

# Concours

## Gagnez un vol en ballon pour deux personnes

**Voir le paysage d'en haut. «VisanaFORUM» tire au sort trois vols en ballon pour deux personnes, à bord de la montgolfière de MediService. Participez au tirage au sort, et volez-vous.**



A l'occasion de ses dix ans d'existence, la pharmacie spécialisée MediService, auprès de laquelle les assurés Visana bénéficient de conditions particulières (voir en pages 10 et 11), a fait faire un ballon MediService par l'entreprise aéronautique Balloon Air SA. Avec plus de 5500 vols à son actif, Andy Hunziker, le gérant de cette entreprise, est un des pilotes de ballons à air chaud et à gaz les plus expérimentés de Suisse. Son équipe et lui-même effectuent régulièrement des vols en ballon avec celui de MediService.

Tentez votre chance et participez au tirage au sort via le coupon ou sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch). Peut-être gagnerez-vous un bon pour deux personnes, pour un vol avec le ballon MediService? Bonne chance!

### Coupon de participation

J'aimerais gagner un vol en ballon pour deux personnes.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Découper le coupon, le coller sur une carte postale et l'envoyer jusqu'au 9 octobre 2009 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces.

**Primes 2010**  
Conséquences  
du manque de  
prise de mesures

Page 3



**Alimentation**  
Les enfants  
prennent exemple  
sur leurs parents

Page 12



**Visana Club**  
Les offres  
d'automne  
sont arrivées

Page 16



## Sommaire

- 3 Primes 2010: conséquences du manque de prise de mesures
- 6 Coûts de la santé: les mesures à court terme ont un effet à court terme
- 8 Une conseillère juste au coin de la rue
- 10 Recevez vos médicaments à la maison!
- 12 Alimentation saine – enfants en bonne santé
- 14 En route pour une bonne cause
- 16 De bonnes notes pour Visana Club
- 18 Week-end au féminin sur les rives du lac Léman
- 20 Profiter des chèques Wellness
- 23 Etes-vous en forme?
- 24 Informations diverses
- 28 Voyager sans souci avec Vacanza
- 30 Entretien avec Gerhard Kocher
- 32 Concours

## Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Cet automne, les assureurs-maladie n'ont hélas pas de bonnes nouvelles à vous annoncer. Comme vous avez déjà pu le lire dans les médias, les primes vont fortement augmenter en 2010. Les responsables de cette situation ne sont pas – et nous tenons à le souligner avec insistance – les assureurs-maladie, mais les décideurs politiques au niveau fédéral et cantonal qui n'ont pas été capables de maîtriser les coûts de la santé ces dernières années.

Nous ne devons pas discuter des primes, mais des coûts et prendre les mesures qui s'imposent. Car les primes reflètent l'évolution des coûts: si les coûts augmentent, les primes doivent être adaptées en conséquence si on veut éviter que les assureurs-maladie se retrouvent définitivement dans les chiffres rouges, ce qui s'est déjà produit chez certains – mais pas chez Visana.

Le fait que les primes augmentent ainsi est bien sûr regrettable. Ce qui l'est encore plus, c'est de devoir procéder à des augmentations dans un contexte de crise économique. A l'heure actuelle déjà, les primes de caisse-maladie causent des soucis à de nombreuses familles. Et la situation va encore s'aggraver en 2010.

Grâce à notre politique financière axée sur la continuité et le long terme, les adaptations de primes chez Visana se situent en dessous de la moyenne nationale. Ce n'est qu'une maigre consolation, mais cela vaut toujours mieux qu'une plus forte augmentation.

Nous gardons espoir que les politiciens agissent enfin au vu de cette augmentation massive des primes et qu'ils parviennent à endiguer l'explosion des coûts de la santé. Nos propositions sont connues. Nous allons d'ailleurs encore une fois les résumer dans ce numéro.

Nous sommes conscients du fait que nous ne pouvons pas vous communiquer de nouvelles réjouissantes cet automne. Nous vous prions cependant de bien vouloir comprendre ces mesures inévitables. Car demain aussi, nous voulons être là pour vous et vous garantir une couverture d'assurance complète.

**Albrecht Rychen**  
Président du conseil  
d'administration

**Peter Fischer**  
Président de la direction



# Primes 2010: conséquences du manque de prise de mesures

**Cet automne, nous subirons les effets d'une politique à courte vue et du manque de prise de mesures dans le domaine de la santé. Les primes de 2010 peuvent être considérées comme la facture d'une politique de la santé menée de manière inefficace depuis de nombreuses années.**

Les primes de l'assurance de base augmenteront de manière significative. Les hausses de primes de différentes assurances complémentaires facultatives seront également inévitables. «Visana-Forum» s'est entretenu avec Peter Fischer, le président de la direction de Visana, au sujet de ces prévisions peu réjouissantes et des mesures à prendre pour enrayer la hausse des coûts.

**«VisanaFORUM»: Il n'est certainement pas très agréable pour vous de devoir annoncer à vos assurées et assurés des adaptations de primes d'une telle ampleur?**

Peter Fischer: En effet, ce n'est pas agréable. Je sais que je n'apporte pas de bonnes nouvelles. A vrai dire, je suis même très inquiet de voir que les primes augmentent de manière aussi significative, et ce, avec pour toile de fond la situation économique actuelle.

**Quels facteurs ont influencé cette montée en flèche des primes?**

Elle a été influencée essentiellement par deux facteurs. Premièrement, par une politique à courte vue. L'augmentation des coûts n'a pas été prise au sérieux

## Attention aux valeurs moyennes!

Depuis plusieurs mois, on voit défiler dans les médias des chiffres représentant la hausse des primes moyenne. Il faut être conscient du fait que ces chiffres représentent la moyenne et non pas chaque personne assurée. L'ampleur de l'ajustement des primes dépend de la région de primes, du montant de la franchise et du modèle Managed Care. Selon les cas, la hausse individuelle est donc plus élevée ou moins élevée que la hausse moyenne. Par ailleurs, les éventuels changements de groupe d'âge ne sont pas pris en considération dans le calcul des valeurs moyennes. Ajoutons que la décision prise par le Conseil fédéral de réduire le rabais de prime maximal accordé pour les franchises à option de 80% à 70% de la participation supplémentaire aux coûts aura pour conséquence de faire grimper les primes de plus belle.

## Situation des primes dans le canton de Berne: les réserves de Visana sont suffisantes

Le taux des réserves des assurances-maladie dans le canton de Berne se situe en dessous de zéro, alors qu'il devrait être de 11,5%. Il en découle que la hausse des primes de l'assurance de base en 2010 dans le canton de Berne sera plus élevée que la hausse moyenne de 15% prévue en Suisse. Contrairement à la plupart de ses concurrents, Visana dispose de suffisamment de réserves, et ce, également dans le canton de Berne. Autrement dit, Visana n'a pas de manque à combler en ce qui concerne les réserves et l'ajustement de ses primes dans le canton de Berne est considérablement moins important que celui de ses concurrents.

**Impressum:** VisanaFORUM est une publication de Visana. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg, Urs Schmid. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Mise en page: Natalie Fomasi, Volketswil. Concept graphique et photos: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurich. Impression: Weber Benteli AG, Brugg. Internet: [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

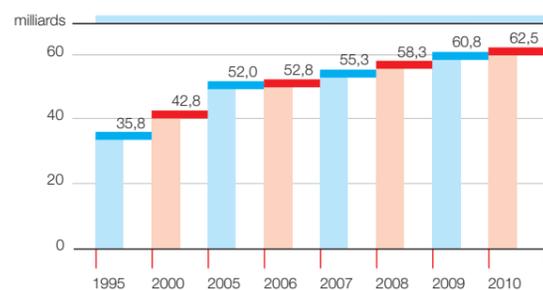
**Changements d'adresse:** si l'adresse est incorrecte ou si vous recevez par erreur plusieurs exemplaires de VisanaFORUM, veuillez en informer votre agence Visana (vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone sur votre police).

et les autorités ont exhorté les assurances-maladie à puiser dans leurs réserves afin de pouvoir exhiber une évolution des coûts positive dans le domaine de la santé. Deuxièmement, par un manque de volonté de la part des acteurs politiques à prendre des mesures pour enrayer la hausse des coûts.

### Concrètement, que s'est-il passé pour que les primes augmentent de manière aussi significative?

En 2008, les coûts de l'assurance de base ont augmenté de plus de 4 % partout en Suisse, alors que les recettes des primes par personne assurée ont reculé de 1 %. Résultat: les assurances-maladie ont clôturé l'exercice 2008 sur un résultat négatif total de 800 millions de francs. Visana, pour sa part, a clôturé l'exercice 2008 sur un résultat proche de zéro mais tout de même positif.

### Evolution des coûts de la santé entre 1995 et 2010



**L'ensemble des dépenses dans le domaine de la santé en Suisse augmente de façon continue.**

**Ces dépenses atteindront vraisemblablement la barre des 60 milliards de francs en 2009. En raison de l'évolution démographique, des nouvelles possibilités offertes par la médecine et de la demande grandissante de la population, les dépenses dans le domaine de la santé devraient continuer d'augmenter dans les années à venir. (Sources: OFS pour les années 1995-2007 et prévisions d'automne du KOF pour 2008-2010)**

### 2008 est à présent derrière nous. Quelles sont les prévisions pour 2009?

L'écart se creuse. Les primes et les coûts auxquels les assurances-maladie doivent faire face continuent cette année à suivre des chemins opposés. On s'attend à une hausse des coûts de 6 % pour l'ensemble de la branche, alors que la hausse des primes en 2009 n'a pas dépassé 2,6 %. En réalité, elle était plus faible encore, parce que le nombre de personnes assurées qui ont choisi un modèle d'assurance plus avantageux ou des franchises plus élevées a augmenté. Conséquence: les assurances-maladie pourraient bien clôturer l'exercice 2009 sur un résultat négatif total de 1,4 milliard de francs.

### Autrement dit, les recettes des primes ne couvrent pas les coûts?

Exactement. Les assurances-maladie doivent une nouvelle fois puiser dans leurs réserves. Avec la politique des primes de Monsieur Pascal Couchepin, elles ont fondu l'année dernière comme neige au soleil. Elles sont aujourd'hui inférieures au minimum légal et doivent donc être reconstituées. Je tiens à préciser que le taux de réserves de Visana est conforme aux prescriptions légales. C'est pourquoi la hausse des primes de l'assurance de base Visana de 8,5 % est largement inférieure à la hausse moyenne de 15 % prévue en Suisse.

### Peut-on parler d'échec de la politique de Monsieur Pascal Couchepin?

Avec sa politique de la santé, le conseiller fédéral sortant Monsieur Pascal Couchepin s'est mis entre plusieurs feux: un bouc émissaire idéal pour toutes les personnes qui refusent d'accepter leurs propres erreurs et qui souhaitent

### Une nouvelle police mi-octobre

Vous recevrez mi-octobre votre nouvelle police avec le montant des primes de 2010. Visana a soumis, dans les délais, ses primes aux autorités de surveillance, à savoir l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la Finma pour les assurances complémentaires facultatives selon la Loi sur le contrat d'assurance (LCA). Au moment du bouclage de ce numéro de VisanaForum, les autorités de surveillance n'avaient pas encore communiqué leur approbation.



Peter Fischer répond aux questions de «VisanaFORUM»



assurer leurs bénéficiaires sur un marché de la santé toujours en pleine expansion. Les réformes qu'il serait nécessaire d'entreprendre d'urgence ont été empêchées et renvoyées à plus tard non pas par Monsieur Pascal Couchepin mais par des groupes de pression au sein du Conseil national et du Conseil des Etats.

### Qu'attendez-vous de la personne qui lui succédera?

La personne qui succédera à Monsieur Couchepin en tant que ministre de la santé devra fortifier le rôle du médecin de famille en instaurant à l'échelle nationale un système de «médecine de premier recours», indépendamment du modèle Managed Care. Dans ce système, la patiente ou le patient consulte en premier lieu son médecin de famille; c'est ensuite celui-ci qui prend la décision de l'envoyer chez un/e spécialiste ou à l'hôpital. Afin d'assurer une offre de soins de base sur l'ensemble du territoire helvétique, une différenciation régionale des valeurs du point tarifaire à l'intérieur des cantons doit être instaurée. Pour permettre aux assurances-maladie de se concentrer sur la gestion des coûts, la compensation du risque doit être améliorée. Enfin, le prix des médicaments, qu'ils soient originaux ou génériques, doit être réduit, les importations parallèles doivent être autorisées et l'industrie pharmaceutique et les assurances-maladie doivent pouvoir négocier les prix sans intermédiaire. Ces mesures reflètent l'opinion générale et pourraient être rapidement prises.

### Economisez en optimisant vos primes

Savez-vous que vous pouvez optimiser vos primes et économiser de l'argent sur les prestations médicales et les prestations de soins sans rien perdre de leur qualité? Cela est possible tout aussi bien pour l'assurance de base que pour les assurances complémentaires facultatives.

Vous trouverez des informations à ce sujet sur [www.visana.ch](http://www.visana.ch) et dans le supplément «VisanaFORUM EXTRA», que vous recevrez en octobre en même temps que votre nouvelle police. Votre agence répond également volontiers à vos questions.

### Que souhaitez-vous dire à vos assurées et assurés?

Comme je l'ai dit au début de l'interview, je n'apporte malheureusement pas de bonnes nouvelles. En outre, la situation économique actuelle et les perspectives d'avenir ne sont pas réjouissantes. C'est pourquoi je prie nos assurées et assurés de bien vouloir faire preuve de compréhension par rapport aux ajustements de primes que nous sommes malheureusement obligés de faire, afin de pouvoir garantir une sécurité et une stabilité à long terme. En effet, nous tenons à être à leurs côtés non seulement aujourd'hui mais aussi demain.

Propos recueillis par:

**Christian Beusch**

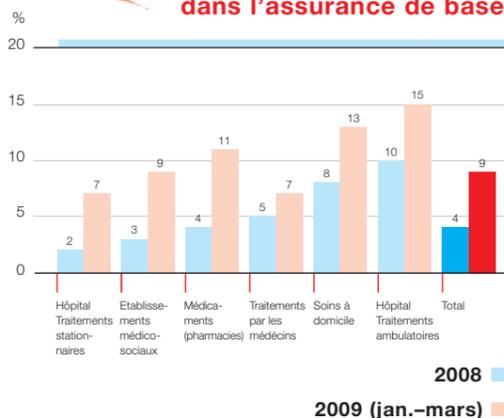
Responsable Communication d'entreprise

# Les mesures à court terme ont un effet à court terme

**Le changement de tendance n'est pas encore perceptible. Les mesures prises à court terme depuis l'annonce des augmentations massives de primes ne parviendront pas à freiner l'augmentation des coûts de la santé. Visana exige depuis longtemps des mesures efficaces à long terme, afin que les coûts de la santé puissent être maîtrisés.**

Le fait que les principaux acteurs de la santé campent sur leurs positions a empêché la réalisation de réformes efficaces ces dernières années, avec les conséquences que l'on connaît: une flambée des primes.

## Différences marquées en ce qui concerne l'accroissement des coûts dans l'assurance de base



**Les coûts bruts dans l'assurance de base évoluent de façon très différente. Une forte hausse inhabituelle a été constatée pour l'année 2008 et dans les premiers trois mois de l'année 2009 dans le domaine Hôpital Traitements ambulatoires. Parallèlement, les coûts dans le domaine Hôpital Traitements stationnaires augmentent également. En 2008, une augmentation moyenne des coûts de 4% a été enregistrée. Durant les trois premiers mois de 2009, les coûts ont de nouveau augmenté de 9%. (Source: OFSP)**

## Augmentation continue des coûts

Les coûts à la charge de l'assurance obligatoire des soins (AOS) augmentent continuellement depuis l'introduction de la loi sur l'assurance-maladie (LAMal) en 1996. Toutes les mesures prises jusqu'ici n'ont rien donné face à la dynamique de l'augmentation des coûts. Comme le montre le graphique, c'était le cas en 2008 et cela ne changera pas non plus en 2009. Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), les coûts par personne assurée à la charge de l'AOS ont augmenté en moyenne de 4,5% par année entre 1996 et 2008.

De nombreux politiciens de la santé actifs au niveau cantonal croient encore que les assureurs-maladie peuvent réaliser des économies supplémentaires dans le domaine des réserves et des frais d'administration, bien que le domaine des frais d'administration des assureurs-maladie est justement le seul domaine où les coûts n'ont pas augmenté depuis 1997 et même baissé (voir graphique). La concurrence entre les caisses a un effet positif et les oblige à agir selon des critères économiques. L'impact de l'évolution des coûts, qui a été masqué par la dissolution des réserves, ressort maintenant de manière très nette dans la perspective des augmentations de primes 2010.

## Fausse incitation

Les mesures prises ces dernières années, comme l'aménagement de la compensation des risques, le nouveau règlement du financement hospitalier ou le nouveau financement des soins sont toutes louables, mais ne parviendront pas à régler le problème des fausses incitations dans le système de santé. Les acteurs ont toujours trouvé le moyen de compenser les pertes de revenu comme l'indiquent les coûts en augmentation constante.

Contrairement aux assurances-maladie, c'est l'offre qui commande la demande du côté des prestataires (médecins, hôpitaux etc.). Il n'y a pas d'autre explication au fait que les cantons dans lesquels pratiquent un nombre nettement supérieur à la moyenne de médecins spécialistes chers, sont ceux qui ont un niveau de primes nettement supérieur à la moyenne (voir graphique). Le même lien pourrait d'ailleurs être établi en rapport avec l'existence d'infrastructures telles que les lits d'hôpitaux ou les appareillages médicaux.

## Proposition de Visana

Dans l'interview à la page 3, Peter Fischer, CEO du groupe Visana, a décrit les mesures proposées par Visana pour enrayer la croissance des coûts. La principale proposition de Visana est de régler l'accès aux prestations spécialisées et hospitalières par le biais de l'approvisionnement ambulatoire.

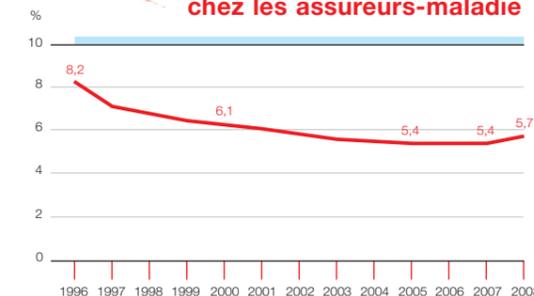
Selon ce modèle, les patients devraient alors en premier lieu contacter un médecin ou un service ambulatoire de premier recours. Celui-ci procéderait alors lui-même au traitement ou ferait office de gate-keeper et enverrait le patient, si nécessaire, chez un spécialiste ou dans un établissement de santé (hôpital, clinique de réadaptation, etc.).

Visana est d'avis qu'une contribution essentielle peut être fournie par une valorisation globale de la médecine de famille respectivement de premier recours. Parmi les mesures à prendre, il faut notamment assurer la formation dans ce domaine en raison des problèmes de relève auxquels de nombreux médecins de famille sont confrontés. L'augmentation des places d'étude et une révision du numerus clausus doivent être discutées. Pour assurer l'approvisionnement de base et d'urgence dans les régions reculées, il faut appliquer des valeurs de points-taxes différentes.

David Roten

Economiste de la santé

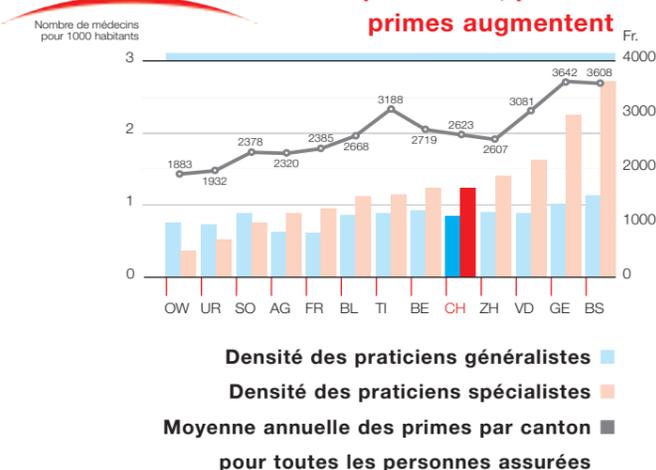
## Frais administratifs bas chez les assureurs-maladie



Charge administrative en % de la charge de l'exploitation de l'assurance

**Dans l'assurance obligatoire des soins (AOS), les frais administratifs des assureurs-maladie ne s'élèvent qu'à un peu plus de 5%. Depuis 1996, l'année de l'introduction de la loi sur l'assurance-maladie (LAMal), ils ont baissé, passant de plus de 8% à un peu plus de 5%. Les primes payées par les personnes assurées permettent aux assureurs-maladie de couvrir les coûts pour les hôpitaux (37%), les médecins (22%), les médicaments (19%, sans les médicaments remis dans les hôpitaux) et les soins (17%). Entre 1996 et 2008, les prestations payées au titre de l'AOS par personne assurée ont augmenté de 4% par année en moyenne. (Sources: OFSP et santésuisse)**

## Médecins: plus il y a de spécialistes, plus les primes augmentent



**Il existe un rapport entre le niveau des primes et le nombre de spécialistes qui se chargent des soins médicaux pour la population. Les cantons comptant le plus de spécialistes pour mille habitants, comme Bâle-Ville et Genève, ont aussi les primes les plus élevées. Par contre, il n'existe pas de lien entre le nombre de médecins de famille et le niveau des primes. (Source: OFSP, 2007, divers cantons)**



# Une conseillère juste au coin de la rue

**Entretien avec Regula Hirschi.** Depuis plus de 25 ans, Regula Hirschi s'occupe du suivi de la clientèle de l'agence de Stettlen, près de Berne. Elle apprécie le contact humain et s'accorde de temps en temps une escapade à grande vitesse.

Stettlen se situe dans la Worblental, à l'ouest de Berne. L'agence Visana se trouve dans une des maisons familiales situées sur le versant sud du Bantiger. C'est là que Regula Hirschi s'occupe d'environ 1900 clients et clientes des communes de Stettlen et Vechigen

## Bien connue au village

Lorsque Regula Hirschi nous ouvre la porte, la mignonne chienne lévrier du nom de Naima se tient presque silencieuse à ses côtés, tandis qu'une autre chienne, accueillie pour les vacances, somnole sur le balcon. Une pièce spacieuse et claire, offrant une jolie vue, réunit la cuisine et le salon. C'est dans cette ambiance familiale que Regula Hirschi invite ses clientes et clients à prendre place à la table et leur offre un café.

En tant qu'assureur-maladie et accidents parmi les plus importants en Suisse, Visana se distingue par son ancrage régional. Elle bénéficie particulièrement dans le canton de Berne d'un large réseau de filiales gérées par des habitants du village. Ces filiales sont basées sur le principe du contact personnel. Il paraît effectivement plus facile d'aborder le thème de la santé avec une personne que l'on connaît. «Je ne peux pas me permettre de mal conseiller les gens», commente Regula Hirschi, «je rencontre mes clientes et clients le jour suivant en faisant mes courses».

## Elle aime le contact

Regula Hirschi aime aller vers les gens. Elle rencontre des personnes très variées, personnes âgées ou jeunes, hommes ou femmes et de toutes classes sociales. Il ar-

rive par exemple qu'elle ait rendez-vous le matin avec un directeur et le soir avec une personne au bénéfice de l'aide sociale, vêtue de jeans déchirés. «Je me rends compte que je suis une personne aux goûts très contrastés», dit-elle. Bien qu'elle écoute également de la musique classique, elle cite parmi ses favoris le groupe de Heavy Metal «Iron Maiden». «Ma personnalité m'aide donc à aborder des personnes très variées.»

Les clients se rendent chez Regula Hirschi pour des questions concernant l'assurance-maladie, aussi bien pour celle de base que pour la complémentaire. Grâce à une connexion électronique performante avec le siège principal, Regula Hirschi peut consulter sur son écran chaque dossier ainsi que toute la correspondance, dans la mesure où la protection des données est respectée. L'époque des dossiers suspendus et des archives papier est révolue.

## Se sentir libre et pouvoir se ressourcer

Elle apprécie la liberté dont elle bénéficie en travaillant à domicile et organise elle-même son temps de travail. Au cours de l'année, ce travail représente un taux d'activité de 50% à 60%. En automne, une journée de huit heures n'est de loin pas suffisante. Lorsque la charge de travail devient trop importante et qu'elle n'arrive pas à déconnecter – «j'ai de la peine à gérer le fait d'avoir des dossiers en souffrance» – elle sort se balader avec sa chienne. Parfois même lorsqu'il fait déjà nuit, au clair de lune.

Celle qui l'accompagne est un lévrier du golfe Persique, de la race Saluki. Dans l'appartement, les Salukis se montrent affectueux, calmes et capables de s'adapter. A l'extérieur, par contre, ils ont du tempérament et veulent satisfaire leur besoin de liberté. Regula Hirschi explique que sa chienne représente un complément optimal à son travail en période de stress. «Elle m'oblige à faire des pauses. L'activité physique en pleine nature me permet de m'aérer l'esprit.»

## A toute vitesse

Les nombreuses œuvres d'art qui décorent la maison de Regula Hirschi contribuent à créer une atmosphère personnelle. Elle connaît l'histoire de ces œuvres et est attachée à chaque tableau et chaque sculpture. Mais le domaine des arts plastiques n'est pas son seul centre



d'intérêt. Dans son garage, une bécane étincelante en acier chromé l'attend – une Harley. Elle l'utilise lorsque bon lui semble, commente cette mère de deux enfants déjà adultes. Avec cet engin, elle ne conduit pas de manière frénétique ou agressive, mais tranquillement. «Tout est dans le son!», c'est le ronflement du moteur qu'elle adore.

**Peter Rüegg**

**Communication d'entreprise**

# Recevez vos médicaments à la maison!

**Conditions spéciales auprès de MediService. Visana soutient tous les canaux de distribution de médicaments et encourage leur retrait et leur remise directs. Les personnes assurées auprès de Visana peuvent bénéficier non seulement de la livraison de médicaments à domicile par MediService mais aussi de conditions spéciales intéressantes et de la prestation complémentaire gratuite Pharma Care.**

Contre remise d'une ordonnance médicale, la pharmacie spécialisée MediService envoie des médicaments à sa clientèle partout en Suisse. Ils sont emballés de manière discrète et envoyés par la Poste, en recommandé, à l'adresse choisie. La clientèle peut également fixer la date de livraison.

#### La Poste assure, si besoin est, une seconde livraison

Si vous n'êtes pas joignable au moment de la remise du paquet, vous pouvez convenir avec la Poste d'une seconde livraison gratuite. Ce service est particulièrement utile pour les personnes qui ont régulièrement besoin de médicaments, comme les personnes âgées et celles souffrant d'une maladie chronique. Le décompte des médicaments se fait directement par Visana; aucune charge supplémentaire n'incombe aux personnes assurées.

#### Le service clientèle répond à vos questions

Votre ordonnance est saisie électroniquement par le personnel spécialisé de la pharmacie et vérifiée puis validée par la pharmacienne ou le pharmacien. Une équipe spé-

cialisée, composée de pharmaciens/nes et d'assistants/es en pharmacie, garantit la qualité et la fiabilité du service. Afin d'accompagner les personnes le mieux possible tout au long de leur thérapie, MediService tient un dossier pour chacune d'elles et leur propose des prestations complémentaires d'accompagnement thérapeutique. Si les prestations de MediService vous intéressent, le service pharmaceutique à la clientèle répond volontiers à vos questions au numéro gratuit 0800 817 827.

#### Spécialistes des patients/es longue durée

Une maladie grave chronique change complètement la vie. Ponctuée par une prise journalière de médicaments et des visites médicales régulières, elle est partie intégrante du quotidien. En douze ans de service, MediService s'est spécialisée dans les besoins des personnes souffrant d'une maladie chronique et de celles au suivi thérapeutique exigeant.

En plus de la livraison de médicaments, MediService propose la prestation complémentaire Pharma Care, qui consiste en un accompagnement thérapeutique de longue durée gratuit des personnes souffrant d'une maladie grave et chronique. Celles-ci reçoivent la visite à domicile d'un/e membre du personnel médical spécialisé, qui les aide, par exemple, par rapport à la posologie, à l'utilisation de seringues et



à la pose de perfusions. En outre, Pharma Care propose une aide administrative et des conseils en matière d'assurances sociales et organise régulièrement des séances d'information.

Vous trouverez de plus amples informations au sujet de la livraison de médicaments par la Poste et des prestations proposées par Pharma Care sur Internet à l'adresse [www.mediservice.ch](http://www.mediservice.ch)

Urs Schmid

Communication d'entreprise

#### Avantages pour les personnes assurées auprès de Visana

En tant qu'assuré/e Visana, vous bénéficiez de conditions spéciales intéressantes:

- 12 % de rabais sur la plupart des médicaments pour les nouvelles clientes et les nouveaux clients, durant leur première année\*
- 12 % de rabais continuels sur les génériques\*
- Pas de taxes de pharmacie

\* valable pour les emballages de médicaments coûtant moins de 200 francs. Rabais non cumulable.

## Moins d'efforts pour moins de coûts

**Environ 15 000 personnes assurées auprès de Visana font déjà partie de la clientèle de MediService; et ce nombre ne fait qu'augmenter. Grâce aux conditions offertes par ce prestataire de service spécialisé dans leurs besoins et grâce à son savoir-faire, elles se procurent des médicaments beaucoup plus aisément, elles profitent de prestations complémentaires gratuites et elles contribuent même à la réduction des coûts de la santé.**

#### Doris A.\*, Thoune



Il y a une année, mon voisin m'a parlé de MediService. Je me suis donc fait livrer mes médicaments par la Poste et j'ai été très satisfaite du service. Depuis, je commande régulièrement mes médicaments par le biais de MediService, ce qui est plus facile et plus agréable que de devoir aller les chercher moi-même. En outre, je ne suis plus dépendante des horaires d'ouverture des magasins et je contribue, avec le rabais de 12 %, à la réduction des coûts de la santé. Je trouve que MediService est une solution idéale pour les personnes âgées ainsi que pour celles qui prennent des médicaments régulièrement.



#### Heinrich K.\*, Ascona

Je commande mes médicaments par le biais de MediService depuis environ trois ans. Auparavant, je devais compter à peu près 20 minutes pour arriver à la pharmacie. MediService est ponctuel et fiable. Le personnel m'a toujours bien conseillé et le service de livraison à domicile est simple et agréable. Je pense que MediService constitue une aide précieuse pour les personnes qui dépendent des médicaments.

\*Nom connu de la rédaction



# Alimentation saine – enfants en bonne santé

**Pour le bon développement de nos enfants, une alimentation équilibrée est primordiale. Le comportement en matière d'alimentation se façonne déjà au cours des premières années de la vie. C'est donc surtout aux parents de créer des conditions saines pour leurs enfants.**

Durant la croissance, le corps a des exigences alimentaires particulières et qui changent au cours du développement. Une alimentation

équilibrée et en quantité adaptée à l'âge de l'enfant garantit un apport suffisant en énergie, nutriments et substances protectrices.

### Donner l'exemple

Sensibiliser les enfants à une alimentation saine n'est pas si compliqué. En premier lieu, les enfants suivent l'exemple de leurs parents. Les petits copient les habitudes de ces derniers, bonnes ou mauvaises, parfois durant toute leur vie. Ce qui leur est servi à table n'échap-

pera pas à cette règle et aura donc une influence. Des plats variés et complets contribuent autant à la promotion d'un comportement alimentaire sain que le fait de manger en famille, à des horaires réguliers.

### Bien débuter la journée

Prendre le petit déjeuner avec les enfants est la meilleure façon de débuter une longue journée qui nécessitera beaucoup d'énergie. Tous les enfants devraient boire au moins un verre de lait ou de jus de fruit avant de quitter la maison, même ceux n'ayant ni appétit ni entrain le matin. Faute de quoi ils auront certainement faim déjà avant la récréation.

Pour les enfants, il est particulièrement important de boire beaucoup, car ils sont plus sensibles à un apport réduit de liquide que les adultes. Et il vaut mieux choisir des boissons contenant peu ou pas de sucre du tout. L'eau du robinet, l'eau minérale ainsi que les infusions de fruits sans sucre sont le plus à même d'apaiser les grandes soifs.

### Cinq par jour

Manger cinq fois par jour des fruits et des légumes (voir encadré) est la meilleure chose que les enfants comme les adultes puissent faire pour leur santé et leur performance. Les fruits et les légumes ont bon goût, sont frais, pleins de couleurs et pauvres en calories, et ils sont bourrés de précieuses substances: vitamines, substances minérales, fibres et métabolites secondaires végétaux.

### Le piège des fast-food

Les dix heures et les quatre heures occupent une place importante dans l'alimentation des enfants. Ils permettent de prévenir les fringales et contribuent à ce que petites filles et petits garçons se développent sainement. L'offre en repas rapides est énorme et tentante. Mais la plupart des produits contiennent trop de graisses et de sucres. Au lieu d'interdire le fast-food aux enfants, il est possible par exemple de convenir d'une exception par semaine. Les enfants qui ont été habitués à une alimentation saine vont rapidement réaliser qu'ils se sentent mieux après avoir mangé une collation faite maison.

Vous trouverez plus d'informations sur une alimentation saine pour enfants et adolescents en consultant les liens suivants: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) ou [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)

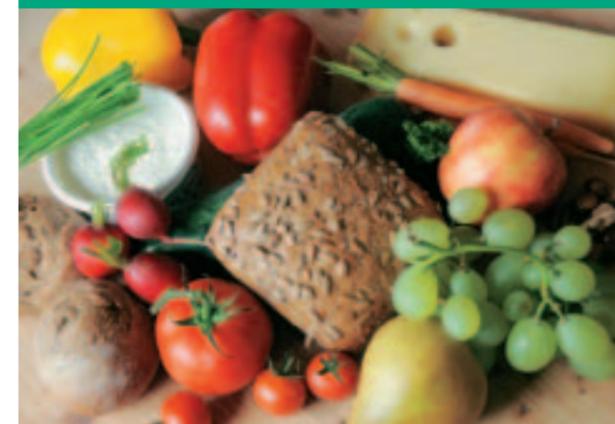
**Anna Schaller**  
Journaliste

### Cinq fois par jour

Ration quotidienne pour enfants:

- **3 portions de légumes**, dont au moins une crue (1 portion = 70 g en accompagnement, salade ou soupe)
- **2 portions de fruits**, peuvent être des fruits secs de temps à autre (1 portion = 100 g = une poignée)

Une portion de fruits ou de légumes peut être remplacée par 1,5 dl de jus de fruit (sans sucre ajouté) ou de légume. [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



### Idées de collations saines entre les repas

Afin d'éviter que le goûter que vous avez préparé pour votre enfant atterrisse dans la poubelle, il vaut mieux tenir compte de ses goûts. Il est également important d'y apporter une certaine variété. Par exemple:

- Des fruits de saison comme les pommes, les poires, les raisins ou des fruits secs (noix, noisettes, noix de cajou, amandes) ou séchés de temps en temps
- Un sandwich avec du pain complet ou des crackers complets avec du fromage frais et des rondelles de radis ou avec du fromage et des rondelles de tomate
- Des légumes crus comme de la carotte, du concombre, du fenouil, du poivron, coupés en bâtonnets, accompagnés de séré ou de yaourt assaisonné aux fines herbes
- Du pain aux fruits avec un peu de beurre
- Du yaourt nature avec des baies fraîches
- Ne pas oublier une boisson, comme de l'eau ou une infusion de fruits ou d'herbes sans sucre ajouté.



# En route pour une bonne cause

**Course à travers Yverdon: celui qui participe le 29 novembre 2009 à la Course de l'Avent à travers les rues d'Yverdon-les-Bains rend service non seulement à sa santé, mais aussi à l'association caritative «Le Copain».**

Le parfum des marrons flotte dans l'air, les vitrines sont parées d'une décoration festive et les lumières de Noël illuminent les rues. L'ambiance de l'avent est palpable. Soudain, des masses de coureuses et coureurs envahissent la vieille ville d'Yverdon. Ils courent non seulement pour le sport et la santé, mais aussi pour

soutenir financièrement l'association «Le Copain». Depuis plus de 15 ans, cette organisation forme en Valais des chiens d'assistance pour des personnes atteintes d'un handicap physique.

## Une course pour tous

Le petit montant dont doivent s'acquitter les participants a pour but d'encourager un maximum d'amatrices et d'amateurs de sport, mais également des enfants ou des familles entières à participer à la Course de l'Avent. Attractif, le parcours conduit à travers les rues d'Yverdon; les distances pour les plus jeunes sont adaptées en fonction de l'âge. La moitié de l'argent encaissé est versée à

l'association «Le Copain». Une participation à la Course de l'Avent vaut donc doublement la peine: vous courez pour votre forme personnelle, mais également pour une bonne cause.

Pour Visana, sponsor principal de la Course de l'Avent, cela marque un engagement supplémentaire important dans le domaine du sport amateur. La promotion de la santé active ainsi qu'une prévention adéquate par une activité physique suffisante sont des sujets qui ne sont pas seulement d'actualité pendant la période de l'avent, mais durant toute l'année. Alors pourquoi ne pas, pour marquer la fin de l'année, penser à sa santé et participer à la Course de l'Avent?

**Stephan Fischer**  
Communication d'entreprise

## Le chien – un ami fidèle et un véritable soutien capable d'apprendre

«Le Copain» – l'Association suisse d'éducation de chiens d'assistance pour personnes handicapées au plan moteur – est actif en Suisse romande depuis 1993. Les chiens sont formés dans la commune valaisanne de Granges et sont ensuite loués. La formation d'un chien coûte au total environ 40 000 francs.

Après avoir accompli la formation, ils remplissent un grand nombre de tâches, comme ouvrir et fermer les portes, ramasser des objets tombés par terre, apporter le téléphone ou éteindre et allumer la lumière. Jusqu'à aujourd'hui, «Le Copain» a formé plus de 200 chiens. La demande pour des chiens d'assistance dépasse nettement l'offre. Généralement, les handicapés doivent attendre jusqu'à deux ans avant de recevoir leur chien.

[www.lecopain.ch](http://www.lecopain.ch)

## Course de l'Avent

Veuillez m'envoyer le bulletin d'inscription.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Découper le coupon, le coller sur une carte postale et l'envoyer à: RBO Organisations Sàrl, Case postale 166, 1162 Saint-Prex.

# De bonnes notes pour Visana Club

**Résultats réjouissants du sondage auprès de la clientèle relatif à Visana Club. 77 % de nos clientes et clients considèrent les offres du Visana Club comme «bonnes» ou «très bonnes». En particulier la variété des offres est très appréciée.**



Ce printemps, Visana Club vous a demandé votre avis et vos suggestions pour des offres à venir. Plus de 700 personnes ont répondu – en majorité de manière positive. Nous vous remercions vivement de votre excellent feedback. Nous sommes heureux de constater que le Visana Club vous plaît. Mais nous avons bien sûr aussi pris connaissance des critiques.

## La majorité est très satisfaite

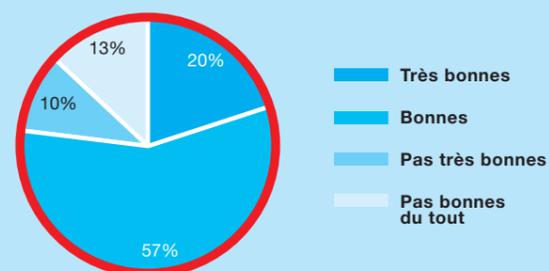
Plus de trois quarts des participantes et participants sont satisfaits ou très satisfaits des offres Visana Club. La variété, le rapport qualité-prix et la qualité des offres ont reçu les meilleures notes. En particulier dans le domaine

voyages/excursions, distractions et sport, notre clientèle souhaiterait disposer d'un encore plus grand nombre d'offres à l'avenir.

## Site web avec potentiel

Les offres Visana Club sont publiées dans le magazine du Club et sur le site web [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch). Même aujourd'hui, à l'époque des médias électroniques, la version imprimée reste plus appréciée que la publication en ligne: plus de la moitié des personnes ayant participé au sondage n'ont encore jamais consulté le site web. Sur le site du Club, vous trouvez des informations supplémentaires relatives aux produits et aux partenaires et vous pouvez également y commander certaines offres en ligne.

Résultat pour la question  
«Comment trouvez-vous les  
offres du Club?»



## Tirage au sort de billets pour le concert Coldplay

Visana a tiré au sort cinq billets pour le concert Coldplay à Bâle parmi les participantes et participants. Les gagnantes et les gagnants sont:

- Suzanne Zehntner, Bâle
- Iris Dinkelmann, Wädenswil
- Kathrin Grossenbacher, Zurich
- Therese Sommer, Salavaux
- Thomas Müller, Schaffhausen

Toutes nos félicitations. Nous espérons que le concert vous a plu.

## Visana Club – un plus pour vous

L'ensemble des clientes et clients de Visana sont automatiquement membres de Visana Club et peuvent profiter sans restriction de toutes les offres du Club. Pour ce faire, il vous suffit d'utiliser votre carte d'assurance et/ou les coupons de réduction dans la deuxième partie du magazine du Club. Visana n'utilise pas le moindre franc de prime pour Visana Club.

## Toujours plus d'offres et toujours plus de nouveautés

Tous les trois mois, nous vous présentons ici dans «VisanaFORUM» et dans le magazine du Club de nouvelles offres exclusives. Si vous souhaitez recevoir des informations par e-mail, abonnez notre newsletter sur [www.visana.ch](http://www.visana.ch).

## Toutes les offres sur Internet

Dans le magazine du Club, vous trouvez les dernières nouveautés. Par ailleurs, vous pouvez également profiter des offres classiques. Visitez régulièrement le site web du Club [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) ou informez-vous au numéro 031 357 94 09.

## Les offres d'automne en un clin d'oeil

Vous trouverez des informations détaillées sur toutes les offres dans le magazine du club et sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch)



**Les thermes de la Tamina, à Bad Ragaz**  
15% de rabais sur l'entrée\*



**Parc aquatique Bernaqua**  
15% de rabais sur l'entrée\*



**MBT Shoes**  
30 francs de réduction



**Cours d'anti-dérapiage**  
jusqu'à 80 francs de réduction



**Service Valser**  
2 harasses, livraison comprise, pour 27 au lieu de 54 francs.



**Europa-Park**  
50 francs de réduction (valeur minimale de la réservation 400 francs)



**Séminaire de santé Visana-vitnes**  
120 francs au lieu de 150

\* Vous pouvez commander des coupons supplémentaires pour ces offres au numéro 031 357 94 09.

# Week-end au féminin sur les rives du lac Léman

**Deux journées sous le signe du mouvement:** plus de 1100 femmes ont participé au deuxième «Women Sport Evasion» à Lausanne. Parmi elles, on comptait les 100 heureuses gagnantes du concours «VisanaFORUM 2/09», qui, grâce à leur billet gratuit, ont pu profiter des deux journées de découverte sportive sur les rives du lac Léman. Rendez-vous le 26/27 juin 2010 à Lausanne pour une troisième tournée!

Unique en Suisse, «Women Sport Evasion» est une manifestation sportive exclusivement féminine que soutient Visana. Elle a réuni cette année plus de 1100 participantes férues d'activités physiques, qui ont pu, tout un week-end durant, découvrir 13 différents ateliers et expérimenter toutes sortes de disciplines sportives.

## Danse sud-américaine et sport de combat d'Extrême-Orient

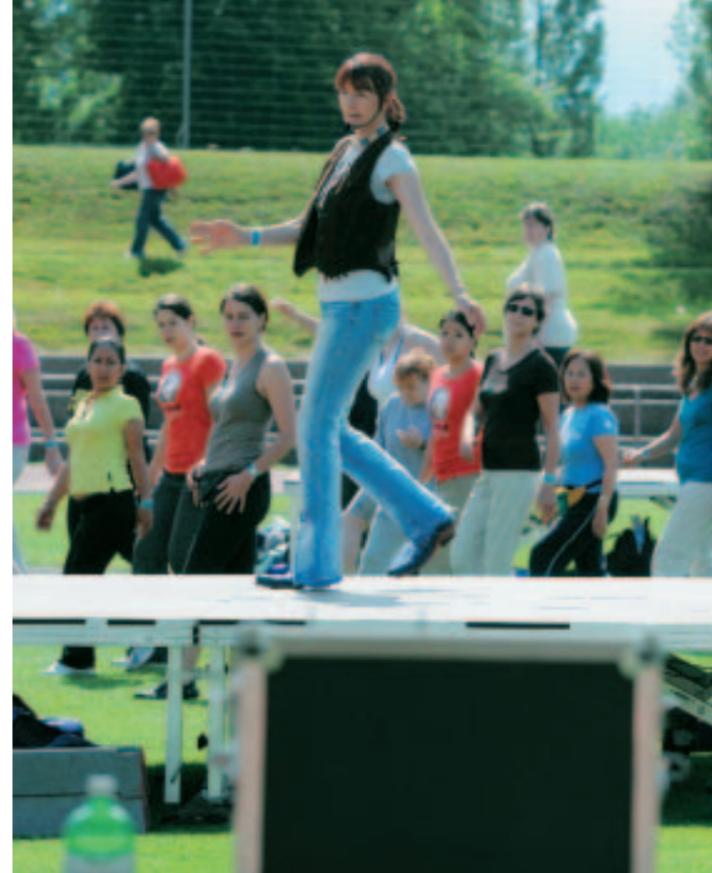
Un programme d'une grande diversité, composé de différents ateliers à découvrir librement, attendait les sportives. Aux disciplines à l'honneur l'année dernière, comme la méthode Pilates, la capoeira, le tir à l'arc et le Chi Ball, sont venues s'ajouter quatre nouvelles disciplines: le raga (danse de rue afro-jamaïcaine),

le tennis de table, le Nia (un mélange de sport de combat oriental et de danse jazz) et le Gymstick (outil de fitness particulièrement efficace qui permet d'exercer la force, l'endurance et la mobilité).

La tente des sponsors apportait au programme une touche de variété très appréciée en proposant, pour compléter les activités physiques, une offre fondée sur le bien-être et la qualité de vie. Les participantes pouvaient y rafraîchir leurs connaissances en matière d'alimentation saine, découvrir de leur masse grasseuse et les proportions de leur masse musculaire et tester leur dos.

## Réservé aux femmes?

Comme son nom l'indique, «Women Sport Evasion» est une manifestation sportive réservée aux femmes. En effet, l'offre sportive et le programme-cadre sont taillés sur mesure pour répondre à leurs envies. Les femmes étaient les seules à pouvoir participer activement à la manifestation, mais la gent masculine était bien présente au stade Pierre-de-Coubertin de Lausanne. Ils étaient en effet plus d'un à se fondre dans la foule, en tant que supporters, spectateurs ou accompagnants, et à observer, tout en gardant bien sûr une distance raisonnable, l'ambiance animée des ateliers. [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch)



## La prévention en matière de santé: essentiellement une affaire de femmes

En soutenant une nouvelle fois «Women Sport Evasion», Visana s'engage pour les femmes et pour la valorisation du rôle qu'elles assument au sein de la famille en matière de promotion de la santé et de prévention. Ce sont en effet elles qui la plupart du temps prennent en charge ce domaine particulièrement important en veillant à ce que les membres de la famille exercent suffisamment d'activités physiques et mangent de façon équilibrée; ce sont également elles qui s'occupent généralement de la prévention en matière de santé.

**Stephan Fischer**  
Communication d'entreprise



# Chèques Wellness

**Rester en bonne santé et économiser de l'argent. C'est ce que vous permettent les chèques Wellness 2010 de Visana, d'une valeur totale de 375 francs. Grâce à eux, vous économisez non seulement de l'argent dans la prévention des maladies et blessures, mais favorisez également votre bien-être.**

Profitez de l'offre variée de Visana en faisant valoir les chèques 2010 que vous aurez choisis pour les différentes mesures de prévention.

## Voici comment procéder

1. Choisissez un cours de santé ou un programme de fitness.
2. Demandez une facture ou une quittance à votre nom pour la prestation choisie.
3. Envoyez ce justificatif accompagné des indications nécessaires (voir «règles du jeu») ainsi que du chèque Wellness à votre service des décomptes Visana.
4. Après examen des documents, le montant du chèque en question vous sera remboursé.

## «Règles du jeu»

- Tous les assurés disposant d'une couverture Traitements ambulatoires ou Basic ou de la couverture complémentaire Managed Care Traitements ambulatoires ont droit aux chèques Wellness 2010. Ceux-ci se trouvent dans le magazine VisanaFORUM 3/09, dont un seul exemplaire est envoyé par famille. Les autres membres (disposant des couvertures mentionnées) peuvent demander les chèques auprès de leur agence ou les télécharger directement sur Internet à l'adresse [www.visana.ch](http://www.visana.ch)
- Les chèques Wellness sont valables pour des activités et des cours à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2010.

- En cas de nouvelles admissions, les chèques sont valables à partir de la date d'entrée dans l'assurance Visana (début des activités et des cours après cette date).

- Les chèques Wellness doivent avoir été encaissés au 31 janvier 2011 au plus tard.

- Un seul chèque peut être utilisé par facture.

- Les factures doivent présenter les indications suivantes: nom et prénom, n° d'assuré, brève description de l'activité, dates du cours ou début et durée, lieu du cours, coûts, timbre et signature de l'émetteur de la facture ou bon de caisse.

- Les chèques peuvent uniquement être encaissés par les assurés dont la couverture auprès de Visana n'est pas résiliée au moment de l'envoi de ceux-ci.

- Les chèques ne peuvent être utilisés pour régler la franchise ou la quote-part.

**Devica Larizza**

**Marketing Clientèle privée**

Valable pour 2010, à conserver. Cette offre spéciale est valable pour tous les assurés Visana disposant d'une couverture Traitements ambulatoires ou Basic ou de l'assurance complémentaire Managed Care Traitements ambulatoires.

Vos chèques Wellness 2009 ne sont valables que jusqu'au 31 janvier 2010!



**Prestations**

- ◆ CHF 200.– maximum pour un abonnement annuel (ou quatre abonnements de 10 séances minimum)
- ◆ CHF 100.– maximum pour un abonnement semestriel (ou deux abonnements de 10 séances minimum)

**Accepté pour**

- ◆ Abonnements à des centres de fitness publics pour entraînement musculaire (pas d'appareils à domicile)
- ◆ Abonnements à des saunas, bains thermaux, de vapeur ou d'eau saline publics (pas de saunas à domicile)

*fitness*

**CHÈQUE N° 1**  
2010 A faire valoir d'ici au 31.1.2011

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

**Prestations**

- ◆ CHF 100.– maximum pour des cours de plus de 10 leçons
- ◆ CHF 50.– maximum pour des cours jusqu'à 10 leçons ou deux jours de séminaire

**Accepté pour**

- ◆ Cours de détente, p. ex. training autogène, qi gong, gymnastique pré- et post-natale, tai chi, yoga.

*wellness*

**CHÈQUE N° 2**  
2010 A faire valoir d'ici au 31.1.2011

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

**Prestations**

- ◆ CHF 50.– maximum par cours

Aucune prestation pour l'entrée aux piscines, ni pour la cotisation à des associations sportives.

**Accepté pour**

- ◆ Cours de fitness d'au moins 8 leçons, p. ex. aérobic, aquagym, bodyforming, cardio fitness, gymnastique, gymnastique jazz, nordic walking et méthode Pilates

*fit&fun*

**CHÈQUE N° 3**  
2010 A faire valoir d'ici au 31.1.2011

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

**Prestations**

- ◆ CHF 25.– (pas de paiement en espèces)

**Accepté pour**

- ◆ Laissez-vous surprendre. L'offre 2010 sera publiée dans VisanaFORUM (valable pour une seule offre).

*surprise*

**CHÈQUE N° 4**  
2010 A faire valoir d'ici au 31.1.2011

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

# Etes-vous en forme?

**Testez votre forme à Berne ou à Zurich.** Dans le cadre du séminaire Visana-vitness «Pour rester en bonne santé et en forme», vous pouvez tester votre état de santé et votre forme en l'espace d'environ deux heures.

L'importance de l'activité physique pour notre santé est scientifiquement prouvée. Les personnes physiquement actives ont un risque nettement réduit d'avoir un infarctus ou de développer un diabète de type 2. L'activité physique soutient par ailleurs le bien-être psychique et l'équilibre intérieur.

## Faites un état des lieux

A Zurich et Berne, vous pouvez faire mesurer votre état de santé actuel et votre forme par des spécialistes de la promotion de la santé. Les résultats de ces tests vous serviront de base pour améliorer durablement votre bien-être. Ils mettront en évidence les points positifs et négatifs de vos habitudes en matière d'alimentation, de consommation, d'activités physiques et de détente.



Vous trouverez d'autres informations au sujet des manifestations «Visana-vitness» dans le prospectus Visana-Club au milieu de ce numéro.

Doro Engels, Marketing Clientèle privée

## Séminaires «Pour rester en bonne santé et en forme» à Berne et Zurich

Les séminaires débutent à 18h00 et durent jusqu'à 20h30. Une introduction sur le thème de la promotion de la santé est suivie de différents tests. Ceux-ci permettent en quelques minutes de mesurer la composition de votre corps (masse grasse, eau, muscles), votre indice de masse corporelle et votre tension artérielle. Sur la base de vos résultats, vous recevrez toutes sortes d'informations et de documents utiles.

**Zurich: mercredi, 21 octobre 2009**

**Berne: mercredi, 28 octobre 2009**

Le lieu du séminaire sera communiqué après l'inscription ou au n° de téléphone suivant: 032 387 00 62.

Le séminaire coûte CHF 120.–, pour les personnes accompagnatrices assurées chez Visana (au max. une personne) CHF 90.– et pour les personnes qui ne sont pas assurées chez Visana CHF 150.–. La documentation du cours est incluse.

## Talon d'inscription

Je (nous) m'inscris pour le séminaire «Pour rester en bonne santé et en forme» à  Zurich  Berne (veuillez cocher)

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

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

Personne accompagnatrice:

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

A envoyer à «Visana-vitness», case postale 304, 3250 Lyss. Vous pouvez aussi vous inscrire par téléphone (032 387 00 62), par fax (032 387 00 69) ou par e-mail à [visana-vitness@motio.ch](mailto:visana-vitness@motio.ch). Vous pouvez également recevoir plus informations.

# Spot

## Médecines complémentaires: conséquences de la votation du mois de mai

Sans grande surprise, le peuple et les cantons ont accepté au mois de mai l'article constitutionnel sur les médecines complémentaires. A présent, le Parlement – dans le cas d'un référendum, le peuple suisse donnera également son avis – doit décider de quelle manière intégrer les médecines complémentaires dans le système de la santé et dans le catalogue des prestations de l'assurance de base. Ces décisions ne se prennent pas du jour au lendemain.

Visana vous offre, avec les assurances complémentaires «Médecine complémentaire» et «Basic», une protection d'assurance solide pour les traitements de médecines complémentaires; et ce, indépendamment des décisions du Parlement. Votre agence vous conseillera volontiers. Vous trouverez de plus amples informations sur [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Assurances complémentaires > Médecine complémentaire

## Attention aux conseillers/ères soi-disant neutres!

Ces dernières semaines, nous avons reçu plusieurs appels de personnes assurées inquiètes d'avoir été approchées par des conseillers/ères soi-disant neutres. Nous vous recommandons une prudence toute particulière. Si vous avez des questions au sujet de votre protection d'assurance, votre agence vous répondra volontiers. Elle vous expliquera entre autres de quelle manière optimiser vos primes.



## Des visages rayonnants au deuxième camp d'été YB

Les BSC Young Boys ont organisé pour la deuxième fois les cinq jours de camp d'été YB, sur l'Allmend à Berne. Pour 400 filles et garçons passionnés de foot, cela a été un événement sportif inoubliable. Les 25 gagnantes et gagnants du concours paru dans le «VisanaFORUM» 2/09 y ont également participé. Pour ce concours, Visana avait organisé le tirage au sort des dernières places libres, en sa qualité de sponsor de cet événement destiné à la relève.

Les 400 jeunes gens, âgés entre 9 et 14 ans, ont été pris en charge par des entraîneurs qualifiés. Ainsi, Marcel Lauper, spécialiste en informatique de Visana (voir photo du haut: deuxième rangée à partir du bas, tout à gauche), a transmis sa grande expérience d'entraîneur de la relève aux joueuses et aux joueurs, durant son temps libre. La visite de la 1<sup>ère</sup> équipe des Young Boys et du roi des gardiens de but, Seydou Doumbia, a représenté le point fort pour les petits footballeurs en herbe. En effet, en leur confiant ses astuces et en signant des autographes, le célèbre gardien de but a fait rayonner leurs visages de bonheur.



### Réduction de prime et prestations complémentaires

Si vous avez un revenu modeste, vous avez probablement droit à un subside de l'Etat sur votre prime d'assurance-maladie de base: la réduction individuelle de prime. Vous avez peut-être aussi droit à des prestations complémentaires (PC). Renseignez-vous auprès de l'agence AVS de votre commune de domicile ou auprès de l'administration cantonale. Le prochain numéro de VisanaFORUM (4/09) vous expliquera comment faire valoir votre droit à la réduction individuelle de prime.

## Délais de résiliation en 2009...

L'assurance obligatoire des soins (AOS), c.-à-d. l'assurance de base, peut être résiliée moyennant un délai de préavis d'un mois pour le 31 décembre 2009. La résiliation doit parvenir à l'agence Visana compétente au plus tard le dernier jour de travail avant que commence le délai de résiliation – concrètement, le 30 novembre 2009.

S'il n'y a pas de changement des primes, les assurances complémentaires selon la loi sur le contrat d'assurance (LCA) peuvent être résiliées jusqu'au 30 septembre 2009 au plus tard (entrée de la lettre auprès de l'agence Visana compétente) pour le 31 décembre 2009. En cas d'augmentation de la prime d'une assurance

complémentaire avec effet au 1<sup>er</sup> janvier 2009, la résiliation peut être effectuée au 31 décembre 2009 sans délai de préavis. Il faut que la lettre de résiliation parvienne à Visana pour cette date.

### ...et changement du groupe d'âge

Un changement du groupe d'âge entraîne des modifications dans les primes d'assurance:

L'assurance de base prévoit trois groupes d'âge, à savoir les classes 0–18, 19–25 et dès 26 ans. Le passage à la classe d'âge supérieure devient toujours effectif à la fin de l'année civile au cours de laquelle la personne assurée a accompli sa 18<sup>ème</sup> ou sa 25<sup>ème</sup> année. Le rabais accordé jusque-là prend alors fin.

Presque tous les produits des assurances complémentaires prévoient les changements de groupe d'âge suivants: une première fois après 18 ans révolus, puis par pas de 5 ans à partir de 25 ans, la dernière fois après le 70<sup>ème</sup> anniversaire. A chaque changement du groupe d'âge une adaptation des primes à lieu.

## Question fréquemment posée

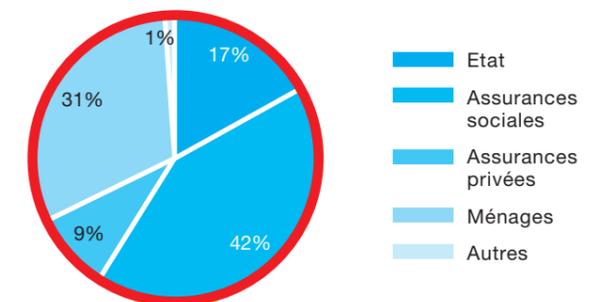
**«Bien que ma carte d'assuré ne soit pas encore périmée, elle est bloquée lorsque je veux retirer des médicaments à la pharmacie. Comment cela s'explique-t-il et que puis-je faire?»**

La carte d'assuré peut être bloquée pour deux raisons:

- **Vous avez des arriérés dans le paiement des primes**, ce qui entraîne une suspension des prestations de votre couverture d'assurance.
- **Les données de la carte ne peuvent pas être transmises correctement.** Dans ce cas, la personne assurée ou la pharmacie doit avertir Visana, afin que la carte puisse être activée. Une fois cela fait, la carte fonctionnera de nouveau.

## Le graphique actuel

**Coûts de la santé:  
qui paye quoi?**



**En 2007, une bonne moitié des dépenses dans le domaine de la santé s'élevant à 55,3 milliards de francs a été couverte par les assurances sociales et privées. Les contribuables ont participé aux dépenses à hauteur de 17%, en particulier pour le domaine stationnaire. Les ménages ont contribué tout juste au tiers des dépenses totales. (Source: OFS)**

## Informations importantes

### Avez-vous des questions?

Si vous avez des questions concernant votre assurance, vous pouvez vous adresser en tout temps à Visana. Vous trouverez le numéro de téléphone et l'adresse de votre interlocuteur sur votre police actuelle.

Pour toute question relative aux formulaires, vous trouverez les explications sur Internet, sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Personnes > Service > Questions fréquentes > Questions techniques.

### Visana Assistance

En cas d'urgence à l'étranger, Visana Assistance vous offre son soutien 24 heures sur

24, 7 jours sur 7, au numéro de téléphone +41 22 819 44 11. Ce numéro figure également sur votre carte d'assuré.

### Contact pour la protection juridique en matière de santé

Pour faire valoir vos droits en vue de l'obtention de dommages-intérêts, appelez le n° de tél. 062 836 00 70.

### Visana Newsletter

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

# Voyager sans souci avec Vacanza

**Assurance de voyage incluse.** La conclusion de l'une des assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Hôpital ou Basic vous permet de profiter d'une assurance de voyage complète couvrant les voyages d'une durée maximale de huit semaines.

A l'étranger, un besoin soudain de soins médicaux peut coûter très cher. Dans des pays tels que les Etats-Unis, le Canada, le Japon ou l'Australie, les coûts de la santé sont très élevés et insuffisamment couverts par l'assurance-maladie obligatoire (l'assurance de base). C'est pourquoi Vacanza prend en charge tous les frais de soins, de médecin et d'hôpital qui ne sont pas couverts par l'assurance de base, dans le monde entier (sauf en Suisse) et sans restriction.

## Assistance 24 h/24h

En outre, Vacanza couvre bien plus que les coûts de la santé à l'étranger (voir encadrés). Par exemple, grâce au service d'assistance immédiate 24 heures sur 24, vous pouvez rece-

voir, à n'importe quelle heure, les renseignements et le soutien dont vous avez besoin. En cas de litige, l'assurance complète de protection juridique à l'étranger couvre jusqu'à 100 000 francs par cas.

## Assurance des frais d'annulation superflue

Vos bagages sont assurés jusqu'à 2000 francs par voyage. De plus, vous n'avez pas besoin de conclure une assurance de frais d'annulation, car Vacanza couvre ces frais jusqu'à 20 000 francs, si vous devez annuler le voyage pour des raisons graves.

L'assurance de voyage Vacanza est incluse dans les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic et Hôpital. La conclusion de l'une de ces assurances vous permet d'être automatiquement assuré/e huit semaines par voyage. Si votre voyage dure plus de huit semaines, vous avez la possibilité de prolonger l'assurance Vacanza jusqu'à une année. Pour de plus amples informations, veuillez vous adresser à votre agence Visana.

**Hannes Bichsel**  
Gestion des produits Clientèle privée

## Protection juridique en voyage: deux exemples pratiques

### Accident de la route en Allemagne

Pierre Z. part en vacances en Allemagne. Malchanceux, il est victime d'un accident de la circulation dès le troisième jour. Un autre conducteur lui a coupé la priorité. Heureusement, seuls des dégâts de carrosserie sont à déplorer pour les deux voitures. Malgré les difficultés de communication, Pierre Z. note l'identité du conducteur et l'adresse de son assurance.

De retour en Suisse, il tente de contacter la société d'assurance du conducteur en Allemagne, mais la tâche se révèle plutôt ardue. C'est pourquoi, pour le plus grand bonheur de Pierre Z., Vacanza prend en charge le cas et le traite directement.

### Location de véhicules

W et F. K. réalisent un rêve de longue date: rien qu'eux deux en Harley sur la Route 66. Lorsqu'après un voyage de deux semaines ils rendent les motos qu'ils ont louées, l'entreprise de location découvre des dommages et veut les leur facturer. Le couple ne s'estime pas responsable des dommages en question et refuse de prendre en charge les coûts de la réparation.

L'entreprise de location garde par conséquent la caution. W et F. K. transmettent le cas à Vacanza. L'assurance examine le contrat de location et prend contact avec l'entreprise en Californie. Le couple récupère finalement sa caution.

## Vacanza: palette complète de prestations

**Le service d'assistance immédiate 24 heures sur 24** vous aide en cas d'urgence médicale à l'étranger et organise votre rapatriement. Vous pouvez le joindre 365 jours par an au numéro **0041 22 819 44 11** (voir au dos de la carte d'assuré/e).

**Assurance de protection juridique:** en cas de litige à l'étranger, p. ex. en tant que conducteur/trice d'un véhicule de location, jusqu'à 100 000 francs par cas sont assurés.

**Assurance des bagages:** en cas de vol, détournement, endommagement ou perte, jusqu'à 2000 francs par voyage sont assurés.

**Coûts d'annulation jusqu'à 20 000 francs par voyage**, si vous devez annuler le voyage

pour des raisons graves telles qu'un accident, une maladie ou une grossesse. Aussi valable pour les voyages en Suisse.

**Service de blocage\* pour vos cartes bancaires et de compte postal, pour vos cartes de crédit, pour vos cartes client et pour vos papiers d'identité, en cas de vol ou de perte.** Les frais de remplacement des documents sont pris en charge par Visana (jusqu'à 500 francs par année).

\* Afin de bénéficier du service de blocage, vous devez au préalable transmettre les données de vos cartes. Veuillez vous adresser à votre agence ou enregistrer votre carte en ligne sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > offre > étranger > voyager).

# «Améliorer la politique de la santé au lieu de chercher à faire des affaires»

**Manque d'idées, volonté de réforme inexistante, motivations erronées et transparence insuffisante:** telles sont aux yeux du spécialiste de la santé Monsieur Gerhard Kocher les raisons principales de l'explosion des coûts à laquelle le système de la santé suisse est confronté. Le politologue, qui est aussi économiste, préconise l'abandon de la politique d'expansion caractéristique de ces dernières années.

Pour le docteur Gerhard Kocher, la politique de ces dernières années est un véritable échec: selon lui, le système de la santé a augmenté en importance et est devenu de plus en plus cher; la qualité, par contre, n'a pas suivi le mouvement. Pour éviter l'effondrement, il prône une limitation du «cantonalisme» et la création d'un Conseil suisse de la santé; il encourage également les associations à prendre des initiatives.

**«VisanaFORUM»: Pourquoi verrons-nous une telle augmentation des primes l'année prochaine?**

Gerhard Kocher: Le problème provient non pas des primes, mais des coûts. Le système de la santé nous coûte chaque



## «Vivre de façon consciente»

Monsieur Gerhard Kocher est fier du fait que son poids soit resté constant au cours des dernières trente années. Son secret? «Une alimentation saine et des activités physiques régulières et bien évidemment pas de tabac.» Il s'entraîne quotidiennement une demi-heure sur son vélo d'appartement. Ce qui est primordial, selon lui, c'est de savoir organiser sa vie, de façon consciente.

année deux milliards de francs de plus que l'année précédente, sans que nous puissions en tirer un bénéfice conséquent. L'objectif poursuivi n'est pas la santé elle-même mais l'expansion du système. Le gaspillage règne encore et toujours au royaume de la santé.

**Mais pourquoi les primes augmentent-elles à ce point?**

Premièrement, les assurances-maladie ont été forcées à diminuer leurs réserves. Deuxièmement, les politiques n'ont pas été capables d'adopter les réformes nécessaires. Pire encore, le système de la santé devient luxueux. Les coûts augmentent constamment; les primes font donc de même.

**Pourquoi a-t-on pris la mauvaise direction?**

Le système de la santé est devenu un colosse de 60 milliards de francs, vorace et incontrôlé. Médicaments inutiles, opérations inutiles et traitements inutiles... Nombreux sont ceux qui protègent uniquement leurs intérêts personnels aux frais de la collectivité. La quasi totalité des motivations sont mauvaises. On pourrait comparer le tout à un poulailler: les poules vont là où l'on éparpille les graines. Aujourd'hui, celui qui fournit le plus gagne le plus. Mais fournir



## Conseiller, penseur et auteur

Monsieur Gerhard Kocher, politologue et économiste âgé de 70 ans, travaille depuis 1974 en tant qu'expert scientifique indépendant dans le domaine de la santé. Il a relevé le besoin d'agir au moyen de nombreuses études. Déjà dans les années soixante, il mettait en garde contre une explosion des coûts et avait constaté «qu'un quart des dépenses en matière de santé était superflu». Monsieur Gerhard Kocher est l'auteur et l'éditeur de différentes publications, comme *Vorsicht, Medizin!*, qui contient 1555 aphorismes de son cru, ou encore *Système de santé suisse de Kocher/Oggier*, dont la quatrième édition, revue et actualisée, sera publiée au printemps prochain.

des traitements en plus grande quantité et à des coûts élevés ne sert souvent pas les intérêts des patientes et des patients.

**Que faut-il faire?**

Les besoins des patientes et des patients doivent être placés au premier plan. La crise est un mal pour un bien: elle nous oblige à réagir. Nous devons freiner l'expansion et améliorer la qualité. Nous devons également augmenter la transparence; celle-ci est nécessaire pour que nous puissions évaluer et comparer la qualité des hôpitaux et des médecins. En outre, chacun a un rôle à jouer.

**C'est-à-dire?**

La sacralisation du système de la santé doit cesser. Les exigences d'aujourd'hui sont complètement irréalistes. Ce n'est qu'au prix d'une réorientation que nous parviendrons à stopper l'expansion et le gaspillage de ces dernières années. Chaque personne doit prendre ses responsabilités.

**Que feriez-vous si vous étiez ministre de la santé?**

Tout d'abord, je mettrais fin au fédéralisme extrême qui règne en Suisse: 26 systèmes de santé d'une superficie moyenne de 40x40 km n'ont aucun sens. Le système de la santé devrait être divisé en quatre régions. En outre, nous aurions besoin d'un Conseil suisse de la santé compétent, dont l'objectif serait non seulement de traiter les sujets d'actualité mais aussi de chercher des solutions valables

sur le long terme. N'importe quel projet de route ou de construction d'une certaine taille est aujourd'hui mieux planifié et mis en œuvre que la révision de la loi sur l'assurance-maladie, un sujet bien plus compliqué et bien plus important. En résumé, trois points seraient à améliorer: la planification, la gestion et le contrôle.

**Qui doit imposer les réformes nécessaires?**

Le parlement et le gouvernement sont en ce moment complètement débordés. C'est pourquoi les associations de médecins, d'assureurs-maladie, de patientes et de patients, du domaine pharmaceutique et des hôpitaux devraient négocier ensemble un paquet de réformes. Chacun ferait certaines concessions et serait récompensé en contrepartie. Avec des propositions de solutions constructives, comme celles-ci, et un Conseil suisse de la santé, les regrettables querelles auxquelles on assiste à Berne pourraient être en partie évitées.

**Interview:**

**Christian Beusch**

**Responsable Communication d'entreprise**