utiliser ce compte pour des offres d'assistance à prix réduit au troisième âge, tout en économisant des impôts grâce à un tel compte 3a.
- Sur autonome-chez-soi.ch, vous trouverez des offres d'assistance complètes. Adaptez-les de manière ciblée à vos besoins. À partir de la retraite, vous recevrez des **prestations d'assistance à des conditions spéciales** et pourrez les financer au moyen du capital épargné.
- Avec le simulateur en ligne (visana.ch/fr/simulation), vous pouvez calculer **le capital épargné au moment du retrait** au troisième âge et consulter les prestations d'assistance pour lesquelles vous pouvez l'utiliser.
- Nous vous conseillons volontiers au **0848 848 899**.

Régler ses factures rapidement avec eBill

En avez-vous assez de recopier laborieusement les numéros de référence pour vos paiements? Cela n'est pas une fatalité. Avec eBill, vous payez vos factures rapidement et en toute sécurité, tout en économisant du papier.

Texte: Philippe Candolfi | Illustration: màd

eBill, la facture numérique pour la Suisse, n'a rien de nouveau, contrairement à la facture QR récemment introduite (voir encadré). Elle est toutefois bien pratique, pour de multiples raisons. Payez-vous vos factures par voie numérique? Parfait, vous remplissez dans ce cas déjà la condition la plus importante, car avec eBill, vous recevez les factures là où vous les payez: dans votre e-banking. Payez-les directement ou fixez une date à laquelle elles doivent être réglées. Il est également possible de définir une validation permanente pour un émetteur de factures particulier.

Visana propose également eBill

Ce système est incroyablement pratique et totalement sécurisé. En effet, avec eBill, seules les factures d'émetteurs de confiance sont transmises. De nombreuses entreprises, par exemple les fournisseurs Internet ou d'électricité ainsi que les assureurs-maladie tels que Visana, proposent le système eBill. Vous pouvez simplement sélectionner les émetteurs de factures dans votre e-banking. Vous recevez ensuite les factures directement dans ce dernier, plutôt que par courrier ou par courriel.



Factures QR en circulation depuis le 1^{er} octobre 2022

La facture QR a remplacé les bulletins de versement rouges et oranges. Payer est ainsi devenu beaucoup plus simple, rapide et numérique, car le code QR contient toutes les informations importantes. Il suffit de «lire» ce dernier avec l'appareil photo du téléphone portable et vous payez ainsi la facture par voie numérique, en toute sécurité. **Attention: les ordres permanents et les factures payées via LSV doivent être modifiés, afin que le paiement puisse continuer à être déclenché.**

Rien de plus simple:

- connectez-vous à votre e-banking ou mobile banking;
- choisissez «eBill» dans la navigation et activez la fonction;
- sélectionnez tous les émetteurs de factures de la part desquels vous souhaitez recevoir des factures électroniques;
- et voilà: vous payez à présent vos factures rapidement, de manière pratique et sécurisée.

Avec eBill, vous pouvez contrôler vos factures en toute simplicité, comme à l'accoutumée, et vous ne perdez pas la vue d'ensemble. Ce mode de paiement numérique vous facilite ainsi un peu la vie. Actuellement, plus de 2,5 millions de Suisses et Suissesses reçoivent leurs factures via eBill et font ainsi des économies de papier, tout en ménageant leurs nerfs. Souhaitez-vous en faire de même?

[↓ ebill.ch](https://ebill.ch)



Rester en forme avec Ditaji, Mujinga et Christian

Le Visana Challenge a été un franc succès. Environ 10 000 clientes et clients ont relevé le défi et pris soin de leur santé et de leur condition physique avec Ditaji et Mujinga Kambundji ainsi que Christian Stucki.

Texte: Sara Steinmann | Photo: Visana

Mujinga Kambundji, la sprinteuse la plus rapide de Suisse, vous invite personnellement à marcher en levant les genoux ou à faire des jumping jacks? Ou Ditaji Kambundji et Christian Stucki vous donnent des conseils d'alimentation et de détente? C'est ce qu'il s'est passé cet automne à l'occasion du Visana Challenge.

Dix jours d'engagement

Visana a mis en place un nouveau défi et laissé le choix aux participantes et participants. Sur fit.visana.ch/fr, vous pouviez vous enregistrer et remplir une «liste forme» en choisissant une

thématique clé: le mouvement, l'alimentation ou la détente. L'avantage: pendant dix jours, Ditaji, Mujinga et Christian ont rappelé personnellement les défis quotidiens aux participantes et participants via des messages écrits, audio, ou même vidéo.

Relever le défi et gagner des vacances

Dix tâches en dix jours pour devenir plus fort/e et améliorer sa santé: voilà quelque chose de motivant. Cependant, Visana a ajouté une cerise sur le gâteau: toutes les participantes et tous les participants pouvaient gagner une semaine de vacances d'hiver.

Visana s'est montrée «proche des gens» même avant le début de l'action: pour attirer l'attention sur le nouveau défi, nous avons distribué plus de 40 000 pommes dans dix gares suisses et devant certaines agences Visana.

Envie de plus?

Le défi de Visana a été un franc succès. Peut-être que certains participants et certaines participantes ont pris goût au mouvement régulier et continuent le programme avec d'autres exercices. Sur fit.visana.ch/fr, l'expérience continue avec de nombreux contenus inspirants et utiles sur les thèmes du mouvement, de l'alimentation et de la détente. Finalement, les bonnes résolutions peuvent ne pas être prises uniquement en début d'année.

Relevez le défi!

Visana motive continuellement sa clientèle et les personnes qui souhaitent s'assurer chez elle avec de nouveaux défis. Nos deux ambassadrices, Ditaji et Mujinga Kambundji, ainsi que notre ambassadeur, Christian Stucki, ont accompagné le Visana Challenge. «Proches des gens», sportif/ves et sympathiques, il et elles ont encouragé les participantes et participants à se surpasser. Sur fit.visana.ch/fr, vous trouverez de nombreux contenus sur les thèmes du mouvement, de l'alimentation et de la détente, même après la fin du défi.

Profitez des chèques Wellness

En 2023, Visana vous soutient avec trois chèques Wellness d'une valeur totale de 350 francs, car votre santé nous tient à cœur. Vous pouvez envoyer en toute simplicité les factures de vos abonnements et cours de fitness via l'app Visana. Les chèques sont désormais aussi valables pour les offres diffusées en direct (live-streaming).

Texte: Michael von Arx

Utilisez les chèques Wellness 2023 pour votre bien-être et prévenez les maladies et les blessures. Vous pouvez utiliser les chèques, d'une valeur totale de 350 francs, pour toutes sortes d'activités et de cours liés à la santé.

Comment fonctionnent les chèques?

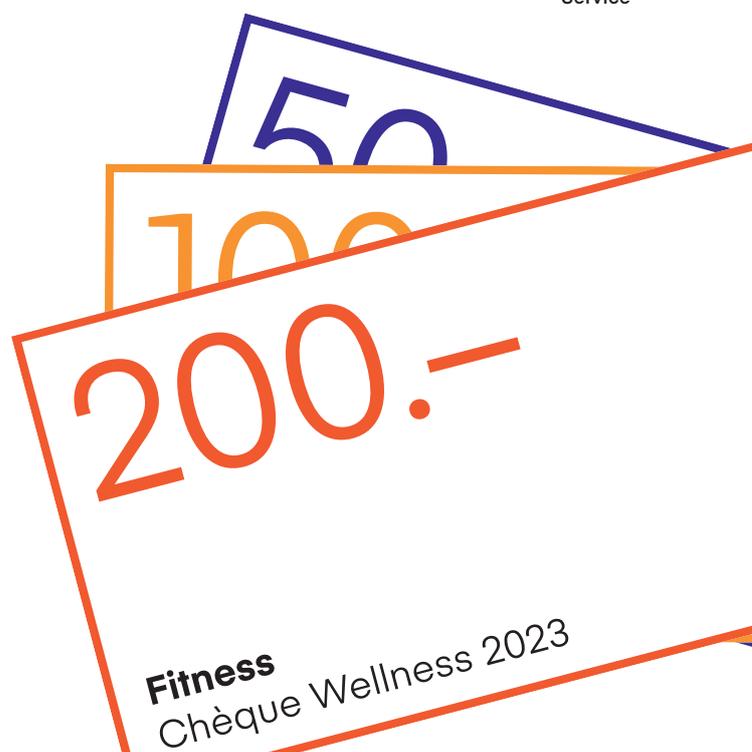
1. Suivez un cours dans le domaine de la santé ou un programme de fitness. Sur chaque chèque Wellness figurent les cours pour lesquels vous pouvez l'utiliser.
2. Demandez une facture ou une quittance à votre nom.
3. Envoyez les factures en toute simplicité au moyen de l'app Visana. Si vous envoyez la facture par voie postale, veuillez y coller une étiquette autocollante Visana. Il n'est plus nécessaire d'envoyer les chèques Wellness.
4. Après examen des documents, nous vous remboursons le montant du chèque.

Qui peut utiliser les chèques Wellness?

Si vous disposez de l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires, Basic, Basic Flex ou Managed Care Traitements ambulatoires chez Visana, vous pouvez utiliser les chèques Wellness 2023 pour des activités sportives au sens d'une contribution à la prévention. Vous trouverez davantage de détails sur visana.ch/cheques-wellness.

Important à savoir

Les chèques Wellness sont des prestations volontaires accordées par Visana, qui ne donnent par conséquent pas lieu à un droit. Visana peut les modifier ou les supprimer à tout moment. Ils ne font pas partie de la couverture d'assurance et ne sont donc pas réglés dans les Conditions générales d'assurance (CGA) ou dans les Conditions complémentaires (CC), mais ils sont définis dans un règlement séparé.



Points essentiels

- Les chèques Wellness sont valables pour des activités ou des cours qui **débutent durant l'année 2023**.
- Pour les nouveaux assurés et les nouvelles assurées, les chèques sont **valables à partir de la date d'affiliation à Visana** (début de l'activité ou du cours après cette date).
- Nous allouons des prestations pour des chèques Wellness **au plus tôt à partir du début de l'abonnement/du cours**.
- En général, vous **ne** pouvez utiliser **qu'un chèque par facture**. Si vous participez à plusieurs cours/activités de wellness donnant lieu à des contributions différentes, vous pouvez les indiquer sur la même facture. Toutefois, ils doivent pouvoir être identifiés comme des cours autonomes. Détaillez les coûts par cours.
- Pour les factures **avec des offres combinées**, nous remboursons un montant **maximal de 250 francs** (chèques n° 1 et n° 3), indépendamment des activités/cours auxquels vous participez. Vous ne pouvez utiliser le chèque n° 2 qu'avec une facture séparée.
- Les factures doivent comporter les **données suivantes**: nom, prénom, numéro d'assuré/e, description sommaire de l'activité, dates du cours (début et durée), lieu du cours, coût, timbre et signature de l'institution qui établit la facture ou bon de caisse.
- Les chèques ne peuvent être utilisés que si **votre assurance** auprès de Visana **n'est pas résiliée** au moment de l'envoi.
- Les chèques ne peuvent pas être utilisés pour régler la franchise ou la quote-part.
- Un **délai de deux ans** à compter de la date de la facture est applicable pour l'envoi de factures avec des chèques Wellness.

Un cadeau de Noël Visana pour vous

Jusqu'au 25 décembre 2022, Visana vous offre 15% de rabais supplémentaires, en plus du premier rabais de 15%, en cas de réservation en ligne sur intersportrent.ch, avec le code promotionnel «**Visana_G_22-23**». Vous bénéficiez donc de 30% de réduction sur la location de votre équipement d'hiver. Ce rabais exclusif ne peut être obtenu qu'en ligne.

Succombez à l'appel de la montagne!

Dès que les couleurs des feuilles changent et que les jours se raccourcissent, l'ouverture de la saison des sports d'hiver n'est plus très loin. Une piste blanc neige, un ciel bleu et des cimes ensoleillées: le plaisir est anticipé!

Texte: Janine Geigele | Photo: Intersport



Nous sommes plus que prêts/es, pour nous rapprocher du soleil qui brille en montagne, les skis ou le snowboard sous le bras. Peut-être sommes-nous même déjà en train de penser à essayer une nouvelle discipline de sport d'hiver? Le ski de fond, le patin à glace, la luge... L'hiver regorge d'aventures, rien que pour nous. Et au milieu de ce plaisir anticipé, nous ne voulons surtout pas nous inquiéter pour l'équipement.

Location plutôt que surcharge

Davantage de temps, d'énergie et d'argent, grâce à Intersport Rent. En effet, la devise est «location plutôt que surcharge» et elle simplifie les plaisirs des sports d'hiver comme jamais. Pas de recherche harassante des différents éléments de l'équipement, pas de réparations ou de nouveaux achats, pas de stress de transport: louer simplement en ligne ou directement sur place, aux plus beaux endroits de Suisse.

Réserver à l'avance

Si vous ne voulez prendre aucun risque et que vous aimez prévoir les choses à l'avance, vous pouvez louer votre matériel sur la plate-forme en ligne de Intersport Rent «intersportrent.ch», confortablement depuis chez vous. Les longues attentes font partie du passé et plus rien ne peut vous gâcher vos sports d'hiver. Intersport Rent offre un service maximal, un choix de produits de première qualité et un excellent conseil. Nous vous souhaitons d'ores et déjà une belle saison de sports d'hiver 2022/2023!

15% de rabais chez Intersport Rent

Cet hiver également, la location de votre matériel de sport d'hiver vous coûtera 15% de moins chez notre partenaire. Bien équipé/e, vous dévalerez ainsi élégamment la pente en carving, glisserez sur les pistes avec des skis bien fartés ou filerez jusque dans la vallée sur une luge. En présentant votre carte d'assurance Visana dans un magasin Intersport-Rent de votre choix ou en saisissant le code de promotion «**Visana_W1_22-23**» sur intersportrent.ch, vous obtenez un rabais de 15%. Valable jusqu'au 30 avril 2023 dans toutes les filiales d'Intersport Rent dans les stations de sports d'hiver en Suisse (lieux sous intersportrent.ch). Valable pour la location de matériel de sport d'hiver. L'offre ne peut pas être cumulée avec d'autres rabais. En cas de question, veuillez contacter le service à la clientèle d'Intersport: numéro de téléphone 031 930 71 11, adresse e-mail: rent@intersport.ch.

Visana est également à vos côtés en cas de litige juridique

Des frais d'avocat exorbitants viennent s'ajouter au traumatisme cervical subi? Lorsque vous faites face à un litige de responsabilité civile, vous avez besoin d'une partenaire forte à vos côtés. Visana est là pour vous. Nous offrons une protection juridique complète en matière de santé à toutes les personnes disposant de l'assurance de base, et ce gratuitement.

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Visana

Lia B. freine brusquement sur l'autoroute, car la circulation est soudainement à l'arrêt. Le conducteur derrière elle a été moins attentif et percute quasiment à pleine vitesse l'arrière de son véhicule. Par le choc de la collision, Lia B. subit un traumatisme cervical. Souffrant de fortes douleurs et de problèmes de concentration, elle est en incapacité de travail. Pour faire valoir ses prétentions en dommages et intérêts, elle a besoin du soutien d'avocates et avocats spécialisés. Mais qui paye les frais y relatifs?

Visana prend en charge les coûts en cas de litiges juridiques

Si vous avez conclu une assurance de base chez Visana, vous n'êtes pas seul/e dans de tels cas. Visana prend en charge les coûts en cas de litiges juridiques, par exemple avec des fournisseurs de prestations tels que des médecins, dentistes ou hôpitaux, ainsi qu'en cas de litiges de responsabilité civile en lien avec une atteinte à la santé.

Depuis le 1^{er} janvier 2022, Visana paye des frais pouvant aller jusqu'à 500 000 francs. Les dépenses suivantes sont couvertes gratuitement et automatiquement grâce à l'assurance de protection juridique en matière de santé:

- médiation, frais d'avocat et d'assistance en cas de procès
- frais d'expertises
- coûts judiciaires et de procédure
- dépens alloués à la partie adverse

En cas de litiges avec une assurance en lien avec votre santé, qu'il s'agisse de l'assurance-invalidité, d'une assurance-accidents ou de l'assurance-maladie, vous bénéficiez également de la protection juridique gratuite. Vous n'avez ainsi plus de souci à vous faire quant aux longs litiges juridiques relevant du droit de la santé. Revendiquez vos droits, avec le soutien de Visana, qui couvre l'intégralité des coûts.

La JurLine vous conseille gratuitement

Souhaitez-vous obtenir des renseignements ou avez-vous des questions de nature juridique? La JurLine se compose de juristes expérimentés, qui vous conseillent gratuitement, vous présentent les possibilités et planifient avec vous les étapes suivantes.

Vous pouvez les joindre au **0848 82 00 82**, tous les jours ouvrables de 8h00 à 17h00. Vous trouverez de plus amples informations concernant la protection juridique sur [visana.ch/protectionjuridique](https://www.visana.ch/protectionjuridique).



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!

Nos offres hivernales pour vous

Offre Lächerli-Huus, pour célébrer la gourmandise

La maison de tradition Lächerli Huus propose en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités: **l'élégante boîte-cadeau «Or» contient 885 grammes de délicieuses spécialités (Lächerli bâlois originaux, caramels à la crème, dragées au chocolat, flûtes de Bâle, Lächerli bâlois au chocolat lait) au prix spécial de 43 fr. 90 au lieu de 53 francs, y compris frais de port.**

Veuillez utiliser uniquement le talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 16 décembre 2022 ou jusqu'à épuisement du stock (l'offre est limitée).



Talon de commande

Je commande ____ pièce(s) de l'offre exclusive Lächerli Huus. Art. n° 23556

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

N° d'assuré/e _____

Téléphone _____

Remplissez et envoyez le talon de commande à Lächerli Huus SA, Visana Offre spéciale, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, ou envoyez-le par courriel à info@laeckerli-huus.ch. Les commandes en ligne ou l'achat direct à la boutique ne sont pas possibles. Envoi uniquement en Suisse et au Liechtenstein.



Joh

Meubles d'enfant durables et équipements de jeu

Dans la boutique en ligne «Joh-Kinderwelt», vous trouvez des meubles pour enfants, des équipements de jeu et des jouets en bois. Les produits sont durables et en partie multifonctionnels, comme le transat: posé sur le côté, c'est un magasin, retourné, il devient une grotte confortable et il est aussi un lit, dans lequel le bébé peut être bercé doucement. La créativité n'a pas de limites!

La menuiserie Seeburg, à Interlaken, la fabricante des articles de Kinderwelt, fait partie d'une entreprise sociale, pour des personnes présentant des restrictions cognitives et psychiques.

Bénéficiez de 25% de rabais sur l'ensemble de l'assortiment de Joh-Kinderwelt. Voilà comment ça marche:

- commandez à la boutique en ligne joh-kinderwelt.ch/fr
- Placez les produits souhaités dans le panier.
- Indiquez dans le panier d'achat le code de réduction **visanaclub25**.
- L'offre n'est pas limitée dans le temps.

Autres informations: Seeburg Schreinerei, Untere Bönigstrasse 35, 3800 Interlaken, téléphone: 033 845 84 00, joh-kinderwelt.ch/fr

333 pass de ski journaliers pour les membres de Visana Club

Vous aimeriez passer des vacances d'hiver inoubliables dans l'Oberland bernois? La région de vacances Interlaken incarne la diversité des activités possibles et le point de départ parfait pour de belles journées de sport d'hiver. Les membres de Visana Club bénéficient en exclusivité du «Winter-Special».

Le «Winter-Special» de Visana: réservez trois nuitées dans la région de vacances Interlaken et recevez la Winterlaken Card pour trois jours au prix de deux. La Winterlaken Card contient un **pass de sport d'hiver de la région de ski Jungfrau** ainsi que diverses réductions pour des activités en intérieur et en plein air et des restaurants.

Réservez cette offre unique et recevez en plus gratuitement l'une des 333 Winterlaken Cards (valeur: 40 francs). L'offre peut être réservée jusqu'au 31 décembre 2022 et est limitée à 333 Winterlaken Cards. La Winterlaken Card peut être utilisée jusqu'au 16 avril 2023.



Réservez cette offre sur interlaken.ch/fr/visana-winterspecial. En cas de questions sur l'offre, l'office de tourisme d'Interlaken se tient volontiers à votre disposition à l'adresse reservation@interlakentourism.ch ou par téléphone au 033 826 53 01.

Winterlaken 

Bon à savoir

Merci de recommander Visana

Notre excellent service et les produits de Visana vous ont-ils convaincu/e? Alors recommandez Visana et ses produits à vos amis/es et connaissances. Nous conseillons notre clientèle à domicile, dans une de nos agences, par téléphone ou par vidéo. Pour toute recommandation aboutissant à une conclusion, vous recevez 100 francs en espèces. En plus, nous offrons également 100 francs à chaque nouvelle personne assurée (à partir de 18 ans, ne vivant pas dans le même ménage), pour la conclusion de certaines assurances complémentaires.

Une affaire de cinq minutes

Recommander Visana est rapide et très simple.

1. Compléter le formulaire en ligne sur visana.ch/recommandation.
2. Envoyer le formulaire. Et voilà. Nous nous occupons de tout le reste.
3. En cas de conclusion d'un contrat avec les combinaisons de produits admises, vous recevrez 100 francs, et les nouvelles personnes assurées également.



En cas de questions, nos collaborateurs et collaboratrices des agences Visana

vous aident volontiers. Vous pouvez très facilement fixer un **rendez-vous de conseil** en ligne, en scannant le code QR.



Luca Dichiera,
conseiller en assurance à l'agence de Schaffhouse

Nous vous conseillons volontiers, à votre domicile, à votre agence, par vidéo ou par téléphone.

Recommander Visana et collecter des points dans myPoints

Toute recommandation qui aboutit vous fait gagner non seulement 100 francs en espèces, mais vous recevez aussi automatiquement des points dans notre programme de bonus numérique myPoints. Ces points valent jusqu'à 120 francs par an. Vous trouverez de plus amples informations concernant myPoints sur visana.ch/mypoints.

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.

Agences Visana

Vous trouverez les coordonnées de nos agences et centres de prestations sur visana.ch/agences.

Assistance téléphonique

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

Conseil télémedical

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

Urgences à l'étranger

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

Protection juridique en matière de santé

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

myVisana et app Visana

Avec le portail en ligne destiné à la clientèle myVisana (visana.ch/myvisana_fr) 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.

Trois distinctions pour Visana



Nous sommes toujours heureux de recevoir une distinction, quelle qu'elle soit. Tout particulièrement celles qui sont décernées par des instances indépendantes, comme la médaille d'argent que nous avons reçue dans le cadre du sondage annuel relatif à la satisfaction de la clientèle de Comparis. Avec une note globale de 5,1, nos clientes et clients nous confirment que nous faisons partie des meilleures caisses-maladie. Nos assurances ménage et responsabilité civile privée ont même reçu la note légèrement supérieure de 5,2. Visana a par ailleurs décroché la première place (avec Swica) dans l'étude de la plateforme de comparaison Bonus.ch. Les participantes et participants à ce sondage ont attribué à Visana la note moyenne de 5,4. Nous sommes reconnaissants pour ces distinctions et promettons de continuer à nous engager pleinement pour nos assurées et assurés! **comparis.ch, bonus.ch**



Modifications dans les conditions d'assurance

Nous avons effectué des modifications dans les conditions d'assurance. Les prestations d'assurance restent inchangées. Les documents suivants ont été adaptés:

- CGA Assurance obligatoire des soins (LAMal)
- CGA Assurance des soins Med Direct (LAMal)
- CGA Assurance obligatoire des soins Managed Care (LAMal)
- CGA Assurance des soins Tel Doc (LAMal)
- CGA Assurance des soins Tel Care (LAMal)
- CGA Assurance obligatoire des soins casanova (LAMal)
- CGA Assurance des soins Combi Care (LAMal)
- CGA Assurance des soins Med Call (LAMal)
- CGA Assurance facultative d'indemnités journalières (LAMal)
- Memento Information client (LCA)
- Memento Information client sur la protection juridique (LCA)

Vous pouvez obtenir ces documents auprès de votre agence Visana ou les télécharger sur **visana.ch**, sous «Téléchargements».

Well: la santé numérique en toute simplicité

Avec l'app Well, vous disposez d'un accès simple à un conseil médical 24 heures sur 24. En tant qu'assuré/e Visana, vous pouvez également vous faire conseiller gratuitement par un médecin via un chat.



Nouveau: Doctor Chat

Avez-vous une question médicale? Souhaitez-vous obtenir facilement un avis médical, où et quand vous le souhaitez? Avec Doctor Chat, vous pouvez chatter facilement et confortablement avec un médecin et poser vos questions médicales.

Gratuit, simple, sécurisé, disponible 24 heures sur 24

Doctor Chat est un service gratuit pour toutes les personnes assurées chez Visana. Il fonctionne à domicile et à l'extérieur, en Suisse comme à l'étranger. Vous recevez très rapidement une réponse d'un médecin dans le chat, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Bon à savoir: vos données médicales sont soumises à de très hautes exigences en matière de protection des données. Pour de plus amples informations, voir le site **open.well.ch/dpd**.

↓ visana.ch/well



Scanner le code QR et s'enregistrer sur Well

Liste restreignant le choix des hôpitaux (État: novembre 2022)

Les assurances complémentaires d'hospitalisation vous offrent un meilleur confort et une plus grande intimité en cas de séjours hospitaliers stationnaires. Les tarifs que les hôpitaux peuvent appliquer pour cela sont négociés directement avec Visana. Afin que les primes pour les assurances complémentaires d'hospitalisation ne soient pas soumises à des tarifs trop élevés, Visana peut exclure certains hôpitaux de l'assurance complémentaire d'hospitalisation, notamment lorsqu'elle n'arrive pas à trouver un accord avec ces derniers sur les tarifs.

Consultez la liste des hôpitaux

Pour les personnes disposant d'une assurance complémentaire d'hospitalisation, cela signifie que des coûts supplémentaires sont générés lors de séjours stationnaires dans des hôpitaux exclus. L'assurance complémentaire d'hospitalisation de Visana ne prend pas en charge ces coûts. Seules les admissions d'urgence ne sont pas concernées de cette restriction. Vous trouverez les hôpitaux exclus sur la «Liste restreignant le choix des hôpitaux» sur **visana.ch/hopital** («téléchargements», «listes utiles»).

| Canton | Lieu | Hôpital/Clinique | Pas de reconnaissance de la division hospitalière | | |
|--------|----------------|---|---|-----------|--------|
| | | | commune | mi-privée | privée |
| BE | Bienne | Clinique pour la chirurgie plastique et esthétique | ■ | ■ | ■ |
| GE | Genève | Hirslanden Clinique des Grangettes | | ■ | ■ |
| TG | Dussnang | Rehaklinik Dussnang | | ■ | ■ |
| ZG | Oberwil b. Zug | Psychiatrische Klinik Zugersee | | ■ | ■ |
| ZH | Zurich | Klinik Hirslanden im Park | | ■ | ■ |
| ZH | Zurich | Limmatklinik | | ■ | ■ |
| ZH | Zurich | Universitätsklinik Balgrist (uniquement paraplégie aiguë) | | ■ | ■ |

«La logique fait le poison»

En tant qu'immigré turc, Müslüm aborde entre autres le sujet de la diversité culturelle. Dans cet entretien, il répond précisément à nos questions à sa manière, nous offre un aperçu de son cheminement de pensées et partage des conseils.

Entretien: Sara Steinmann | Photo: Mauro Mellone, photo prise au restaurant «Ragazzi di Berna», ragazzidiberna.ch

La vie sur scène et sur les tournages vidéo doit être fatigante. Comment restes-tu en forme?

D'abord, nous devons être conscients que nous sommes ce que nous mangeons. Ainsi, il vaut mieux manger des éléments qui contiennent un maximum d'énergie solaire, un maximum de supervitamines. Le nombre de calories est surestimé; il faut simplement ingérer de temps en temps quelque chose qui a poussé au soleil.

Quand tu te tiens sur la scène, tu dois tout donner. Comment gères-tu cette pression mentale?

Il ne suffit pas de rire. La dramaturgie sur scène est comme la météo: le soleil ne doit pas toujours briller, on a aussi besoin de la pluie. Parfois un peu plus, pour apprécier à nouveau la clarté. Parfois, il y a des orages, mais le ciel est toujours là. C'est pareil sur la scène: tout arrive, tu dois tout accepter. Toujours être drôle, ce n'est pas mon truc. Je ne me trouve d'ailleurs pas très drôle. Chacun/e doit faire ressortir ce qui sommeille en lui. Sa supervitamine. Il est important de l'identifier.

«La magie réside dans l'attention.»

Est-ce qu'il reste de la place pour un kebab ou un baklava?

Bien sûr. Il ne faut pas s'embourgeoiser et se forger un état d'esprit qui penche vers la dictature. La sérénité est le mot d'ordre. Tout a sa place et l'exagération est toujours mauvaise. La quantité, la dose fait le poison. Et dans l'art, c'est la logique qui fait le poison. Il faut donc toujours rester bien abstrait.

Ta chanson Supervitamin a fait un carton en 2012. Quelle est ta supervitamine personnelle?

Simplement respirer et s'accepter avec toutes ses facettes. Être au maximum dans le présent, voilà mon mode de vie. Et tout ce qui est véritable en ressort. J'appelle ça la supervitamine. La vie est une supervitamine. Plus on se concentre sur quelque chose en laissant tout le reste de côté, plus on peut devenir malheureux. La magie réside dans l'attention.

Selon le cliché, les Turcs aiment conduire des grosses voitures rapides. Qu'est-ce que tu conduis?

Je n'ai jamais voulu être un stéréotype. Les gens pensent que je suis un cliché, mais je n'ai encore jamais vu de Turc dans un costume rose et une chemise à fleurs. Pourtant, ils pensent que je suis un cliché. Dans la vidéo de Millionero, on pense que je suis assis dans la voiture. Mais je suis le mendiant à l'arrière-plan. Je joue avec l'image et les gens tombent dans le panneau. Ils sont désorientés. Le trésor de la vie réside dans les contrastes.

Que conseilles-tu à nos lecteurs et lectrices, afin qu'ils passent au mieux l'hiver et les temps difficiles?

Soyez conscients/es que les informations vous impactent également. Soyez conscients/es que beaucoup de choses qui se passent dans ce monde n'ont rien à voir avec vous et que vous n'avez pas absolument besoin de vous en occuper. Détendez-vous. Laissez-vous inspirer par la nature: elle prospère, elle fleurit, elle s'en va. La supervitamine se trouve dans le présent. La seule chose qui compte c'est de laisser sa volonté intérieure et ses dires ne faire qu'un et de parler avec son cœur, pas avec sa bouche. Quand on parle avec la bouche, il n'y a que l'oreille qui l'entend. Quand on parle avec le cœur, l'univers l'entend. Ça ne vient pas de moi, mais d'un maître du soufi.



Bref portrait

Müslüm, de son vrai nom Semih Yavsaner, est animateur, comique et musicien. Sa carrière a débuté en 2008 avec des canulars téléphoniques à la radio. En 2010, il s'est fait connaître dans toute la Suisse avec le clip vidéo «Erich, warum bisch du nid ehrlich?» En 2016, il a obtenu sa propre émission sur RTS 1: «Müslüm TV». Après les albums Süpervitamin (2012) et Apochalüpt (2015), Millionero a vu le jour le 18 novembre 2022. Müslüm est actuellement en tournée avec son morceau Müsteriüm. Il a grandi à Berne, où il habite encore aujourd'hui. müslüm.ch

Talon de participation

Je souhaite gagner un bon d'une valeur de 500 francs pour le Hard Rock Hotel de Davos (valable du dimanche au vendredi).

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le coupon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 9 décembre 2022 à:
VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16

Les attitudes de rock star se réveillent au Hard Rock Hotel de Davos.



Gagnez un séjour au Hard Rock Hotel de Davos

Nous offrons un bon d'une valeur de 500 francs pour une nuit au Hard Rock Hotel de Davos. Le prix comprend un séjour dans une chambre double ainsi qu'un souper au restaurant Sessions pour deux personnes.

Texte: Sabine Biedermann | Photos: Hard Rock Hotel Davos

Au Hard Rock Hotel de Davos (hardrockhotels.com/davos), vous êtes sous le feu des projecteurs! Cet hôtel 4 étoiles supérieur, ainsi que son ambiance hard rock légendaire, vous attendent. Premier Hard Rock Hotel à ouvrir ses portes sur le continent européen, en 2017, il est encore aujourd'hui le seul établissement de la chaîne culte situé dans les montagnes. Profitez des Alpes suisses depuis le bar rooftop, The 5th, qui offre une vue de Davos à 360 degrés. 94 chambres modernes, suites et appartements sont prêts à vous accueillir, ainsi que beaucoup de musique. Des guitares électriques et DJ, qui peuvent être écoutés gratuitement, jusqu'au massage par des haut-parleurs: la musique est omniprésente. De plus, un espace spa et bien-être ainsi qu'un centre de fitness comprenant un studio de yoga sont à votre disposition.

Pour un week-end romantique ou une pause bien-être, peut-être êtes-vous la prochaine superstar du Hard Rock Hotel? Envoyez-nous le coupon de participation ou inscrivez-vous au tirage au sort sur visana.ch/concours.



Voici le concours:



La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 16 décembre 2022. 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 le Hard Rock Hotel de Davos utilisent les données fournies à des fins marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation au concours est admise par personne.