



A gagner: 70 participations gratuites

Bougez durant l'été en participant aux journées consacrées à Women Sport Evasion en juin à Lausanne ou à celles dédiées au YB Kids Camp à Berne ou à Herzogenbuchsee en juillet et en septembre. A cette occasion, Visana tire au sort un total de 70 participations gratuites pour ces trois évènements.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Nous tirons au sort 50 cartes journalières gratuites pour Women Sport Evasion qui aura lieu à Lausanne les 23 et 24 juin 2018 (pour les femmes nées en 2002 ou avant). En outre, 10 participations gratuites sont à gagner pour chacune des manifestations suivantes, le YB Kids Camp (pour les filles et garçons nés entre 2004 et 2011) qui se déroulera



à Berne (du 16 au 20 juillet 2018) et à Herzogenbuchsee (du 24 au 28 septembre 2018). N'hésitez donc pas à participer au tirage au sort en ligne sur notre site Internet www.visana.ch/concours ou envoyez le talon de participation ci-dessous sur une carte postale.

Talon de participation

Je souhaite gagner (veuillez cocher):

2 cartes journalières gratuites pour Women Sport Evasion le
 23 juin 2018 à Lausanne / 24 juin 2018 à Lausanne **ou**

1 participation gratuite au YB Kids Camp
 du 16 au 20 juillet 2018 à Berne **ou**

1 participation gratuite au YB Kids Camp
 du 24 au 28 septembre 2018 à Herzogenbuchsee

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au
 20 avril 2018 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au 30 avril 2018. 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.

Visana **FORUM**

Le magazine de santé 1/2018



4 Voguer sans un bruit sur l'eau
 Stand-up paddle sur les lacs suisses

8 Plaisir musical au bord du lac Léman
 Le Cully Jazz captive par son atmosphère unique

22 L'importance de l'encouragement de la relève
 Entretien avec Christoph Spycher

Sommaire

Santé

L'ananas: un véritable fruit miracle	3
La Suisse paradis du stand-up paddle	4
Une maladie répandue: la goutte	6
De la saleté pour les enfants!	7

Engagement

Plaisir musical au Cully Jazz Festival	8
Participer gratuitement au	9
YB Kids Camp	
Sur la Boucle du cœur du Napf	10
Le succès de Women Sport Evasion	11

Inside

Portrait d'une collaboratrice de Visana	12
Clôture de l'exercice 2017	14
Numérisation des factures	15
Assurances de choses et plus	16

Service

Offres de printemps de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Christoph Spycher	22
Concours	24

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Visana est un assureur. Vous vous dites peut-être: «ça, je le sais déjà». Mais vous pensez probablement plutôt aux assurances-maladie et éventuellement aussi aux accidents. Saviez-vous que Visana propose également une assurance-ménage, une assurance des bâtiments et une assurance de responsabilité civile privée? Et que vous pouvez bénéficier d'une assurance de protection juridique ou d'une assurance de voyage? De plus, vous trouvez régulièrement sur notre blog (www.visana.ch/fr/blog), depuis le début de l'année, des conseils utiles concernant votre santé et l'univers de Visana. «A votre service, tout simplement», c'est la promesse que nous vous faisons. Je pense que nous la tenons. Peut-être que vous pourrez le confirmer après la lecture de ce *VisanaFORUM*?

Une entreprise telle que Visana ne peut mettre en œuvre sa vision que si elle s'appuie sur des fondations solides et si elle dispose du soutien de sa clientèle. Ces deux conditions sont remplies. En effet, le groupe Visana reste financièrement solide et a pu acquérir près de 3000 nouveaux assurés/es au début de l'année. Je vous remercie sincèrement pour cette marque de confiance, que j'interprète comme un message nous indiquant que nous sommes sur la bonne voie. Par ailleurs, il nous pousse à nous améliorer encore davantage et à vous confirmer jour après jour, chère cliente, cher client, que vous avez fait le bon choix.

Avec un bouquet de thèmes plus intéressants les uns que les autres, qu'il s'agisse du paradis de stand-up paddle de Suisse, de notre nouvel engagement au bord du lac Léman ou d'un aperçu du travail en matière de relève du BSC Young Boys, que Visana soutient activement depuis trois ans, je vous souhaite un printemps haut en couleurs.



Urs Roth
CEO du groupe Visana



L'ananas: un véritable fruit miracle

Les baies de Goji, les graines de chia ou les algues (spiruline) sont volontiers considérées comme des super-aliments, soit des aliments ayant des effets très bénéfiques pour la santé et vendus à des prix correspondants. Mais il existe également un autre aliment plus modeste, meilleur marché et tout aussi sain: l'ananas, un véritable super fruit.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone



Nous ne devrions pas prendre pour argent comptant tout ce que nous lisons sur les prétendus aliments miracles. Il s'y cache parfois derrière un très bon concept marketing. L'ananas n'a pas besoin d'un coup de pouce marketing supplémentaire. Divers effets bénéfiques pour la santé sont prouvés scientifiquement. Et même si seulement la moitié de toutes les vertus attribuées à l'ananas sont vraies, vous devriez en déguster un régulièrement, en complément aux fruits locaux.

La broméline, l'arme miracle de l'ananas

Les peuples proches de la nature, et ils ont en général une excellente intuition pour cela, utilisent l'ananas pour les troubles de la vessie, les calculs rénaux, la scarlatine, les maux de gorge ou les mala-

dies veineuses. La chair et le jus du fruit sont riches en vitamines, en minéraux et en enzymes comme la broméline, qui stimulent la digestion, ont une action anti-inflammatoire et même des propriétés préventives contre le cancer. On dit que la partie centrale composée de fibres est particulièrement riche en enzymes. C'est pourquoi il est parfois recommandé de consommer le cœur du fruit.

Manger de l'ananas agit en outre sur l'humeur et détend les muscles, combat l'hyperacidité, les parasites intestinaux et la calcification des artères. La liste des effets bénéfiques pour la santé peut encore être prolongée. Comme déjà mentionné: même si seulement la moitié de toutes les vertus attribuées à l'ananas sont vraies...

A consommer de préférence mûr et frais

Comment reconnaître un ananas mûr? Tirez sur l'une des petites feuilles de la couronne. Si elle se détache facilement, c'est que l'ananas est mûr. Ce genre de fruits contient peu d'acide et est par conséquent bien toléré en cas de problèmes gastriques. Les ananas peuvent être conservés pendant une semaine dans une cave fraîche (à 10°C) et seulement quelques jours à température ambiante. Conservez les fruits coupés emballés hermétiquement dans un frigo et consommez-les dans un délai de 2 jours. Conseil: dégustez l'ananas de préférence frais!

Fiche signalétique

Nom scientifique: ananas comosus
Famille de plantes: broméliacée
Origine: Amérique du Sud (est supposé avoir été rapporté en Europe en 1493 par Christophe Colomb)
Valeur nutritionnelle: 55 kcal (par 100 grammes)
Riche en: provitamine A, vitamine C et E, magnésium, potassium, cuivre, etc.
Principaux producteurs: Costa Rica, Brésil, Philippines
Production annuelle dans le monde: 28 millions de tonnes
Consommation en Suisse: 22 000 tonnes, plus 5500 tonnes sous forme de conserve

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, Melanie Schmid, Isabelle Bhend. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. **Conception:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Mise en page:** Natalie Fomasi, Elgg. **Photo de couverture:** Sihlsee, Stefan Munsch. **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).

imprimé en
suisse





La Suisse, paradis du stand-up paddle

De plus en plus de personnes osent s'essayer au stand-up paddle (SUP), qui se pratique sur une planche parfois instable, dirigée avec une pagaie. Ce sport a actuellement le vent en poupe. Après quelques minutes seulement, la plupart des débutants/es peuvent voguer sans bruit et admirer la nature sous une perspective inédite.

Texte: Siri Schubert | Photos: Stefan Munsch

Ce sport fascine et à juste titre. Il offre un entraînement pour l'ensemble du corps, qui sollicite tous les muscles, de la tête aux orteils. Il améliore l'équilibre, la force et l'endurance. Le SUP est particulièrement indiqué pour renforcer le dos et la ceinture abdominale. Garder en permanence l'équilibre, debout sur la planche, active intensément les muscles du torse et permet non seulement de prévenir les maux de dos, mais aussi de garder la ligne.



Portrait de l'auteure

Passionnée de stand-up paddle, Siri Schubert est monitrice de SUP et entraîneuse de fitness. Parmi ses courses favorites figurent les championnats du monde de stand-up paddle «Molokai 2 Oahu» à Hawaï, avec une distance supérieure à 50 kilomètres et la course «11-City-Tour» aux Pays-Bas, où il faut parcourir 220 kilomètres en cinq jours. www.sirisports.ch

Pour le corps et l'esprit

Le SUP est facile à apprendre: l'idéal est de suivre un cours d'introduction avec un moniteur ou une monitrice certifié/e, qui prodiguera non seulement des conseils de sécurité, mais enseignera aussi la technique correcte, de sorte à éviter toute sollicitation musculaire excessive. Le SUP permet à chacun et chacune de choisir l'intensité à laquelle il ou elle souhaite pratiquer ce sport. De la simple balade sur le lac, avec pause pique-nique, aux courses d'endurance les plus exigeantes, tout est possible.

Une règle à respecter sur tous les lacs suisses: il est obligatoire de porter un gilet de sauvetage à partir de 300 mètres de la côte. Un leash, sorte de longe qui relie la planche à la cheville, assure une sécurité supplémentaire lors des passages de vagues. Le stand-up paddle est également parfait pour le bien-être émotionnel. Grâce à l'effet apaisant de l'eau, une balade sur le lac est idéale pour déconnecter et recharger ses batteries. Avec plus de 1500 lacs, la Suisse est un paradis pour les amateurs et amatrices de SUP. Nous vous présentons trois de ces lacs.

Une perle dans les Grisons

Celles et ceux qui souhaitent plonger dans une atmosphère de conte de fée trouveront leur bonheur au lac de Cauma, dans les Grisons. L'eau turquoise et la forêt d'un vert profond qui l'entoure en font un lieu tout à fait unique. Situé à environ 1000 mètres d'altitude, le lac est alimenté par des sources souterraines et son niveau d'eau varie en fonction des précipitations. Il est souvent agité en été, plus calme au printemps et à l'automne. Etant donné sa faible profondeur et sa longueur inférieure à un kilomètre, ses eaux se réchauffent rapidement. En raison de sa taille réduite, il n'est pas adapté aux longs circuits en SUP. Le lac de Cauma n'est pas accessible en voiture: 15 à 20 minutes de marche séparent le parking du lac. Il est donc recommandé d'emporter une planche gonflable dans le sac à dos. www.flims.com



De nombreux points d'accès facilement atteignables

Les randonneurs et randonneuses connaissent bien le lac de Hallwil en raison du joli chemin le long de la rive. Mais une fois sur l'eau, on le redécouvre d'un tout autre point de vue. Par beau temps, il offre une vue magnifique sur le Pilate, le Titlis et les Alpes bernoises. Long d'environ 8 kilomètres et large de plus d'un kilomètre, il offre suffisamment de place pour des balades de toutes durées ou presque. La rive est plate et dotée de quelques points d'accès facilement atteignables, par exemple à la plage d'Aesch ou à Mosen et Seengen. Etant donné la présence de bateaux de ligne, de plaisanciers/ères et de nageurs/ses, il convient d'ouvrir l'œil et de garder ses distances. Il faut par ailleurs respecter la distance prescrite avec les zones naturelles. Mais cela ne devrait pas poser de problème, le lac offrant, de par sa taille, suffisamment de place pour tout le monde. www.hallwilersee.ch



Avec vue sur les Alpes

Le lac de Sarnen est parfait pour une excursion en SUP: niché dans le paysage préalpin, il offre non seulement des eaux généralement calmes, propices aux plaisirs de la glisse, mais aussi un environnement naturel spectaculaire, avec un panorama sur les Alpes. Sa rive principalement plate fournit suffisamment de possibilités pour une mise à l'eau et une sortie de l'eau simples. Avec 6,5 kilomètres de long et 1,3 kilomètre de large, il est bien adapté aux circuits. Ceux et celles qui souhaitent reprendre des forces après l'effort peuvent se rendre dans l'un des restaurants près du lac, à Sarnen, Sachseln ou Giswil. www.obwalden-tourismus.ch



Lorsque les doigts deviennent soudainement douloureux

Les articulations des doigts ou des orteils rouges, enflammés, qui font mal à chaque mouvement. Il pourrait s'agir des premiers signes de goutte. Presque 3% des hommes en âge AVS, les femmes étant clairement plus rarement touchées, souffrent de ce dérangement métabolique le plus souvent dû à des facteurs congénitaux. Or, notre alimentation joue un rôle important dans ce domaine.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

La viande, les fruits de mer et les légumineuses, mais aussi d'autres aliments contiennent beaucoup de purines (un groupe de substances chimiques), qui sont transformées en acides uriques dans le corps et éliminées par les reins. Si le taux d'acide urique dans le sang est trop élevé, des cristaux d'acide urique peuvent se déposer dans les articulations et les enflammer. Il en résulte alors une poussée de goutte très douloureuse.



Que faire et qu'abandonner?

- Mangez des aliments pauvres en purines: nouilles (faites à partir de semoule de blé dur), riz, pommes-de-terre, choux-fleurs, carottes, tomates, pommes, bananes, produits laitiers, œufs.
- Consommez peu de viande, seulement certaines sortes de poissons et pas d'abats.
- Renoncez à l'alcool (bière, liqueurs). Un verre de vin par jour est tolérable.
- Buvez deux litres d'eau ou de thé aux fruits non sucré par jour. Vous n'avez pas besoin de renoncer au café, au thé noir ou au cacao.
- Consommez avec parcimonie les aliments sucrés, les jus de fruits et les boissons gazeuses. Le fructose augmente le taux d'acide urique.
- Réduisez le surpoids, cela permet de faire baisser le taux d'acide urique.

Des maux principalement masculins

«En principe, tout le monde peut souffrir de la goutte, les hommes plus fréquemment que les femmes, et il existe une prédisposition familiale.» explique Burkhard Möller, médecin responsable de la rhumatologie à l'hôpital de l'île à Berne. Si la goutte est déjà présente dans la famille, il serait donc bien de faire analyser de temps en temps l'acide urique dans le sang ou l'urine, afin de pouvoir entreprendre à temps des mesures appropriées pour la contrer. Il peut s'agir d'une adaptation minime jusqu'à une adaptation radicale des habitudes alimentaires, mais aussi d'un traitement médicamenteux.

La goutte ne met pas la vie en danger de façon aiguë, mais elle pourrait tout à fait devenir dangereuse, explique le docteur Möller. «La goutte peut provoquer des calculs rénaux et ainsi gravement endommager les reins.» C'est pourquoi il recommande de consulter rapidement un médecin en cas de douleurs dans les articulations survenant de façon aiguë, en particulier en cas d'articulations rouges, accompagnées de fièvre.

Tu es ce que tu manges

Une guérison est en principe possible. Les personnes qui se nourrissent d'aliments pauvres en purines ne vont pas souffrir de goutte. Cela a pu être constaté au temps de la famine en Allemagne, pendant la guerre, une période pendant laquelle il n'y avait pas de goutte, explique Burkhard Möller. Ce n'est pas pour rien que la goutte était désignée comme «la maladie des riches» au 18^e siècle: seules les personnes qui pouvaient s'offrir de la viande souffraient de cette maladie. C'est pourquoi une alimentation raisonnable (voir les conseils dans l'encadré) est centrale dans la prévention de la goutte.

www.ligues-rhumatisme.ch/goutte

«Vive la saleté!»: laissez les enfants jouer dehors

L'hygiène et la propreté occupent une place importante dans notre société. Le fait que cela peut nuire à nos enfants et que la saleté présente des aspects sains, avec toutes ses «méchantes» bactéries, est souvent oublié. Jouer dehors permet en effet aux enfants de renforcer leur système immunitaire.

Texte: Melanie Schmid | Photo: istock

De nombreux enfants passent la plupart de leur temps dans les maisons. Des jouets modernes et des appareils électroniques trônent dans les chambres. Grâce à des produits de nettoyage anti-bactériens, à la douche quotidienne, à d'innombrables lavages de mains et à un accès illimité à l'eau, la propreté est placée tout en haut de la liste des priorités. Mais est-ce vraiment bon pour nos enfants? Et bien non. Les allergies et les maladies telles que l'asthme progressent. En effet, dans un environnement quasiment stérile, l'enfant ne peut pas entraîner son immunité.

La saleté contre les allergies

Quel goût a le sable du bac à sable? Peut-être que c'est bon? Les enfants ont envie d'essayer ce genre de choses. Tout mettre dans la bouche fait partie de leur développement. Point positif: être dehors et entrer en contact avec la saleté (et les bactéries qu'elle contient) renforce le système immunitaire. La saleté peut même avoir un effet préventif contre les allergies, lorsque l'enfant est régulièrement en contact avec celle-ci. Diverses études scientifiques le prouvent.

Passer du temps dehors est bénéfique pour la santé

Les enfants qui jouent souvent dehors ont un système immunitaire renforcé, et pas seulement grâce à la saleté. Et l'air frais est bénéfique aussi pour les parents, par n'importe quel temps.

- Le mouvement à l'air frais donne un coup de fouet au système immunitaire: les parcs, les forêts ou les places de jeu s'y prêtent idéalement.
- La lumière naturelle renforce le système immunitaire et favorise la production de vitamine D.
- Il n'y a pas de mauvais temps, mais juste les mauvais habits. Les enfants ont besoin de chaussures solides, de chaussettes chaudes, d'une veste respirante, d'une écharpe et peut-être aussi d'un bonnet et de gants.



- Ne pas oublier de s'hydrater! Quand ils jouent dehors, les enfants doivent boire suffisamment d'eau. Sinon leurs muqueuses s'assèchent et deviennent plus sensibles aux agents pathogènes.

Passer du temps ensemble, dehors, est divertissant pour toute la famille. Quand on se sent bien, on est moins susceptible de tomber malade. Une règle d'or à respecter: même si la saleté présente un côté bénéfique, l'hygiène corporelle ne doit pas être négligée, faute de quoi nous risquons de nuire à notre propre santé et de déplaire à notre entourage.

Cully Jazz, rendez-vous des mélomanes

Depuis cette année, Visana est le partenaire principal du festival de musique Cully Jazz. Petit par la taille, mais de grande qualité, ce festival offre un pur moment de plaisir musical. L'atmosphère unique au cœur du Lavaux détend le corps et l'esprit. Le nouveau format «openjazz» offre des concerts gratuits en plein air.

Texte: Melanie Schmid | Photo: Cully Jazz



Les amateurs et amatrices de jazz ont depuis longtemps noté ce rendez-vous dans leur agenda: le prochain Cully Jazz Festival aura lieu du 13 au 21 avril 2018. Il s'agit déjà de la 36^e édition de ce festival de musique renommé. Chaque année, cet événement attire environ 65 000 mélomanes à Cully, village pittoresque au bord du lac Léman. Le festival se distingue par son atmosphère unique au cœur des vignobles du Lavaux, mais aussi par les artistes de renom qui s'y produisent. Cette année, Cully Jazz accueille notamment le groupe Blind Boys of Alabama, récompensé d'un Grammy Award, ou encore Rohey.

Concerts gratuits avec «openjazz»

Outre 39 concerts payants, Cully Jazz propose également aux visiteurs et visiteuses une centaine de concerts gratuits, donnés sur différentes scènes, réparties dans toute la commune. Nombre d'entre elles se situent dans des caveaux typiques des villages viticoles (caves voûtées). Les habitants et habitantes

de Cully ouvrent leur porte aux musiciens/nes et visiteurs/euses, leur offrant ainsi un aperçu privilégié des vignobles. En 2018, Visana est pour la première fois le partenaire principal de Cully Jazz.

Le nouveau format «openjazz», parrainé par Visana, comprend onze concerts openair, les seuls concerts du festival qui se tiennent en plein air. Avec «openjazz», Visana permet à toutes et tous de découvrir le jazz. Le format sert par ailleurs de tremplin pour les jeunes talents suisses.

Cully Jazz, c'est une autre façon de promouvoir la santé: plongez dans l'univers du jazz et profitez d'un moment de détente pour le corps et l'esprit. Et pour que la musique reste un plaisir pour les visiteurs et visiteuses, Visana distribue à tous les concerts des protections auditives gratuites.

www.cullyjazz.ch

Champ libre pour les talents du football

Dans les Kids Camps des Berner Young Boys, les talents de la relève peuvent montrer ce dont ils sont capables avec une balle pendant cinq jours. A cette occasion, ils sont accompagnés d'entraîneurs formés. Visana, en tant que partenaire principal de la relève des YB, tire au sort dix participations gratuites pour chacun des camps, à la Berner Allmend et à Herzogenbuchsee.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

L'entrée dans le stade de Suisse dans une ambiance joyeuse marque traditionnellement le point culminant du Kids Camps à la Berner Allmend, pendant que les parents et familles prennent des photos-souvenir avec zèle depuis les tribunes. Les enfants débute ensuite une semaine passionnante, durant laquelle ils ont aussi le privilège de rencontrer les stars des YB. A la place du ballon, ils chassent alors les autographes de leurs idoles.

Fraîchement équipés

Deux fois par jour, des entraîneurs de football formés poussent et encouragent la relève des footballeurs et footballeuses, âgés entre 6 et 14 ans. Le repas de midi est inclus et un billet pour un match à domicile des YB ainsi qu'un équipement de football complet sont offerts également. L'équipement comprend deux maillots de football, deux shorts de football, deux paires de jambières, un imperméable, un sac à dos et un ballon. Pour conclure la semaine, un tournoi figure traditionnellement au programme.

Il n'y a pratiquement plus de places libres pour les YB Kids Camps à Berne (du 16 au 20 juillet 2018) et à Herzogenbuchsee (du 24 au 28 septembre 2018). Toutefois, Visana dispose, en tant que partenaire de la relève d'YB, de dix des précieuses places pour chacun des camps, d'une valeur de 320 francs. Nous les tirons au sort parmi tous les participants et participantes au concours (voir encadré). Les participants et participantes du camp doivent être nés entre 2004 et 2011. Vous trouverez des informations supplémentaires concernant les YB Kids Camps sur www.bscyb.ch/kids-camps.

20 inscriptions gratuites à gagner

Visana tire au sort dix participations gratuites pour les YB Kids Camps à Berne, du 16 au 20 juillet 2018 et à Herzogenbuchsee, du 24 au 28 septembre 2018. Participez à notre concours à la page 24 et faites le bonheur de vos filles, fils ou filleuls/es passionné/es de football (années de naissance 2004 à 2011).



www.visana.ch/yb

Sur la Boucle du cœur du Napf

La «Boucle du cœur du Napf» est un nouveau tour de la Route du cœur. Elle mène tout autour du Napf, soit en trois étapes journalières, soit sur un parcours de 150 kilomètres, à travers de beaux paysages. A partir du 21 avril 2018, cette boucle sera balisée entièrement. En tant que client/e de Visana, bénéficiez de rabais sur la location des vélos électriques.

Texte: Melanie Schmid | Photo: Herzroute



Après la «Boucle du cœur du Seetal», la Route du cœur inaugure un nouveau tour, ce printemps. Cette nouvelle boucle fait le tour du Napf, sur des routes étroites, souvent en hauteur, mais aussi à travers des vallées et des gorges sombres. Le paysage idyllique et la rareté de la circulation sur ses routes font de ce parcours une route cyclable idéale. Les forts dénivelés rendent l'utilisation d'un vélo électrique très avantageuse.

Les trois étapes:

- Willisau–Langnau: 57 km
- Langnau–Entlebuch: 44 km
- Entlebuch–Willisau: 53 km

Comme partout ailleurs sur la Route du cœur, des auberges à l'ambiance chaleureuse bordent le trajet, ainsi que des hébergements et des hôtels situés dans des endroits calmes, pour ceux et celles qui voyagent plusieurs jours. Ainsi, ce tour à vélo sera un plaisir garanti. Les paysages impressionnent tout autant les visiteurs et visiteuses que les locaux.

Invitation à l'inauguration

Si vous êtes client/e de Visana, vous et une personne qui vous accompagne êtes cordialement invités à l'inauguration de la nouvelle boucle du cœur. L'évènement d'inauguration aura lieu le 21 avril à l'Hôtel de Ville à Willisau. Sur place, vous pouvez tester un vélo électrique. Inscrivez-vous directement via courriel à l'adresse mail@herzroute.ch (veuillez indiquer nom/prénom, adresse et taille pour le test).

Rabais sur la location des vélos électriques

Depuis 2006, Visana est le sponsor principal de la Route du cœur. En votre qualité de cliente ou de client, vous bénéficiez durant la saison 2018 d'un rabais de 15 francs dans toutes les stations de location suisses de «Rent a Bike». A cette fin, remettez le coupon ci-dessous à la station.

Offre de lancement «Boucle du cœur du Napf»

Rabais de 20 francs sur la location d'un vélo électrique pour un ou plusieurs jours, au départ des étapes Willisau, Entlebuch et Langnau.

RailBon no° 0218 0000 0206

L'offre est valable du 21 avril au 31 juillet 2018 au départ des étapes Willisau, Entlebuch et Langnau. Le RailBon est valable sur le tarif normal et n'est pas cumulable avec d'autres réductions (AG, demi-tarif, carte junior, rabais pour groupes et écoles). Pas de versement en espèces/pas de remboursement. Stations de location et réservation: www.rentabike.ch/herzroute

www.herzroute.ch

Women Sport Evasion: évènement à succès

Chaque été depuis dix ans, le stade Pierre de Coubertin à Lausanne est en mains exclusivement féminines, le temps d'un week-end. Au fil des années, Women Sport Evasion est devenu un évènement imposant, accueillant plus de 2500 participantes. Le moment est venu de s'inscrire pour la prochaine édition qui aura lieu les 23 et 24 juin 2018.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Josette Bruchez

Lors de la première édition de Women Sport Evasion en 2008, les quelque 800 participantes pouvaient choisir parmi un éventail d'offres telles que le discofit, la capoeira, le pilates, le chi ball, la marche, le beach volley ou l'autodéfense. Certains de ces sports en vogue à l'époque sont devenus de grands classiques et sont à nouveau proposés en 2018. D'autres ont disparu et ont été remplacés par de nouvelles offres.

Une liberté totale dans le choix du programme

Cette année, plus de 2500 femmes venues de toute la Suisse sont attendues à Lausanne. Avec plus de 30 offres de fitness, danse et bien-être, les participantes ont l'embarras du choix. Etant donné que tous les ateliers ont lieu plusieurs fois par jour, elles disposent d'une liberté presque totale pour composer le programme de leur journée.

Le forfait journalier de 65 francs comprend non seulement la participation à tous les ateliers, mais aussi un repas, un en-cas ainsi qu'un cadeau-souvenir. Celles qui ont suffisamment d'énergie pour les deux jours peuvent acquérir une carte pour le week-end (hébergement non inclus), pour 100 francs. Bon à savoir: les ateliers sont proposés en français et en partie en allemand.

Réserver tôt pour s'assurer une place

En raison de la popularité croissante de Women Sport Evasion, les installations sportives au bord du lac Léman ont atteint leurs limites en termes de capacité. Le nombre de participantes est donc limité à 1400 par jour. C'est pourquoi nous vous recommandons de réserver votre place assez tôt, étant donné qu'une fois cette limite atteinte, il ne sera plus possible de s'inscrire. Vous trouverez de plus amples informations sur www.womensportevasion.ch.



Tirage au sort de 50 cartes journalières gratuites

En tant que Presenting Partner de longue date, Visana tire au sort 25x2 cartes journalières gratuites pour l'édition de cette année, qui se tiendra les 23 et 24 juin 2018. Si vous souhaitez vous aussi participer à Women Sport Evasion, prenez part à notre concours à la page 24. Avec un peu de chance, vous gagnerez deux participations gratuites pour la journée de votre choix.

www.visana.ch/wse

«Il n’y a pas de questions bêtes»

Depuis plus de six ans, Sarah Boulehna Pagel conseille la clientèle de l’agence de Lausanne. Cette Marocaine d’origine est toujours à l’écoute des demandes des personnes assurées. Elle apprécie le contact personnel et montre aux clientes et clients quel produit est le mieux adapté à leurs besoins et comment ils peuvent réaliser des économies sur les primes.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

«De nombreux clients et clientes ne connaissent pas en détail leur couverture d’assurance», constate Sarah Boulehna Pagel. «Notre mission est de leur expliquer les produits et prestations. Nous les conseillons au mieux, afin qu’ils disposent de la couverture d’assurance adéquate.» Parallèlement, elle présente aussi aux personnes assurées les économies qu’elles peuvent réaliser. Ou les avantages d’un autre modèle d’assurance de base, qui serait encore mieux adapté à leur situation personnelle.

Ne rien faire à moitié

Sarah Boulehna Pagel aime le contact direct avec la clientèle. «Je souhaite offrir une excellente qualité de service, afin que les personnes assurées soient satisfaites.» Très professionnelle, elle n’aime pas faire les choses à moitié. Elle apprécie le fait que Visana mise sur une qualité élevée au lieu de se focaliser uniquement sur les chiffres.

Visana est le premier employeur de Sarah Boulehna Pagel en Suisse. Originaire du Maroc, elle est arrivée en Suisse romande en 2011. Précédemment, elle a étudié à Rabat, puis travaillé dans la branche des télécommunications. Elle a débuté à l’agence de Lausanne en tant que collaboratrice temporaire, avant d’obtenir rapidement un poste fixe au Service à la clientèle. Parallèlement, elle a suivi diverses formations continues et acquis de vastes connaissances dans le domaine. A Lausanne, elle fait partie d’une équipe de 12 personnes, qui se soutiennent mutuellement, le tout dans une bonne ambiance.

La langue des assurés/es

Son arrivée en Suisse ne lui a pas posé de problème d’un point de vue linguistique, car Sarah Boulehna Pagel est de langue maternelle française. Outre le français, elle parle aussi l’arabe, ce qui constitue un

atout dans une ville très cosmopolite telle que Lausanne. Cette richesse culturelle est l’un des aspects qu’elle apprécie tout particulièrement dans cette ville. Elle s’y sent bien intégrée et s’est constitué un large cercle d’amis/es. Une fois par an, elle passe des vacances dans son pays d’origine.

Une bonne communication avec les personnes assurées constitue le b.a-ba de son travail. «On doit prêter une oreille attentive à chaque demande, il n’y a pas de questions bêtes», ajoute Sarah Boulehna Pagel en riant. Elle doit pouvoir se mettre aussi bien à la place des jeunes clients/es que des personnes assurées plus âgées et parler leur propre langage. «Mais nous ne pouvons pas résoudre tous les problèmes sur place. Nous sollicitons alors l’aide du siège principal à Berne.»

Des gestes sympathiques

Les questions sur les factures de primes, les rappels ou les changements de franchise sont particulièrement fréquentes. Ou encore sur l’assurance de voyage Vacanza, qui rappelle à Sarah Boulehna Pagel une expérience très positive qu’elle a vécue avec un client: «Pendant un certain temps, j’ai eu de nombreux entretiens téléphoniques et échangé environ deux courriels par jour avec un assuré. Il voulait vraiment tout savoir sur l’assurance de voyage, mais toujours de manière aimable. A son retour de voyage, il m’a remerciée en m’offrant un cadeau original. J’ai beaucoup apprécié ce geste sympathique!»

L’évènement Women Sport Evasion (www.womensportevasion.ch), qui attire fin juin à Lausanne plus de 2500 participantes en l’espace de deux jours, lui offre l’occasion de sortir de son quotidien professionnel. L’agence de Lausanne dispose d’un grand stand sur place et représente Visana en tant que sponsor principal. «Il s’agit d’une manifestation sportive géniale, qui est fort appréciée», déclare Sarah Boulehna Pagel. Elle travaille durant une journée et profite du deuxième jour pour tester avec des amies les nouvelles tendances en matière de fitness.

Bref portrait

Sarah Boulehna Pagel (31 ans) vit et travaille en Suisse depuis 2011. A Lausanne, elle apprécie tout particulièrement les boutiques et la situation au bord du lac. Durant ses loisirs, elle aime passer du temps avec ses amies et chanter des chansons dans des bars karaoké. Elle se ressource auprès de sa famille ou lors d’une randonnée en raquettes suivie d’une délicieuse fondue dans un refuge de montagne, pour finir la journée en beauté.

«Avoir le sens des responsabilités s'avère payant»

L'année écoulée a été couronnée de succès pour le groupe Visana. Ce dernier repose toujours sur des fondements financiers très solides. Par ailleurs, le nombre de personnes assurées dans le domaine de la clientèle privée a une nouvelle fois augmenté de manière substantielle.

Texte: David Müller | Photo: Phil Wenger



Urs Roth, CEO du groupe Visana.

VisanaFORUM s'est entretenu avec Urs Roth, le CEO du groupe Visana, au sujet du résultat de l'exercice 2017.

VisanaFORUM: Etes-vous satisfait de l'année 2017?

Urs Roth: Nous avons eu une excellente année. Nous nous sommes à nouveau positionnés de manière optimale sur le marché, et nous obtenons un résultat positif, aussi bien dans l'assurance de base que dans les assurances complémentaires.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Que nous avons bien géré notre compétence principale, soit le

domaine de l'assurance-maladie et de l'assurance-accidents. Nous n'avons été ni trop défensifs ni trop offensifs; nous avons su respecter nos principes, à savoir planifier en fonction des besoins et gérer les primes de nos assurés/es de manière prudente et responsable.

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

Très positivement. Nous sommes parvenus à accroître l'effectif de notre clientèle privée de plus de 3%, à 827 000 personnes. Par ailleurs, nous assurons en 2018 plus de 13 000 entreprises, organisations et autorités contre les conséquences de la maladie et des accidents. Visana fait ainsi toujours partie des plus importants assureurs-maladie et accidents en Suisse.

Et comment se présente le développement de l'effectif d'assurés/es dans les différentes caisses?

La performance des trois caisses Visana, sana24 et vivacare a été remarquable, dans le domaine de l'assurance de base. En particulier Visana et sana24 ont dépassé les objectifs fixés. Les résiliations sont restées inférieures à la moyenne. Je m'en réjouis tout particulièrement, car il s'agit à mes yeux d'un signe fort que nos offres et prestations de services sont demandées et appréciées. Cela vaut aussi pour le domaine de l'assurance complémentaire, dans lequel nous enregistrons également une hausse de l'effectif des personnes assurées.

Que signifie le bon résultat financier et la hausse de l'effectif d'assurés/es pour les primes 2019?

En ce qui concerne l'évolution des coûts de la santé, aucun renversement de tendance n'est malheureusement en vue. Les primes de l'assurance de base, qui reflètent ces coûts, continueront donc à augmenter. Même notre bon résultat financier ne peut guère changer la donne.

Avez-vous aussi des messages positifs à transmettre à nos assurés/es?

Oui, évidemment. Visana repose sur des bases solides. Nous sommes à la pointe du progrès et offrons à nos assurés et assurées des points de contact et des prestations de service, là où se trouve aujourd'hui la demande: que ce soit en ligne via l'app ou le portail destiné à la clientèle, par téléphone ou personnellement sur place. Nous tirons parti des possibilités numériques, afin d'optimiser nos processus et de proposer à nos clientes et clients un service encore plus ciblé, professionnel et personnalisé. Et enfin, nous avons remanié entièrement nos assurances-ménage et responsabilité civile privée et proposons ces dernières à des primes attractives.

Visana à l'ère numérique

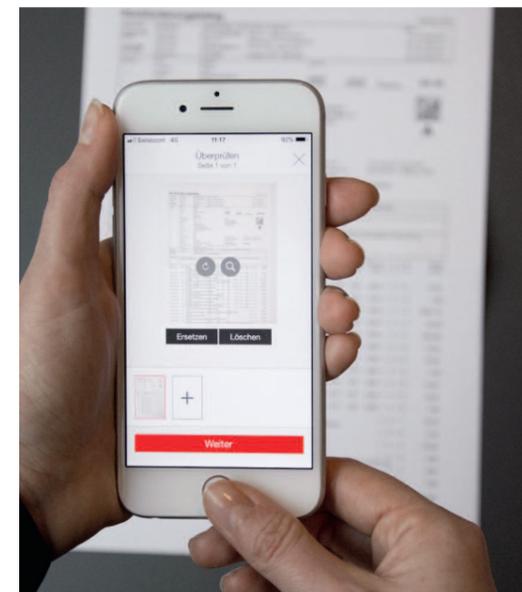
Chez Visana, la numérisation bat son plein. Grâce à de nouveaux processus internes, nous traitons vos factures encore plus efficacement, qu'elles soient envoyées via l'app ou par courrier. Nous mettons tout en œuvre pour que vous receviez rapidement votre décompte de prestations et que celui-ci soit exempt d'erreurs. Et vous pouvez nous aider.

Texte: Melanie Schmid | Photos: Jan Riedel

Que se passe-t-il lorsque vous envoyez une facture à Visana? Le processus entre la réception d'une facture et le versement des prestations a été profondément modifié au cours des derniers mois. Visana travaille intensément à la numérisation de ses processus internes, afin de les rendre encore plus efficaces, fiables et économiques. En tant que client ou cliente, vous bénéficiez en conséquence d'un versement plus rapide des prestations assurées et de frais administratifs plus bas. Nos collaboratrices et collaborateurs ont par ailleurs davantage de temps à consacrer à vos demandes personnelles.

Traitement numérique de A à Z

Vous disposez actuellement de deux possibilités pour envoyer une facture à Visana: soit un envoi traditionnel par courrier, soit une transmission numérique via l'app Visana/MyVisana. Quelles sont les étapes du traitement?



Etiquette autocollante sur les factures papier

Vous envoyez vos factures à Visana par courrier? En nous donnant un coup de pouce, vous pouvez nous faciliter le processus de traitement. Apposez sur chaque facture votre étiquette autocollante personnelle, qui vous a été envoyée par Visana. Le système vous attribue ainsi automatiquement la facture. L'ensemble du processus de traitement se fait par voie numérique et vous recevez rapidement les prestations assurées. Vous pouvez à tout moment commander de nouvelles étiquettes autocollantes auprès de votre agence ou directement sur le portail en ligne MyVisana destiné à la clientèle. www.visana.ch/myvisana



App Visana – votre assurance-maladie pour la route

Depuis l'année passée, vous pouvez envoyer vos factures par voie numérique au moyen de l'app Visana. Pour ce faire, rien de plus simple: téléchargez l'app Visana dans l'App Store ou dans Google Play, photographiez vos factures et envoyez-les à Visana. Vous n'avez pas à coller d'étiquette sur les factures, car les documents sont reliés à votre profil MyVisana. Vous êtes ainsi clairement identifiable pour Visana et la suite du traitement peut se dérouler de manière automatique. L'envoi de la facture est direct et sécurisé. La facture papier originale reste en votre possession. www.visana.ch/app

Facture envoyée par courrier

1. Collez votre étiquette autocollante personnelle sur la facture.
2. Nous ouvrons et scannons le courrier.
3. La suite du traitement jusqu'au versement des prestations se fait par voie numérique.

Facture envoyée via l'app ou MyVisana

1. Transmettez la facture via l'app Visana ou notre portail en ligne destiné à la clientèle MyVisana, de manière sécurisée. La facture est directement rattachée à vos données de client/e dans notre système, ce qui réduit le risque d'erreur durant le traitement.
2. La suite du traitement jusqu'au versement des prestations se fait par voie numérique.

Visana prévoit en moyenne un délai de dix jours, à compter de la réception de la facture, jusqu'au versement de vos prestations, pour autant qu'elle dispose de tous les justificatifs requis et qu'aucun éclaircissement ne soit nécessaire.



Que pensez-vous des assurances-ménage, de responsabilité civile privée et de protection juridique?

En Suisse, nous avons tendance à nous surassurer. Toutefois, une chose est sûre, vous ne devriez pas faire de compromis en ce qui concerne l'assurance-ménage et l'assurance de responsabilité civile privée. Chaque ménage devrait en effet disposer de ces assurances. Nous vous offrons la palette de produits adaptés dans ce domaine.

Texte: Hannes Bichsel | Photos: Alfonso Smith, màd

Visana n'est pas «seulement» un assureur-maladie, nous disposons aussi d'une expérience de plus de 20 ans dans les assurances-ménage, responsabilité civile privée et bâtiments. L'année dernière, nous avons complètement remanié ces produits, appelés Directa. Nous avons étendu les prestations et les avons rendues plus attractives. Une comparaison des primes par le magazine indépendant des consommateurs et consommatrices romands «Bon à savoir» le confirme.

Petit incendie, gros sinistre

Sur le thème de l'assurance-ménage et de responsabilité civile privée, tous les experts/es s'accordent: bien qu'elles ne soient pas obligatoires, ces deux assurances devraient impérativement faire partie de chaque ménage. Un petit incendie ou une rupture de canalisation peuvent déjà provoquer des dommages de plusieurs dizaines de milliers de francs. L'assurance-ménage protège alors vos biens. C'est également le cas lors d'autres dommages ou lors d'un vol. Vous trouverez plus d'informations concernant ce thème sur www.visana.ch/menage.

Prime annuelle pour les familles: 100 francs

L'assurance de responsabilité civile privée fait également partie des assurances auxquelles il ne peut pas être renoncé. Elle intervient lorsque vous causez un dommage à un tiers. Par exemple, en cas de collision à vélo ou à ski. Notre assurance de responsabilité civile privée comprend une somme de garantie d'au moins 5 millions de francs. Chez Visana, vous pouvez assurer toute votre famille pour une prime annuelle d'environ 100 francs seulement. Notre assurance de responsabilité civile privée se distingue par son bon rapport prix-prestations, comme le montre notre classement en tête dans la comparaison du magazine indépendant des consommateurs et consommatrices «Bon à savoir» Vous trouverez la comparaison sur www.visana.ch/responsabilitecivileprivee.

Rabais pour les assurés/es Visana

Grâce au déroulement modéré des sinistres au cours des dernières années, nous avons pu encore baisser les primes de la nouvelle assurance-ménage et de responsabilité civile privée. Créez votre offre person-

nelle par le biais du calculateur en ligne sur www.visana.ch. Vous bénéficiez également de 10% de rabais, si vous avez conclu l'assurance de base ou une assurance complémentaire chez Visana.

Passer aux nouveaux produits

Si vous possédez déjà une assurance-ménage, de responsabilité civile privée et/ou des bâtiments auprès de Visana, vous pouvez en tout temps demander le passage dans les nouveaux produits pour le mois suivant. Plus de 60% de notre clientèle a déjà profité de cette opportunité. Contactez votre agence, ou envoyez-nous le talon ci-dessous. Le changement n'est effectué qu'à votre demande. Vous trouverez toutes les informations détaillées concernant les produits Directa sur www.visana.ch/menage.

Avoir raison et obtenir gain de cause?

L'assurance de protection juridique (privée, en matière de circulation et/ou en matière de santé) fait également partie des assurances facultatives recommandées par les expert/es. Des conflits d'ordre juridique sur le lieu de travail, avec le bailleur ou en cas d'accident de la circulation, peuvent rapidement devenir très coûteux. Un conseil et un soutien professionnels constituent alors une aide précieuse. Bon à savoir: Une assurance de protection juridique en matière de circulation n'est pas seulement recommandée pour les automobilistes. Elle est également utile pour les conducteurs et conductrices de scooter, de vélo électrique ou de vélo de course. De même pour les passagers et passagères de bus et les piétons et piétonnes. Si vous disposez en plus de l'assurance de base chez Visana, vous bénéficiez des prestations performantes de l'assurance de protection juridique pour une prime réduite. Faites la comparaison sur le calculateur de primes de Comparis.ch.

Prestations de la Protection juridique Visana

- Prise en charge des frais jusqu'à 250 000 francs pour un cas de sinistre assuré
- Couverture des coûts des expertises ainsi que des éventuels dépens
- Prise en charge des frais d'avocat et de justice
- Assistance juridique par des spécialistes
- Conseils juridiques gratuits par téléphone
- En plus: pas de franchise à votre charge, pas de montant minimal de litige

Visana vous offre un conseil complet et un règlement des sinistres simple. Vous trouverez de plus amples informations concernant l'assurance de protection juridique sur www.visana.ch/protectionjuridique.



Inside

Un incendie a presque entièrement détruit l'appartement.

«Impressionné par Visana»

«En août 2017, mon appartement a été presque entièrement détruit par le feu et les conséquences de l'intervention des pompiers, suite à un incendie qui s'est déclaré dans la grange attenante. Pratiquement tout ce que je possédais ainsi que beaucoup de souvenirs sont ainsi partis en fumée. Visana m'a soutenu de façon remarquable dès le début. Après deux semaines, près des trois quarts avaient déjà été remplacés. La gestionnaire en charge de mon dossier s'est occupée de l'aide financière d'urgence, elle a organisé la venue de l'expert et le déblaiement. Elle s'est également engagée fortement pour que le rapport de police soit bouclé rapidement et que l'argent puisse être accordé. Tout a fonctionné de façon impeccable. Je suis vraiment impressionné. Visana m'a même remboursé les frais d'un logiciel grâce auquel j'ai pu sauver les photos que j'avais sur mon ordinateur portable. Grâce à Visana, je me suis senti soutenu au mieux durant cette période difficile. Les prestations et le suivi ont été optimaux. Je suis épaté.» Kay-Michael Süssmilch (Winterthour)

Talon-réponse

- Je m'intéresse aux nouveaux produits Directa. Veuillez me contacter pour un conseil.
- Je dispose déjà de produits Directa de Visana. Veuillez me contacter pour un transfert dans les nouveaux produits.
- Je m'intéresse à l'assurance de protection juridique. Veuillez me contacter pour un conseil.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

N° d'assuré/e Visana _____

Joignable au n° de tél. _____

Compléter le talon et l'envoyer à:
Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

Les offres du printemps sont arrivées

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 www.visana.ch/leclub

Montre connectée Garmin Vivoactive 3 GPS – bien plus qu'une simple montre

Que ce soit lors de vos séances de sport ou de vos virées shopping, la montre connectée Vivoactive 3 vous accompagne dans toutes vos activités quotidiennes. Vous pouvez effectuer des paiements directement avec votre montre et choisir l'activité qui vous plaît pour améliorer votre condition physique, parmi les multiples sports intégrés. Le GPS vous permet d'enregistrer la distance, votre allure, votre position et bien d'autres données lors de vos activités en plein air.



Talon de commande (commandes par talon contre paiement d'avance)

Je souhaite commander la/les montre/s connectée/s

«Garmin Vivoactive 3 GPS» suivante/s:

___ ex. noir (silicone, acier) 279.90 francs

___ ex. blanc (silicone, acier) 279.90 francs

___ ex. noir (silicone, sombre) 309.90 francs

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

E-mail _____

Renvoyer à: Bucher + Walt, Rte de Soleure 8, 2072 St-Blaise

Ou commandez votre montre en ligne sur: www.visana.ch/leclub

Fonctions supplémentaires:

- premier produit Garmin compatible avec Garmin Pay, qui vous permet de régler vos achats avec la montre
- personnalisation de la montre grâce à un vaste choix de cadrans et d'applications gratuits ainsi qu'à partir de la boutique Connect IQ
- plus de 15 types de sports intégrés, en intérieur et en extérieur, tels que le yoga, la course à pied ou la natation
- informations sur votre condition physique grâce au calcul de votre VO₂ max et de votre âge physique; possibilité de surveiller votre niveau de stress
- fonctions connectées, telles que Smart Notifications, mises à jour automatiques sur Garmin Connect, LiveTrack
- autonomie de la batterie: jusqu'à sept jours en mode montre, 13 heures en mode GPS

Achetez dès à présent la montre Garmin Vivoactive 3 GPS et profitez du prix spécial du club (y compris frais de port et deux ans de garantie):

- noir (silicone, acier) pour 279.90 francs au lieu de 369.90 francs
- blanc (silicone, acier) pour 279.90 francs au lieu de 369.90 francs
- noir (silicone, sombre) pour 309.90 francs au lieu de 399.90 francs

Commandez sur www.visana.ch/leclub, par courriel à l'adresse order@garmingps.ch, au moyen du talon de commande ou par fax au 032 755 95 79. L'offre est valable jusqu'au 30 juin 2018 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur www.garmingps.ch. Informations sur le produit: support@garmingps.ch.

Chaussures Slipstop: sécurité et protection pour les pieds des enfants

Impatiente de barboter dans la piscine, la petite Lia court vers l'eau en criant de joie. Quand soudain, boum, elle tombe brutalement sur le sol glissant. Les cris de joie se transforment brusquement en pleurs et la petite Lia doit être consolée.

Tout cela aurait pu être évité grâce aux chaussures Slipstop, équipées de semelles antidérapantes. Ces chaussures légères protègent également les pieds sensibles des enfants du sable chaud ou des objets pointus. Les chaussures sont élastiques, faciles à enfiler et à retirer, respirantes et peuvent être portées à la piscine ou à la mer grâce à leur matière à séchage rapide. Les chaussures Slipstop sont aussi idéales pour la crèche, le jardin d'enfant, la salle de gymnastique et les mamans peuvent même les porter pour leurs séances de yoga ou de Pilates.

Disponibles dans les tailles suivantes:

enfants: 18–35

adultes: 35–43



Bénéficiez maintenant d'un rabais Visana Club de 25% sur tous les modèles. L'offre est valable du 22 mars au 31 mai 2018 ou dans la limite des stocks disponibles.

Vous profitez ensuite d'un rabais permanent de 15% sur tous les modèles. Renseignements complémentaires et commande sur www.visana.ch/leclub. En cas de questions, veuillez vous adresser à Slipstop Shoes, par téléphone au 079 192 02 22 ou par courriel à l'adresse info@slipstopshoes.ch.

Schilthorn: un panorama à 360° pour toute la famille

Le paysage féérique des montagnes de l'Oberland bernois ne paraît nulle part aussi imposant que depuis le sommet du Schilthorn, culminant à 2970 mètres d'altitude. La montée en téléphérique dans des cabines panoramiques, au-dessus de chutes d'eau mugissantes et de parois rocheuses abruptes, promet déjà une expérience inoubliable. Une fois au sommet, la terrasse

panoramique vous offre une vue circulaire à couper le souffle, qui s'étend du Titlis aux sommets Eiger, Mönch et Jungfrau, jusqu'au massif du Mont Blanc et à la Forêt-Noire. Profitez du spectacle depuis le restaurant tournant Piz Gloria ou plongez dans l'univers de James Bond en visitant l'exposition interactive «Bond World» consacrée au film «Au service secret de Sa Majesté», qui fut tourné au Schilthorn en 1968 et 1969.



Offre exclusive pour les membres de Visana Club: 25% de rabais sur le trajet aller-retour Stechelberg-Schilthorn et Mürren-Schilthorn.

L'offre est valable du 28 avril au 11 novembre 2018 et est cumulable avec l'abonnement général et demi-tarif, mais pas avec d'autres actions. Voici comment en profiter: présentez simplement une carte d'assuré/e Visana par famille (parents avec leurs enfants) à la caisse de la station du téléphérique. Avec la carte junior, le trajet est gratuit pour les enfants jusqu'à 16 ans accompagnés de leurs parents.

Vous trouverez de plus amples informations ainsi que les horaires actuels et les tarifs sur www.schilthorn.ch.

Bon à savoir



Connaissez-vous le blog Visana?

Si vous avez récemment consulté le site Internet de Visana, vous avez peut-être remarqué tout en haut, dans la navigation principale, un nouvel élément de menu: «Blog». Depuis le début de l'année, le blog Visana est en ligne et vous propose d'approfondir vos connaissances pour vous aider à mener une vie saine.

Ce nouveau service est à votre disposition sous www.visana.ch/fr/blog. Un blog s'apparente à un journal de bord en ligne, dans lequel divers auteurs/es, nommés blogueurs et blogueuses, publient régulièrement des articles. Celui de Visana est divisé en quatre rubriques: santé, alimentation, mouvement et «Inside». La dernière rubrique traite de Visana en tant qu'entreprise et du système de la santé en général.

Nous vous invitons à jeter un œil à l'occasion sur notre nouveau blog Visana. Regardez derrière les coulisses de Visana et profitez de conseils précieux pour votre santé. Découvrez comment adopter un mode de vie plus sain et plus actif au quotidien et puisez de nouvelles idées. Si ce que vous lisez vous plaît, n'hésitez pas à partager nos articles et à leur apposer un «j'aime».

Protection pour votre bébé

Visana veille au bien-être des futures mamans et à la protection de leurs enfants. Nous vous recommandons d'inscrire votre bébé auprès de Visana déjà avant la naissance, afin d'éviter toute lacune de couverture, car toutes les prestations médicales ne sont pas entièrement couvertes par l'assurance de base. En cas de complications inattendues à la naissance, les prestations de l'assurance de base sont limitées. C'est pourquoi il est conseillé d'assurer votre bébé contre les coûts supplémentaires non couverts.

Tirer parti des assurances complémentaires: pour les traitements hospitaliers, l'assurance de base ne couvre que les coûts dans le canton de domicile. Avec l'assurance Hôpital division commune dans toute la Suisse, nous prenons aussi en charge les coûts d'un traitement hospitalier en dehors du canton de domicile. Si vous le souhaitez, vous pouvez également assurer votre enfant dans les domaines de la médecine ambulatoire et alternative. Avant la naissance, vous n'avez pas besoin de répondre au questionnaire de santé pour des assurances complémentaires importantes. Après l'accouchement, vous n'avez plus qu'à annoncer le nom de l'enfant et sa date de naissance.

L'heureux événement est pour bientôt? Nous vous conseillons volontiers à domicile ou dans une agence Visana. Vous pouvez nous joindre par téléphone au numéro 0848 848 899. Informations complémentaires: www.visana.ch/grossesse.



Bien voir malgré des yeux irrités

Le printemps arrive à grands pas et apporte avec lui ses quelques spécialités. Les fleurs qui bourgeonnent, les abeilles qui butinent, les oiseaux qui chantent, mais aussi pour certains et certaines d'entre nous ... les allergies. En effet, près de 20% de la population en Suisse est allergique au pollen et subit chaque année les crises de larmes et picotements des yeux qui peuvent gâcher notre quotidien. Ces symptômes, au demeurant inconfortables, peuvent aussi altérer la vue et il est vivement conseillé de consulter son opticien ou opticienne.

Chez Optic 2000, vous serez reçu/e par des opticiens et opticiennes diplômés qui sauront vous proposer des solutions adaptées. Pour trouver le magasin Optic 2000 le plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.optic2000.ch/trouvez-votre-opticien-optic-2000

Tous les clients et clientes de Visana bénéficient des avantages suivants:

- 15% de rabais pour l'achat de nouvelles lunettes (verres et monture)
- quatre boîtes de lentilles de contact au prix de trois
- test de la vue gratuit, sur rendez-vous
- contrôles, adaptations et nettoyages aux ultrasons réguliers

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/trice sur votre police actuelle et de nombreuses explications sur Internet, sous www.visana.ch > Clientèle privée > Menu pour clientèle privée > Services > Questions fréquentes.

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'assuré/e 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 numéro de téléphone 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 > Visana > Médias et publications pour recevoir sans frais notre Newsletter.

Vacanza: l'assurance de voyage pratique

Si vous avez conclu chez Visana l'assurance complémentaire Hôpital, Traitements ambulatoires ou Basic, vous bénéficiez automatiquement et gratuitement de l'assurance de voyage et de vacances Vacanza. Elle vaut pour des voyages durant jusqu'à huit semaines au maximum et couvre les frais de guérison en cas de maladie et d'accident à l'étranger. Elle inclut en outre les prestations suivantes.

- **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.
- **Assurance des 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.
- **Assurance des frais d'annulation:** si vous devez annuler votre voyage à court terme, en raison d'une maladie ou d'un accident, Visana prend en charge les frais d'annulation dans le monde entier jusqu'à la somme maximale de 20 000 francs par voyage.
- **Remplacement des cartes de crédit:** si au cours d'un voyage on vous vole votre porte-monnaie, avec des pièces de légitimation et cartes de crédit, nous vous aidons à faire bloquer les cartes bancaires. Nous prenons par ailleurs en charge les frais de remplacement des cartes et pièces de légitimation jusqu'à un montant de 500 francs. 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 (ce dernier figure également au dos de votre carte d'assuré/e). Vous trouverez de plus amples informations sur l'assurance de voyage Vacanza sur www.visana.ch/vacances.

MyVisana et l'app Visana: la combinaison numérique



Avec le portail en ligne destiné à la clientèle MyVisana et l'app Visana, vous disposez des meilleurs outils numériques pour accéder à vos documents d'assurance, où que vous soyez. L'app Visana (www.visana.ch/app) a déjà

été téléchargée plus de 30 000 fois dans Google Play Store et dans l'Apple Store. Cette app vous permet par exemple de photographier et de nous envoyer directement vos factures de médecin ou de consulter les cartes d'assurance de toute la famille, en route. Vous recevez par ailleurs toutes les nouvelles informations et offres publiées sur www.visana.ch via l'app Visana, sous une forme compacte.

Votre compte d'utilisateur/trice personnel pour MyVisana

En combinant l'app Visana et le portail en ligne destiné à la clientèle, vous tirez le meilleur profit de ces outils numériques. Sur MyVisana ainsi que dans l'app, vous disposez d'une vue d'ensemble de tous vos documents d'assurance (polices, factures, décomptes de prestations). Vous pouvez également contrôler votre franchise et votre quote-part ou transmettre facilement vos demandes à Visana. Sur MyVisana, vous pouvez par ailleurs charger vos factures de médecin au format PDF. Inscrivez-vous gratuitement à MyVisana sur www.visana.ch/myvisana, afin de pouvoir profiter de cette combinaison. Vous économisez en plus du papier, du temps et des frais de port.

«La promotion de la relève est extrêmement importante»

Visana est le sponsor principal de la relève des Berner Young Boys, depuis bien trois ans. Christoph Spycher, responsable sportif, parle du travail en faveur de la relève de son club, des transferts à l'étranger des jeunes Suisses, qui ont lieu parfois trop tôt et de la valeur accordée aux YB Kids Camps.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Que pensez-vous du travail de relève des YB?

Christoph Spycher: Nous sommes très satisfaits. Chez les juniors, il ne s'agit pas de gagner des titres. Par contre, nous accordons une grande importance à la promotion individuelle des footballeurs. Il faut tenir compte du fait que nous sommes un grand club national, qui mise beaucoup sur sa propre relève. Logiquement, il est difficile de s'établir dans la première équipe, chez YB. Pourtant, au cours des dernières années, plusieurs joueurs ont réussi à le faire.

Quelle importance est donnée à la promotion des jeunes footballeurs?

Une très grande importance. Nous investissons beaucoup d'argent dans la relève, parce que c'est notre philosophie de mener nos propres juniors dans l'équipe de Super League. Dans ce domaine, nous voulons être le numéro 1 du pays et nous l'avons été jusqu'à présent. Il est clair également qu'une grande partie des acteurs de notre relève n'arrive pas à jouer pour les YB plus tard. De ce point de vue, nous sommes donc aussi un très bon club formateur pour les associations alentour, à Thoun, à Münsingen, Breitenrain, Köniz et Bienne.

Des talents âgés de 15 ans sont déjà courtisés par de grands clubs européens. Qu'est-ce que cela vous apporte comme difficultés?

Ce développement ne peut malheureusement pas être freiné, le football étant devenu un jeu globalisé. Lors des tournois internationaux U15, les chasseurs de talents et les conseillers font déjà la queue pour s'adresser aux meilleurs joueurs. Cela aussi est évidemment problématique pour nous, puisque les offres peuvent paraître très alléchantes aux jeunes joueurs, voire surtout à leurs parents.

Des joueurs âgés de 15 à 17 ans ne sont-ils pas trop jeunes pour un passage à l'étranger?

Cela dépend toujours des circonstances. Quelle est la maturité du joueur? Comment est l'entourage familial? Les parents peuvent-ils l'accompagner à l'étranger? Personnellement, je trouve que ces footballeurs partent trop tôt, même si la formation dans ces clubs est excellente, avec des centres d'entraînement top modernes. Mais la chance de pouvoir passer depuis là-bas dans la première équipe est minime. Il ne faut pas oublier que près de 90% des joueurs nationaux suisses ont fait leurs premiers matchs professionnels en Super League.

Que conseillez-vous à ces talents et à leurs parents?

Ce sont souvent les parents qui forcent un transfert précoce, parce qu'ils rêvent que leurs fils fassent fortune et une belle carrière. Je trouve plus pertinent de rester dans un club de haut niveau en Suisse, parce qu'ici aussi, on travaille très bien. De plus, cela ne fait de mal à personne de suivre une formation scolaire en parallèle, pour éviter de se retrouver les mains vides. Sans oublier le risque omniprésent de blessure grave.

A partir de quand un jeune footballeur a-t-il besoin de son propre conseiller?

Selon moi, pas avant d'être devenu joueur professionnel. Mais aujourd'hui, de très jeunes joueurs ont parfois déjà des conseillers. Ces derniers aussi espèrent faire l'affaire du siècle grâce à un grand talent.

Visana soutient les appréciés YB Kids Camps depuis des années. Quelle importance revêtent ces camps?

Une grande importance. D'une part, ce sont de magnifiques expériences pour les filles et les garçons et, d'autre part, nous faisons connaissance avec des joueurs talentueux et plein d'ambition, qui seraient peut-être même prêts à nous rejoindre.

Bref portrait

Agé de 40 ans, Christoph Spycher est responsable sportif chez les Young Boys depuis l'automne 2016. Le Bernois a pris la direction sportive pendant une époque turbulente et rétabli les YB dans leur place de club de haut niveau. Il a grandi à Köniz bei Bern et est parti à Lucerne à l'âge de 20 ans. En passant par les Grasshoppers (avec un titre de champion à la clé), sa carrière l'a mené jusqu'à la ligue nationale allemande, chez Eintracht Frankfurt, équipe dont il a été le capitaine, à la fin. Cet arrière gauche a participé à 47 tournois internationaux et à de nombreux autres grands tournois. En 2010, il est revenu en Suisse et a joué encore pendant quatre ans pour les Young Boys. Après sa carrière active, Spycher a commencé chez YB dans la gestion des talents. Il vit avec sa femme et ses deux fils à Muri bei Bern. www.bscy.ch