

Concours

Participer gratuitement au YB Kids Camp et à Women Sport Evasion

Jeu et divertissement pour les enfants et les dames. L'été s'annonce sportif. Visana met en jeu 25 participations gratuites au YB Kids Camp à Berne et 100 pour Women Sport Evasion à Lausanne.



Visana met en jeu 100, respectivement 25, participations gratuites pour Women Sport Evasion (pour les femmes nées avant ou en 1999) les 20 et 21 juin 2015, à Lausanne, et le YB Kids Camp (pour les enfants nés entre 2001 et 2008) du 20 au 24 juillet 2015, à la Berner Allmend. Envoyez-nous le talon de participation ou participez au tirage au sort en ligne sur www.visana.ch. Bonne chance!

Talon de participation

Je souhaite gagner (veuillez cocher):

- (au max. 4) inscriptions gratuites pour Women Sport Evasion 2015 (uniquement les femmes nées avant ou en 1999) le
 - 20 juin à Lausanne / 21 juin à Lausanne OU
- 1 inscription gratuite au YB Kids Camp du 20 au 24 juillet 2015

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au vendredi 17 avril 2015 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3015 Berne.

Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au 24 avril 2015. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana utilise vos indications à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.

Sondage des lecteurs
Page 17



La saison du vélo est ouverte
En voyage sur la Route du cœur
Page 10



Visana Club
Notre petit plus pour vous: nos offres printanières
Page 12



Thomas Mattig
Entretien avec le spécialiste de la promotion de la santé
Page 22



Sommaire

- 3 «Visana repose sur des fondements solides»
- 4 Toutes à Lausanne pour Women Sport Evasion!
- 5 Participer gratuitement au «YB Kids Camp»
- 6 Nos conseillères à la clientèle à Fribourg
- 8 Du mouvement dans l'équilibre acido-basique
- 10 En voyage sur la Route du cœur
- 12 Les offres printanières exclusives de Visana Club
- 14 Recommander Visana est payant!
- 15 Dix itinéraires à vélo pour votre prochaine excursion en famille
- 16 Optic 2000: offre spéciale sur les lunettes et les lentilles
- 17 Sondage des lecteurs et lectrices: votre avis est important pour nous
- 18 Informations diverses
- 22 Entretien avec Thomas Mattig
- 24 Concours

Editorial



Chère lectrice, cher lecteur,

Le premier numéro de «VisanaFORUM» de l'année 2015 est placé sous le signe du printemps. Pour Visana, comme pour la plupart des entreprises, il est temps de tirer le bilan de l'année écoulée. Et ce dernier semble positif: en 2015 également, vous pourrez compter sur un partenaire solide et sûr, ayant des exigences élevées en termes de qualité. Vous en apprendrez davantage sur le résultat 2014 dans les pages qui suivent.

Le printemps est également la saison idéale pour les activités d'extérieur. A cet égard, nous vous invitons à découvrir la Route du cœur, qui vous fera vivre une expérience inoubliable en vélo électrique. En tant que partenaire de longue date, Visana a le plaisir de vous présenter cette saison sept nouvelles étapes. La Route du cœur s'étend désormais sur 720 kilomètres et présente un dénivelé total de 12 000 mètres, du lac Léman au lac de Constance. Dès le 1^{er} avril, partez à la découverte des plus belles contrées de Suisse!

A travers le thème de la Route du cœur, mais aussi avec une nouvelle brochure présentant les dix plus beaux itinéraires en vélo à parcourir en famille ainsi qu'un article sur l'importance de l'équilibre acido-basique de notre corps, Visana, en tant qu'assureur-maladie et accidents, s'engage à préserver votre bien-être physique et mental. Promotion Santé Suisse poursuit le même objectif. Son directeur, Thomas Mattig, explique dans un entretien comment chacun et chacune d'entre nous, mais aussi l'économie, peut contribuer à la santé de la population suisse.

Nous vous souhaitons une lecture agréable et un magnifique printemps.

Albrecht Rychen
Président du conseil d'administration

Urs Roth
Président de la direction

PS: participez à notre grand **sondage des lecteurs et lectrices**. Cela en vaut la peine!

«Visana repose sur des fondements solides»

Exercice 2014. Du point de vue financier, l'année écoulée a été satisfaisante pour le groupe Visana. Ce dernier repose sur une base solide et remplit toutes les conditions des autorités de surveillance. Le nombre d'assurés/es est encore en hausse.

«VisanaFORUM» s'est entretenu avec Urs Roth, le CEO du groupe Visana, au sujet du résultat de l'exercice 2014.

«VisanaFORUM»: Visana est considérée comme un assureur stable. Est-ce exact?

Urs Roth: Oui. Malgré les signes avant-coureurs qui annonçaient le contraire, nous avons à nouveau obtenu un résultat positif, aussi bien dans l'assurance de base que dans les assurances complémentaires.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Il est décisif que nous puissions présenter un résultat positif et solide dans les activités d'assurance. Renforcé en plus par les placements financiers, il permet à Visana de remplir toutes les exigences minimales de régulation des autorités de surveillance dans le domaine de l'assurance de base et des assurances complémentaires.

Comment a évolué l'effectif des assurés/es au cours de l'année écoulée?

Dans le domaine de la clientèle privée, l'effectif est resté pratiquement inchangé. Dans le domaine de la clientèle entreprises, le nombre de sociétés assurées chez Visana a même augmenté. Avec 1,1 million d'assurés/es, Visana fait toujours partie des plus importants assureurs-maladie et accidents de Suisse.

Quelle est l'évolution de nombre d'assurés/es dans l'assurance de base et les assurances complémentaires?

Variable. Dans le domaine de l'assurance de base, nous avons subi de légères pertes d'effectif chez

sana24 et vivacare, qui sont principalement due à l'augmentation des coûts de prestations, laquelle a nécessité une adaptation des primes. En revanche, le nombre de personnes disposant de l'assurance de base chez Visana a augmenté, de même que le nombre de celles disposant d'une assurance complémentaire.

Quel est votre bilan?

Visana repose sur des fondements solides. Elle demeure un partenaire sûr et fiable pour nos clientes et clients, qui convainc par les compétences et l'engagement de ses collaboratrices et collaborateurs ainsi que par un service de grande qualité.

David Müller
Responsable Communication d'entreprise



Urs Roth, CEO
du groupe Visana

Rapport de gestion 2014

Le rapport de gestion du groupe Visana a fait peau neuve. Il présente un nouveau design, clair et aéré, et met chaque année l'accent sur l'une des promesses faites par Visana à ses clientes et clients. Nous avons éveillé votre curiosité? Dans ce cas, consultez le nouveau rapport sur reports.visana.ch ou commandez votre exemplaire personnel d'ici au 30 avril 2015 par courriel: uk@visana.ch.



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

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

Women Sport Evasion: un évènement à succès

Un week-end tendance réservé aux femmes. Les 20 et 21 juin 2015, Lausanne accueillera déjà la huitième édition de Women Sport Evasion. Quelque 2500 participantes sont attendues sur les rives du lac Léman, un nouveau record. En tant que sponsor principal, Visana tire au sort 100 cartes journalières gratuites parmi les lectrices de «VisanaFORUM».

Les participantes s'y rendent souvent en petits groupes, afin de profiter, avec leurs copines, du vaste choix d'offres tendance en matière de fitness et de bien-être. L'évènement Women Sport Evasion rencontre toujours un immense succès.

Une vaste palette d'offres

Près d'une trentaine d'ateliers dans le domaine du fitness, de la danse et du bien-être attendent les participantes. Ceux-ci sont organisés plusieurs fois par jour et peuvent être visités librement, ce qui permet de se concocter un programme personnalisé, au gré de ses envies.

Une participation record étant prévue, le choix d'ateliers a été étendu. Les ateliers à succès de l'année dernière,

comme le Sh'bam, le Body Attack ou le Drums Alive seront également au rendez-vous en 2015.

Mieux vaut s'inscrire rapidement

Pour chacune des deux journées, le nombre de participantes est limité à 1300 personnes au maximum. Une fois cette limite atteinte, il ne sera plus possible de s'inscrire. La carte journalière (samedi ou dimanche) de 60 francs comprend la participation aux ateliers, le repas de midi, les en-cas et un cadeau souvenir.

Avec près d'une trentaine d'ateliers, une journée ne suffit évidemment pas pour profiter de toutes les offres. Pour ne rien manquer, nous vous recommandons d'acquiescer une carte week-end, pour 95 francs (sans nuitée). Bon à savoir: les ateliers sont proposés en français et en partie en allemand.

Carte journalière gratuite pour Lausanne

Si vous souhaitez participer gratuitement à Women Sport Evasion, deux options s'offrent à vous: faites vous inviter par une copine ou remportez l'une des 100 cartes journalières gratuites en participant au concours de «VisanaFORUM». Vous trouverez des informations supplémentaires sur www.womensportevasion.ch.

Stephan Fischer
Communication d'entreprise



Photo: Stephan Fischer

Qui participera au camp YB pour enfants?

25 participations gratuites pour le camp de football des YB. Visana soutient les camps pour enfants des Berner Young Boys depuis plusieurs années. 25 participations gratuites seront mises en jeu pour le camp du 20 au 24 juillet 2015, qui se tiendra sur la Berner Allmend.

Les visages des 400 filles et garçons sont rayonnants, lorsqu'ils pénètrent dans le Stade de Suisse, le jour de l'ouverture. Pour eux, il n'y a pas de doute: participer au camp YB pour enfants est un évènement. Et c'est dû en partie au fait que les professionnels de YB dirigent une unité d'entraînement et sont ensuite disponibles pour se faire photographier avec les enfants et pour leur offrir des autographes.

Rapidement complets

Les places pour le camp YB pour enfants sur la Berner Allmend sont très prisées et souvent rapidement épuisées. Les personnes assurées auprès de Visana et qui n'ont pas eu de chance peuvent participer à notre concours (voir encadré): nous vous offrons une nouvelle chance de gagner une des 25 inscriptions gratuites au camp de Berne, du 20 au 24 juillet 2015, d'une valeur de 320 francs chacune. Les participantes et participants doivent être nés entre 2001 et 2008.

Pendant cinq jours, de nombreuses choses sont proposées aux enfants: deux unités d'entraînement par jour avec des entraîneurs de football formés, restauration et boissons, un billet gratuit pour un match à domicile des YB, ainsi qu'un équipement de football complet. Il comprend deux maillots de football, deux shorts de football, deux paires de jambières,

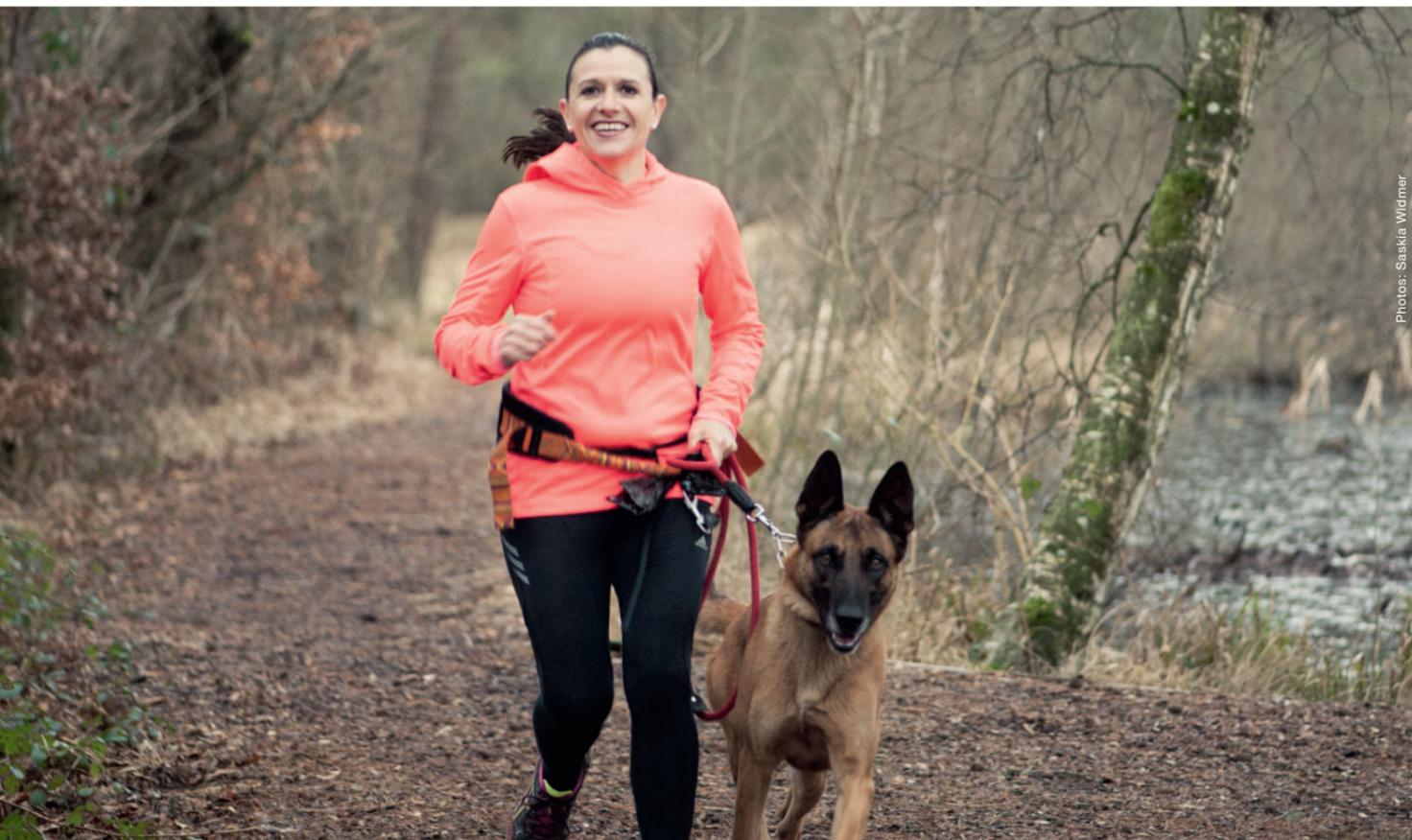


Photo: Stephan Fischer

un sac à dos, un ballon et un imperméable. Vous trouverez des informations supplémentaires concernant les camps YB pour enfants sur www.bscyb.ch/kids-camps.

Stephan Fischer
Communication d'entreprise

Tirage au sort de 25 participations gratuites
Avez-vous des filles, des fils ou des filleuls et filleules passionnés de foot, nés entre 2001 et 2008 et qui aimeraient prendre part au camp YB pour enfants du 20 au 24 juillet 2015 à la Berner Allmend? Alors participez à notre concours en page 24 et, avec un peu de chance, vous gagnerez une des 25 inscriptions mises en jeu.



Photos: Saskia Wlmer

«Nous prenons le temps qu'il faut»

Les personnes qui font Visana: Suzanne Morandi. Il n'est pas facile d'être bien assuré. Suzanne Morandi conseille les clientes et les clients à Fribourg, pour qu'ils fassent le bon choix.

Il est impossible de ne pas entendre Suzanne Morandi. Sa voix est puissante et déterminée: «Francesca, je te rappelle demain. Il faut que nous discussions de ta police.» Puis, elle prend aimablement congé de la cliente.

Prendre le temps qu'il faut

Suzanne Morandi explique que Francesca est une cliente italienne, qui a déménagé en Suisse il y a une année pour suivre son mari. «C'est une famille adorable. Je les ai aidés pour l'assurance-maladie des parents et des enfants. Ils m'ont tout de suite proposé qu'on se tutoie. Francesca et son mari ont confiance en moi. C'est motivant.», raconte Suzanne Morandi.

Son propre grand-père est également issu de l'immigration. Toutefois, elle ne parle pas italien. «Mais j'ai le tempérament italien!», ajoute-t-elle en agitant ses cheveux noirs.

Suzanne Morandi est disponible pour toutes les demandes des clientes et des clients, aussi bien par téléphone que dans le cadre d'un entretien face à face. Ceux-ci lui sont reconnaissants pour sa disponibilité. Elle conseille non seulement les clients/es mais aussi les clients/es potentiels, auxquels elle propose des solutions d'assurance sur mesure.

Son bureau est situé directement à côté du guichet de la réception. Lorsqu'elle invite une personne à un entretien individuel, elle l'accueille dans la salle de conférence. Avec un café, bien entendu.

Suzanne Morandi, conseillère à la clientèle, s'entraîne pour le prochain marathon. Elgos, qui l'accompagne, peut sans difficulté courir 40 à 45 kilomètres par semaine.

Entretiens face à face

Selon Suzanne Morandi, il est plus facile de reconnaître les besoins de la clientèle dans le cadre d'un entretien face à face. Elle explique que la pression du temps est moindre lors d'un entretien face à face que lors d'un entretien téléphonique, parce qu'elle est mieux préparée et qu'elle a tous les documents nécessaires devant elle. Au téléphone, par contre, les arguments doivent être plus percutants et, spontanément, il faut réagir très vite.

Nombreux sont les clients/es qui connaissent Suzanne Morandi de nom et la demandent lorsqu'ils appellent. Chez Visana, ils peuvent directement parler avec la personne compétente. «Les clients/es n'ont pas besoin d'appuyer sur des touches, pour ensuite être encore mis en attente. Notre devise: régler tout ce qui est possible directement. Nous pouvons consulter les dossiers et conseiller.», précise Suzanne Morandi.

Parcours professionnel

Suzanne Morandi travaille depuis début 2013 chez Visana à Fribourg, au sein d'une équipe de dix collaboratrices et collaborateurs. Après sa formation commerciale, elle a travaillé entre autres au siège principal d'une boulangerie industrielle. Les biscottes et les bretzels faisaient partie de son quotidien. Ses tâches comprenaient la gestion de projets, le télémarketing et le traitement des affaires.

En 2001, elle est devenue responsable du personnel et des finances d'un centre d'appels, dont le siège est à Berne. A l'époque, il s'agissait d'une petite entreprise dirigée par son propriétaire, qui comptait 10 collaboratrices et collaborateurs. En l'espace de douze ans, elle s'est muée en entreprise active dans l'ensemble du pays, employant de 60 à 80 collaboratrices et collaborateurs à temps partiel. Elle a ensuite été reprise par un concurrent et a dû abandonner son site. Suzanne Morandi se souvient avec un pincement au coeur du jour où elle a été la dernière à laisser derrière elle les locaux vides.

Son rêve? Le marathon de Berlin

Suzanne Morandi est bilingue, comme c'est souvent le cas dans le canton de Fribourg. Elle a grandi juste à la frontière linguistique et habite, avec son compagnon et ses deux filles en âge préscolaire, à Guin.



Pendant son temps libre, elle va souvent courir, à savoir trois à quatre fois par semaine. L'ambition la motive, car elle vise un objectif de taille. «Quand je cours, je fais le plein d'énergie.», confie-t-elle. Pour compléter, elle pratique le pilates, un entraînement musculaire doux, qui influence positivement la posture. Lorsqu'elle court, elle est toujours accompagnée par son chien Elgos, un grand et solide Berger belge. Elle avoue que, lorsqu'il fait sombre, elle se sent ainsi plus en sécurité.

Au mois de septembre, elle courra le marathon de la Jungfrau, qui consiste à parcourir 42,195 kilomètres depuis Interlaken jusqu'à Kleine Scheidegg, à savoir 1800 mètres de dénivelé. Pour élaborer son plan d'entraînement, elle reçoit une aide professionnelle. Qui sait, peut-être pourra-t-elle un jour participer au marathon de Berlin.

Peter Rüegg

Communication d'entreprise



Photo: Saskia Widmer

Du mouvement dans l'équilibre acido-basique

Aliments influant sur cet équilibre. Des habitudes alimentaires peu diversifiées et nos modes de vie modernes peuvent perturber l'équilibre acido-basique de notre corps. Ce qui mène à une acidification qui favoriserait de nombreuses maladies.

En général, le pH* de notre sang se situe entre 7,35 et 7,45: le sang est donc légèrement basique. On parle de suracidification lorsque cette valeur passe en dessous de 7,35. L'alimentation, le mode de vie (manque de mouvement, produits de consommation) ainsi que des facteurs extérieurs (stress, polluants) peuvent jouer un rôle dans ce phénomène.

Le corps maintient un équilibre

Notre corps présente divers mécanismes de régulation qui maintiennent un pH plutôt constant ou qui le ramènent dans la norme, après un écart. La respiration est un de ces mécanismes, puisqu'elle permet de rejeter du dioxyde de carbone, acide, et d'absorber de l'oxygène, basique.

Il est clair que certaines maladies peuvent générer une suracidification ou acidose. Toutefois, les experts/es ne sont pas unanimes quant à l'influence qu'exerce une alimentation insuffisamment variée sur l'équilibre acido-basique. Et la question de savoir si une acidose peut être la cause de maladies ou si elle en est plutôt le symptôme demeure sans réponse.

L'acidose joue un rôle

Les questions d'alimentation occupent intensément Roy Hinnen, depuis près de trois décennies. «En tant que sportif, j'avais de nombreux comportements inadaptés, et j'en ai tiré tout autant de leçons», nous confie-t-il. Pour cet ancien professionnel de triathlon, il est certain

Une sélection d'aliments acidifiants

Viandes et charcuteries, œufs, poissons, produits laitiers, muesli prêt à consommer, produits sucrés, produits finis de toute sorte, thé, café, alcool, limonades.

Une sélection d'aliments basifiants

Légumes, fruits (p. ex. avocat, banane, pamplemousse, cerise, citron), fruits secs, légumineuses, noix (amandes, graines de courge, graines de tournesol), herbes fraîches, tisane aux herbes, eau du robinet, lait de soja, pommes de terre, maïs, riz sauvage, marrons.

qu'une alimentation insuffisamment variée et donc l'acidose jouent un rôle important pour de nombreuses maladies et blessures.

Roy Hinnen entraîne et conseille des athlètes d'endurance, auxquels il transmet ses connaissances, également en matière d'alimentation. «J'aimerais sensibiliser et motiver les gens à questionner leurs propres habitudes et à essayer de nouvelles choses. Pourquoi ne pas goûter le quinoa ou du riz à longs grains, à la place de la viande?» Il précise qu'il n'a rien contre un bon morceau de viande, mais que c'est une question de bonne mesure.

Oser

Il conseille d'oser faire un essai sur soi-même, en réduisant pour un semestre les aliments acidifiants (voir encadré) et d'observer la réaction du corps. A cette fin, il faut toutefois être prêt à changer son style de vie, ce qui n'est pas toujours facile. Mais en tout cas plus judicieux que de se contenter d'avaler une préparation basique en poudre.

Stephan Fischer

Communication d'entreprise

* Le pH est une mesure de l'acidité ou de la basicité d'une solution aqueuse. Le pH de solutions acides est situé entre 1 et 7, et celui des solutions basiques entre 7 et 14. L'eau est neutre et son pH est d'exactement 7,0.

«Un thème qui nous concerne toutes et tous»

Roy Hinnen (48 ans) est un ancien professionnel du triathlon et a été cinq fois champion de Suisse entre 1987 et 1991. Il a derrière lui 30 ans d'expérience dans le domaine du sport d'endurance, en tant qu'athlète et qu'entraîneur, et il conseille aujourd'hui des sportives et des sportifs en matière d'alimentation, de forme à donner à leur entraînement et d'entraînement de leur technique.

www.triathloncoach-royhinnen.ch



«VisanaFORUM»: Pour qui le thème de l'équilibre acido-basique est-il intéressant?

Roy Hinnen: Le thème est devenu d'actualité avec la production et le traitement industriels d'aliments. Ils ont eu pour conséquence qu'aujourd'hui il arrive de plus en plus fréquemment que nos intestins aient des difficultés à assimiler les éléments nutritifs. Ce thème est donc important pour chacun et chacune d'entre nous.

Est-il particulièrement d'actualité dans le domaine des sports d'endurance?

Oui, parce que quand on suit un entraînement intensif, on produit constamment de l'acide lactique dans les muscles et on est automatiquement suracidifié. Les sportifs et les sportives devraient donc veiller à une alimentation adéquate, qui permet à leurs organes d'éliminer cet acide.

Comment puis-je constater une suracidification?

Les symptômes sont simples: une mauvaise haleine ou quand le maillot de sport sent mauvais le lendemain, au lieu d'être uniquement salé.

Existe-t-il des solutions à court terme?

Commencer la journée avec un jus de citron frais, dilué dans de l'eau tiède. Il a un effet basifiant! Et passer de l'eau en bouteille à celle du robinet. Et enfin, réduire les aliments qui produisent beaucoup d'acide, tels que le café, le thé noir et les produits laitiers.



La Route du cœur s'étend jusqu'au lac de Constance

Seul voler est plus beau. La saison du vélo est ouverte. L'occasion de planifier une excursion à vélo électrique sur le parcours le plus long et le plus apprécié de Suisse. Visana est le sponsor principal de la Route du cœur et vous propose deux offres exceptionnelles à prix réduit.

Sur la Route du cœur, ce qui compte ce n'est pas la performance, c'est le plaisir. Elle ne suit pas les vallées ou les cours d'eau, mais serpente à travers les plus beaux endroits de la Suisse pittoresque, sur des routes peu fréquentées. Au programme: villages historiques, lacs idylliques et panoramas à couper le souffle.

Un itinéraire incontournable

Le 1^{er} avril, six nouvelles étapes viendront s'ajouter aux sept étapes existantes. Le tronçon s'étendra de Zoug à

Rorschach au bord du lac de Constance en passant par Einsiedeln, Rapperswil, Wattwil, Herisau et Altstätten. La Route du cœur devient ainsi un véritable incontournable des parcours à vélo en Suisse. La «Route 99», c'est 720 kilomètres de long et 12 000 mètres de dénivelé.

Grâce à l'énergie électrique, les pentes à gravir entre le lac de Constance et le lac Léman se laissent joyeusement apprivoiser et sont surmontées sans grande difficulté. Même les gens de la région sont surpris de dé-



Photos: Herzroute AG

60 francs de rabais pour «La Route du cœur chaleureuse»

Envie de vous évader pendant deux jours? Combinez votre excursion sur la Route du cœur à une nuitée dans une ferme accompagnée d'un repas convivial! En souvenir, vous recevrez deux sacs Ortlieb de la Route du cœur et une petite surprise.

Pour 2 personnes, prix spécial de 439 francs (prix normal: 499 francs). Inclus pour 2 personnes: location d'un vélo électrique Flyer pour deux jours, souper, nuitée en chambre double (chambre d'hôte ou chambre à la ferme), petit déjeuner, deux sacs Ortlieb de la Route du cœur, surprise.

couvrir certains itinéraires, qui leur permettent de voir leur chez-eux sous un angle différent.

Offres pour les assurés/es de Visana

Faites-vous plaisir! Renforcez votre système cardiovasculaire dans des paysages plus beaux les uns que les autres. Vous pouvez planifier des excursions aussi bien sur une journée que sur plusieurs jours. Les vélos électriques peuvent être loués à chaque étape. Des stations de changement de batterie se trouvent tout au long du chemin. Les assurés/es de Visana bénéficient de deux offres exceptionnelles. Laissez-vous tenter!

Peter Rüegg
Communication d'entreprise



80 francs de rabais pour «La Route du cœur somptueuse»

Planifiez une excursion qui marie découverte et prestige. Cheminez à travers des paysages de rêve et laissez-vous accueillir dans un hôtel de renom. Profitez d'un accueil chaleureux, d'un repas du soir composé de quatre plats et d'une nuit en chambre double avec petit déjeuner. Vous recevrez également deux précieux sacs Ortlieb de la Route du cœur, que vous pourrez garder.

Pour 2 personnes, prix spécial de 559 francs (prix normal: 639 francs). Inclus pour 2 personnes: location d'un vélo électrique Flyer pour deux jours, menu du soir de 4 plats, nuitée en chambre double, petit déjeuner, deux sacs Ortlieb de la Route du cœur, surprise.

Commandez par téléphone au 034 408 80 99 ou par courriel au mail@herzroute.ch ou en ligne sur www.herzroute.ch. Vous trouverez sur le site des informations détaillées et des plans de parcours. Ces offres sont valables sur toutes les étapes du 1^{er} avril 2015 au 31 octobre 2016. Lors de votre commande en ligne, n'oubliez pas d'indiquer dans les remarques votre numéro d'assuré/e Visana.

Des offres qui fleurent bon le printemps

Visana Club – notre petit plus pour vous. Profitez du soleil printanier en famille!

Schilthorn: une vue magnifique à 360° pour toute la famille



Il n'existe nul autre endroit d'où le splendide cirque montagneux de l'Oberland bernois trône de manière aussi imposante qu'au sommet du Schilthorn, à 2970 mètres d'altitude. La montée dans les téléphériques panoramiques, ponctuée d'impressionnantes chutes d'eau et de parois abruptes, promet déjà une expérience unique. A l'arrivée, une vue à couper le souffle à 360° sur le Titlis, l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau, ou encore du Mont-Blanc jusqu'à la Forêt noire en passant par le Mittelland, vous attend.

Arrêtez-vous pour admirer le panorama dans le restaurant tournant Piz Gloria ou visitez l'exposition interactive «Bond World 007», qui porte sur le film «Au service de sa majesté», filmé sur place en 1968/69!

Offre spéciale pour les membres du Visana Club: 25% de rabais sur les trajets aller-retour Stechelberg–Schilthorn et Mürren–Schilthorn.

L'offre est valable du 25 avril au 31 octobre 2015 et peut être combinée avec l'abonnement général et l'abonnement demi-tarif mais pas avec d'autres rabais. Comment en profiter? Présentez au guichet de la station de départ en plaine une carte d'assuré/e Visana par famille (parents et ensemble des enfants). Avec la carte Junior, les enfants jusqu'à l'âge de 16 ans voyagent gratuitement s'ils sont accompagnés de leurs parents. Vous trouverez davantage d'informations sur les horaires et sur les prix sur www.schilthorn.ch.

Notre conseil pour les familles

A combiner avec une excursion à l'Allmendhubel, un véritable paradis pour les familles! En 2014, le parc d'aventures «Flower Park» a ouvert pour compléter les «Children's-Adventure Trails» et autres chemins à thèmes. Depuis Mürren, quelques minutes suffisent pour atteindre l'Allmendhubel. Vous trouverez davantage d'informations sur www.schilthorn.ch.

Jetez régulièrement un coup d'œil sur le site de Visana Club www.visana-club.ch

Ohé du bateau! Bienvenue au Pays des Trois Lacs!

Evadez-vous du stress quotidien et rechargez vos batteries au fil de l'eau en montant à bord d'un bateau pour une croisière entre lacs et canaux. La Société de Navigation Lac de Biene (BSG) propose des courses sur l'Aar entre Biene et Soleure, sur le Lac de Biene ainsi que sur les trois lacs entre Biene et Morat. Arrêtez-vous pour visiter l'île Saint-Pierre et Morat, la ville des ducs de Zähringen ou découvrez le charme baroque de Soleure! Les gourmands ne seront pas en reste: les huit bateaux de la BSG proposent des brunchs, des apéritifs et des repas de midi.

Offre spéciale pour les membres du Visana Club: carte journalière BSG pour des trajets illimités avec un bon de consommation de cinq francs inclus (valable sur les bateaux de la BSG) pour 30 francs au lieu de 83 francs. La carte journalière est valable pour un adulte et deux enfants jusqu'à 16 ans sur les bateaux de la BSG.



Durée de l'offre: du 3 avril au 18 octobre 2015. L'offre n'est pas valable sur les bateaux de la Société de Navigation Lac de Neuchâtel et Morat SA (LNM) et ne peut pas être cumulée à d'autres actions.

Comment en profiter? Présentez à la caisse de la BSG une carte d'assuré/e Visana par famille (parents et ensemble des enfants). Vous trouverez davantage d'informations sur les horaires et sur la carte des mets sur www.bielersee.ch.

Canon EOS 1200D: parce que chaque instant mérite d'être saisi

Immortalisez les moments importants de votre vie sur des photos et des vidéos de grande qualité! Un vrai jeu d'enfant avec le Canon EOS 1200D, équipé d'un guide qui donne des explications sur ses fonctions et de l'application pour smartphone Mon Coach EOS. De plus, l'appareil Canon EOS 1200D vous ouvre de nouvelles perspectives. Laissez-vous inspirer par ses cinq filtres créatifs!

Offre spéciale pour les membres du Visana Club: 349 francs au lieu de 598 francs, sac (Gadget Bag 100 EG), carte SD (8 GB) et application pour smartphone inclus. La TVA et les frais de port sont également inclus.

Saisissez cette occasion exceptionnelle et commandez un appareil Canon EOS 1200D noir sur www.visana-club.ch ou par téléphone au 043 500 35 35, en indiquant le mot-clé «Visana Club»! L'offre est valable jusqu'au 11 juin 2015, dans la limite des stocks disponibles. Livraison après paiement d'avance ou par carte de crédit.



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

Recommander Visana est payant pour vous!

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

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

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

Talon de recommandation

Mon adresse

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

Mes propositions de recrutement

Madame Monsieur

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

Madame Monsieur

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

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

Pas de charge administrative

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

Franziska Lehmann
Marketing Clientèle privée



Du sport pour toute la famille!

Découvrez dix magnifiques parcours à vélo à partager tous ensemble. La saison du vélo démarre véritablement à Pâques. Il est donc temps de prévoir une excursion. Mais où? Avec Suisse Tourisme, nous avons sélectionné pour vous les dix plus belles excursions à vélo, adaptées aux enfants et aux parents.

Prévoir suffisamment de temps, faire preuve de flexibilité, aménager des pauses et toujours avoir un en-cas sur soi: tous les parents avertis connaissent les règles d'or à respecter lorsqu'on organise une excursion avec des enfants. Dans le cas d'un tour à vélo, il faut veiller à ce que non seulement la distance soit adaptée à l'enfant le plus jeune mais aussi à ce que l'excursion comporte un objectif amusant. En effet, chaque enfant en a besoin.

Le clou de l'excursion

Visana s'engage en faveur des familles. C'est pourquoi nous avons, avec Suisse Tourisme, sélectionné pour vous les dix plus belles excursions à vélo adaptées aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Aux quatre coins du pays, celles-ci se déroulent sur une journée et sont inspirées des parcours éprouvés. Les trajets comportent peu de déclivité tout en offrant une grande variété de paysages. Chaque parcours mène à des lieux d'activités particulièrement appréciés des enfants. Voici deux exemples de parcours:

- Le parcours **de Rorschach à Romanshorn**, assez court, mène à Kellen, la plus grande place de jeux de la Suisse orientale. On arrive ensuite à la piscine en plein air Arbon, puis à Romanshorn, au «Locorama», l'univers du train.
- Sur le parcours **du Brassus à Vallorbe**, les familles peuvent, au Pont, se baigner dans le Lac de Joux, puis se rendre au Juraparc pour observer les ours et les loups ou chercher le trésor des fées dans les grottes de Vallorbe.



Vous trouverez une description détaillée des parcours choisis, dans notre nouvelle brochure. Vous pourrez la consulter en ligne à partir du 1^{er} avril sur www.visana.ch/bike. Prenez un bol d'air! Enfourchez votre vélo et partez avec toute votre famille pour une journée pleine de surprises!

Peter Rüegg
Communication d'entreprise

20% de rabais à la boutique en ligne d'Ochsner Sport
Vous trouverez l'équipement qu'il vous faut chez notre partenaire Ochsner Sport. En tant qu'assuré/e Visana, vous bénéficiez de 20% de rabais sur l'assortiment complet de la boutique en ligne d'Ochsner Sport. Faites votre choix sur fr.ochsnersport.ch. N'oubliez pas de saisir dans le panier, à droite, le code du coupon ci-dessous. Puis finalisez votre commande en cliquant sur «Passer à la caisse». En cas de questions, n'hésitez pas à contacter la centrale téléphonique d'Ochsner Sport au numéro gratuit 0800 022 022.

Code du coupon:
OV4-VISANA1

20% ONLINE-SHOPPING.
Valable jusqu'au 03.05.2015
fr.ochsnersport.ch

LIVRAISON GRATUITE
OCHSNERSPORT.CH

visana **OCHSNER SPORT**

Uniquement valable dans la Boutique en ligne.
Non cumulable avec d'autres promotions.
Bon valable pour un achat unique.

Ton but est notre but.

Optic 2000: offre spéciale sur les lunettes et les lentilles

Prestations pour une meilleure vue. Le saviez-vous? Les personnes assurées chez Visana bénéficient en Suisse romande de rabais sur les lunettes et les lentilles de contact chez Optic 2000, un réseau d'opticiens renommés.

Grâce au partenariat entre Visana et Optic 2000, les assurés/ées de Visana bénéficient d'offres spéciales pour les aides visuelles dans toutes les filiales d'Optic 2000 en Romandie.

Vos avantages exclusifs

- 15% sur les montures et les verres correcteurs lors de l'achat d'un équipement complet*
- 4 boîtes de lentilles de contact au prix de 3
- Contrôle de la vue gratuit sur rendez-vous préalable

Offre permanente

Entre deux styles, votre cœur balance? Vous devez être classique au travail, mais aimez la fantaisie avec vos amis? L'offre «A chacun sa 2^{ème} paire à partir d'un franc de plus» est alors faite pour vous!

Comment profiter de ces offres

Présentez votre carte d'assuré/e Visana afin de bénéficier de ces prestations exclusives. Vous trouvez la liste des points de vente sur le site www.optic2000.ch, dans la rubrique «Nos magasins».

A propos d'Optic 2000 Suisse

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

Le groupe est très attaché à des valeurs éthiques de citoyenneté et de solidarité et les décline à travers de nombreux projets. Dans ce cadre, Optic 2000 Suisse re-



verse à Caritas Suisse un franc pour chaque deuxième paire de lunettes livrée pour des projets contre la pauvreté en Suisse. Pour l'année 2014, un total 28 359 francs a pu être ainsi reversé.

Peter Rüegg

Communication d'entreprise

*Valable pour tout l'assortiment lunettes et verres d'Optic 2000, hors solaires. Cette offre est réservée aux assurés/ées de Visana, elle n'est pas transmissible à un tiers, ni cumulable avec d'autres promotions, sauf pour l'offre «A chacun sa 2^{ème} paire à partir d'un franc de plus».

Sondage en ligne: faites-nous part de votre avis!

Evaluez le magazine de la santé «VisanaFORUM». En répondant aux onze questions du sondage en ligne des lectrices et lecteurs, vous avez la possibilité de gagner une des cinq tablettes Samsung mises en jeu. Investissez dix minutes de votre temps pour nous aider à optimiser encore notre magazine pour la clientèle.

A quels thèmes vous intéressez-vous particulièrement, combien de temps consacrez-vous à la lecture de «VisanaFORUM» et quelle appréciation donneriez-vous à la qualité des articles? Vos réponses à ces questions et à d'autres nous importent beaucoup, car elles nous permettront de faire du magazine de la santé de Visana un magazine encore plus attirant pour ses lecteurs et ses lectrices.

Dix minutes au maximum

Si vous souhaitez nous faire part de votre avis, offrez-nous dix minutes de votre temps pour remplir le sondage en ligne. Dites-nous où vous voyez un potentiel d'amélioration et à quelles rubriques nous pourrions donner plus de poids. Nous nous réjouissons de lire vos suggestions et tiendrons compte des résultats pour le développement de «VisanaFORUM».

Voici comment participer

Afin d'accéder au sondage, vous avez trois possibilités: 1. Saisissez l'adresse Internet <https://de.surveymonkey.com/s/visanaforumf> et vous arrivez directement à la page du sondage. 2. Rendez-vous sur le site Internet de Visana www.visana.ch et cliquez sur «VisanaFORUM avec Sondage des lecteurs et lectrices». 3. Au moyen d'une App de votre smartphone, vous scannez le code QR ci-contre pour accéder à la page du sondage. Merci pour votre participation!

David Müller

Responsable Communication d'entreprise

Gagnez une tablette Samsung

Nous mettons en jeu cinq Samsung Galaxy Tab 4 (SM-T230) parmi tous les participants et participantes au sondage en ligne.



Cette tablette avec une mémoire de 8 GB et un écran de 7 pouces pèse 276 grammes et est livrée avec un étui Book Cover EF-BT230 (noir). Délai de participation: 26 avril 2015.

Participation sans ordinateur/ smartphone

Vous n'avez pas la possibilité d'utiliser un ordinateur ou un smartphone mais souhaitez tout de même participer à notre sondage? Pas de problème! Envoyez une carte postale à «VisanaFORUM», sondage des lecteurs/trices, Weltpoststrasse 19, 3015 Berne. Nous vous enverrons le sondage sur papier.



Spot

Gagnez un iPad Air 2 avec MyVisana

N'hésitez pas à utiliser le portail en ligne destiné à la clientèle MyVisana! Celui-ci vous permet d'avoir accès à votre assurance en quelques clics seulement. Fini les fastidieuses recherches de polices d'assurance et de décomptes de prestations dans les classeurs! Sur MyVisana, tout est disponible en ligne. Non seulement vous économisez du papier, mais vous pouvez aussi accéder en tout temps à vos documents personnels d'assurance, notamment à vos polices. Le portail en ligne vous permet également de modifier vos données personnelles et votre franchise à tout moment.

Inscrivez-vous sans attendre sur www.myvisana.ch. Nous vous ferons parvenir ultérieurement tous les documents nécessaires pour accéder à MyVisana. A l'occasion d'un tirage au sort parmi les nouvelles inscriptions effectuées d'ici au 30 avril 2015, nous mettons en jeu un iPad Air 2 d'une valeur de 629 francs.



Informations importantes

Avez-vous des questions?

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

Visana Assistance

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

Conseil médical

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

Contact pour la protection juridique en matière de santé

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

Visana Newsletter

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

Nutricalc, le test nutritionnel en ligne

Vous désirez savoir si vous vous nourrissez sainement ou si vous pouvez optimiser votre alimentation? Le test en ligne Nutricalc proposé par la Société Suisse de Nutrition SSN sur www.nutricalc.ch peut vous aider.

en matière d'alimentation et de boisson et vous prodigue des conseils pour vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires et votre hygiène de vie. Nutricalc s'adresse aux adultes en bonne santé et est disponible en allemand et en français.

Nutricalc est un test visant à évaluer votre comportement personnel en matière d'alimentation et de boisson. Il a été conçu par la Société Suisse de Nutrition SSN et se fonde sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse. L'évaluation personnelle identifie les points positifs et négatifs de votre comportement



En cas de questions ou si vous souhaitez de plus amples renseignements, le service d'information de la SSN Nutrinfo se tient volontiers à votre disposition, au numéro de téléphone 031 385 00 08 (du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00) ou par courriel à l'adresse nutrinfo-d@sge-ssn.ch.

Nouveauté concernant les traitements par des médecins du Liechtenstein

Le Conseil fédéral a adapté la prise en charge des coûts des traitements prodigués par des médecins du Liechtenstein par les assureurs-maladie suisses. Depuis le 1^{er} octobre 2014, la réglementation suivante s'applique aux personnes assurées vivant dans les régions de Suisse situées à la frontière avec le Liechtenstein: les assureurs-maladie suisses ne prennent plus en charge que les traitements prodigués par des médecins du Liechtenstein intégrés dans la planification des besoins du Liechtenstein. Vous trouverez la liste correspondante sous: www.lkv.li > Service > Leistungserbringersuche.

Les traitements déjà en cours auprès de médecins ne figurant pas dans la planification des besoins sont pris en charge jusqu'au 30 septembre 2015. Ensuite, le montant maximal remboursé sera celui qui serait alloué dans le canton de domicile de la personne assurée. Visana a communiqué ce changement par écrit aux personnes assurées ayant sollicité des prestations auprès de médecins qui n'ont pas été intégrés dans la planification des besoins. Avant de suivre un traitement dans la Principauté du Liechtenstein, Visana recommande de consulter la liste de la planification des besoins.



Retrouvez-nous sur facebook!

www.facebook.com/visana2

Jusqu'à huit semaines de voyage

Si vous avez conclu l'assurance complémentaire Hôpital, Traitements ambulatoires ou Basic, vous disposez de l'assurance de voyage et de vacances Vacanza. Elle vaut pour des voyages durant jusqu'à huit semaines au maximum, sans frais supplémentaires. Cette assurance ne couvre pas uniquement les frais de guérison en cas de maladie et d'accident à l'étranger.

- **Aide immédiate 24 heures sur 24:** l'assistance de Vacanza vous apporte un soutien sur place à toute heure, règle pour vous le paiement des dépôts exigés, organise votre retour en Suisse ou votre rapatriement en cas de prescription médicale pour un tel transport.

- **Bagages:** l'assurance couvre les bagages en cas de vol et de détournement ainsi que d'endommagement, jusqu'à un montant maximum de 2000 francs par voyage. Elle est valable dans tous les pays sauf en Suisse.



- **Annulation:** si vous devez annuler votre voyage à court terme, Visana prend en charge les frais d'annulation dans le monde entier (également en Suisse) jusqu'à la somme maximale de 20 000 francs par voyage.

- **Cartes de crédit:** si au cours d'un voyage on vous vole votre porte-monnaie, avec des pièces de légitimation et cartes de crédit, un appel à Visana suffit. Nous nous chargeons alors de bloquer les cartes auprès des instituts émetteurs. Vous recevez jusqu'à 500 francs par an pour les frais de remplacement de vos cartes et papiers d'identité. Cela est valable en Suisse et à l'étranger.

Afin de pouvoir bénéficier pleinement des prestations de Vacanza, ces dernières doivent être coordonnées par Visana Assistance. En cas de prestations, appelez le numéro +41 (0)848 848 855. Vous trouverez la description de l'assurance de voyage Vacanza sur

www.visana.ch/ferien

Visana est de nouveau au top



Visana en bref: Le Vermögenzentrum a comparé les assurances complémentaires les mieux vendues des 14 plus grandes assurances-maladie suisses. Les assurances complémentaires de Visana ont obtenu d'excellents résultats.

Les résultats parlent d'eux-mêmes: dans le domaine des assurances complémentaires, Visana évolue au plus haut niveau. Visana se place une fois de plus parmi les quatre meilleures. Le Vermögenzentrum lui attribue l'évaluation: «Supérieure à la moyenne».

Plusieurs fois primée parmi les meilleures

Pour les prestations complémentaires suivantes, Visana a obtenu la note maximum: médicaments non remboursables par les caisses-maladie,

centres de fitness, couverture à l'étranger et psychothérapie. Les résultats de l'analyse «Comparaison des assurances complémentaires ambulatoires» ont été publiés dans la brochure de VZ, test 2015. Le Vermögenzentrum est un centre de conseil indépendant. Il a effectué le test avec les revues Bon à Savoir, K-Tipp, Gesundheitstipp et Saldo.

Concours sur la Route du cœur

Visana s'engage au nom de la santé. Depuis 2003, elle est sponsor principal de la Route du cœur, le parcours le plus apprécié de Suisse pour les balades en vélo électrique (voir pages 10/11). L'été 2014 a été pluvieux, mais nous avons quand même organisé un concours pour tous les cyclistes.

Manuela Kämpf, Berne (à gauche, avec son partenaire), a gagné un bon pour un vélo électrique Flyer de Biketec SA, d'une valeur de 4000 francs. Willi Ziegler, Niederbüren (à droite, avec sa partenaire), a gagné un appareil de navigation de Garmin et du matériel cartographique, d'une valeur de 949 francs. Marianne Meier, Buchs (absente), a gagné une offre culinaire de la Route du cœur pour deux personnes, d'une valeur de 198 francs. Les prix ont été remis par Esther Trüssel de Visana (dernière à droite).



Retrait de médicaments auprès de pharmacies de service direct

Visana vous recommande de retirer vos médicaments auprès d'une de nos pharmacies de service direct partenaires, afin que vous réalisiez ainsi des économies. Tous nos partenaires renoncent en effet à la facturation des taxes pour la validation des médicaments (4.30 francs) et pour la validation des traitements (3.25 francs), que les pharmacies peuvent facturer. En votre qualité d'assuré/e Visana, vous bénéficiez en outre de conditions avantageuses et de prestations de service supplémentaires intéressantes.

Livraison sans frais de port

Visana collabore avec trois pharmacies de service direct (MediService, Zur Rose, xtrapharm). Elles vous livrent à domicile les médicaments prescrits par votre médecin de manière rapide, discrète, sans frais de port et à des conditions attractives, dans toute la Suisse. Il vous suffit d'envoyer l'ordonnance médicale, qui sera contrôlée par des pharmaciens/pharmaciennes quant aux éventuelles interactions indésirables. Vous pouvez obtenir au besoin des conseils téléphoniques, prodigués par une équipe spécialisée. Les nouvelles commandes sur les ordonnances de longue durée se font en toute simplicité. La facturation pour les médicaments à charge de la caisse est adressée directement à Visana.

Vous trouverez de plus amples informations quant aux possibilités d'économies sur notre site Internet www.visana.ch > Economiser > Autres conseils, ou ceux de nos partenaires: www.mediservice.ch, www.medi-zurrose.ch, www.xtrapharm.ch.

MEDI SERVICE
Votre pharmacie spécialisée

zur Rose
La pharmacie à domicile

xtrapharm
La pharmacie par correspondance aux prestations xtra



«Nous voulons toutes et tous être en bonne santé»

Promotion de la santé. Selon Thomas Mattig, directeur de Promotion Santé Suisse, nous devrions nous concentrer davantage sur le bien-être dans son ensemble et ne pas nous limiter au traitement des maladies. Il rappelle à cette occasion les responsabilités de chacun et chacune ainsi que celles de l'économie.

Vingt centimes de la prime d'assurance-maladie mensuelle sont versés à Promotion Santé Suisse. Thomas Mattig nous explique comment cet argent est utilisé.

«VisanaFORUM»: Pourquoi vous donnons-nous vingt centimes par mois?

Thomas Mattig: Promotion Santé Suisse soutient les écoles, les entreprises et les autorités cantonales en matière de prévention. Ses objectifs sont de créer des conditions de vie plus saines et d'aider les gens à éviter de contracter des maladies en agissant sur leur mode de vie.

Les Suisses sont-ils en bonne santé?

Le surpoids constitue le plus grand problème de santé actuel: 41% de la population en souffre. Il est suivi par le stress, qui est en constante augmentation. La dépendance au tabac et à l'alcool sont également des problèmes d'actualité. Le pourcentage de personnes dont la consommation d'alcool est problématique (14%) est trop élevé.

La situation est donc dramatique.

Non, elle n'est pas dramatique. Néanmoins, elle peut être améliorée.

«Se maintenir en bonne santé devrait être un plaisir»

La meilleure manière de recharger les batteries? «Passer du temps avec ma famille. Pour moi, c'est la meilleure des techniques de prévention», confie Thomas Mattig en riant. Il pratique régulièrement du sport et recherche toujours de nouveaux terrains à découvrir. En ce moment, il pratique le yoga et l'équitation avec sa fille. Il est persuadé que «se maintenir en bonne santé devrait être un plaisir». Tout ce qui se fait par la force n'est pas efficace.

Notre mode de vie a-t-il changé par rapport au passé?

Oui. Sur plusieurs plans, notre mode de vie est de moins en moins sain. Nous nous déplaçons moins et nous nous nourrissons souvent mal. Sans oublier le stress au travail.

Que faites-vous concrètement pour améliorer la situation?

Par exemple, nous mettons à la disposition des entreprises des outils qui les aident à déceler des points à changer. Nous recommandons des mesures concrètes qui permettent d'améliorer les conditions de travail. Autre exemple: nous informons les élèves dans les écoles sur les questions liées au poids. Nos informations atteignent 90% des élèves de Suisse.

Quels sont les résultats?

L'augmentation du nombre d'enfants et de jeunes en surpoids a pu être stoppée. En ce qui concerne le stress au travail, nous constatons que le sujet suscite toujours davantage d'intérêt chez les entreprises. Celles-ci souhaitent avoir un soutien et apprécient notre offre. Il reste toutefois du pain sur la planche.

L'objectif des entreprises est d'obtenir des bons chiffres...

... et pour y parvenir elles ont besoin de collaboratrices et de collaborateurs en bonne santé. A court terme, en exerçant une certaine pression, il est certes possible d'obtenir de bonnes performances. Mais, à long terme, seuls des collaboratrices et collaborateurs satisfaits sont performants. Une étude à ce sujet évalue le potentiel économique d'une promotion de la santé systématique en Suisse à 5,6 milliards de francs par année.

Néanmoins, la pression du temps augmente dans les entreprises.

Certes, la pression externe est difficile à évaluer, mais d'autres facteurs de stress peuvent tout à fait être changés, par exemple en limitant le nombre d'interruptions du travail, en diminuant le bruit ou encore en laissant suffisamment d'autonomie et en valorisant le travail accompli. L'employeur peut agir sur ces plans.

Comment?

En intégrant systématiquement la question de la santé dans la gestion de l'entreprise. Une bonne gestion de la santé en entreprise peut permettre de libérer des ressources. Bien évidemment, les mesures prises doivent conti-

Promotion et coordination

Promotion Santé Suisse, fondation financée par les cantons et les assureurs-maladie, a le mandat légal de soutenir et de coordonner des mesures visant à promouvoir la santé et à prévenir les maladies.

L'un des objectifs de Thomas Mattig, docteur en droit et directeur de Promotion Santé Suisse, est de sensibiliser davantage les entreprises. Auteur de «Healthy Economy. Neue Denkformen für eine gesunde Wirtschaft» (édition Neue Zürcher Zeitung, disponible uniquement en allemand), ouvrage de réflexions sur une économie saine, il y expose ses idées pour redéfinir la relation entre le monde de l'économie et celui de la santé. Thomas Mattig est par ailleurs chargé de cours à la faculté de médecine de l'Université de Genève.

nuellement être examinées et adaptées. Les employeurs sont aujourd'hui de plus en plus nombreux à considérer la gestion de la santé en entreprise comme une évidence.

Que conseillez-vous aux collaboratrices et aux collaborateurs stressés?

Chaque personne a sa part de responsabilité. Le temps libre, le sommeil et l'alimentation, entre autres, font partie de la sphère privée. Par contre, le stress au travail est un sujet dont il faut ouvertement discuter.

C'est plus facile à dire qu'à faire.

Tout dépend de la culture d'entreprise, de la possibilité d'échanger de façon constructive. Je le répète: l'employeur a tout intérêt à ce que ses collaboratrices et collaborateurs soient en bonne santé.

Et si l'employeur n'est pas conscient de cette réalité?

Il faut alors fixer des limites. Avant de risquer un épuisement professionnel (burn-out), il vaut mieux changer d'employeur.

Malgré le surpoids, le stress et l'alcool, nous vivons toujours plus longtemps.

Au-delà de l'âge, c'est surtout la qualité de vie qui importe. L'Organisation mondiale de la santé définit la santé comme étant non seulement une absence de maladies mais aussi un bien-être général.

David Müller

Responsable Communication d'entreprise