

# Visana Forum

Le magazine de santé 1/2022



**6 Vent en poupe pour la relève du sprint**

Que le Visana Sprint commence!

**12 Promotion de la santé au travail**

Visana est un «Friendly Work Space»

**22 Comme un bolide par-dessus haies**

Entretien avec l'athlète Ditaji Kambundji

**visana**  
On se comprend.



## L'intolérance au lactose est très répandue.

Que peuvent faire les personnes concernées?  
Plus d'informations en page 4.



### Santé

- 4 Le lait est-il vraiment notre ami pour la vie?
- 5 La rhubarbe éveille les sens

### Engagement

- 6 Visana encourage la relève du sprint

### Inside

- 7 Vacanza: une assurance au top
- 8 Bouger au printemps
- 10 Portrait d'une collaboratrice de Visana
- 12 Des collaboratrices et collaborateurs satisfaits, moins d'absences
- 13 Suivez-nous sur les médias sociaux
- 14 Medi24 Navigator: chattez avec un médecin
- 15 Nous assurons aussi votre ménage

### Service

- 16 Profiter du soleil printanier, protéger les yeux
- 17 Well, la nouvelle plate-forme de santé numérique
- 18 Offres de printemps de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Ditaji Kambundji
- 24 Concours

 Retrouvez-nous sur Facebook  
[facebook.com/visana.assurance.maladie](https://facebook.com/visana.assurance.maladie)  
 et Instagram  
 [instagram.com/visana.krankenversicherung](https://instagram.com/visana.krankenversicherung)



imprimé en  
suisse

**Impressum:** *VisanaForum* est une publication du groupe Visana. Le groupe Visana comprend Visana, sana24, vivacare et Galenos. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Stephan Fischer, David Müller, Sara Steinmann, Simone Hubacher, François Furer. Adresse: *VisanaForum*, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Conception: Stämpfli AG, Berne. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture: Mauro Mellone. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](http://visana.ch). **Changements d'adresse:** si l'adresse est incorrecte ou si vous recevez trop d'exemplaires de *VisanaForum*, veuillez en informer votre agence Visana (vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone sur votre police).

*Chère lectrice, cher lecteur,*



*J'espère que vous et vos proches  
avez bien commencé l'année 2022,  
en bonne santé.*

Il y a bon espoir que nous ayons dépassé le pic de la pandémie du coronavirus. Nous nous réjouissons toutes et tous de revivre de bons moments et de passer des vacances sans soucis tout au long de la nouvelle année. Dans ce magazine, nous tirons au sort un bref séjour à Sylt, exactement l'endroit idéal pour se détendre et se laisser choyer. Participez, cela en vaut la peine!

En outre, vous trouverez dans ce magazine des nouvelles passionnantes et en plus réjouissantes de Visana. Vous êtes, par exemple, encore mieux assuré/e à partir de cette année, grâce à notre assurance de voyage Vacanza. Il en va de même pour votre assurance du ménage, dans laquelle nous vous proposons de nouvelles prestations sans frais supplémentaires. Et avec les nouvelles factures QR, vous pourrez aussi effectuer vos paiements en toute simplicité et confortablement au cours de cette nouvelle année.

L'app Well vous facilitera également la vie. Cette nouvelle app de santé a été créée par d'autres acteurs du domaine de la santé, en plus de Visana. L'app Well vous offre une aide complète en cas de questions en matière de santé. Simplement et en toute sécurité, vous pouvez vérifier des symptômes, fixer des rendez-vous médicaux ou commander des médicaments. Désormais, l'app Well vous permet également de vous faire envoyer vos documents médicaux. Il vous suffit simplement de télécharger l'app sur votre smartphone et de vous enregistrer. L'app Well n'est pas seulement facile à utiliser, vos données médicales y sont également en parfaite sécurité.

Et si en ce moment, vous tenez votre smartphone dans vos mains, pourquoi ne pas participer à myPoints et profiter d'un bonus allant jusqu'à 120 francs. Pratiquer une activité physique saine permet de vous faire rembourser de l'argent comptant, ce qui fait non seulement beaucoup de bien à votre portefeuille, mais surtout à votre santé. Il se peut même que cela soit une source de motivation suffisante pour vous remettre en forme, pour la prochaine saison printanière et de baignade.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'A. Egli'.

**Bien à vous,**  
Angelo Egli, CEO

# Le lait est-il vraiment notre ami pour la vie?

«Les produits laitiers sont nos amis pour la vie», comme le dit le célèbre slogan publicitaire. Mais que faire quand le lactose donne des maux de ventre et devient notre ennemi? En Suisse, une personne sur cinq souffre d'une intolérance au lactose. Que peuvent faire les personnes concernées?

Texte: Sara Steinmann | Photo: Alfonso Smith



## Conseils pour le quotidien

- La plupart du temps, 12 grammes de lactose par jour (2,5 décilitres de lait) sont bien tolérés.
- Combinez le lactose avec des aliments riches en lipides ou en protéines.
- Les plats préparés, les produits de boulangerie et les sucreries peuvent également contenir du lactose.
- Vous trouverez d'autres informations utiles auprès de la fondation aha! Centre d'Allergie Suisse, sur [aha.ch/intolerance-au-lactose](https://aha.ch/intolerance-au-lactose)



[visana.ch/fr/blog](https://visana.ch/fr/blog)

Un bon café au lait au petit déjeuner, un muesli avec un yogourt frais ou une délicieuse glace au chocolat? Pour une personne sur cinq en Suisse, ces suggestions ne sont pas synonymes de plaisir. Elles souffrent en effet d'un manque de lactase et ne tolèrent donc pas le sucre du lait.

## Un manque de lactase à l'origine de l'intolérance

La lactase est une enzyme digestive qui décompose le sucre du lait (lactose) en galactose et en glucose. Via l'intestin, ces composantes passent ensuite dans le sang et fournissent de l'énergie au corps. En cas de manque de lactase, le lactose passe sans être digéré dans le gros intestin, où il est fermenté par des bactéries. Ce processus libère des gaz, avec des conséquences désagréables et parfois douloureuses, telles que des ballonnements, des maux de ventre ou de la diarrhée. Les nourrissons et les enfants présentent une forte activité de la lactase; lorsque le lait devient moins important pour l'alimentation, la production de lactase diminue et devient insuffisante pour digérer le lait.

## Tous les produits laitiers ne sont pas des ennemis

Les personnes concernées ne doivent pas nécessairement renoncer totalement aux produits laitiers. L'important est de choisir soigneusement le type de produit et de faire attention à la quantité consommée. Le lait et les laitages contiennent la plus grande quantité de lactose. Toutefois, le beurre et les fromages affinés (fromage à pâte molle, mi-dure ou dure) n'en contiennent naturellement que des traces. Rien ne s'oppose donc à une soirée fondue ou raclette. Les fromages frais, tels que le séché, la mozzarella, le blanc battu ou la feta, sont en revanche moins bien tolérés.

## Un vaste choix d'alternatives

Consommer du lactose en petites quantités seulement, réparties sur la journée ou combinées avec certains aliments spécifiques (voir les conseils dans l'encadré) peut ne déclencher aucun symptôme. Dans le commerce, il existe par ailleurs un très grand nombre de produits de substitution et d'alternatives au lait, tels que la mozzarella sans lactose, les yogourts au soja et le lait d'amande, de coco, de soja, de riz ou d'avoine. Les personnes concernées n'ont donc pas besoin de renoncer totalement aux produits laitiers.



# La rhubarbe éveille les sens

La rhubarbe fascine. Riche en vitamine C, elle étonne les palais chaque printemps par son arôme frais et fruité et son acidité racée. Elle présente toutefois un «côté obscur», qu'il faut garder à l'esprit.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Mauro Mellone

Une merveilleuse expérience au printemps: mordre à pleines dents dans une tige de rhubarbe bien croquante et laisser l'acidité fruitée émousser les papilles. Rien de tel pour éveiller les sens.

## Riche en vitamine C et en minéraux

Pour un arôme plus harmonieux, la rhubarbe est généralement combinée avec d'autres fruits ou légumes. Fraîchement cueillie, elle est préparée en jus, compote, confitures ou gâteaux. Elle est certes considérée comme un légume, mais elle joue le rôle d'un fruit en cuisine et au fournil. Riche en fibres, la rhubarbe rassasie sans fournir beaucoup de calories, à savoir environ 13 kilocalories pour 100 grammes. Elle est donc bonne pour la santé, si on évite de la consommer avec du sucre, comme c'est généralement le cas. Essayez plutôt avec de la stévia ou du sucre de bouleau (xylitol).

La rhubarbe est riche en vitamines et minéraux, notamment en vitamine C, potassium, calcium, fer, magnésium et phosphore. Elle contient de l'acide citrique et malique, mais aussi de l'acide oxalique.

## Réduire l'acide oxalique

L'acide oxalique se lie au calcium et à d'autres minéraux utiles. Il attaque par ailleurs l'émail dentaire et laisse une sensation rugueuse sur les dents. L'acide oxalique est éliminé par les reins, où il peut former des cristaux en se liant au calcium (attention aux calculs rénaux!). Notre conseil: consommez toujours la rhubarbe avec des aliments riches en calcium. Vous remplacez ainsi le calcium perdu. Consommez uniquement les tiges épluchées, pas les feuilles. Choisissez des tiges rougeâtres, lisses et légèrement brillantes. Cuire ou blanchir la rhubarbe réduit encore davantage la teneur en acide; trois à cinq minutes suffisent. La rhubarbe devrait rester ferme. Blanchir la rhubarbe à la vapeur permet de préserver une grande partie des vitamines; dans l'eau bouillante, elles sont en revanche perdues.

---

## Un «h» mystérieux

Pourquoi écrit-on cette plante avec un «h» après le «r»? Son nom vient du Grec, où la lettre ρ «Rho» est prononcée en expirant. Le latin reproduit cette prononciation avec «rh». En latin, la rhubarbe se nomme Rheum rhabarbarum, qui signifie littéralement «racine de Barbarie».

# Visana promeut la relève suisse du sprint

Qui sont les coureurs et coureuses sur piste les plus rapides du pays? À partir de 2022, les jeunes talents du sprint seront couronnés lors de la finale suisse du Visana Sprint. Visana, qui donne son nom au Swiss Athletics Sprint, très apprécié, est désormais partenaire de la fédération nationale d'athlétisme. Mujinga Kambundji est l'ambassadrice du Visana Sprint.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Swiss Athletics



## Décrocher la couronne du sprint

Plus ancien projet jeunesse de Swiss Athletics (fédération suisse d'athlétisme), le Visana Sprint possède une longue tradition. Depuis 1955, des enfants imitent leurs idoles et courent pour la victoire. L'objectif pour les sprinteuses et sprinteurs âgés de 10 à 15 ans: se qualifier pour la finale suisse organisée à l'automne. Seuls ceux et celles qui ont une longueur d'avance lors des éliminatoires locaux et de la finale cantonale ont l'opportunité d'être au départ de la finale suisse et de décrocher la couronne du sprint, pour leur année de naissance. [visanasprint.ch/fr](http://visanasprint.ch/fr)

**visana** SPRINT

À Tokyo, deux Suissesses ont accédé à la finale olympique du 100 mètres: Ajla Del Ponte et Mujinga Kambundji. Quelle réussite exceptionnelle pour ces athlètes, leurs entraîneurs, notre pays, mais aussi pour la promotion de la relève de l'athlétisme! Dans la discipline du sprint, de nombreux jeunes talents attirent souvent l'attention pour la première fois lors du Swiss Athletics Sprint, renommé Visana Sprint à partir de 2022, et peuvent être soutenus de manière ciblée par la fédération.

### Mujinga Kambundji: l'ambassadrice idéale

Cet engagement est totalement compatible avec Visana. En collaboration avec Swiss Athletics et notre ambassadrice Visana, Mujinga Kambundji, nous promovons,

grâce à ce partenariat, le sport populaire et de la relève à l'échelle régionale. Pour Mujinga Kambundji, médaillée aux championnats du monde, c'est une boucle qui se referme, car elle a elle-même participé à ces compétitions jeunesse lorsqu'elle était adolescente. Et nous savons que cela l'a menée très loin!

### À vos places, prêts, partez!

Visana se réjouit d'entamer une collaboration à long terme avec la fédération d'athlétisme. En plus du Visana Sprint, nous serons par ailleurs présents, à partir de 2022, lors d'événements nationaux et internationaux, en tant que leading partner et partenaire de la relève de Swiss Athletics. Nous mettons toutefois l'accent sur la relève du sprint. En collaboration avec Mujinga Kambundji, nous souhaitons motiver les enfants et les jeunes à bouger davantage et les aider à adopter un mode de vie sain. Et si cela devait permettre à l'un/e d'entre eux/elles de se qualifier un jour à une finale olympique, cela serait bien sûr la cerise sur le gâteau. Nous nous réjouissons à la perspective des nombreux Visana Sprints à venir! [visana.ch/fr-sprint](http://visana.ch/fr-sprint)

# Notre assurance de voyages Vacanza **élargit sa couverture**

Êtes-vous déjà en train de planifier votre prochain voyage? Nous avons de bonnes nouvelles pour les clientes et clients Visana disposant d'une assurance complémentaire: depuis début 2022, vous êtes encore mieux couvert/e grâce à notre assurance de voyages Vacanza.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Visana

«Je ne suis pas encore allée partout, mais c'est sur ma liste», a écrit la critique et auteure Susan Sontag. Cette envie de voyage augmente maintenant avec le printemps. «Partir, se détendre, découvrir» telle est la devise. Si seulement les imprévus n'existaient pas.

## Encore plus de sécurité en vacances

En cas de problème, une bonne protection de voyage vous couvre. Si vous avez conclu chez Visana l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires, Hôpital ou Basic, l'assurance de voyage Vacanza est automatiquement incluse. Elle est valable jusqu'à huit semaines pour les voyages à l'étranger et vous assure en cas de maladie, d'accident ou d'autres désagréments. Vacanza contient en outre un service d'assistance immédiate 24 heures sur 24, une assurance de protection juridique à l'étranger ainsi qu'une assurance des frais d'annulation et des bagages.



### Voyager au temps du coronavirus

Vous attrapez le coronavirus avant le départ et le voyage ne peut pas avoir lieu. Qu'en est-il des frais d'annulation pour le voyage réservé? Vous trouverez la réponse à cette question ainsi qu'aux questions les plus fréquemment posées en lien avec le coronavirus sur [visana.ch/fr/corona](https://visana.ch/fr/corona).



Plus d'informations sur Vacanza:

[visana.ch/vacances](https://visana.ch/vacances)

## Prestations étendues depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022

Nouveau	<b>Frais d'annulation</b> , lorsque des entreprises de transport deviennent insolvables, par exemple en cas d'interdiction de vol d'une compagnie aérienne	Sont assurés jusqu'à 20 000 francs par personne assurée et par voyage.
Nouveau	<b>Prolongation du séjour sur place</b> , si vous devez rentrer plus tard que prévu, en raison d'un évènement assuré, par exemple lorsqu'une route est fermée en raison d'un danger d'avalanche	Sont assurés jusqu'à 1000 francs par personne assurée et par voyage.
Amélioré	<b>Frais d'annulation</b> , par exemple si vous louez l'avion réservé en raison d'une panne de voiture ou de taxi	Sont assurés jusqu'à 20 000 francs par personne assurée et par voyage.
Nouveau	<b>Frais d'annulation</b> consécutifs à une affection psychique	Sont assurés jusqu'à 20 000 francs par personne assurée et par voyage.
Nouveau	<b>Frais de guérison</b> à l'étranger consécutifs à une affection psychique	Vous êtes assuré/e sans limite de prestations.



# Enfiler ses chaussures de jogging, **malgré le pollen**

Enfin le printemps! Les températures en hausse sont une invitation à sortir pour prendre un bol d'air frais. Que ce soit en faisant du jogging, de la marche, des balades ou simplement en flânant, l'essentiel est de sortir et de faire le plein d'énergie, de soleil et d'oxygène. Malheureusement, le plaisir des sorties en plein air est, pour de nombreuses personnes, gâché par l'allergie aux pollens. Que faire?

Texte: Stephan Fischer | Photos: iStock, Visana

Il est temps de sortir les shorts et t-shirts d'entraînement de leur repos hivernal. Les coureuses et coureurs sont à nouveau de plus en plus nombreux sur les routes. Malheureusement, ils ne sont pas seuls, car des millions de pollens les accompagnent. Une allergie aux pollens touche de nombreuses personnes dans leur bien-être et également dans leurs performances. Les personnes allergiques aux pollens ne doivent toutefois pas renoncer au jogging.

## Conseils pour le quotidien

Consultez les prévisions polliniques quotidiennes, par exemple sur [pollenetallergie.ch](https://pollenetallergie.ch). Utilisez pour votre entraînement de course les fenêtres horaires durant lesquelles la concentration des pollens auxquels vous êtes allergique est la plus faible, typiquement, après une averse. Il est donc important de savoir à quels types de pollens vous êtes allergique. Si cela n'est pas le cas, il vaut la peine de faire un test d'allergie. Votre médecin vous aidera volontiers. Vous trouverez des conseils supplémentaires pour votre prochaine sortie de jogging, malgré le rhume des foins, dans l'article de blog sur [visana.ch/fr/blog](https://visana.ch/fr/blog) ou en scannant le code QR avec votre Smartphone:



## Médecine complémentaire: assurance complémentaire pour les traitements alternatifs

Est-ce que des méthodes de soins alternatives pour le traitement de votre rhume des foins sont une option pour vous? Notre assurance complémentaire Médecine complémentaire vous permet d'accéder à près de 50 formes de traitement alternatives et à un large choix de thérapeutes. Vous trouverez plus d'informations sur l'assurance complémentaire sur [visana.ch/complementaire](https://visana.ch/complementaire).



## Le défi Mujinga prêt au départ

Parfois, il faut avoir un petit encouragement, un objectif, pour faire plus d'activité physique au quotidien. Le défi des pas parcourus de notre ambassadrice Mujinga Kambundji sur myPoints, notre programme de bonus numérique dans l'app Visana, est exactement ce qu'il vous faut. Le 1<sup>er</sup> mai 2022, sera lancé le défi Mujinga des pas parcourus. Plus de pas parcourus par jour signifient plus de points récoltés et ainsi aussi plus d'argent. Avons-nous suscité votre intérêt? Inscrivez-vous alors à myPoints. Lisez la page suivante pour découvrir comment cela fonctionne. Bonne lecture!

# myPoints: notre programme de bonus numérique pour vous

Un peu plus d'activité physique est bénéfique, surtout dans le cadre du télétravail. Que ce soit une promenade, un tour avec le chien ou une randonnée. Si vous avez conclu chez Visana une assurance complémentaire, nous récompensons votre envie de bouger en vous versant jusqu'à 120 francs par an. [visana.ch/mypoints](https://visana.ch/mypoints)

## Votre aperçu journalier

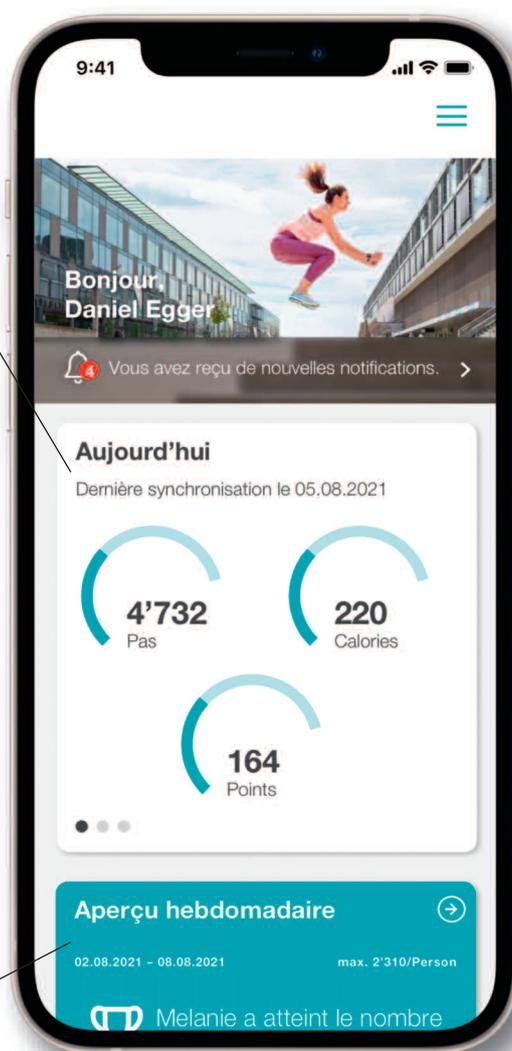
Nombre de pas, calories et points myPoints que vous avez déjà sur votre compte.

## Récompense

Vous pouvez demander le versement d'un avoir dès 5 francs (au maximum 120 francs par année calendaire).

## Votre aperçu hebdomadaire

Il s'agit du nombre de points que votre famille et vous-même avez collectés pendant la semaine en cours (2310 points au maximum).



## S'inscrire

Dès que vous avez un compte myVisana, vous pouvez vous enregistrer à myPoints dans l'app Visana et collecter des points. L'inscription pour le défi Mujinga des pas parcourus est ouvert dès avril, dans l'app Visana. Amusez-vous bien! [visana.ch/myvisana\\_fr](https://visana.ch/myvisana_fr)

## Points supplémentaires

Vous pouvez aussi récolter des points sans bouger et sans smartphone. Par exemple en concluant chez nous des contrats pluriannuels ou des assurances de choses.

## Blog Visana

Sur notre blog, vous trouvez des idées et des conseils connus et créatifs, pour vous aider à atteindre votre dose quotidienne de mouvement. [visana.ch/fr/blog](https://visana.ch/fr/blog)



## App Visana

L'inscription à myPoints se fait dans l'app Visana. Vous y êtes automatiquement mené/e vers les sources de données compatibles pour myPoints (Fitbit, Garmin, Polar ou Google Fit et Apple Health).

# «Bonjour Madame Visana!»

Jackie Rakotoarimalala travaille depuis dix ans à l'agence générale de Lausanne. Elle connaît la clientèle et de nombreux assuré/es la connaissent. Sa notoriété est telle qu'on l'interpelle pour lui demander conseil lorsqu'elle fait ses courses. «Madame Visana», comme l'appellent certains clients et clientes, apporte volontiers son aide, toujours avec le sourire.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Celles et ceux qui se rendent régulièrement au guichet de l'agence générale de Lausanne connaissent très probablement Jackie Rakotoarimalala. Cela fait plus d'une décennie qu'elle répond aux préoccupations des clientes et clients, qu'elle les conseille pour les questions d'assurance et qu'elle tente de répondre aux nombreuses questions qui lui sont posées. Ce n'est pas l'envie qui lui manquerait de faire de temps à autre une exception, par exemple quand une personne l'interpelle dans la rue pour lui donner des justificatifs de remboursement, «malheureusement, la loi ne tolère aucune exception», dit-elle.

## «Malheureusement, la loi ne tolère aucune exception»

### La présence au guichet

Jackie Rakotoarimalala a lancé sa carrière chez Visana comme employée à temps partiel. Son travail, son attitude positive, son sourire contagieux et sa disponibilité à aider ont convaincu les supérieur/es hiérarchiques. Après deux ans, elle a été promue au poste de responsable des collaboratrices et collaborateurs temporaires et finalement obtenu un emploi fixe. «Au début, c'est-à-dire pendant deux ou trois ans, j'ai travaillé presque exclusivement au guichet, c'est pourquoi les clientes et clients sont si nombreux à me connaître», explique-t-elle. Cette femme originaire de Madagascar ne ménage d'ailleurs pas ses efforts pour faciliter les choses aux clientes et clients. Par exem-

ple, en abrégant son nom. «Au téléphone, je réponds toujours par Jackie Rakoto, c'est plus facile pour les Suisses», dit-elle en riant.

### Écouter et trouver des solutions

Jackie Rakotoarimalala aime beaucoup son travail. «Le contact personnel avec les clientes et les clients, leur montrer comment changer de modèle d'assurance et de franchise ou optimiser leurs primes et, de ce fait, être encore plus satisfait de Visana.» Même si ses journées de travail sont longues, mouvementées et stressantes, notamment en automne – la reconnaissance des clientes et clients sont une récompense suffisante.

Bien sûr, elle est parfois aussi confrontée à des situations moins réjouissantes: les insultes au téléphone à 8 heures du matin par exemple. «Cela fait partie du métier d'écouter la colère et parfois aussi d'entendre des injures. Il ne faut pas se sentir personnellement visée», estime Jackie Rakotoarimalala. Écouter et si possible trouver une solution au problème, telle est sa devise.

### Un pilier expérimenté dans l'équipe

À Lausanne, Jackie Rakotoarimalala fait partie d'une équipe d'une vingtaine de personnes. C'est génial, car il y a souvent quelqu'un qui apporte une douceur pour toute l'équipe. «Nous nous entendons très bien et nous épaulons si nécessaire. Nous avons déjà entrepris bien des choses ensemble, nous avons été à Copenhague, Madrid ou Rome. Nous sommes plus des amies que des collègues de travail», déclare-t-elle avec verve.

Jackie Rakotoarimalala fait partie des collaboratrices les plus expérimentées de son équipe. Les jeunes s'adressent donc volontiers à elle avec leurs questions techniques. Et «Madame Visana», comme l'appellent amicalement certains clients et clientes, partage volontiers ses connaissances. Elle aime travailler pour Visana: «J'apprécie la possibilité de travailler depuis mon domicile et je suis très fière d'être chez Visana.»



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



## *Bref portrait*

Jackie Rakotoarimalala (51) est mariée et a une fille (14). Elle vit avec sa famille à Prilly, situé dans la banlieue de Lausanne. D'origine malgache, elle est arrivée en Suisse il y a 28 ans pour étudier à l'université. Elle rend régulièrement visite à sa famille à Madagascar et participe aussi aux nombreuses manifestations culturelles de la diaspora malgache en Suisse romande et en France voisine. Danser et écouter de la musique sont ses passe-temps favoris.

# Des collaboratrices et collaborateurs satisfaits, moins d'absences

Récemment, Promotion Santé Suisse a une nouvelle fois décerné à Visana le label «Friendly Work Space». En tant que détentrice du label, Visana soutient également d'autres entreprises qui souhaitent acquérir elles-mêmes cette distinction.

Texte: Simone Hubacher | Photo: Chris Krebs



Nicole Simon (GSE) et Marcel Kutter (responsable RH) sont satisfaits.

## Travailler chez Visana

Depuis de nombreuses années, nos collaborateurs et collaboratrices donnent à Visana une excellente appréciation. Ils sont fiers de faire partie de Visana. Carrière de conduite ou carrière de spécialiste: chez nous, les deux sont possibles. C'est avec engagement que nous encourageons nos collaborateurs et collaboratrices tout en nous montrant exigeants, et soutenons leur développement



grâce à des formations ciblées. Fidèles à notre devise «proches des gens», nous vivons la culture du tutoiement, à l'interne. Avons-nous éveillé votre intérêt? Vous trouverez les postes à pourvoir ici: [visana.ch/travailler-chez-visana](https://visana.ch/travailler-chez-visana)

Le label de qualité «Friendly Work Space» est une distinction décernée aux organisations qui mettent en œuvre avec succès la gestion de la santé en entreprise (GSE), de manière systématique et durable. Visana a reçu le label pour la troisième fois déjà, après l'avoir obtenu en 2015 et en 2018.

Le label «Friendly Work Space» revêt une grande importance pour Visana. Il indique qu'elle s'engage pour le maintien à long terme de la capacité de travail et de performance des collaboratrices et collaborateurs. Visana soutient une culture d'entreprise attentive, promeut une conduite saine, renforce l'engagement des collaborateurs/trices et mise sur des conditions cadres favorables à la santé.

## Les objectifs en ligne de mire

Outre la réduction des absences, Visana vise en priorité des objectifs qui influent positivement sur la satisfaction au travail, les ressources professionnelles et la sensibilisation au maintien de la santé physique et psychique des collaboratrices et collaborateurs. Afin de pouvoir identifier les effets de la GSE, des étapes intermédiaires sont définies et les incidences des ressources et des charges à moyen et à long terme sont observées.

## Réagir rapidement

Les points forts particuliers de Visana résident dans le fait que le service GSE interne fonctionne de manière systématique et durable et est ancré dans la structure de l'entreprise. Le cercle de santé, composé d'une douzaine de collaborateurs/trices et personnes en charge de conduite de Visana, apporte une contribution supplémentaire importante: «Ces instances nous permettent de développer rapidement des mesures axées sur les besoins, lorsque nous souhaitons par exemple introduire des nouveautés», déclare Nicole Simon, spécialiste Gestion de la santé en entreprise chez Visana. Par ailleurs, Visana accompagne elle-même des entreprises clientes sur la voie menant à l'acquisition du label.



[visana.ch/gse](https://visana.ch/gse)

# Visana sur les médias sociaux

Ils n'ont pas la même importance pour tout le monde, mais pour de nombreuses personnes, surtout les plus jeunes, il s'agit quasiment de la seule source d'informations: les médias sociaux. Afin d'atteindre ces clientes et clients potentiellement jeunes, ces futurs apprentis et apprenties, collaboratrices et collaborateurs, Visana est dorénavant sur TikTok.

Texte: Simone Hubacherl | Photo: Joël Schaller

Pourquoi TikTok est-il si apprécié par la «génération Z», âgée de moins de 25 ans? Il n'y a sans doute pas une unique réponse à cette question, puisqu'il s'agit justement de diversité. En effet, si vous jetez un coup d'œil à l'app, vous verrez tout de suite: il s'agit de distractions, au format vidéo. Chacun et chacune peut télécharger des vidéos sur une plate-forme, qu'il ou elle soit célèbre ou pas. Un «j'aime» peut être attribué aux vidéos des stars, qui peuvent aussi être commentées. L'app est très interactive. Les vidéos TikTok sont faciles à consommer ou «snackable», en anglais. Ce qui ne me plaît pas? Je le balaye d'un doigt. Visana utilise TikTok comme «plate-forme de publicité et d'information de la formation professionnelle, qui s'adresse aux futurs apprenties et apprentis», explique Daniel Kummer, responsable de la formation professionnelle chez Visana. Les contenus sont produits à l'interne, par l'équipe multimédias de la Communication d'entreprise. Pour la responsable des médias sociaux, Madeleine Kohler, cela est un important avantage. «De la sorte, nous pouvons rapidement mettre quelque chose sur pied. Peu de temps s'écoule, depuis l'idée jusqu'au résultat en ligne, en passant par la mise en œuvre», dit-elle.

## Activité des collaborateurs et collaboratrices

Visana utilise la plate-forme professionnelle LinkedIn de manière diversifiée, par exemple pour publier des postes vacants ou attirer l'attention sur des événements intéressants ou des sponsorings, avec les deux ambassadeur et ambassadrice, Christian Stucki et Mujinga Kambundji. «Ici, nos collaborateurs et collaboratrices sont souvent actifs eux-mêmes», dit Madeleine Kohler. Daniel Knuchel, responsable de Management Services, fait partie des personnes qui offrent régulièrement une



Une vidéo TikTok est en cours d'élaboration, ici. Joël Oesch, apprenti, en est le protagoniste.

touche personnelle aux messages de l'entreprise, apportant ainsi une contribution créative, avec accent mis sur Visana, dans son réseau privé. «Je suis fier de faire partie intégrante de Visana, je me sens quasiment comme «entrepreneur Visana». Je m'engage personnellement pour nos produits et la qualité de notre service. Lorsqu'il m'arrive de publier quelque chose, je veux que cela soit «remarquable» et divertissant», dit-il.

## Facebook et Instagram

Ce qui touche nos lecteurs et lectrices, c'est aussi ce qui nous touche. Sur Instagram et Facebook, Visana publie donc des informations importantes et intéressantes, sur les thèmes de la santé, du mouvement et de la qualité de vie.



[facebook.com/visana.assurance.maladie](https://facebook.com/visana.assurance.maladie)  
[instagram.com/visana.krankenversicherung](https://instagram.com/visana.krankenversicherung)  
[linkedin.com/company/visana](https://linkedin.com/company/visana)  
[tiktok.com/@visana\\_versicherung](https://tiktok.com/@visana_versicherung)

# Chatter avec un médecin grâce au Medi24 Navigator

Chatter avec un médecin via des services de messagerie: pour les clientes et clients de Visana, c'est possible gratuitement, et souvent judicieux avant une éventuelle consultation, et pas seulement en période de pandémie.

Texte: Simone Hubacher | Photo: Visana

Nous le savons toutes et tous: mieux vaut éviter de saisir ses symptômes dans des moteurs de recherche en ligne ou de lire sur Internet les effets secondaires des médicaments, car le jeu n'en vaut pas la chandelle. Souvent, on se sent ensuite encore plus malade et on préférerait ne plus jamais avaler le moindre comprimé. Et l'ami ou la voisine ne cherchent certainement qu'à nous aider, mais projeter sur nous leurs expériences médicales n'est d'aucune utilité.

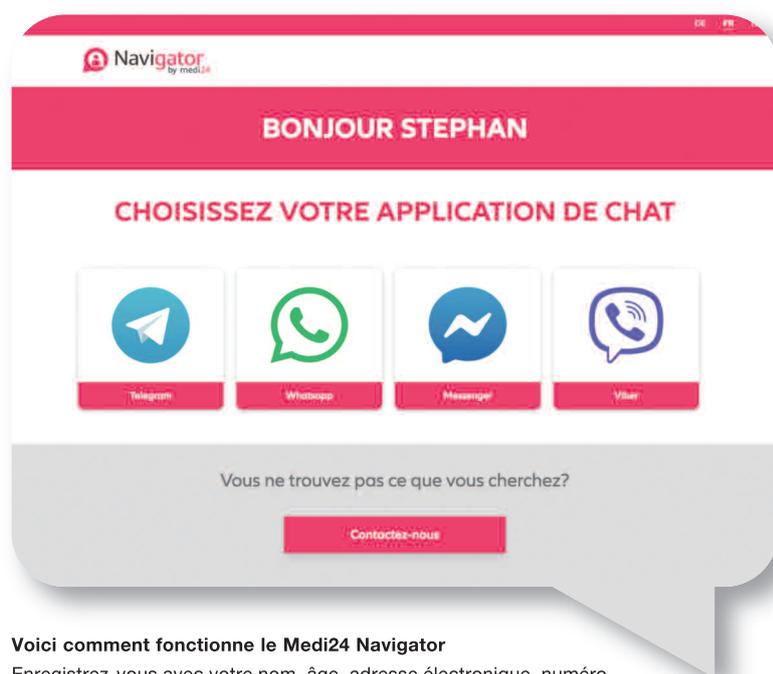
## Les visites chez le médecin ne sont pas toujours nécessaires

Avec la fonction de chat de Medi24, vous pouvez poser des questions directement à un médecin. Vous recevez une réponse rapide et fiable; souvent, après cette «mini-consultation» virtuelle, il n'est plus nécessaire de se rendre au cabinet médical. Sept demandes de patients/es sur dix peuvent être clarifiées par chat et ne requièrent pas de visite chez le médecin; vous économisez ainsi du temps et préservez vos nerfs, tout en évitant l'exposition à des virus et bactéries supplémentaires dans la salle d'attente d'un cabinet médical.

## Gratuité et réduction des coûts

À la fin de l'«entretien» par chat, vous avez la possibilité de vous faire conseiller par téléphone (télé médecine). Les clientes et clients Combi Care peuvent également utiliser le navigateur pour annoncer à Medi24 une délégation à un/e spécialiste. Et n'ont ainsi pas besoin de le faire par téléphone.

Le service de chat, disponible 24 heures sur 24, est gratuit pour les personnes disposant d'une assurance de base avec un modèle té-



## Voici comment fonctionne le Medi24 Navigator

Enregistrez-vous avec votre nom, âge, adresse électronique, numéro de téléphone et numéro d'assuré/e, et choisissez un canal de communication. Vous pouvez ensuite déjà poser vos questions et recevoir les réponses d'un médecin. Vous trouverez de plus amples informations ainsi que le lien vers l'enregistrement (à effectuer une seule fois) sur [visana.ch/fr/doctorchat](https://visana.ch/fr/doctorchat).

lémédical et pour celles disposant du produit Combi Care de Visana. Cette forme efficace de traitement permet d'économiser des frais de traitement inutiles, ce qui se répercute positivement sur les primes. Il n'y a aucune restriction; vous pouvez vous faire conseiller aussi souvent que vous le souhaitez chaque année.

## Anonymat et sécurité, aussi à l'étranger

Grâce à un cryptage End-to end des services de messagerie, le navigateur offre une bonne protection de la sphère privée. Visana n'a pas accès aux données médicales échangées dans le Medi24 Navigator. Si vous séjournez à l'étranger, le Medi24 Navigator est également à votre disposition.

# Nouvelles prestations dans nos assurances du ménage

Au cours des dernières années, Visana a enregistré une hausse réjouissante de la clientèle dans son assurance-ménage et de responsabilité civile privée. En plus de rabais avantageux sur les primes, Visana propose à ses clientes et clients une offre d'assurance complète et moderne, qui est continuellement adaptée aux besoins actuels.

Texte: Patric Edelmann | Photo: Visana

Au 1<sup>er</sup> janvier 2022, Visana a adapté les conditions d'assurance de l'assurance-ménage et de responsabilité civile privée et a élargi l'étendue des prestations en ajoutant de nouvelles couvertures. Nous offrons ainsi à nos clientes et clients une offre complète assurant une protection encore meilleure. Les clientes et clients actuels bénéficient automatiquement des améliorations apportées aux prestations.

## Assurance-ménage: désormais aussi pour les bris de lunettes

L'assurance-ménage de Visana comprend désormais une protection contre les dommages causés aux lunettes de correction et de soleil, aux modèles réduits de véhicules et d'aéronefs ainsi qu'aux drones. Par ailleurs, les scooters et trottinettes électriques ainsi que le vandalisme de cyclomoteurs et de vélos électriques sont inclus dans l'assurance-ménage.

## Assurance de protection civile privée avec couverture pour faute grave

La couverture pour faute grave est désormais incluse automatiquement dans l'assurance, sans supplément de prime. Visana renonce ainsi expressément au droit de réduction des prestations en cas de faute grave de la personne assurée (par exemple, lorsqu'une bougie laissée allumée sans surveillance provoque un incendie dans l'appartement). Visana propose en outre une protection d'assurance pour les kite-surfeurs et les locataires de salles de loisirs et de fêtes.

## 10% de rabais pour les assurés/es Visana

Bon à savoir: si vous avez déjà conclu l'assurance de base ou une assurance-maladie complémentaire chez nous, vous bénéficiez, ainsi que les membres de votre famille, d'un rabais de 10% sur nos assurances du ménage.



## Notre cadeau pour vous

Après la conclusion d'un contrat d'assurance-ménage, de responsabilité civile privée ou des bâtiments, vous recevez une carte-cadeau de Coop ou d'Ikea, d'une valeur de 50 francs. Cette action est valable jusqu'au 31 décembre 2022 (offre limitée).



Vers le formulaire de contact et davantage d'informations:

[visana.ch/forum-assurancedechoses](https://visana.ch/forum-assurancedechoses)



### 1 monture + 2 verres antireflets pour 180 francs.\*

Offre cumulable avec d'autres offres et avantages. En savoir plus sur les avantages pour les assurés/es Visana: [visana.ch/optic2000](https://visana.ch/optic2000). Pour trouver le magasin Optic 2000 le plus proche de chez vous, rendez-vous sur [optic2000.ch/opticien](https://optic2000.ch/opticien).

\*Voir conditions en magasin.

Avec l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires, qui prévoit également des contributions pour les lunettes et lentilles de contact, vous complétez votre assurance de base en fonction de vos besoins. Si vous souhaitez acheter une nouvelle paire de lunettes ou que vous portez régulièrement des lentilles de contact, l'assurance complémentaire est la solution idéale. Vous trouverez de plus amples informations sur [visana.ch/complementaire](https://visana.ch/complementaire)

# La myopie chez les enfants

La myopie est le défaut visuel le plus fréquent selon l'Organisation Mondiale de la Santé. Les spécialistes indiquent qu'en 2050, plus de la moitié de la population mondiale sera myope.

Texte: Lise Behar | Photo: Optic 2000

Il s'agit d'un défaut visuel causé par un œil trop long, qui se développe généralement entre 5 et 16 ans et qui rend la vision au loin floue. Plus tôt un enfant devient myope, plus vite la myopie progresse et sera élevée à l'âge adulte. Afin de ralentir sa progression, il est donc primordial de corriger la myopie dès le plus jeune âge, grâce à des lunettes ou des lentilles de contact.

### Davantage de lumière du jour, moins d'écrans

En termes de prévention, il est aussi important de veiller à ce que votre enfant soit plus exposé à la lumière du jour (au moins 90 minutes par jour) qu'à la lumière artificielle et qu'il limite les activités en vision de près. La surexposition aux écrans mais aussi l'écriture et la lecture avec une distance trop proche sont des facteurs qui peuvent aggraver la myopie. Une bonne posture, une distance suffisante et des pauses régulières dans ces activités en vision de près vont nettement ralentir la progression de la myopie.

### Conseils simples pour le quotidien

La technique des 20-20-20 est une bonne méthode à appliquer: faire la mise au point toutes les 20 minutes, pendant 20 secondes sur une distance de 20 pieds (6 mètres). On recommande également de respecter une distance d'environ 30 centimètres entre l'œil et l'objet observé.

Certains signes peuvent indiquer la présence d'une myopie chez votre enfant. S'il se frotte souvent les yeux, se plaint régulièrement de maux de tête ou de la lumière du jour et s'il ressent le besoin de se rapprocher de la télévision par exemple, il est recommandé de consulter un/une ophtalmologue. Une fois le diagnostic posé, pensez à rendre visite à votre opticien/ne pour un contrôle régulier et un traitement approprié.



# Well, la nouvelle plate-forme de santé numérique

Les assurances-maladie Visana et CSS, le fournisseur de télémédecine Medi24 et la pharmacie en ligne Zur Rose se sont alliés en 2021, afin de lancer Well, la «première plate-forme de santé pour toutes et tous» numérique, en Suisse. De nouveaux partenaires les rejoignent chaque mois.

Texte: Hedwig Gerards | Photo: Visana

L'app Well vous offre une aide complète en cas de questions en matière de santé. Simple-ment et en toute sécurité, vous pouvez vérifier des symptômes, fixer des rendez-vous médicaux, commander des médicaments ou vous faire envoyer vos documents médicaux.

## La santé par voie numérique

Vous ne vous sentez pas bien ou malade? L'identificateur des symptômes de Well vous aide à évaluer correctement les signes. Vous recevez immédiatement une recommandation, pour vous rendre chez le médecin, à la pharmacie ou même à l'hôpital. Et avec une ordonnance électronique, que vous recevez par le biais d'une consultation télé-médicale, vous retirez vos médicaments en toute simplicité, depuis le confort de votre domicile. Dans le lexique de la santé numérique de Well, vous trouverez par ailleurs des conseils avisés concernant les médicaments et les maladies. Avec la nouvelle app de Well, vous disposez d'un accès simple à un conseil médical 24 heures sur 24.

## En toute sécurité et simplicité

En quelques clics, vous pouvez vous faire envoyer des documents médicaux, tels que des rapports médicaux ou des résultats de tests, au moyen de l'app Well. Jusqu'à présent, près de 2000 médecins sont déjà associés à Well et utilisent le logiciel BlueConnect.

## Votre dossier personnel

Avec Well, enregistrez vos antécédents médicaux dans un dossier personnel. Ainsi, vous gardez toujours une vue d'ensemble de vos traitements, de vos médicaments et de vos rendez-vous.

## Grande importance accordée à la protection des données

Bon à savoir: ceux et celles qui utilisent l'app Well décident de manière autonome qui a accès à quelles données. Chez Visana, nous n'avons pas non plus accès à vos données qui se trouvent sur l'app Well. Les exigences sont très élevées, afin de garantir une protection et une sécurité des données complète.

## Scanner simplement le code QR ...

... et l'app Well peut être téléchargée. Vous trouverez davantage d'informations sur [visana.ch/fr/well](https://visana.ch/fr/well).



# VisanaClub

Visana Club: un plus pour vous. Si vous êtes cliente ou client de Visana, vous êtes automatiquement et gratuitement membre de Visana Club et vous bénéficiez donc sans restriction des offres de nos partenaires. De plus: Visana n'utilise pas le moindre centime de prime pour le Visana Club. Vous trouverez d'autres offres et informations sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub). Profitez-en!

*Le printemps n'est plus très loin:  
les nouvelles offres du Club sont là!*



## Appareil de mesure du CO<sub>2</sub> – améliorez la qualité de l'air des locaux

Une teneur élevée en CO<sub>2</sub> mène à de la fatigue, des maux de tête et des difficultés de concentration. De plus, la propagation des virus est augmentée. Le CO<sub>2</sub> est produit lors des processus de combustion et de l'expiration. L'appareil de mesure du CO<sub>2</sub> de Mentrex indique la concentration en CO<sub>2</sub> dans la pièce, avec un affichage tricolore et une valeur PPM exacte. Les instructions vocales et une alarme vous permettent de détecter à temps une valeur élevée. En aérant brièvement, vous pouvez rétablir une bonne qualité de l'air.

**Offrez-vous une bonne qualité d'air, avec l'appareil de mesure du CO<sub>2</sub>, au prix spécial de 99 francs au lieu de 129 francs (frais de port exclus).**

Commandez maintenant sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub), avec le code d'action «VisanaClub», ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2022 ou jusqu'à épuisement du stock.

Plus d'informations sur [mentrex.ch](https://mentrex.ch) ou sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub). Mentrex vous conseille également volontiers par téléphone. 061 795 95 90

**«Une bonne qualité de l'air  
améliore votre performance,  
votre bien-être et votre santé!»**

### Talon de commande

\_\_\_\_\_ pièce/s appareil de mesure du CO<sub>2</sub>  
GS241, 99 francs, hors frais de port  
et emballage (8.50 francs)

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Découpez le coupon et envoyez-le à: Mentrex, Aktion  
Visana Club, Grellingerstrasse 41, 4208 Nunningen

## Coros Pace 2 – la montre de sport GPS la plus légère du monde

Grâce à la boussole intégrée, trouvez toujours la meilleure route. Et l'altimètre barométrique vous indique la performance accomplie, à la fin de la randonnée. Avec un poids de seulement 29 grammes, Coros Pace 2 est un poids-plume, qui rend votre course encore plus légère. Et malgré son poids-plume, elle est très performante: un processeur rapide garantit de nombreuses fonctionnalités, le tout dans un boîtier ergonomique et robuste, en matériaux composites solides. Autres points forts:

- batterie performante
- journal de suivi GPS
- altimètre barométrique
- boussole
- couleurs: bleu marine et blanc

**Coros Pace 2 maintenant au prix spécial de 187.40 francs au lieu de 249.90 francs (envoi y compris).** Commandez maintenant sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub), par courriel à [electronic@bucher-walt.ch](mailto:electronic@bucher-walt.ch) ou par fax au 032 755 95 79. L'offre est valable jusqu'au 30 juin 2022 ou jusqu'à épuisement du stock.

Davantage d'informations sur [bucher-walt.ch/fr/marque/Coros](https://bucher-walt.ch/fr/marque/Coros). Informations sur le produit par téléphone au numéro 032 755 95 00.



**«La montre avec laquelle vous courez plus longtemps.»**

**«Vitalisant, sain, naturel.»**



## Sain et savoureux: Solis, pour des jus de fruits et de légumes comme par baguette magique

Grâce à la centrifugeuse stylée et compacte, en acier inoxydable, «Juice Fountain Compact» de Solis, les jus, shakes et desserts riches en vitamines et minéraux, sont prêts en quelques secondes. Avec les trois niveaux de vitesse de pressage, les légumes et fruits, durs ou mous, peuvent tous être traités et transformés en jus. Cette puissante centrifugeuse est simple à utiliser et à nettoyer.

- Verseuse incluse
- Cheminée de remplissage de grande taille (Ø 7,5 cm)
- Réglage de la vitesse avec affichage lumineux intégré
- Râpe amovible et facile à nettoyer, avec tamis à micro-perforation

**Profitez du prix spécial de Visana Club: 229 francs au lieu de 299 francs (frais de port et deux ans de garantie inclus).** Commander maintenant sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub) ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 30 juin 2022 ou jusqu'à épuisement du stock.

Informations complémentaires sur [solis.com](https://solis.com). Renseignements sur les produits: 044 874 64 64 ou [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com). **Rendez-vous sur [visana.ch/leclub](https://visana.ch/leclub) pour davantage de modèles, tels que le «Citrus Juicer» de Solis, avec un prix spécial.**

### Talon de commande

\_\_\_\_\_ pièce/s Solis «Juice Fountain Compact» 8451 pour 229 francs

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Découpez le coupon et envoyez-le à: Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufsdienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

# Bon à savoir

## Informations importantes

### Questions fréquentes

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

### Agences Visana

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

### Assistance téléphonique

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

### Conseil télémedical

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

### Urgences à l'étranger

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

### Protection juridique en matière de santé

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

### myVisana et app Visana

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

### Blog Visana

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



## Payer en toute simplicité avec les nouvelles factures QR

Les opérations de paiement sont progressivement numérisées. La fin des bulletins de versement rouges (BV) et oranges (BVR) a été fixée au 30 septembre 2022. De nouveaux produits de remplacement sont à votre disposition, tels que la facture QR et eBill.

Nous nous réjouissons de vous offrir bientôt la facture QR et l'IBAN QR, avec tous les avantages qu'ils apportent. Vous recevrez la première facture QR de Visana avec la facture du mois de septembre 2022.

### Modifier les ordres permanents en automne

Payez-vous vos factures par ordre permanent? Dans ce cas, vous devez renouveler l'ordre permanent avec l'IBAN QR, lors de la réception de votre première facture QR de Visana ou au 1<sup>er</sup> octobre 2022. Certaines banques n'acceptent déjà que des ordres permanents dont la date de fin est fixée au 30 septembre 2022. Adaptez vos ordres permanents d'ici au 1<sup>er</sup> octobre 2022 au plus tard, afin de garantir que les opérations de paiement se déroulent sans accroc.

### Payer avec la facture QR

Scannez le code QR avec l'app de votre banque, avec le smartphone, confirmez d'un simple clic et le paiement est alors comptabilisé chez le destinataire. Le système de paiement par facture QR est simple, rapide et efficace. Vous n'avez plus besoin de recopier de manière fastidieuse le numéro de référence, car les codes QR contiennent toutes les informations de paiement pertinentes. Vous pouvez en outre utiliser la facture QR de la même façon que les précédents bulletins de versement, donc également pour des versements au guichet postal. Vous avez aussi la possibilité de continuer à saisir manuellement vos ordres de paiement via e-banking, en indiquant le numéro de référence.

## Liste restreignant le choix des hôpitaux (état mars 2022)

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

### Consultez la liste des hôpitaux

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

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

## Trois distinctions pour Visana

Chaque distinction nous réjouit. Et en particulier celles décernées par des instances indépendantes. Par exemple, le prix d'efficacité 2021 de Comparis, pour Visana, sana24 et vivacare, qui atteste notre

gestion économe de l'argent issu des primes de nos assurés et assurés. Ou la médaille d'argent pour l'app Visana, lors du SIQT-App-Award 2021. Nous avons reçu cette distinction de l'Institut suisse pour les tests de qualité, pour notre app de caisse-maladie. Et nous nous réjouissons aussi tout particulièrement du fait que notre force d'innovation ait été distinguée également: troisième place pour notre «Solution d'assistance et de prévoyance», dans le cadre du Prix de l'innovation de l'assurance suisse 2021. Merci pour ces excellents placements!



## Protection pour votre nouveau-né

Chez Visana, les futures mères et leurs enfants sont entre les meilleures mains. Inscrivez votre enfant chez nous encore avant sa naissance. Vous évitez ainsi des lacunes dans la couverture, car toutes les prestations médicales ne sont pas couvertes par l'assurance de base. C'est pourquoi nous vous conseillons d'assurer votre nouveau-né contre les coûts supplémentaires non couverts.

### Une assurance optimale dès le premier jour

En cas de 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», Visana prend aussi en charge les coûts d'un traitement hospitalier en dehors du canton de domicile. Nous assurons également votre enfant dans les domaines de la médecine ambulatoire et alternative. Bon à savoir: avant la naissance, vous n'avez pas besoin de répondre au questionnaire de santé pour les assurances complémentaires. Après l'accouchement, vous n'avez plus qu'à nous annoncer le nom de l'enfant et sa date de naissance. Nous vous conseillons volontiers à votre domicile, par vidéo ou dans une agence Visana. Vous pouvez nous joindre par téléphone au numéro 0848 848 899. [visana.ch/grossesse](https://visana.ch/grossesse)



# «En course de haies, tu as dix chances de faire tes preuves»

En 2021, Ditaji Kambundji a décroché avec brio l'or sur 100 mètres haies, lors des Championnats d'Europe U20 à Tallinn (Estonie). Cette Bernoise âgée de bientôt 20 ans raconte sa fascination pour le sprint-haies et révèle pourquoi elle préfère prendre l'ascenseur.

Entretien: Sara Steinmann | Photo: Mauro Mellone

## *Ditaji Kambundji, comment en êtes-vous venue à la course de haies?*

Jusqu'à mes 18 ans environ, je pratiquais plusieurs disciplines, à savoir le 100 mètres haies, le saut en hauteur, le lancer de poids, le 200 mètres, le saut en longueur, le javelot et le 800 mètres. Il s'est avéré que la course de haies était tout simplement ma discipline favorite. Chacune des dix haies offre une nouvelle chance de faire ses preuves et d'en retirer quelque chose. La combinaison de la technique et de la vitesse me fascine.

## *Comment avez-vous vécu les Jeux olympiques d'été organisés à Tokyo l'année passée?*

Je les associe principalement à des sentiments de bonheur. Bien que j'aie débuté en 2019 au European Youth Olympic Festival à Baku, tout était différent et très impressionnant. J'ai eu la chance de découvrir Tokyo avec ma sœur Mujinga, elle m'a montré beaucoup de choses. C'était chouette, car notre famille n'était pas présente en raison de l'interdiction de public.

## *Comment gérez-vous la pression de faire vos preuves en 13 secondes?*

Il est important d'apprendre que la pression peut avoir des effets positifs, donner l'impulsion. Les Jeux olympiques sont la plus belle sensation qui soit, tu dois être prête pour cela. Lorsque je suis très nerveuse, une tension se crée. J'apprends à la relâcher au bon moment. J'ai par ailleurs l'esprit de compétition, qui me permet de me surpasser le moment venu, comme le dit mon entraîneur, Adrian Rothenbühler.

## *Pourquoi avez-vous choisi l'athlétisme?*

Je ne pouvais pratiquement pas y échapper: ma sœur aînée Kalluanda a débuté la course et les compétitions, puis Mujinga l'a suivie. Depuis lors, l'athlétisme a simplement toujours été présent. Notre famille est incroyablement soudée, nous ne nous considérons pas comme des adversaires, mais nous nous renforçons mutuellement. Et c'est également grâce à Mujinga que je suis maintenant aussi ambassadrice de Visana.

## *Avez-vous certains rituels?*

Je me prépare, je me coiffe et je ne vais jamais au départ sans maquillage. Lorsque j'ai bonne mine et que je me sens bien, j'ai davantage confiance en moi. C'est peut-être un truc de sprinteuse. Je collecte également mes numéros de dossard et j'ai un faible pour les chaussettes avec des animaux, offertes par ma maman ou des amies, avant de grands événements.

## *Dans votre vie quotidienne, allez-vous faire un footing au bord de l'Aar ou courez-vous jusqu'au sommet du Gurten?*

Jamais, le footing, ce n'est pas mon truc. Un jour, nous avons couru deux fois dix minutes avec notre entraîneur, c'était beaucoup trop fatiguant. En plus, ce n'est pas adapté à mon entraînement, c'est de l'énergie gaspillée. Au quotidien, je préfère prendre l'ascenseur et je suis relativement nonchalante. C'est aussi peut-être une particularité du sprint: tout donner le moment venu et économiser autant d'énergie que possible en dehors de cela. Les sprinteuses et sprinteurs possèdent beaucoup plus de fibres musculaires rapides, qui permettent de courir très vite, mais qui fatiguent rapidement.

## *Vous fréquentez la classe de sport au gymnase Neufeld. Quels sont vos projets pour l'avenir?*

Pour le moment, le 100 mètres haies est toute ma vie. J'aime toutefois aussi fréquenter la classe de sport, où nous préparons notre maturité en cinq ans. Nous y partageons les mêmes intérêts et j'ai lié de nombreuses amitiés. Par la suite, toutes les portes me sont ouvertes. Je m'intéresse au domaine de la santé ou au métier de sage-femme. Mais je ne veux pas commencer des études simplement pour m'occuper. Pour me lancer dans quelque chose, je dois être convaincue à 100%.



## Bref portrait

Ditaji «Didi» Kambundji (19 ans) a trois sœurs aînées: Muswama (26 ans), Mujinga (29 ans) et Kaluanda (31 ans). Lorsqu'il leur reste un peu de temps entre les entraînements et les compétitions, elles aiment passer du temps avec leur famille et leurs amis/es. Pour l'entretien, Ditaji a «sacrifié» une partie de son jour libre, au camp d'entraînement sur l'île de Lanzarote, et s'est installée devant son ordinateur portable plutôt qu'à la plage. Depuis février 2022, elle est ambassadrice de Visana.



Vues splendides de l'hôtel Easy Living à Sylt.

## Sylt est toujours **une destination très prisée**

Sur l'île de Sylt, découvrez sur seulement 99 mètres carrés les paysages d'un continent tout entier, composés d'imposantes falaises, de dunes mobiles, de la mer des Wadden, de prairies salines, de bruyères fleuries, de magnifiques plages et d'une mer pleine de vitalité. Nous tirons au sort un bref séjour pour deux personnes.

Texte: Maike Belbe | Photos: Lars Neugebauer

Sur Sylt, l'île la plus septentrionale d'Allemagne, se trouve l'hôtel Easy Living ([hotel-easy-living.de](http://hotel-easy-living.de)), entouré de dunes mobiles, de bruyères et de marais salins, et quand même situé au cœur du village. Le port idyllique n'est qu'à quelques minutes à pied, la plage se trouvant directement à votre porte. L'hôtel dispose de 38 chambres modernes et aménagées de manière individuelle, avec vue sur la mer, pour certaines. Le restaurant adjacent, le Synder d'Alexandro Pape, fait battre le cœur de tous les gourmets. Le chef vous préparera personnellement un panier garni composé de délicieuses spécialités telles que le sel extrait spécialement de la Mer du Nord, la bière à base d'eau non salée, des pâtes et de nombreuses autres gourmandises.

Avez-vous envie de gagner un voyage à Sylt? Alors envoyez-nous le talon du concours, collé sur une carte postale, ou participez au tirage au sort en ligne sur [visana.ch/concours](http://visana.ch/concours).



La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 28 avril 2022. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être

remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana et Railtour Suisse SA utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation au concours est admise par personne.

### Talon de participation

Je souhaite remporter deux nuitées pour deux personnes à l'hôtel Easy Living à Sylt, avec petit-déjeuner, panier cadeau garni de spécialités ainsi que le voyage aller-retour avec Railtour Suisse.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 21 avril 2022 à: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16