

# Visana Forum

Le magazine de santé 2/2022



**8 Un été à toute vitesse**

En piste pour le Visana Sprint!

**15 Prêt/e pour la facture QR?**

Les bulletins de versement seront bientôt remplacés

**22 Jeu, set et match**

Entretien avec Dominic Stricker

**visana**  
On se comprend.



Photo: Adobe Stock

## Groseilles à maquereau – sous-estimées et peu connues.

Elles sont riches en vitamines et favorisent la digestion. Plus d'informations en page 5.



### Santé

- 4 Ivresse de la course
- 5 Groseilles à maquereau: la saveur de l'été

### Engagement

- 6 «Fête des fêtes» à Ballenberg
- 7 Camp de lutte pour la relève, avec le roi en personne
- 8 À vos places, prêts, Visana Sprint!
- 10 Prévention des accidents dans et sur l'eau

### Inside

- 11 Une assurance optimale en voyage
- 12 Portrait d'une collaboratrice de Visana
- 14 Prestations supplémentaires en cas de séjour hospitalier

### Service

- 15 Prêt/e pour la facture QR?
- 16 Visana et Aquaparc, un partenariat durable
- 17 myVisana, notre portail en ligne pour la clientèle
- 18 Offres d'été de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Dominic Stricker
- 24 Concours

 Retrouvez-nous sur Facebook,  
[facebook.com/visana.assurance.maladie](https://facebook.com/visana.assurance.maladie)  
 sur Instagram  
[instagram.com/visana.krankenversicherung](https://instagram.com/visana.krankenversicherung)  
 et sur LinkedIn.  
[linkedin.com/company/visana](https://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, David Müller, Sara Steinmann, Simone Hubacher, François Furer. Adresse: *VisanaForum*, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Conception: Stämpfli AG, Berne. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture: Mauro Mellone. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](https://visana.ch). **Change-ments 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,*



*Nous espérons que vous avez pu profiter du printemps, ou peut-être avez-vous même déjà eu un avant-goût de chaleur estivale.*

Il est tellement agréable de sortir par beau temps. Cela m'a motivé à refaire plus régulièrement de la course à pied. Comme je le sais à présent, je fais ainsi non seulement du bien à ma forme physique, mais mon corps sécrète en plus des hormones du bonheur. Vous en saurez davantage en lisant la page 4 de ce magazine, cela en vaut la peine.

À celles et ceux qui souhaitent apprécier la nature avec davantage d'intensité et qui aiment dormir dans une tente, je recommande de jeter un œil au Visana Club à la page 18. Vous y trouverez actuellement de formidables offres pour vos activités en plein air. Cette année, Visana s'est entièrement consacrée à la santé par l'activité physique, idéalement au grand air.

Je planifie actuellement mes vacances d'été. Avec un peu de chance, vous pourrez ménager votre budget de vacances en remportant un bon pour le Tessin, dans le cadre de notre concours. Et si vous n'avez encore rien de prévu pour l'automne, je vous recommande la «fête des fêtes». Pendant deux week-ends, le musée en plein air Ballenberg présente des traditions suisses, du «Älplerchilbi» (fête de la moisson) d'Obwald à la «Castagnata» (fête de la châtaigne) des vallées du sud des Grisons.

Profiter sainement de la vie et y prendre plaisir. Mais en cas d'imprévu, vous êtes entre les meilleures mains chez Visana. C'est pourquoi il vaut la peine de jeter un coup d'œil à la page 14 de ce magazine. Si vous devez vous rendre à l'hôpital, vous avez tout intérêt à être assuré/e de manière aussi optimale que possible, et avec des prestations supplémentaires.

Cette année aussi, Visana aide à sauver des vies. Avec «Save your Friends», nous nous sommes engagés à lutter contre les noyades. Selon les statistiques, les jeunes hommes sont les principales victimes lors de baignades dans des lacs et rivières. En collaboration avec la Société suisse de sauvetage, nous agissons pour y remédier. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet à la page 10.

Dans cet esprit, prenez soin de vous et veillez les uns/es sur les autres!

**Bien à vous,**  
Angelo Egli, CEO



## Viktor Röthlin, au sujet du «runner's high»

*«Lorsqu'on vit un «runner's high», on perd complètement le contact avec son corps et on ne ressent plus du tout la fatigue générée par la course après un certain temps. On vole vers l'objectif, avec une légèreté absolue. Pour accéder à cet état, il faut généralement un effort assez intense et de longue durée, qui nous pousse à nos limites. Celles et ceux qui sont délibérément en quête du «runner's high» n'en feront certainement pas l'expérience. Il se manifeste quand il veut, et non quand on le cherche.»*

Pendant sa carrière de coureur, Viktor Röthlin (47 ans) a remporté une médaille de bronze de championnat du monde (2007), une médaille d'argent de championnat d'Europe (2006) et une médaille d'or de championnat d'Europe (2010), au marathon. Jusqu'en 2016, il détenait le record suisse sur 42,195 kilomètres, parcourus en 2 heures 7 minutes et 23 secondes. Physiothérapeute qualifié, il travaille aujourd'hui comme coach de course indépendant ([vikmotion.ch](http://vikmotion.ch)) et organisateur: [switzerland-marathon-light.ch](http://switzerland-marathon-light.ch)

# Runner's high – l'ivresse de la course

Après quelques kilomètres de course, les jambes deviennent plus légères, la fatigue disparaît et on avance presque sans aucun effort. Avez-vous fait cette expérience? Dans les milieux du sport, ce phénomène est appelé «runner's high»: un état d'euphorie, qui donne le sentiment que l'on peut continuer à courir éternellement. Cette ivresse est générée par notre propre corps.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Janmaat Fotografie

Vous rappelez-vous la scène de «Forrest Gump», lorsqu'une bande de garçons poursuit le jeune Forrest, tandis que son amie lui crie les célèbres paroles «Run, Forrest, run!»? Et la façon dont Forrest courait, en volant littéralement. Plus tard dans le film, il traverse les États-Unis en courant, avec aisance. Il a certainement dû vivre, à un moment ou un autre, un «runner's high». Mais de quoi s'agit-il exactement?

## Des «drogues» produites par le corps

Le «runner's high» est un léger état d'ivresse. Il s'explique par des substances produites par le corps, que le cerveau sécrète lors d'un entraînement d'endurance (difficile). Ce sentiment d'euphorie est donc produit par notre propre corps. La médecine a longtemps attribué cet état aux endorphines. On sait maintenant que des cannabinoïdes participent également au «runner's high». En bref, un cocktail chimique de substances réduisant l'anxiété et apaisant les douleurs, qui agit de manière similaire à des drogues (opium, cannabis) et nous fait oublier la lassitude, les muscles douloureux ou la fatigue.

## Atteindre le «runner's high»

Bon à savoir: les coureuses et les coureurs ne vivent pas toutes et tous un «runner's high». La sécrétion d'endorphines et de cannabinoïdes varie d'un individu à l'autre, il n'y a donc pas de recette pour atteindre le «runner's high». Mais voici quelques conseils:

- s'entraîner régulièrement est indispensable
- se libérer l'esprit pendant l'entraînement
- s'entraîner à une intensité modérée, mais suffisamment élevée
- courir 60 minutes et plus augmentent les chances
- pour les séances plus courtes, intégrer des intervalles intensifs
- la musique peut aider

Beaucoup de personnes qui ont vécu un «runner's high» tentent de revivre encore et encore ce sentiment d'euphorie. Comme on entend parler d'accros au sport et à l'endurance, la question se pose: y a-t-il un risque d'addiction? Le fait est: ces substances sont produites naturellement par le corps et sont le fruit d'un dur labeur. Mais il est vrai que certaines personnes présentent certainement des signes d'addiction. Toutefois, les conséquences positives de l'entraînement prédominent chez la plupart des coureuses et coureurs. Donc: bonne course!

# Le goût de l'été

Les groseilles à maquereau sont très pauvres en calories et donnent malgré tout une rapide sensation de satiété. Plus elles sont mûres et plus elles sont sucrées. Mais cette douceur ne se voit pas toujours, car certaines variétés de ces petits fruits ronds sont vert vif.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Adobe Stock

Il faut avoir de la chance. Les groseilles mûrissent vite. Il n'est pas si facile de tomber au bon moment, quand vous pouvez les cueillir chauffés par le soleil, directement du buisson. De juillet à août, c'est la saison.

## Attention, ça pique!

Le buisson se défend avec des épines, lorsque vous voulez attraper les petites baies poilues. Leur nom botanique est ribes uva-crispa. Ils existent en des variétés très diverses. Certains fruits se prêtent à être consommés immédiatement, d'autres doivent être cuits, pour des tartes, des confitures ou des compotes.

## Bonnes pour la ligne

Comme d'autres baies, la groseille à maquereau contient de la vitamine C. Elle apporte aussi de la vitamine E, des précurseurs de la vitamine A et des minéraux tels que le potassium, le calcium et le ma-



gnésium. Malgré sa forte teneur en fructose, elle est très pauvre en calories. Elle contient environ 40 kilocalories par 100 grammes, mais les fibres donnent une rapide sensation de satiété.

En effet, la groseille à maquereau contient de la pectine. Les pectines ont un effet détoxifiant, elles lient les substances toxiques. Et elles lient aussi les acides gras et les acides biliaires, ce qui permet de faire baisser le taux de cholestérol. Les pectines gonflent, parce qu'elles attirent l'eau. Cela stimule l'activité de l'intestin, favorisant ainsi la digestion.

## Et elle est délicieuse!

Si vous avez de la chance et que vous cueillez une baie bien mûre, croquez-la toute entière. Elle craquera sous vos dents et libèrera son jus, à la fois sucré et d'une acidité vivifiante et fruitée. Et le voilà: le goût de l'été!

---

### Astuce pour la congélation

Si vous souhaitez cuire les groseilles à maquereau, il vaut mieux les cueillir avant leur arrivée à maturité. Leur teneur en pectine est alors particulièrement élevée (agent gélifiant), ce qui les rend particulièrement adéquates pour la confiture ou la compote. Pour les congeler, placez-les bien espacées sur un plateau, pour éviter qu'elles ne forment un bloc. Vous pourrez ensuite les transvaser dans un sachet de congélation.

FEST DER FESTE  
FETE DES FETES  
FESTA DELLE FESTE  
FESTA DA LAS FESTAS



festderfeste.ch/fr

## «Fête des fêtes» au Ballenberg

La plus grande fête des moissons de Suisse prend de la hauteur pour s'installer dans un lieu d'une beauté incomparable: cet automne, le musée en plein air Ballenberg accueille la «Fête des fêtes» et réunit fêtes régionales et traditions automnales originaires de toute la Suisse.

Texte: Sara Steinmann | Photo: màd

L'avenir a besoin de racines. C'est sous cette devise que le musée en plein air Ballenberg invite à vivre une expérience intergénérationnelle, au rayonnement national. La «Fête des fêtes» aura lieu les 24 et 25 septembre ainsi que les 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2022. Visana a le plaisir de soutenir cet événement unique en tant que partenaire.

### Aperçu des coutumes festives

Quinze fêtes différentes se répartissent sur les pâtures et espaces du vaste terrain du musée. Villages, villes, coopératives d'alpage, organisations professionnelles et associations y présentent leurs coutumes festives et leurs traditions automnales. L'héritage culinaire et culturel de Suisse se vit avec tous les sens: avec des mets et des boissons, de la musique et de la danse, sur des marchés et à des

ateliers. À la «Fête des fêtes», de nombreuses traditions se côtoient, par exemple le Älplerchilbi (fête de la moisson) d'Obwald, la Saint-Martin du Jura ou la Bénichon fribourgeoise. La Trottenfest de Schaffhouse est représentée, les vallées du sud des Grisons organisent une Castagnata (fête de la châtaigne) et le Tessin célèbre une Festa d'Autunno (fête d'automne).

### Susciter la discussion

Les délices culinaires ne manquent pas. L'événement entend toutefois aussi susciter une réflexion sur des questions liées à l'agriculture et à l'alimentation. Divers ateliers, laboratoires et expositions sont prévus, composés par des productrices et producteurs ainsi que des spécialistes issus de la science et de la recherche.

### Ici aussi, Visana est «proche des gens»

Une fête de cette envergure a besoin de partenaires. Visana est l'un d'entre eux, car nous sommes «proches des gens», lorsqu'il s'agit de soutenir un événement. De nombreuses entreprises et institutions, qui entretiennent en leur sein l'esprit de communauté et la cohésion, soutiennent cet événement. Peter Flück, président du conseil de fondation du musée en plein air Ballenberg, se réjouit beaucoup que Visana soit partenaire de la fête.

### Visana comme partenaire

À l'instar de la «Fête des fêtes», Visana attache également une grande importance aux thèmes de la durabilité et de la préservation des ressources naturelles. C'est pourquoi nous nous réjouissons de soutenir cet événement en tant que partenaire en parfaite affinité.



### 25% de rabais pour les assurés/es Visana

Les billets sont dès à présent disponibles sur [festderfeste.ch/fr](https://festderfeste.ch/fr). Avec le code **fdfvisana22**, vous bénéficiez d'un rabais de 25% sur toutes les catégories de billets. Insérez le code après avoir saisi le nombre de billets et profitez de la réduction.



Christian Stucki prodigue  
aux enfants des conseils  
dans la sciure.

# Camp de lutte Visana 2022 avec Christian Stucki

Vous êtes-vous déjà demandé comment ce serait de se tenir dans la sciure et de renverser son adversaire sur le dos? Cet automne, c'est une nouvelle fois le roi de la lutte et ambassadeur Visana, Christian Stucki, qui le montrera en personne à vos enfants (nés entre 2007 et 2012)!

Texte: Joël Schaller | Photos: Stefan Wermuth

Les 15 et 16 octobre 2022 aura lieu le deuxième camp de lutte Visana avec Christian Stucki, au local de lutte Altenberg à Berne. Une journée d'entraînement professionnel, avec le roi de la lutte en personne ainsi que d'autres célébrités de la lutte, attend les participantes et les participants. Les enfants nés entre 2007 et 2012 ont l'occasion d'expérimenter ce sport de très près et reçoivent de précieux conseils et astuces de la part des professionnels et du préparateur physique, Tommy Herzog. Il y aura évidemment tout ce qu'il faut en matière de restauration, d'autres super activités et des moments privilégiés avec Christian Stucki.



Avons-nous éveillé l'intérêt de votre enfant? Alors participez à notre concours, sous [visana.ch/fr/camps](https://visana.ch/fr/camps) ou en scannant simplement le code QR. Avec un peu de chance, votre enfant fera bientôt partie des participantes et participants du camp de lutte Visana 2022.



L'entraînement n'est pas en reste!



## Visana Sprint: grandes émotions lors du «Schnällschi Thuner»

Et elle a fait son apparition, comme si de rien n'était. Mais pour les nombreux enfants et leur famille, c'était un moment particulier. La sympathique championne du monde en salle et idole sportive a ravi toutes les personnes présentes. Le 7 mai, l'ambassadrice de Visana, Mujinga Kambundji, a honoré les participantes et participants de sa présence au «Schnällschi Thuner» 2022, l'une des presque 300 compétitions organisées dans le cadre du Visana Sprint. Depuis cette année, Visana est partenaire de ce projet jeunesse national, auquel elle a donné son nom.

Texte: Lea Ferrante | Photos: Stefan Wermuth

### En direct aux Championnats d'Europe d'athlétisme à Munich



Gagnez un voyage pour quatre personnes à Munich, à l'occasion des Championnats d'Europe d'athlétisme 2022. Venez soutenir sur place, avec votre famille ou vos amis/es, la championne du monde en salle Mujinga Kambundji et l'équipe de relais suisse. Vous trouverez de plus amples informations au sujet du concours sur [visana.ch/visanasprint-concours](https://visana.ch/visanasprint-concours).



Mujinga Kambundji (championne du monde en salle et ambassadrice de Visana)



Daniel Eschmann (organisateur du «Schnällschi Thuner»)

***Vous êtes désormais ambassadrice du Visana Sprint. Qu'est-ce qui vous tient à cœur dans ce rôle?***

Mujinga Kambundji: Le projet jeunesse m'a fait vivre, ainsi qu'à ma famille, des moments pleins d'émotions. Aujourd'hui, je suis heureuse, en tant qu'ambassadrice, de permettre à d'autres générations de vivre cette expérience.

***Quels souvenirs avez-vous du projet consacré à la relève du sprint?***

Ils sont très nombreux. Il s'agissait de ma première compétition. La finale suisse était à l'époque pour moi ce que représente le championnat suisse aujourd'hui: une expérience incroyable avec toute ma famille.

***En tant que modèle, que souhaitez-vous transmettre aux enfants et adolescents/es qui participent?***

Se fixer des objectifs de performance n'est pas important; ce qui compte, c'est de se familiariser avec le sport, le fairplay et l'expérience. Visana Sprint place l'activité physique et le plaisir au premier plan.

***Pourquoi le projet jeunesse avec la nouvelle partenaire Visana vous tient-il à cœur?***

Daniel Eschmann: Tous les projets jeunesse de Swiss Athletics sont importants pour promouvoir l'athlétisme. Avec Visana, le projet sprint regagne en importance et redevient une vitrine visible.

***Comment avez-vous vécu l'évènement d'aujourd'hui?***

Nous avons eu l'honneur d'organiser le «Schnällschi Thuner» 2022, dans le cadre du Visana Sprint. Tous les partenaires impliqués ont veillé à en faire un évènement inoubliable.

***Quelles réactions la présence de Mujinga Kambundji, en qualité d'ambassadrice, a-t-elle déclenchées auprès des jeunes?***

Elle a conféré un cadre empreint de dignité à l'évènement. Les yeux brillants des enfants et la possibilité d'être proche d'une star étaient pour toutes et tous une formidable expérience.



Plus d'informations sur Visana Sprint: [visana.ch/fr-sprint](https://visana.ch/fr-sprint)



# SAVE YOUR FRIENDS

## «Save your friends»: check de la réalité, sous forme interactive

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

Texte: Philipp Binaghi | Photos: SSS

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

### «Save your friends», un véritable succès

La campagne de prévention en ligne s'adresse au groupe-cible particulièrement à risque que sont les jeunes hommes. Plus précisément à leurs amis/es raisonnables, qui peuvent calmer l'exubérance des plus hardis, avec sang-froid et les connaissances adéquates. Pour cela, nous rappelons au groupe-cible les maximes de la baignade et de comportement en rivières de la SSS, qui sauvent des vies; il s'agit d'un complément idéal à la campagne commune des maximes de la baignade et aux mesures de prévention locales de la SSS et de ses 25 000 bénévoles.

### Mission «Prévenir les noyades»

La Société Suisse de Sauvetage SSS est la plus grande organisation de Suisse pour la sécurité aquatique. Les membres s'engagent sur une base volontaire pour la sécurité des autres. La SSS est financée par des dons et s'engage à remplir la mission «Prévenir les noyades». Avec son partenariat, Visana soutient cette vision et le travail de prévention de la SSS, qui permet de sauver des vies; ensemble pour davantage de sécurité aquatique!



### Soutien du duo Kambundji

«Save your friends» peut compter sur le soutien de deux célébrités de l'athlétisme: les sœurs Mujinga et Ditaji Kambundji expliquent les maximes de la baignade dans de courts clips vidéo, sur les réseaux sociaux. En tant que spectatrice ou spectateur, vous pouvez vous-même influencer l'histoire dans la vidéo interactive et décider comment vous vous comportez dans l'eau et aux abords. Mais cette décision est-elle la bonne? Adoptez-vous un comportement sûr au bord de l'eau ou risquez-vous d'être victime de noyade? Testez-le vous-même sur [saveyourfriends.ch](https://saveyourfriends.ch) et découvrez comment éviter que les plaisirs aquatiques estivaux aient une issue fatale.



Davantage d'informations:  
[visana.ch/sss](https://visana.ch/sss)

# Une assurance complète, en voyage aussi

La famille Monnard, résidant à Vevey, brûle d'impatience: les vacances prévues approchent à grands pas, les valises sont bouclées, le voyage peut commencer. Et pour l'assurance de voyage lors de séjours à l'étranger, elle n'a pas non plus de soucis à se faire: Vacanza est incluse dans son assurance complémentaire Hôpital.

Texte: Sara Steinmann | Photo: Rinke Dohmen



Arrivés en Crète, les Monnard profitent de merveilleuses journées, jusqu'à ce que Fabien Monnard ait l'idée d'emprunter un scooter pour partir à la découverte de l'île. Lors d'une chute, dont il est lui-même responsable, il se blesse à la jambe droite. L'ambulance arrive et le conduit à l'hôpital le plus proche, où il doit séjourner pendant trois jours.

Fort heureusement, l'assurance de voyage Vacanza est automatiquement incluse dans son assurance complémentaire Hôpital, et ce, pour des voyages à l'étranger durant jusqu'à huit semaines. L'assistance 24 heures sur 24 vous aide – ou le malchanceux Fabien – et s'occupe de tout. Fabien Monnard n'a eu qu'à appeler le numéro +41 848 848 855, qu'il a enregistré sur son smartphone, et il a ensuite pu se détendre.

## Visana paye les frais de guérison à l'étranger

Avec Vacanza, vous disposez d'une protection optimale à l'étranger: Visana prend en charge les frais de guérison en cas d'urgences médicales et organise et finance le rapatriement en Suisse, dès que l'état de santé le permet.

Malheureusement, il arrive qu'un voyage doive être annulé ou interrompu précocement pour des raisons de santé, ou que les vacances ne puissent être entreprises que tardivement. Dans ces cas-là aussi, Vacanza vous aide. Avez-vous vous aussi conclu l'assurance complémentaire Hôpital, Traitements ambulatoires ou Basic? Alors vous êtes bien assuré/e dans le monde entier, grâce à Vacanza. Nous vous souhaitons de belles vacances.



Davantage d'informations:  
[visana.ch/vacances](https://visana.ch/vacances)

## Voici tout ce que couvre l'assurance de voyage Vacanza

<b>Urgences médicales à l'étranger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Frais de guérison</b> (En cas d'urgences médicales, Visana prend en charge, dans le monde entier et de façon illimitée, les frais de santé qui dépassent les frais couverts par l'assurance de base.)</li> <li>▪ <b>Service d'aide immédiate 24 heures sur 24</b></li> <li>▪ <b>Rapatriement pour raisons médicales</b> en Suisse (illimité)</li> </ul>
<b>Protection juridique à l'étranger</b>	Protection en cas de litiges juridiques jusqu'à 100 000 francs (hors Europe, jusqu'à 25 000 francs) par cas juridique.
<b>Assurance des bagages</b>	Si vos bagages n'arrivent pas à destination ou sont endommagés lors du transport. Frais assurés jusqu'à 2000 francs par personne assurée et par voyage.
<b>Assurance des frais d'annulation</b>	Frais assurés jusqu'à 20 000 francs par personne assurée et par voyage.
<b>Assurance des cartes de crédit et client</b>	Service de blocage et coûts de remplacement de la carte en cas de vol ou perte assurés jusqu'à 500 francs par personne assurée et par an.

# Elle façonne l'avenir numérique de Visana

«Ça ne sera pas l'emploi de mes rêves», pensait Milena Gandolfo lorsqu'elle a débuté chez Visana. C'était il y a 12 ans. Aujourd'hui, elle est toujours là et elle participe à la conception de l'avenir numérique de l'entreprise. «La numérisation offre de nombreux avantages, lorsqu'elle est mise en œuvre de façon réfléchie», constate l'analyste d'affaires.

Texte: Marco Hess | Photo: Alfonso Smith

Tout n'était pas mieux avant. «Juste après avoir salué les clientes et clients au téléphone, nous devons leur dire: un instant s'il vous plaît, je vais chercher votre dossier», se souvient Milena Gandolfo avec un sourire. «Cela prenait un moment avant qu'on puisse débiter le conseil.» Aujourd'hui, les collaboratrices et collaborateurs de Visana disposent de tous les documents pertinents sur leur écran en une fraction de seconde lorsqu'ils reçoivent un appel. Le temps du labyrinthe de meubles destinés aux archives dans les bureaux du siège principal à Berne, où la jeune femme de 36 ans travaille, est révolu.

## «La numérisation offre de nombreux avantages.»

Visana a fait un grand pas en avant il y a six ans, afin de faire progresser la numérisation. «La plupart des documents dont nous disposons sous forme papier ont été scannés. La tâche était grande, de nombreux documents étaient attachés ensemble, mais cela en valait la peine. Le temps ainsi économisé peut vraiment être mieux utilisé.»

### Un goût pour l'informatique

Milena Gandolfo et son équipe composée de sept personnes sont en charge du suivi de 50 collaboratrices et collaborateurs au centre de prestations Assurance-accidents et s'occupent de l'optimisation des processus. Ainsi, Visana met depuis peu à disposition des plus grands clients entreprises une interface leur permettant de transmettre automatiquement les données et de traiter les prestations d'indemnités journalières, d'accidents ou APG de façon simplifiée. Milena Gandolfo décrit «un peu» ce nou-

veau programme comme son bébé. Elle a formulé les critères d'acceptation, s'est occupée de l'évaluation, de l'acquisition et de la mise en service, en collaboration constante avec le service informatique. La Bernoise a fait une formation d'employée de commerce, mais l'informatique l'a toujours fascinée. «J'aime apprendre de nouvelles choses.»

### Tolérance zéro dans le domaine des assurances

Milena Gandolfo consacre actuellement environ 60 % de son temps de travail au projet Output Management System (OMS), un gros projet de Visana dans le domaine de la numérisation. Dans le cadre d'un changement de système, les processus de la correspondance écrite seront simplifiés. «Lorsque je fais un décompte, le système établit et envoie automatiquement tous les documents correspondants», explique-t-elle. «Nous devons définir et relier des variables ainsi que tester et améliorer des documents.» Dans son département, OMS serait mis en œuvre à 75 %. «Les clientes et clients le remarquent dans le fait que les lettres sont formulées de façon encore plus uniforme.»

Un autre grand pas dans le domaine de la numérisation serait réalisé si Visana renonçait entièrement au papier. «Toutefois, nous souhaitons aborder cette étape de façon réfléchie. En matière de protection des données et de sécurité, il y a une tolérance zéro dans le domaine des assurances», relève-t-elle. La numérisation offre des opportunités, mais présente également des risques. «Il s'agit de bien évaluer la situation.»

### Une ambiance familiale

Milena Gandolfo a débuté chez Visana il y a près de douze ans, après un séjour linguistique à Rome. «Je pensais que ça ne serait pas l'emploi de mes rêves et que je ne resterais pas longtemps.» C'était une erreur. Elle s'est très vite sentie à l'aise. «Aussi étrange que cela puisse paraître dans une entreprise comptant 1400 collaborateurs et collaboratrices: nous avons une ambiance très familiale.» De plus, les cadres la soutiennent et elle a pu évoluer dans différentes fonctions. Elle exerce aujourd'hui l'activité qui lui plaît: façonner l'avenir numérique de l'entreprise.



[visana.ch/travailler-chez-visana](https://visana.ch/travailler-chez-visana)



---

## *Bref portrait*

Milena Gandolfo (36 ans) a grandi dans la région du Seeland bernois et habite actuellement près de Berne. Si elle n'est pas occupée à étudier pour sa formation de Master in Digital Business Engineering, elle passe volontiers son temps dehors, dans la nature. Elle emporte souvent son appareil photo et prend des photos de paysages. Pour son avenir, elle se souhaite une bonne santé et d'être propriétaire, avec ses proches, d'une petite maison à la montagne ou au bord d'un lac, dans laquelle ils pourraient vivre avec un chat, un chien et un âne.

# Séjour hospitalier: bénéficiez de prestations supplémentaires

Bénéficier d'un meilleur confort et de plus d'intimité durant un séjour sont les raisons qui poussent les assurées et assurés à choisir une assurance complémentaire d'hospitalisation en division mi-privée ou privée. De nombreuses cliniques offrent des prestations supplémentaires. Découvrez les avantages sur lesquels vous pouvez compter, dans notre catalogue des prestations de clinique.

Texte: Michael von Arx | Photo: Visana

Les assurances complémentaires constituent un complément pertinent à l'assurance obligatoire de base. Bien que cette dernière vous offre une protection solide et couvre une grande partie des frais de santé, elle présente toutefois certaines lacunes, auxquelles vous pouvez remédier de façon ciblée avec des assurances complémentaires. L'assurance complémentaire d'hospitalisation est par exemple utile lorsque vous souhaitez disposer de plus de confort, de calme et d'autres avantages lors d'un séjour à l'hôpital.

## Les hôpitaux offrent souvent des avantages supplémentaires

Celles et ceux qui s'offrent une assurance complémentaire d'hospitalisation en division mi-privée ou privée le font souvent dans l'objectif d'effectuer un séjour hospitalier en chambre

double ou individuelle. Davantage de confort et d'intimité à l'hôpital sont des points très appréciés. Important à savoir: les cliniques offrent souvent, dans les divisions mi-privée et privée, différentes prestations supplémentaires, allant de l'attribution privilégiée de rendez-vous au suivi médical et thérapeutique, en passant par une offre dans le domaine de la gastronomie et de l'hôtellerie. Vous trouverez un aperçu des différents hôpitaux dans notre catalogue des prestations de clinique sur [visana.ch/catalogue-clinique](https://visana.ch/catalogue-clinique).

## Plus de confort avec une assurance sous forme de capital Hôpital

Souhaitez-vous bénéficier d'un relèvement de couverture pour la division mi-privée ou privée avant une intervention planifiée? Vous pouvez le planifier aussi sans assurance complémentaire correspondante directement avec la clinique. Certains hôpitaux indiquent les coûts inhérents dans le catalogue des prestations de clinique. Vous pouvez par exemple financer facilement ces coûts avec notre assurance d'un capital Hôpital (voir encadré).



## Relèvement de couverture grâce au capital Hôpital

Préférez-vous la division mi-privée ou privée pour votre séjour à l'hôpital? Vous pouvez alors financer le surclassement avec l'argent issu de notre assurance sous forme de capital Hôpital. Vous définissez vous-même la somme d'assurance (entre 500 et 15 000 francs). Exemple de prime: pour un capital Hôpital de 4000 francs, une femme âgée de 40 ans paie 19.20 francs par mois et un homme âgé de 50 ans, 42.40 francs. Après un séjour stationnaire, vous recevez le capital Hôpital assuré et pouvez l'utiliser comme vous le souhaitez; par exemple, pour financer le surclassement.

[visana.ch/assurance-sous-forme-de-capital-hopital](https://visana.ch/assurance-sous-forme-de-capital-hopital)

# Prêt/e pour la facture QR?

En Suisse, les opérations de paiement sont progressivement numérisées. Au 30 septembre 2022, les bulletins de versement rouges et orange seront remplacés par la facture QR. Cela apporte des changements pour vous et pour la comptabilité de Visana. Voici un aperçu.

Texte: Philippe Candolfi | Photo: Visana

## De quoi s'agit-il?

La fin des bulletins de versement rouges et orange est proche: elle est prévue pour le 30 septembre 2022.

À partir de cette date, la nouvelle possibilité de paiement que représentent la facture QR et la eBill, déjà connue, seront les moyens à votre disposition.

Vous recevrez la première facture QR de Visana avec la facture du mois de septembre 2022.

## Bon à savoir

Avec l'introduction de la facture QR, un changement et une modernisation du trafic des paiements suisse auront lieu. Les anciens formats, comme les bulletins de versement rouges (BV) et orange (BVR) ne seront plus soutenus, à partir du 30 septembre 2022. La nouvelle possibilité de paiement que représentent la facture QR et la eBill, déjà connue, seront les moyens à votre disposition. L'introduction de la facture QR numérise le trafic des paiements pour toutes les personnes participantes et réduit donc sa complexité. La facture QR offre de nombreux avantages (voir encadré).

## Que devez-vous faire maintenant?

Payez-vous vos factures par ordre permanent? Dans ce cas, vous devez renouveler l'ordre permanent avec l'IBAN QR, lors de la réception de votre première facture QR de Visana ou au 1<sup>er</sup> octobre 2022. **Notre conseil: adaptez vos ordres permanents d'ici au 1<sup>er</sup> octobre 2022 au plus tard et garantisiez ainsi un déroulement sans accroc des opérations de paiement.**

Visana se réjouit de vous offrir bientôt la facture QR et l'IBAN QR, avec tous les avantages qu'ils apportent.



## Avantages de la facture QR pour les émetteurs des factures ...

- Facturation unitaire
- Transmission électronique de toutes les informations de paiement
- Traitement des factures facilité

## ...et pour les destinataires des factures

- Paiement simple par scannage du code QR
- Le code QR contient toutes les informations de paiement pertinentes
- Travail manuel réduit

# Visana et Aquaparc, un partenariat durable

Visana et Aquaparc œuvrent ensemble depuis plusieurs années pour offrir à la clientèle de Visana un accès facilité à des loisirs durables et responsables.

Texte: Nicolas Burnet | Photo: Aquaparc

Découvrez comment Aquaparc s'engage pour l'avenir. Cette année, Aquaparc lance un défi écologique et solidaire aux écolières et écoliers romands (de 5 à 15 ans). Accompagnés de leurs enseignants/es, Aquaparc les invite à trouver une idée pour rendre le monde meilleur et à la mettre en pratique.

## Les actions peuvent concerner les thématiques sociales et environnementales suivantes:

- gaspillage alimentaire,
- protection des espèces menacées,
- consommation responsable (circuits courts),
- réduction de la pollution, tri des déchets,
- collecte d'anciens jouets pour les familles défavorisées.

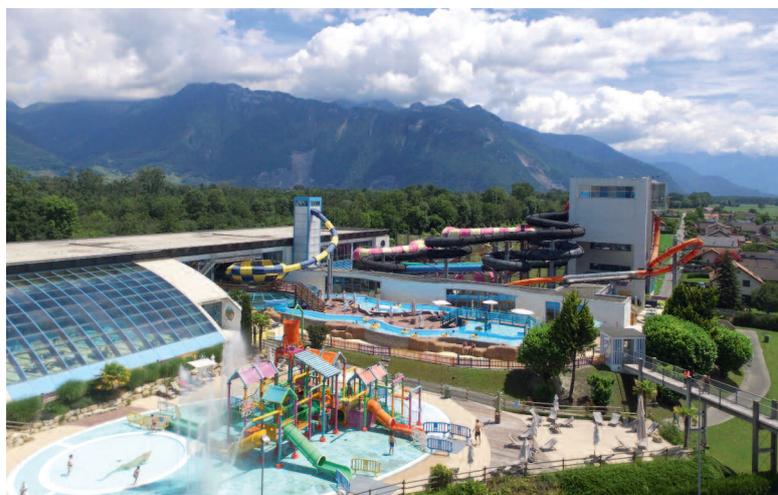
Les idées peuvent prendre différentes formes, ce défi visant à stimuler la créativité des élèves en les sensibilisant à des thèmes importants.

## Pourquoi Aquaparc s'engage t'il auprès des écoles?

Prendre aujourd'hui nos responsabilités sociales et environnementales pour préserver les loisirs de demain. Installé depuis maintenant 20 ans sur les rives du lac en bordure de la réserve naturelle des Grangettes, Aquaparc est conscient de la nécessité de préserver cet environnement privilégié pour les futures générations. Perçu comme énergivore, Aquaparc est attentif depuis plusieurs années déjà à la réduction de son bilan carbone. Les équipes du parc prêtent en outre une oreille attentive aux demandes provenant d'associations de protection de l'enfance ou de fondations d'accueil de migrants en recevant gratuitement leurs bénéficiaires pour permettre à toutes et tous de profiter de loisirs aquatiques sereins.

## Aquaparc – 30% de rabais sur l'entrée pour la clientèle Visana

Présentez votre carte d'assurance à la caisse et la réduction vous sera accordée sur l'entrée journée (enfant et adulte, hors kids). Valable jusqu'au 31 mars 2023 et pour 4 personnes au maximum. Entrée gratuite pour les enfants de moins de 3 ans. Non cumulable avec d'autres rabais ou offres.



## Gagnez votre journée en famille à Aquaparc (valeur 149 francs)

5 packs familles (2 adultes et 2 enfants) sont en jeu! Profitez d'une journée familiale dans votre parc aquatique du Bouveret. Au programme: des frissons dans les toboggans, des courses-poursuites dans la rivière à courant, sans oublier des fous rires dans la piscine à vagues. Vous souhaitez remporter cette expérience inoubliable? Dans ce cas, envoyez un courriel à [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch) avec l'objet «Aquaparc». Dernier délai pour l'envoi: 31 juillet 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 utilise vos indications à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Chaque personne ne peut participer qu'une seule fois au concours; ne sont pas autorisés à participer les collaboratrices et collaborateurs de Visana et d'Aquaparc ainsi que les membres de leur famille.



[aquaparc.ch](http://aquaparc.ch)

# Carte d'assurance toujours à portée de main

Grâce à notre portail en ligne destiné à la clientèle myVisana, vous réglez facilement vos affaires d'assurance, où que vous soyez, pour autant que vous ayez accès à Internet. Le portail est disponible par le biais de votre ordinateur ou, encore plus simple, via l'app Visana, sur votre téléphone mobile.

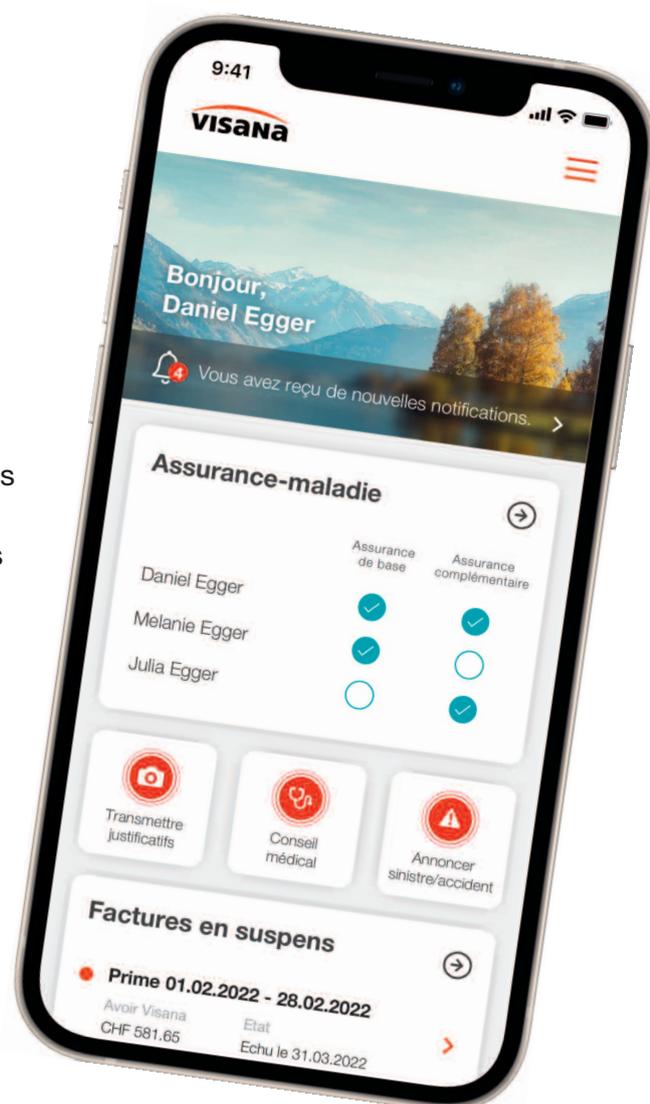
Texte: Simone Hubacher | Photo: Visana

Avez-vous fait cette expérience? Vous êtes chez le médecin, au bureau d'accueil, vous devez présenter votre carte d'assurance, vous la cherchez partout... et une fois de plus, elle n'est pas dans votre portemonnaie, comme vous le pensiez...

Misez simplement sur l'app Visana, pour vous épargner à l'avenir les mains moites et le cœur qui bat la chamade dans de tels moments. Une fois téléchargée et activée, elle vous permet d'accéder en tout temps à la carte d'assurance virtuelle, qui y est automatiquement consignée. Comme c'est pratique! D'autant que nous sommes toutes et tous habitués désormais à sortir notre téléphone portable.

## Payée ou encore due?

La numérisation de la société et de nombreuses prestations de service est une réalité depuis des années et s'est encore accélérée avec la pandémie. Il est donc très réjouissant de voir que les personnes âgées suivent aujourd'hui le rythme du progrès



technique. Elles aussi souhaitent se maintenir à jour et rester indépendantes le plus longtemps possible. C'est pourquoi un grand nombre d'entre elles se sentent soulagées, lorsqu'elles ont pour la première fois l'occasion d'apprécier les avantages de myVisana, le portail en ligne destiné à la clientèle.

Quelles factures sont déjà réglées, lesquelles sont encore à payer? Vous trouvez en tout temps ces informations précieuses en ligne. Et quoi de plus pratique que de photographier et télécharger directement les factures de médecins avec le téléphone portable? Vous gagnez du temps, puisque vous n'avez plus à chercher une boîte aux lettres, et vous économisez de l'argent, en évitant les frais de port. **Les clientes et clients Visana peuvent s'enregistrer à tout moment en ligne pour un compte myVisana et profiter des avantages de myVisana.**

## Well, la plate-forme de santé numérique

Avec la première plate-forme numérique de santé pour toutes et tous, votre santé est entre vos mains, au sens propre du terme. Avec l'app Well, vous pouvez vérifier les symptômes, simplement et de manière sûre, vous informer via le lexique de la santé, de manière fiable, ou fixer des rendez-vous de conseils télé médicaux. Différents liens dans myVisana vous permettent dorénavant d'accéder à Well, par exemple via le menu «Conseil médical» ou avec [visana.ch/fr/well](https://visana.ch/fr/well). Ou encore plus simple: scanner maintenant le code QR et télécharger.



# well



myvisana.ch

# 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](https://visana.ch/leclub). Profitez-en!

## *Pour un été sportif*

### Quitter la ville pour plonger dans la nature!

En camping, l'aventure est au programme. Pour cela, une bonne tente est indispensable, afin que camper reste un plaisir même par temps pluvieux ou froid. Avec les tentes d'Annjuk, vous avez l'équipement optimal pour vos prochaines vacances de camping.

#### **Nael 4 – la tente tunnel avec hauteur debout, au prix spécial de 239 fr. 20 au lieu de 299 francs**

La tente tunnel Nael 4 peut accueillir quatre personnes. Elle est simple à monter et possède un intérieur avec un sol en PE cousu, qui protège de la salissure, de l'humidité et des insectes. La tente extérieure sombre filtre les rayons UV et laisse passer moins de lumière, et donc moins de chaleur.



- Nombre maximal de personnes: 4
- Hauteur debout: 195 cm
- Taille: 410 × 250 × 195 cm
- Nombre de pièces: 1
- Poids: 13 kg

#### **Nuuk 300 – la tente polyvalente avec espace de rangement, au prix spécial de 79 fr. 20 au lieu de 99 francs**

La Nuuk 300 est une tente légère et spacieuse pour trois personnes, avec un grand espace de rangement et un tapis de sol extérieur. Grâce à une colonne d'eau de 3000 millilitres, la tente reste imperméable, même en cas de fortes pluies. Elle concilie à merveille l'espace et la légèreté; une tente polyvalente complète.

- Nombre maximal de personnes: 3
- Taille: (180+220) × 190 × 110 cm
- Y compris espace de rangement
- Poids: 3,25 kg



**Frais d'envoi compris. Deux ans de garantie. À commander maintenant sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub).** L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2022 ou jusqu'à épuisement du stock. Renseignements sur les produits: [info@solo-products.ch](mailto:info@solo-products.ch). **Autres modèles de tentes à prix spécial sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub).**

**«Et les prochaines vacances de camping peuvent commencer!»**



«**Tout pour le sport et l'endurance, avec powerlab.ch**»

## Équipement sportif pour les fans d'endurance

Sur [powerlab.ch](http://powerlab.ch), les amatrices et amateurs de course à pied et de sports d'endurance trouveront de quoi satisfaire toutes leurs envies. Découvrez en ligne le vaste assortiment de chaussures de course, de vêtements et d'équipement d'entraînement et bénéficiez, en tant que membre du Club, d'un rabais de 20% sur des grandes marques telles que:

### Course à pied

- On Running
- Brooks
- Hoka
- New Balance
- Saucony
- Dynafit
- Asics
- Altra

### Vélo

- Santini
- Oakley
- POC

**20% de rabais sur des grandes marques, sur [powerlab.ch](http://powerlab.ch) ou au magasin d'Uster, avec la carte d'assurance**

**Visana.** Lors de la commande, veuillez indiquer le code de bon «Visana2022». Le rabais ne peut pas être cumulé avec d'autres actions et rabais. À commander maintenant sur [visana.ch/leclub](http://visana.ch/leclub). Conseil par téléphone au 044 955 90 20. Horaires d'ouverture du magasin: mardi-vendredi, de 10h00 à 18h30, le samedi, de 9h00 à 16h00. L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2022 ou jusqu'à épuisement du stock.



## Sécurité et visibilité en eaux libres

La natation est l'un des entraînements cardiovasculaires les plus efficaces et crée un équilibre sain, lorsqu'elle est pratiquée en pleine nature. Toutefois, nager dans la mer, un fleuve ou un lac n'est pas sans danger. Pour davantage de sécurité et de visibilité, les bouées flottantes sont des accessoires qui ont fait leurs preuves. Important: les directives du BPA doivent être respectées: [bfu.ch/fr/conseils/nage-et-baignade](http://bfu.ch/fr/conseils/nage-et-baignade)



**2 en 1: bouée flottante et pochette étanche à prix spécial: bouée M pour 21 francs au lieu de 26 francs, bouée L pour 24 francs au lieu de 30 francs**

- Disponible en orange ou rose fluo
- Aide à la flottaison idéale pour faire une pause
- Les effets personnels peuvent être rangés dans la poche de la bouée.
- Grâce à la ceinture abdominale, le sac bouée vous suit lorsque vous nagez.
- Dimensions: bouée M: 64 x 30 cm, bouée L: 70 x 33 cm

**Restube Swim: backup gonflable au prix spécial de 75 francs au lieu de 89 fr. 40**

- Gonflable et se déclenche avec une cartouche de CO<sub>2</sub>
- Jusqu'à 100 déclenchements
- Réutilisables en remplaçant la cartouche
- Y compris poche pour clé, ceinture, sifflet d'alerte et une cartouche de CO<sub>2</sub>
- Poids: 195 g
- Matériel: Nylon/TPU
- Couleur: noir/citron vert, couleur du flotteur: jaune miel



**Prix hors frais d'envoi de 7 francs. Deux ans de garantie.**

À commander maintenant sur [visana.ch/leclub](http://visana.ch/leclub). (Codes de réduction: bouée M = bojeM, bouée L = bojeL, Restube = restubeSA). L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2022 ou jusqu'à épuisement du stock. Renseignements sur les produits: [info@swiss-aquatics.ch](mailto:info@swiss-aquatics.ch) ou au 031 552 24 00.

«**Votre compagnon indispensable pour nager en eaux libres l'esprit tranquille.**»

# Bon à savoir

## Informations importantes

### Questions fréquentes

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

### Agences Visana

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

### Assistance téléphonique

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

### Conseil télémedical

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

### Urgences à l'étranger

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

### Protection juridique en matière de santé

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

### myVisana et app Visana

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

### Blog Visana

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

## Excellents résultats pour Visana

L'ISTQ, l'institut suisse pour les tests de qualité, a examiné les prestations de 14 grands assureurs ménage et de responsabilité civile privée. Visana a obtenu un excellent placement. L'évaluation globale se compose des prestations de trois catégories testées: tarifs, transparence et confort, service téléphonique à la clientèle. Nous vous remercions chaleureusement pour ce résultat! [istq.ch/4039](https://istq.ch/4039)



## Bons placements aussi pour les assurances complémentaires

L'entreprise internationale de prospection du marché et des opinions Statista confirme également que le service, la qualité et la satisfaction de la clientèle sont bonnes chez Visana. En collaboration avec la «Sonntagszeitung», elle s'est mise à la recherche des meilleurs instituts de la branche des assurances et des finances de Suisse. Avec les rangs 2 et 4, les assurances complémentaires de Visana se sont très bien placées dans le sondage.



## Séminaire de flirt sur le sommet bernois

En été 2022, le théâtre du Gurten célèbre un double anniversaire: ses 20 ans d'existence et la dixième mise en scène de Livia Anne Richard. Pour le 20e anniversaire, Livia Anne Richard et son ensemble présentent la nouvelle pièce «flöört.ch – Flirten lernen in 90 Minuten» (apprendre à flirter en 90 minutes). Il s'agit d'une pièce drôle, apparemment légère, mais qui a du fond.

Les interprètes doivent faire des exercices liés au langage corporel, à la gestuelle, aux expressions et au ton adéquat, dans le cadre d'un séminaire de flirt. Cela n'est pas sans embûches, et la façon dont les participantes et participants se perçoivent eux/elles-mêmes est considérablement remise en question.



Celles et ceux qui connaissent les œuvres de Livia Anne Richard peuvent s'imaginer qu'un tel séminaire de flirt offre l'occasion de gratter le vernis conservateur des stéréotypes et rôles obsolètes liés au genre. «Que veut un homme, que veut une femme?» Sachez juste qu'à la fin de la pièce, le masque tombe et tout est sens dessus dessous. Laissez-vous surprendre par la production d'anniversaire du théâtre du Gurten, sur le sommet bernois. Billets: [theatergurten.ch](https://theatergurten.ch)

Avec vos recommandations, vous **récoltez des points**, par le biais de notre programme de bonus **myPoints**.



«Nous vous conseillons volontiers à domicile, dans une de nos agences ou par vidéo.»

Kerim Yilmaz, conseiller en assurance à l'agence générale de Lausanne

## Recommander Visana et collecter des points

Notre bon service et les produits Visana vous ont plu? Alors recommandez Visana et ses produits à vos amis/es et connaissances. Nous conseillons notre clientèle à domicile, dans une de nos agences ou par vidéo. Pour toute recommandation qui aboutit, vous recevez 100 francs. Mais ce n'est pas tout: 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. Complétez le formulaire en ligne sur **visana.ch/recommandation**.
2. Envoyez-nous le formulaire et 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.

### 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 sur myPoints **visana.ch/mypoints**.

## Liste restreignant le choix des hôpitaux (État: juin 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	■	■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurich	Limmatklinik		■	■
ZH	Zurich	Universitätsklinik Balgrist (uniquement domaine de paraplégie aigüe)		■	■

# «La pression n'est pas encore trop grande»

Avec l'enchaînement de ses succès, la notoriété de Dominic Stricker dépasse le monde du tennis. Son apparence cool et sereine correspond bien à l'état d'esprit du Bernois âgé de 19 ans.

Entretien: Sara Steinmann | Photo: Mauro Mellone

**À 19 ans, tu es un «underdog» sur le Tour, un outsider. Comment prends-tu ce rôle?**

Les deux étiquettes, underdog et favori, ont leurs atouts. Lorsque tu es underdog, tu joues plus librement et tu peux «agacer» tes adversaires. Mais si tu entres dans le tournoi en tant que tenant du titre, comme je l'ai fait fin mars au tournoi ATP Challenger de Lugano, les autres cherchent à te battre.

## «Ma famille est extrêmement importante pour moi»

**Avec tes deux victoires au tournoi junior de Roland-Garros 2020, ta notoriété a grimpé mais tes obligations aussi. Comment vis-tu cela?**

C'est vrai que l'on me reconnaît plus, par exemple lors d'un match de YB. Ça me fait plaisir, et j'apprécie aussi les rendez-vous médiatiques, les événements de sponsors, les shootings photo ou les invitations. Cela me montre que beaucoup de gens croient en moi et que je suis sur le bon chemin. Et puis je rencontre de nouvelles personnes et d'autres célébrités.

**La pression va de pair avec le succès. Est-ce que ça te pèse?**

Jusqu'à présent, ça n'a pas été un problème et je ne me sens pas trop sous pression. Bien sûr, il y a des moments où elle se fait sentir mais j'aime bien ces moments décisifs. Dans ces cas-là, je me sens plus audacieux et j'essaie de garder jusqu'au bout mon style de jeu polyvalent. Souvent, je me mets la pression tout seul, car je suis exigeant.

**Tu avais un manager et maintenant on peut quasiment parler d'une «entreprise familiale». Comment ça se passe?**

Mon père est mon manager, ma mère assure mes arrières et ma sœur Michèle s'occupe des réseaux sociaux. Tous les trois travaillent aussi: ma mère Sabine travaille depuis plus de 27 ans pour Visana, mon père Stephan est policier, et Michèle fait des études dans une haute école pédagogique. Ma famille est extrêmement importante pour moi et comme je suis souvent en route, j'apprécie chaque jour passé ensemble.

**Tu t'entraînes chaque jour, sauf le week-end. Comment te reposes-tu?**

La récupération est très importante pour moi. À la maison, nous avons un sauna. Sinon je fais des séances de massage et de physiothérapie. Après les entraînements, je prévois un temps de récupération d'environ une demi-heure sur le home-trainer et un stretching prolongé, ce qui m'apporte beaucoup. Ce qui m'aide beaucoup mentalement aussi, c'est qu'avec mon entraîneur Sven Swinnen, nous pouvons parler de plein d'autres choses que de tennis.

**Et tes loisirs dans tout cela?**

Mon père a commencé à jouer au golf, et je m'y suis mis aussi. Je me détends en passant trois ou quatre heures dehors sur le green avec des copains. Avant je jouais au foot et au hockey sur glace. Mais dès l'âge de 8-9 ans, je me suis entièrement consacré au tennis. En fait, c'est dans les gènes: mes parents ont joué au ping-pong, mon père même dans l'équipe nationale. Et puis chez nous, on est toujours en train de jouer: aux cartes, au badminton, au beachvolley...

**Parfois, tu reçois un coup de fil de Stan ou Roger pour s'entraîner avec toi. Quel grand privilège!**

C'est vrai. Cette semaine, j'ai été deux fois à Genève pour m'entraîner avec Stan. D'un point de vue sportif, cela m'apporte beaucoup, de même que pour l'échange. Les deux ont suivi le même parcours que moi, ils sont dans le monde du tennis depuis 20 ans et peuvent me donner de précieux conseils. Federer m'a conseillé une fois de travailler mon service. Je l'ai écouté, et ça a marché!

## *Bref portrait*

Dominic Stricker (19 ans) a notamment remporté en 2020 le tournoi junior de Roland-Garros en simple et en double, ainsi que le tournoi de double du Swiss Open Gstaad en 2021 avec Marc-Andrea Hüsler. Ce gaucher vit avec ses parents Sabine et Stephan, sa sœur Michèle et son chat Minu à Grosshöchstetten.





Au Centro Magliaso, les hôtes se rencontrent en toute détente.

# Gagnez un séjour au Tessin

Nous mettons en jeu un bon pour un séjour au Centro Magliaso, au Tessin, directement situé au bord du lac de Lugano, d'une valeur de 570 francs. Le prix comprend le séjour en chambre double, avec douche/WC, téléviseur et balcon ou loge, demi-pension comprise.

Texte: Sabine Biedermann | Photos: Centro Magliaso

Le Centro Magliaso ([centro-magliaso.ch](http://centro-magliaso.ch)) est familial et se situe à huit kilomètres de Lugano, proche de la frontière italienne. Le complexe de vacances et de loisirs se trouve dans un énorme parc de vieux arbres, directement sur les bords du lac de Lugano. Une piscine de 25 mètres vous attend, ainsi qu'un terrain de volleyball, une grande place de grill et des places de jeu, des kayaks, des bateaux à rames ou des équipements SUP pour des activités sur le lac.

Le Centro est ouvert à toutes et tous, comme lieu de rencontre et d'inspiration, indépendamment de l'âge, d'un handicap, de l'ethnie, du genre ou de la religion. 96 chambres dans dix bâtiments, dont certains sont accessibles en chaise roulante, sont à disposition des hôtes. L'équipe de cuisine est engagée et accorde une grande importance à une alimentation saine et équilibrée.

Avez-vous envie de faire une pause divertissante dans une des régions les plus ensoleillées de Suisse? Alors envoyez-nous le talon de participation ou inscrivez-vous au tirage au sort sur [visana.ch/concours](http://visana.ch/concours).



La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 18 juillet 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 Centro Magliaso utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation au concours est admise par personne.

## Talon de participation

Je souhaite gagner un bon pour un séjour au Centro Magliaso, au Tessin, d'une valeur de 570 francs.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 11 juillet 2022 à: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16