

**Concours**

**Stage gratuit dans une école suisse de ski**



**Stage de ski de cinq jours à gagner.** VisanaFORUM et les Ecoles Suisses de Ski mettent en jeu un stage de ski en groupe de cinq jours pour deux enfants dans l'une des 160 écoles suisses de ski.

La saison du ski approche à grands pas. Il sera bientôt temps de dire: «En piste!». Pour que vos enfants puissent dévaler les pistes avec adresse et assurance, un stage dans une école suisse de ski ([www.schweizer-skischule.ch](http://www.schweizer-skischule.ch)) est tout indiqué.



Participez à notre tirage au sort et tentez de remporter un stage de ski de cinq jours pour deux enfants au maximum dans l'une des écoles suisses de ski de votre choix. Veuillez nous envoyer le talon de participation ou inscrivez-vous au tirage au sort sur [www.visana.ch](http://www.visana.ch). Bonne chance!

**Talon de participation**

Je souhaite remporter un stage de ski en groupe de cinq jours pour deux enfants.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

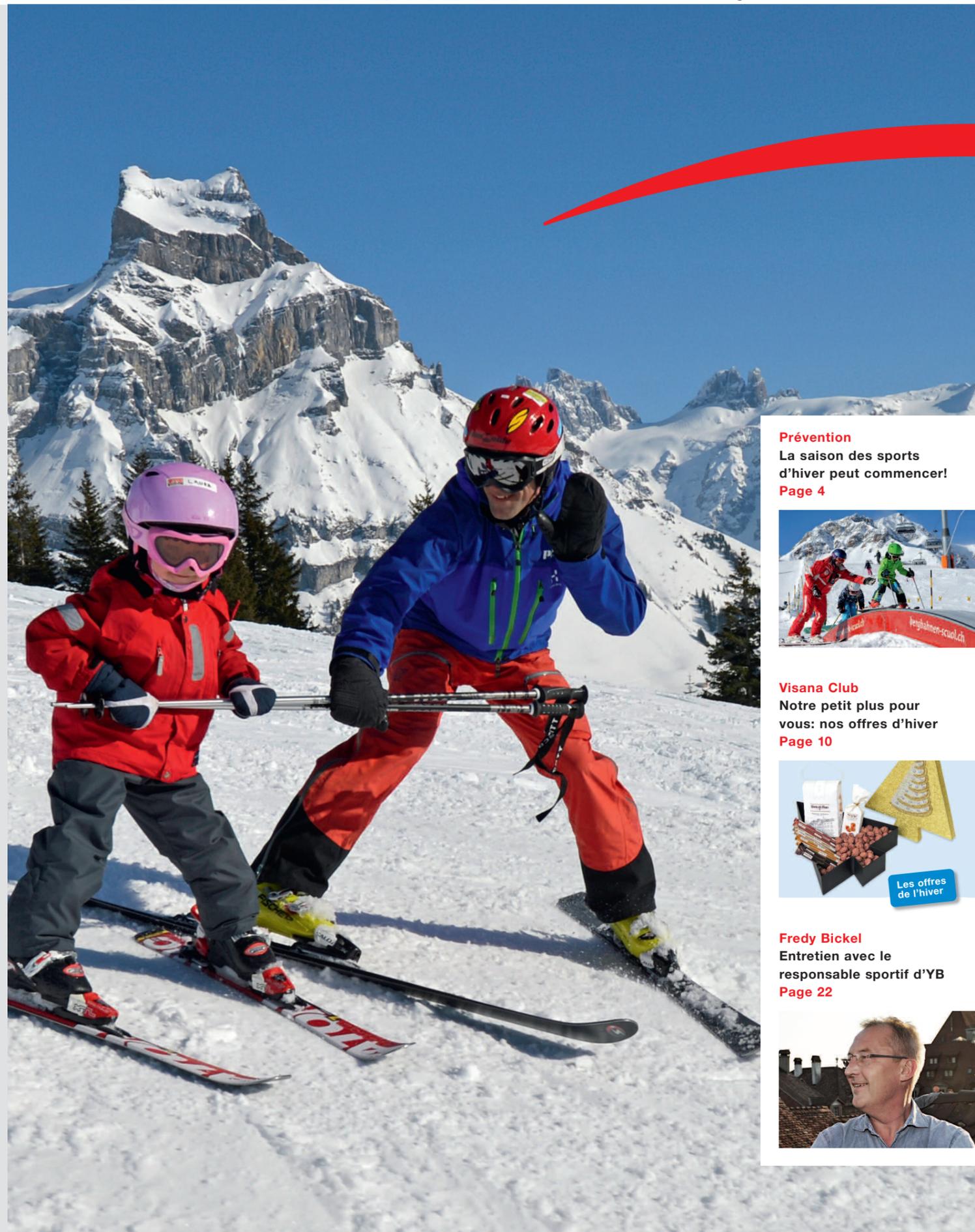
Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 27 novembre 2015 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 4 décembre 2015. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana utilise vos indications à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.



**Prévention**  
La saison des sports d'hiver peut commencer!  
Page 4



**Visana Club**  
Notre petit plus pour vous: nos offres d'hiver  
Page 10



**Fredy Bickel**  
Entretien avec le responsable sportif d'YB  
Page 22



## Sommaire

- 3 Prudence: appels frauduleux
- 4 Prêts pour les pistes de ski!
- 6 Portrait d'un apprenti en informatique chez Visana
- 8 «Chindaktiv» – les enfants prennent d'assaut les salles de gym
- 9 Les matières grasses dans l'alimentation
- 10 Les offres d'hiver exclusives de Visana Club
- 12 Profitez des chèques Wellness 2016
- 15 Réductions de primes et prestations complémentaires
- 19 Informations diverses
- 22 Entretien avec Fredy Bickel
- 24 Concours

## Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

L'hiver approche à grands pas et avec lui la neige. Pour beaucoup, il n'y a rien de plus beau que de sortir les skis et les snowboards de la cave et de retrouver les montagnes enneigées. Dans la plus récente édition de *VisanaFORUM*, nous vous présentons toutes sortes d'idées et d'offres attrayantes pour vous rendre impatients de revivre les plaisirs de la saison de la neige et du ski. Nous vous montrons aussi comment éviter les accidents sur les pistes de ski suisses et ainsi profiter pleinement de la beauté de l'hiver.

En plus de la prévention des accidents, la promotion de la santé est aussi un thème qui nous tient à cœur. Cette dernière commençant dès la plus tendre enfance, nous soutenons le projet «Ä Halle wo's fägt» de l'association «Chindaktiv». Il offre aux familles l'occasion de passer les dimanches de grisaille de manière divertissante, grâce à 60 halles de sport en Suisse alémanique. Ce projet s'adresse aux adultes comme aux enfants.

Notre portrait, quant à lui, se consacre au thème du mouvement, d'un genre professionnel. Fredy Bickel, un des plus célèbres responsables sportifs suisses, répond aux questions de *VisanaFORUM* et nous offre des aperçus sur le monde fascinant du football, sur son quotidien professionnel chez les Berner Young Boys et sa manière de gérer la pression due aux attentes et au stress.

Il ne nous reste plus qu'à vous remercier de la fidélité dont vous faites preuve envers Visana. Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de Noël et vous adressons nos meilleurs vœux de santé et de bonheur pour l'année 2016.



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



**Urs Roth**  
Président de la direction



# Prudence: appels frauduleux

**Des centres d'appel douteux mécontentent et nuisent. Ils soumettent des offres permettant de réaliser des économies, au nom d'institutions d'assurance qui semblent officielles, par exemple Visana, et sont souvent bien informés quant au statut d'assurance de la personne contactée. La plupart du temps, il s'agit de centres d'appel dont le siège est à l'étranger. La prudence est de mise, en cas d'appels de ce type.**

Les centres d'appel qui sont à l'étranger mais appellent avec un numéro suisse et qui cherchent à obtenir des rendez-vous pour un conseil, de manière parfois agressive ou en donnant de fausses informations, sont une source de mécontentement, pour vous comme pour nous. Les personnes qui appellent souhaitent, prétendument au nom de Visana ou d'autres assureurs-maladie, attirer l'attention sur des offres avantageuses ou des modifications de prime à venir. Il s'agit alors de faire preuve de prudence.

### Une coopération strictement réglementée

Un seul centre d'appel est mandaté par Visana. Cette entreprise suisse est certifiée et se tient rigoureusement à la totalité des dispositions légales, notamment le respect de l'astérisque dans le bottin téléphonique. Ses collaboratrices appellent au nom de Visana

et ne fixent pas de rendez-vous, mais proposent une offre. Cette dernière est ensuite envoyée directement à partir de l'agence Visana.

De plus, Visana travaille avec des intermédiaires indépendants, dans le cadre d'une collaboration qui est réglée par un contrat. En cas d'infraction, des sanctions sont prononcées. La plupart des

intermédiaires sont très sérieux. Toutefois, il y a quelques personnes qui font malheureusement exception et mettent en péril la réputation de toute la branche. Il n'existe actuellement aucun moyen d'agir sur le plan juridique contre les centres d'appel douteux dont le siège est à l'étranger. Visana s'active donc au niveau politique afin que cette situation puisse être modifiée rapidement.



### Pas d'informations à des tiers

Les personnes appelant depuis ce type de centres d'appel semblent souvent être bien informées sur des détails relatifs aux assurances conclues ou au statut familial. Même si la source de ces informations n'est pas connue, il est certain que ce n'est pas Visana. Nous ne transmettons pas de données sur notre clientèle à des tiers, une priorité absolue étant accordée chez nous à la protection des données.

Nous envoyons les modifications apportées à la police ou les adaptations de primes exclusivement par la poste. Si quelqu'un vous communique de telles informations par téléphone ou par courriel (la méthode de fraude la plus récente), soyez sur vos gardes et procédez comme décrit dans l'encadré.

**David Müller**

### Comment réagir en cas d'appels douteux\*?

- Ne livrez aucune indication concernant votre personne ou vos couvertures d'assurance. Ne corrigez pas les indications erronées que l'on vous donnerait.
- Attention aux sondages téléphoniques. Il s'agit souvent de prétextes afin de se procurer des informations.
- Demandez à la personne qui appelle de vous donner son numéro de registre. Vous pouvez ensuite le contrôler sous [www.vermittleraufsicht.ch](http://www.vermittleraufsicht.ch).
- Notez la date, le nom de l'entreprise et le nom de la personne qui appelle, ainsi que son numéro de téléphone.
- Signalez-nous les appels téléphoniques douteux par courriel: [gestiondelaqualite@visana.ch](mailto:gestiondelaqualite@visana.ch).

\* Même procédure pour les courriels.



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

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



# Prêts pour les pistes de ski!

**La saison des sports d'hiver peut commencer! Chez un certain nombre de personnes, la planification des vacances d'hiver est déjà bien avancée. Ceux et celles qui voyagent avec des enfants, en Suisse, apprécient sans doute l'importante offre d'écoles de ski du pays. Les plus jeunes y apprennent la technique ainsi que le comportement à adopter sur la piste de ski.**

Il n'y a pas si longtemps, pratiquement toute la nation se retrouvait sur les pistes. Mais ces temps sont révolus. De nombreux parents ne disposent plus du tout de savoir-faire concernant le ski et ne sont donc pas en mesure de transmettre leurs connaissances aux enfants qui aimeraient apprendre le ski ou le snowboard. Afin que ces derniers puissent quand même pratiquer les sports d'hiver en toute sécurité, ils peuvent s'inscrire à une des écoles suisses de ski ([www.schweizer-skischule.ch](http://www.schweizer-skischule.ch)).



## Une excellente formation

6000 professeurs de sports de neige travaillent chaque hiver dans les 160 écoles de ski. Leur formation dure au moins deux ans et comprend, en plus des modules de formation en compé-

tences techniques, méthodiques, sociales et personnelles, un stage de 80 jours dans une école suisse de ski.

Celles et ceux d'entre eux qui travaillent avec les enfants suivent une formation spécifique supplémentaire. En effet, il est particulièrement important que les enfants soient introduits aux sports de neige d'une manière ludique. Et leur acclimatation à ce nouvel environnement demande un certain temps. L'objectif et tout l'art du professeur de ski réside dans sa capacité à réveiller chez l'enfant la passion pour les sports de neige.

## Motiver les enfants et les jeunes adultes

Les Ecoles suisses de ski travaillent avec un programme de formation destiné aux hôtes, le Swiss Snow League. Les tout petits enfants (dès trois ans) peuvent y faire leurs premières expériences, dans le Swiss Snow Kids Village, avec la mascotte Snowli comme emblème. A

chaque niveau réussi, les enfants reçoivent une distinction, qui les motive davantage à passer à l'étape suivante.

Le programme didactique Swiss Snow Academy sert de base aux jeunes adultes avancés, qui souhaitent améliorer leurs performances dans les disciplines de freestyle, freeride, park, slope et race. Grâce à l'entraînement professionnel des professeurs de ski, les jeunes adultes peuvent apprendre tout en se retrouvant entre eux, tout en échangeant leurs expériences et leurs succès.

## Mettre à jour la technique

Toutefois, un cours dans une école suisse de ski est bénéfique pour toutes et pour tous, et pas seulement pour les enfants, les jeunes adultes et les débutants/es. Il peut permettre aux sportifs et sportives déjà établis ou à ceux et celles qui se remettent aux sports d'hiver après une pause de rafraîchir leurs compétences et de les ajuster

## Huit astuces pour la saison d'hiver

- 1. Condition:** gardez la forme toute l'année, avec des exercices d'endurance, de renforcement musculaire et d'étirement.
- 2. Pas de départ à froid:** échauffez-vous avant la première descente et après les pauses. [www.suva.ch](http://www.suva.ch) > Prévention > Loisirs > Sports de neige
- 3. Equipement:** amenez vos skis ou votre snowboard dans un magasin spécialisé pour le service annuel et faites vérifier les fixations.
- 4. Règles de la FIS:** revoyez les dix règles de la FIS. [www.skus.ch](http://www.skus.ch) > Droit
- 5. Signalisation:** tenez compte de la signalisation sur les pistes.
- 6. Protection:** protégez-vous et vos enfants en utilisant casque, lunettes (protection UV), coque de protection pour le dos, crème solaire et vêtements adéquats.
- 7. Cours de rafraîchissement:** avec un cours de rafraîchissement dans une école de ski, vos descentes seront encore plus agréables.
- 8. Technique:** dans une école de ski, les enfants apprennent la technique de manière ludique et sont pris en charge par des professeurs de ski spécialisés. [www.schweizer-skischule.ch](http://www.schweizer-skischule.ch)

à la technique la plus récente. Grâce à une évolution considérable du matériel, cette dernière a été constamment développée, au cours des dernières années.

De nombreux sportifs et sportives disposent ainsi de matériel moderne pour la neige, mais n'ont pas adapté leur technique. Une harmonisation optimale du matériel et de la technique rend les descentes vraiment agréables et apporte donc plus de plaisir, avec un effort moindre.

## Cinq jours de cours gratuits

Souhaitez-vous remporter un stage de ski en groupe de cinq jours pour deux enfants? Alors prenez part à notre tirage au sort, en page 24. Le prix a été mis à disposition par l'Ecole suisse de ski et pourra être utilisé l'hiver prochain, dans une de leurs 160 écoles.

Stephan Fischer

## 15% de rabais sur la location de skis et de snowboards

Offrez-vous une sortie d'hiver à la montagne et utilisez le matériel de location le plus récent pour arpenter les pistes: si vous êtes assuré/e chez Visana, vous obtiendrez un rabais de 15% dans tous les magasins Intersport Rent dans les localités suisses de sport d'hiver, pour la location des équipements de sport d'hiver (skis, snowboards, chaussures de ski et de snowboard, casques), entre le 1<sup>er</sup> décembre 2015 et le 30 avril 2016. Découpez le bon et présentez votre carte d'assurance dans le magasin Intersport Rent de votre choix! En cas de question concernant cette action, le service à la clientèle d'Intersport se tient volontiers à votre disposition: téléphone 031 930 71 11, courriel [rent@intersport.ch](mailto:rent@intersport.ch)



Sur présentation de ce bon et de votre carte d'assuré(e) Visana, vous pourrez bénéficier d'un rabais de 15%. Valable du 1<sup>er</sup> décembre 2015 au 30 avril 2016 dans tous les magasins INTERSPORT RENT des stations de sports d'hiver suisses. Vous trouverez la liste de ces stations sous [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch). Le bon peut être utilisé pour une location de skis avec bâtons, de snowboards, de chaussures de ski et de snowboard ainsi que de casques. Non valable pour les services et les prestations (location à la saison exclue). Non cumulable avec d'autres offres.



# « Ici, je suis sollicité »

**Entretien avec Eugen Dorn.** Futur ingénieur système, il est formé au sein du département Informatique de Visana. Il apprécie les mandats exigeants qu'il reçoit et la responsabilité qui lui est transmise.

«C'est à cause de mon voisin!» Eugen Dorn (âgé de 17 ans) rit d'un air espiègle. Il suit la troisième année de son apprentissage informatique chez Visana, à Berne. Son voisin a éveillé en lui la fascination pour les ordinateurs. Quand Eugen Dorn avait douze ans, il a demandé à son voisin de lui donner un vieil ordinateur. Ce dernier lui avait alors répondu: «Je t'en donnerai un, à condition que tu l'assembles toi-même. Je vais t'aider.»

Et ils se mirent au travail. Depuis, Eugen Dorn prend plaisir à placer et raccorder les pièces.

### Au début, les doutes

Après sa neuvième année scolaire, Eugen Dorn en a eu assez de l'école et a visité différents cours d'initiation. Son favori a été celui d'informatique. Lorsque Visana lui a proposé un poste,

il a accepté, même s'il n'était pas tout à fait convaincu. Il pensait que l'assurance-maladie ne pouvait pas être très intéressante du point de vue informatique.

Comme toujours chez Visana, l'apprentissage d'informatique a commencé avec une année d'apprentissage de base, auprès d'un institut de formation externe. Lorsque Eugen Dorn a commencé ensuite chez Visana, en août 2014, il apportait avec lui un bon bagage de savoir-faire informatique. Et ses doutes se sont rapidement dissipés. Aujourd'hui, il considère son choix comme un coup de chance: «Mon entreprise formatrice n'est pas bonne, elle est très bonne!»

### Régler les problèmes relatifs aux ordinateurs et programmer des scripts

Les trois premiers mois, il a travaillé au Service Desk, la centrale pour tous les collaborateurs et collaboratrices ayant des problèmes avec leur ordinateur. «C'est une

bonne façon de commencer», dit-il, «j'ai vu pas mal de bureaux de l'entreprise, fait connaissance avec des équipes et j'ai aidé à installer des ordinateurs et des imprimantes.»

Depuis, il travaille dans une équipe de dix membres Betrieb Server Storage, qui installe, configure et se charge de la maintenance des serveurs, tout en assurant le suivi des logiciels y relatifs. Ces mandats le mènent souvent au cœur technologique de l'entreprise: le centre de calcul.

Pour piloter des appareils ou des logiciels, il utilise fréquemment des scripts, qui sont des petits programmes. «Chez moi, tout se joue sur la ligne de commande. Il s'agit de codes de commandes sur fond d'écran noir, qui étaient très communs avant», explique-t-il.

### Grande responsabilité

En Suisse, un apprentissage est une formation à la fois en entreprise et en milieu scolaire. Chez Visana, Eugen Dorn se familiarise avec les systèmes, les processus et les applications spécifiques aux entreprises. Pour les connaissances informatiques plus larges qu'il peut utiliser dans d'autres exploitations, il est formé à la Gewerblich Industrielle Berufsschule Bern (école professionnelle), deux jours par semaine. Il dit que l'échange avec les autres écoliers et écolières lui a fait prendre conscience des avantages de son entreprise formatrice.

Chez Visana, l'apprenti/e assume beaucoup de responsabilité. «Je m'occupe de serveurs productifs, qui doivent toujours fonctionner», nous précise-t-il. «Ce ne sont pas des actions sur des systèmes tests. Une erreur de ma part aurait des effets sur le travail de tout le personnel.»

De plus, les mandats sont exigeants. Souvent, seul l'objectif est décrit. Avant de pouvoir fournir un résultat, il doit lire des instructions, apprendre de nouvelles commandes et effectuer de nombreux tests. «Il est attendu de moi que je fasse de l'auto-apprentissage. Mais je peux toujours demander de l'aide à quelqu'un de l'équipe», précise-t-il.

### Les informaticiens et informaticiennes travaillent en équipe

Un ingénieur technique moderne doit de toute façon avoir un esprit d'équipe très marqué. La plupart des mandats sont complexes et exigent un travail commun de plusieurs membres de l'équipe. Selon Eugen Dorn, la grande diversité des tâches est un autre point positif



### «Spirit of the Game»

Eugen Dorn vit à Bolligen, près de Berne. Pendant son temps libre, il joue au «Ultimate Frisbee» avec les «Flying Angels», à Berne. Il s'agit d'un sport d'équipe avec un disque volant, où il faut beaucoup courir et recourir à des tactiques. Il suit deux entraînements par semaine sur l'Allmend. Dans ce sport, le fairplay sportif est très important. Ainsi, à la fin du jeu, chaque équipe note le «Spirit of the Game», le taux de fairplay, de l'équipe adverse.

### Formation professionnelle chez Visana

Visana assume sa responsabilité à l'égard de la société et forme des spécialistes qualifiés pour la branche, tout en assurant sa propre relève. En plus de la formation de base pour les employés/es de commerce, Visana propose également deux places d'apprentissage pour informaticiens et informaticiennes avec certificat de capacité fédéral, au siège principal, pour les spécialisations «Développement d'application» et «Ingénierie système». L'apprentissage en informatique dure quatre ans.

que présente Visana. Son travail est tout sauf monotone. Le paysage des systèmes informatiques a juste la bonne taille pour ne rien perdre de vue. «Je suis non seulement bien soutenu et encouragé, mais aussi sollicité.»

Peter Rüegg

# Visana encourage l'activité physique chez les enfants

**Les enfants prennent d'assaut les salles de gym. Les jeunes enfants sont des lève-tôt. Même le dimanche. Pour eux, pas question de faire la grasse matinée le week-end. Ils préfèrent se défouler. Pourquoi pas avec l'un de leurs parents dans la salle de gymnastique la plus proche?**

En hiver, les places de jeux sont souvent humides ou enneigées. Mais les enfants ont tout de même besoin de se dépenser. L'association «Chindaktiv» met chaque dimanche matin des salles de gymnastique à disposition des enfants jusqu'à six ans et les transforme en véritables places de jeux d'intérieur. Un parcours conçu par des professeurs/es de sport est préparé avant l'arrivée des bambins. Les enfants utilisent les différentes stations en fonction de leurs capacités et de leurs centres d'intérêt. Ils sont toujours accompagnés par au moins une personne adulte.

## «Ä Halle wo's fägt», un projet en plein essor

C'est dans le cadre du projet «Ä Halle wo's fägt», lancé en 2004, que la professeure de sport Natasha Lee Fokas a fondé, avec d'autres parents, l'association dont elle est aujourd'hui présidente. «Mes enfants débordaient d'énergie, je cherchais donc des solutions pour qu'ils puissent se dépenser le dimanche», explique-t-elle. «Nous avons commencé par mettre à disposition une salle de gym à Thoune, pour quelques dimanches. L'évènement a rencontré un succès tel, que nous avons élargi l'offre et fondé l'association.»

Aujourd'hui, une soixantaine de salles de gym de Suisse alémanique ouvrent leurs portes le dimanche matin entre les vacances d'automne et de printemps. Les responsables sont formés par l'association «Chindaktiv» et reçoivent le matériel nécessaire. Le parcours est identique dans toutes les salles de gym. Après plusieurs visites, les enfants reconnaissent les stations, deviennent plus habiles et osent se lancer dans des activités plus difficiles en grandissant.

Peter Rüegg

### «Ä Halle wo's fägt»

Voici les dates et les emplacements des salles de gym où les enfants peuvent se dépenser le dimanche. [www.chindaktiv.ch/ä-halle-wo-s-fägt/hallendaten](http://www.chindaktiv.ch/ä-halle-wo-s-fägt/hallendaten)

### «Chindaktiv» est un engagement de Visana

Visana protège ses clientes et clients contre les conséquences d'une maladie ou d'un accident. Grâce à divers partenariats dans le domaine du sport de masse et de performance, l'entreprise s'engage par ailleurs pour que la population reste en forme, aussi bien physiquement que mentalement, en vue de réduire le risque de maladie et d'accident. Depuis 2013, Visana est le sponsor principal de l'association «Chindaktiv», qui promeut la santé et le mouvement chez les enfants en âge préscolaire.



Photo: Chindaktiv



Photo: Alfonso Smith

# Les matières grasses dans l'alimentation

**A utiliser avec parcimonie, sans y renoncer. Les lipides sont les nutriments les plus riches en énergie. Ils fournissent plus du double d'énergie que les glucides ou les protéines. C'est pourquoi les matières grasses et les aliments riches en graisses devraient être consommés avec parcimonie. Toutefois, on ne devrait jamais y renoncer.**

Les acides gras et les vitamines liposolubles sont nécessaires à la vie. Les noix et les graines sont en outre riches en fibres, en protéines et en minéraux. Les huiles et les graisses se distinguent clairement dans leur composition. Leur teneur en différents acides gras, en vitamine E et en autres composants influence leur valeur pour la santé, leur durée de conservation et les possibilités d'application dans la cuisine.

## Nouvelle évaluation de certaines graisses

Au cours des dernières années, de nouvelles études ont été publiées concernant l'effet sur les maladies cardio-vasculaires des différents acides gras présents dans les graisses et huiles alimentaires. Les connaissances concernant la pondération de chaque groupe d'acides gras se sont élargies et les propos concernant leur effet sur la santé se sont un peu modifiés.

Désormais, l'apport d'acides gras oméga-6 n'est plus considéré comme nuisible pour la santé. Au lieu d'un rapport

souhaitable de 5:1 entre l'oméga-6 et l'oméga-3, des quantités absolues sont maintenant recommandées (voir tableau).

## Application au quotidien

Selon la pyramide alimentaire suisse, il faudrait consommer quotidiennement deux à trois cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. A cela devrait s'ajouter une portion (20 à 30 g) de noix ou de graines non salées. Le beurre, la margarine, la crème, etc. devraient être utilisés avec parcimonie (env. une cuillère à soupe = 10 g par jour). Vous trouverez des informations détaillées sur: [www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire) et [www.sge-ssn.ch/lipides](http://www.sge-ssn.ch/lipides)

Steffi Schlüchter  
(nutrinfo, Société Suisse de Nutrition SSN)

## Recommandations pour la consommation de matières grasses

Quantité totale de matières grasses	20–40 % de l'apport énergétique journalier
Acides gras saturés	< 10 % de l'apport énergétique journalier
Acides gras monoinsaturés	10–15 % (max. 20 %) de l'apport énergétique journalier
Acides gras oméga-3	0,5–2 % de l'apport énergétique journalier
Acides gras oméga-6	2,5–9 % de l'apport énergétique journalier

Source: Commission fédérale de l'alimentation (COFA), [www.blv.admin.ch/eeek](http://www.blv.admin.ch/eeek) > Publications et recommandations

# Les offres hivernales

## Lenkerhof: purs moments de détente et de plaisir



L'hôtel Lenkerhof Gourmet Spa Resort est célèbre pour la disponibilité et la simplicité de son personnel, comme pour son atmosphère agréable pour les familles et son ambiance atypique et raffinée. Offrez-vous des jours de détente avec des délices culinaires, dans le cadre naturel de la vallée de la Simme.

### «3 Days-Special»: une déconnexion complète

Pour des moments intenses et un repos absolu.

- Trois nuitées en chambre double avec vue sur le côté sud et balcon
- Riche buffet au petit-déjeuner
- Souper gourmet tous les soirs (cinq plats) dans le restaurant *Spettacolo* (15 points Gault Millau)

### Prix Club spécial: 1197 francs au lieu de 2010 francs en chambre double avec balcon.

L'offre est valable du 8 novembre 2015 au 31 mars 2016, pour toute arrivée entre dimanche et mercredi et n'est pas cumulable avec d'autres offres et rabais. Elle est disponible exclusivement via [www.lenkerhof.ch/visana](http://www.lenkerhof.ch/visana) avec le code de réservation «3DAYS».

### «Families Winter Welcome»: séjour de détente en famille

Idéal pour les familles, grâce au restaurant pour enfants, avec prise en charge, et à de nombreuses offres de loisirs.

- A partir de deux nuitées en chambre double
- Jusqu'à l'âge de 16 ans, les enfants peuvent dormir gratuitement dans la chambre des parents, sur un lit pliable, petit-déjeuner y compris
- Riche buffet au petit-déjeuner
- Souper gourmet pour les parents tous les soirs (jusqu'à 15 plats) dans les restaurants *Spettacolo* (15 points Gault Millau) ou *Oh de Vie*. Et pendant que vous savourez votre soirée en tête-à-tête dans un des deux restaurants, vos petits sont pris en charge gratuitement.

**Offre spéciale du Club: économisez entre 45 et 180 francs par jour et par enfant.** A partir de quatre nuitées, vous avez droit en plus à une promenade d'une heure en calèche, avec vin chaud, punch et biscôme. L'offre est valable du 3 janvier au 31 mars 2016 et la réservation peut être faite à partir de deux nuitées, de dimanche à jeudi y compris. Elle n'est pas cumulable avec d'autres offres et rabais. La réservation doit être effectuée directement au Lenkerhof: par téléphone au 033 736 36 36, ou par courriel: [welcome@lenkerhof.ch](mailto:welcome@lenkerhof.ch). Veuillez indiquer le mot clé «Visana Club» lors de la réservation.

Vous trouverez de plus amples informations sur les offres ainsi que les conditions sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch), [www.lenkerhof.ch](http://www.lenkerhof.ch) ou au numéro de téléphone 033 736 36 36.

**Visana Club: un plus pour vous.** Si vous êtes client/e de Visana, vous êtes automatiquement et gratuitement membre de Visana Club et vous bénéficiez donc sans restriction des offres de nos partenaires. Visana n'utilise pas le moindre centime de prime pour le Visana Club. Vous trouverez d'autres offres et informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch).

## Mammut Alpine School: randonnée en raquettes

A l'occasion d'une randonnée agréable de deux ou trois heures (200 à 300 mètres de dénivelé à la montée et à la descente) en groupe de huit à dix personnes, vous recevrez des conseils relatifs à la technique de marche et une introduction en matière d'avalanches par un/e guide de montagne ou un accompagnateur de randonnée expérimenté/ une accompagnatrice de randonnée expérimentée de la Mammut Alpine School. En outre, vous vous familiariserez à l'utilisation de l'équipement de secours.

**Prix Club spécial: 115 francs au lieu de 165 francs par personne (places limitées)** Compris dans la journée de découverte: guide de montagne, matériel de location (raquettes, bâtons, équipement de secours), en-cas, soupe et thé après la randonnée et un bon pour l'offre Safety-Special de Mammut: un sac à dos à airbag pour avalanches à un prix avantageux. Frais supplémentaires: 19 francs pour un aller-retour avec le téléphérique Engstligenalp. Programme: plus de détails sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) ou [www.alpineschool.mammut.ch/visana](http://www.alpineschool.mammut.ch/visana), inscription: [www.alpineschool.mammut.ch/visana](http://www.alpineschool.mammut.ch/visana)



avec le code «Visana-15/16» (saisir dans le champ des remarques) ou par téléphone au 062 769 81 83 (attention: places limitées!).

### Lieux et dates

Andermatt-Hospental: 12.12.2015 / 13.12.2015 / 9.1.2016  
Adelboden, Engstligenalp: 19.12.2015 / 20.12.2015 / 10.1.2016  
St. Antönien: 23.1.2016 / 24.1.2016  
St-Cergue, La Dôle: 16.1.2016  
St-Imier, Mont Crosin (région Bienne): 17.1.2016  
Pour plus d'informations: Mammut Alpine School, 062 769 81 83 ou par courriel: [alpineschool@mammut.ch](mailto:alpineschool@mammut.ch).

## Offre Lächerli Huus: pour une fête de délices

La maison de tradition Lächerli Huus propose en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités. **La boîte cadeau dorée en forme de sapin contient 680 grammes de délicieuses spécialités (Lächerli bâlois originaux, amaretti au chocolat, caramels à la crème, flûtes de Bâle) au prix spécial de 48 francs au lieu de 61 francs, frais de port y compris.** Veuillez utiliser uniquement le talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 15 décembre 2015 ou jusqu'à épuisement du stock (offre limitée).



### Talon de commande

Je commande  pièce/s de l'offre exclusive Lächerli Huus. Art. n° 16680

Madame  Monsieur

Nom

Prénom

Rue, n°

NPA, localité

N° d'assuré/e

Téléphone

Remplissez et envoyez le talon de commande à Lächerli Huus SA, Visana Offre spéciale, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, faxez-le au numéro 061 264 23 24 ou envoyez-le par courriel à [info@laeckerli-huus.ch](mailto:info@laeckerli-huus.ch). Les commandes en ligne ou l'achat direct à la boutique ne sont pas possibles. Envoi uniquement en Suisse et au Liechtenstein.

# Profitez des chèques Wellness

**350 francs pour votre santé. Utilisez les chèques Wellness 2016 pour votre bien-être et prévenez les maladies et les blessures.**

Assurez-vous plus de vitalité et profitez des chèques Wellness 2016 de Visana. Vous pouvez utiliser les bons, d'une valeur totale de 350 francs, pour toute sorte d'activités et de cours dans le domaine de la santé.

## Voilà comment ça marche...

1. Suivez un cours de santé ou un programme de fitness de votre choix. Sur chacun des chèques Wellness, vous voyez quels cours nous soutenons.
2. Demandez un décompte des prestations ou une quittance, portant votre nom.
3. Envoyez à votre centre de prestations les justificatifs avec les indications nécessaires (voir ci-dessous) et le chèque Wellness, avec les étiquettes d'adresse que vous avez reçues.
4. Après examen des documents, nous vous remboursons le montant du chèque.

## Vos chèques Wellness

Toutes les personnes assurées ayant conclu les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic, Basic Flex ou Managed Care Traitements ambulatoires peuvent bénéficier des chèques Wellness 2016. Un chèque Wellness est envoyé pour chaque famille avec le *Visana-FORUM* 4/15. Les autres membres de la famille qui sont assurés chez Visana avec la couverture susmentionnée peuvent demander leurs chèques Wellness auprès de leur agence ou les télécharger sur Internet, à l'adresse [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Clientèle privée > Menu pour clientèle privée > Services > Economiser.

## Important à savoir

Ces chèques représentent des prestations facultatives de Visana, qui ne donnent pas lieu à un droit et qui peuvent en tout temps être modifiées ou supprimées par Visana. Ils ne font pas partie de la couverture d'assurance et ne sont donc pas réglés dans les Conditions générales d'assurance (CGA) ou dans les Conditions complémentaires (CC). Les règles concernant les chèques Wellness sont fixées dans un règlement. Les principaux points sont:

- les chèques Wellness sont valables pour des activités ou des cours qui débutent durant l'année 2016.
- Pour les nouveaux assurés et les nouvelles assurées, les chèques sont valables à partir de la date d'affiliation à Visana (début de l'activité ou du cours après cette date).
- Les prestations pour des chèques Wellness peuvent être allouées au plus tôt à partir du début de l'abonnement/du cours.
- Il ne peut être utilisé qu'un chèque par facture. Si plusieurs cours/activités de wellness sont suivis, qui donnent lieu à des contributions différentes, ils peuvent être indiqués sur la même facture. Toutefois, ils doivent pouvoir être identifiés comme des cours autonomes. Les coûts par cours doivent figurer séparément.
- Les factures doivent comporter les données suivantes: nom, prénom, numéro d'assuré/e, description sommaire de l'activité, dates du cours (début et durée), lieu du cours, coût, timbre et signature de l'institution qui établit la facture ou bon de caisse. Les indications manquantes peuvent être ajoutées sur la facture manuellement par la personne assurée.
- Seules les personnes assurées dont l'assurance auprès de Visana n'est pas résiliée au moment de l'envoi peuvent faire valoir les chèques.
- Les chèques ne peuvent pas être utilisés pour régler la franchise ou la quote-part.
- Les chèques Wellness 2016 doivent être envoyés au plus tard le 30 juin 2017.



### Chèque Wellness Fitness

Prière de coller ici l'étiquette de prestations (munie de votre nom)

**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)

Chèque N° 1, à faire valoir d'ici au 30.06.2017



### Chèque Wellness Wellness

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 postnatale, tai-chi, yoga.

Chèque N° 2, à faire valoir d'ici au 30.06.2017



### Chèque Wellness Fit & Fun

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

Chèque N° 3, à faire valoir d'ici au 30.06.2017



# Avez-vous droit à une réduction de primes?

**Des primes d'assurance-maladie moins chères. Selon votre situation économique, vous avez droit à une contribution financière sur les primes de l'assurance obligatoire des soins. L'attribution de cette contribution est réglée au niveau cantonal.**

Les personnes assurées de condition économique modeste ont droit à des réductions de primes. Celles-ci sont en principe versées à Visana par tous les cantons. Il en va de même pour le montant forfaitaire accordé par le canton aux bénéficiaires des prestations complémentaires de l'AVS pour l'assurance obligatoire des soins.

rétroactif à partir de l'avis du canton). Sur la facture de primes, les contributions sont indiquées, tandis que sur la police, les primes figurent sans la réduction. Les conditions d'obtention des réductions de primes ne sont pas les mêmes dans tous les cantons. Il en va de même pour les montants et les modes de versement des réductions.

Visana déduit les contributions des factures de primes dès qu'elle reçoit l'avis correspondant du canton (avec effet

L'aperçu ci-dessous vous indiquera où vous adresser pour demander des réductions de primes.

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2016
AG Agence de l'institution d'assurance sociale dans la commune de domicile (anciennement agence AVS) <a href="http://www.sva-ag.ch">www.sva-ag.ch</a>	Les personnes assurées peuvent déposer un formulaire de demande pour les RP 2016 auprès de leur commune de domicile.	31 mai 2014 pour l'année 2015 (le délai a déjà expiré)
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52 <a href="http://www.akai.ch">www.akai.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit.	Aucune
AR Ausgleichskasse Appenzell A. Rh. Kasernenstrasse 4 9102 Herisau 2 071 354 51 51 <a href="http://www.ahv-iv-ar.ch">www.ahv-iv-ar.ch</a>	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit ou peut être demandé à l'agence AVS de la commune.	31 mars 2016 auprès de l'agence AVS de la commune dans laquelle vous serez domicilié/e le 1 <sup>er</sup> janvier 2016.
BE Office des assurances sociales Service de la réduction des primes Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884 (centrale téléphonique) <a href="http://www.jgk.be.ch">www.jgk.be.ch</a>	Normalement, le canton détermine d'office les ayants droit aux réductions de primes sur la base des données fiscales. Ces derniers sont informés par écrit par l'Office des assurances sociales du canton de Berne (OAS).	La demande peut être établie en tout temps, mais uniquement pour l'année calendaire en cours.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 24 00 <a href="http://www.sva-bl.ch">www.sva-bl.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Le formulaire de demande doit simplement être complété et renvoyé signé.	31 décembre 2016

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2016
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4058 Bâle 061 267 87 11 <a href="http://www.asb.bs.ch">www.asb.bs.ch</a>	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP au service des allocations sociales. Seuls les bénéficiaires de prestations complémentaires sont déterminés d'office.	La demande peut être déposée en tout temps. Les réductions de primes sont prises en considération à partir du mois qui suit.
FR Caisse de compensation du canton de Fribourg Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 52 52 <a href="http://www.caisseavsfribourg.ch">www.caisseavsfribourg.ch</a>	Les personnes assurées qui ont déjà bénéficié de la réduction des primes en 2014 sont déterminées d'office et continuent de recevoir les contributions. Les autres personnes doivent faire parvenir un formulaire de demande à la caisse de compensation AVS d'ici au 31 août 2016 au plus tard.	31 août 2016
GE Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 <a href="http://www.ge.ch">www.ge.ch</a>	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit. Les personnes soumises à l'impôt retenu à la source et celles âgées entre 18 et 25 ans doivent faire une demande écrite pour l'obtenir. Les autres personnes intéressées peuvent demander le formulaire auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glaris 055 646 61 50 <a href="http://www.gl.ch">www.gl.ch</a>	Le formulaire de demande est envoyé à tous les ménages du canton. Il doit être rempli dans les délais et envoyé avec la police actuelle de l'assurance obligatoire des soins au service responsable de la réduction des primes de l'administration fiscale cantonale.	31 janvier 2016
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 Postfach 7001 Coire 081 257 42 10 <a href="http://www.sva.gr.ch">www.sva.gr.ch</a>	Les formulaires sont disponibles auprès de l'institution de l'assurance sociale du canton des Grisons ou en ligne auprès de chaque commune.	31 décembre 2016
JU Caisse de compensation du Canton du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 <a href="http://www.caisseavsjura.ch">www.caisseavsjura.ch</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales; les ayants droit sont contactés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Lucerne 15 041 375 05 05 <a href="http://www.ahvluzern.ch">www.ahvluzern.ch</a>	Il faut faire valoir la demande de réduction des primes chaque année, au moyen du formulaire d'inscription, auprès de la caisse de compensation Lucerne. Le formulaire peut être obtenu auprès de la caisse de compensation ou de l'office AVS du lieu de domicile.	31 octobre 2015 (le délai a déjà expiré). En cas de demande tardive l'année pendant laquelle la personne a droit aux réductions de primes, le droit ne naît que le mois qui suit.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 <a href="http://www.ne.ch">www.ne.ch</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales; les ayants droit sont contactés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition
NW Steuerverwaltung der Wohngemeinde Pour Informations: <a href="http://www.aknw.ch">www.aknw.ch</a>	La caisse de compensation informe la population quant à la réduction de primes et envoie une communication aux personnes qui auraient éventuellement droit à une telle réduction, sur la base des données de l'année précédente. Une vérification automatique n'est toutefois pas effectuée (sauf pour les personnes percevant des PC). Il faut impérativement faire une demande d'ici au 30 avril 2016. Un avis envoyé par la caisse de compensation doit donc être renvoyé à cette dernière dans les délais, dûment rempli et signé, faute de quoi le droit à la réduction de primes s'éteint. L'envoi ou l'absence d'envoi de l'avis ne génère pas de droit légal.	30 avril 2015

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2016
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 <a href="http://www.ow.ch">www.ow.ch</a>	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP à l'Office de la santé du canton d'Obwald. Seuls les bénéficiaires de prestations complémentaires sont déterminés d'office.	31 mai 2016
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 Saint-Gall 071 282 66 33 <a href="http://www.sg.ch">www.sg.ch</a> L'agence AVS de la commune de domicile répond également aux questions.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent automatiquement, dans le courant du mois de janvier, un octroi de réduction de primes à utiliser en tant que formulaire de demande et l'envoient dûment rempli à l'institution de l'assurance sociale du canton de Saint-Gall. Les personnes qui ne reçoivent pas de formulaire avant la fin janvier et qui pensent avoir droit à une réduction des primes peuvent imprimer un formulaire de demande en ligne et l'envoyer à l'agence AVS de leur commune de domicile.	31 mars 2016
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA) Oberstadt 9 8200 Schaffhouse 052 632 61 11 <a href="http://www.svash.ch">www.svash.ch</a>	Si vous voulez vous procurer des formulaires ou avez des questions, veuillez vous adresser à l'Office des assurances sociales de Schaffhouse (SVA) compétent en matière de réduction des primes.	Pas encore connu au bouclage de l'édition
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Soleure 032 686 22 09 <a href="http://www.akso.ch">www.akso.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la caisse de compensation dans les 30 jours.	31 juillet 2016
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 <a href="http://www.aksz.ch">www.aksz.ch</a> En cas de questions, nous vous invitons à contacter l'agence AVS de votre commune de domicile.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire de demande peuvent le retirer auprès de l'agence AVS de leur commune de domicile, où elles le déposeront une fois rempli.	30 septembre 2015 (le délai a déjà expiré)
TG Commune de domicile <a href="http://www.gesundheitsamt.tg.ch">www.gesundheitsamt.tg.ch</a>	De façon générale, le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la commune de domicile dans les 30 jours. Les personnes qui n'ont pas reçu ce formulaire peuvent déposer une demande auprès de leur commune de domicile.	31 décembre 2016
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 <a href="http://www3.ti.ch">www3.ti.ch</a>	Un formulaire de demande est envoyé d'office aux personnes assurées qui ont bénéficié de la réduction des primes en 2015 et doit être renvoyé par elles, dûment signé. Toutes les autres personnes peuvent demander un formulaire depuis le 1 <sup>er</sup> juillet 2015 auprès du Servizio sussidi assicurazione malattia (tél. 091 821 93 11)	31 décembre 2016 En cas de renvoi tardif du formulaire, une demande individuelle peut être établie. Dans ce cas, les réductions de primes sont accordées à partir du moment de la validation, pour autant que le droit soit reconnu.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 <a href="http://www.ur.ch">www.ur.ch</a>	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit sont contactés d'office par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	30 avril 2016
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 <a href="http://www.vd.ch">www.vd.ch</a>	Les personnes qui n'ont pas bénéficié des RP jusqu'ici remettent le formulaire de demande dûment rempli à la commune. Les personnes assurées qui y avaient déjà droit sont avisées automatiquement par voie de décision. Les réductions de primes sont comptabilisées à partir de la date de remise du formulaire de demande.	La demande peut être établie en tout temps, mais uniquement pour l'année en cours. Les réductions de primes sont accordées à partir du moment de la validation.

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2016
VS Caisse de compensation du canton du Valais Av. Pratifori 22 1950 Sion 027 324 92 92 <a href="http://www.avs.vs.ch">www.avs.vs.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Si vous n'avez encore reçu aucune nouvelle, veuillez contacter la caisse de compensation.	31 décembre 2016
ZG Commune de domicile Informations: <a href="http://www.zg.ch">www.zg.ch</a>	Les personnes assurées à revenu modeste sont informées d'office. Le formulaire de demande doit être envoyé à la commune de domicile. Les autres personnes qui estiment avoir droit à une réduction des primes peuvent se procurer un formulaire auprès de la commune de domicile.	30 avril 2016
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zurich 044 448 53 75 (Hotline) <a href="http://www.svazurich.ch">www.svazurich.ch</a>	Le canton détermine d'office les ayants droit. Tous les personnes assurées concernées reçoivent un formulaire individuel de demande au moyen duquel les ayants droit doivent demander le versement à l'assureur-maladie. Si vous n'avez pas encore reçu ce formulaire, veuillez contacter votre commune de domicile.	Les personnes domiciliées dans le canton de Zurich ayant droit à une réduction des primes pour l'année 2016 ont reçu le formulaire de demande de l'Office des assurances sociales du canton de Zurich (SVA), au plus tard à la fin juillet 2015. La somme est octroyée si le formulaire a été dûment signé et renvoyé à la SVA au plus tard deux mois après réception. Dans le cas contraire, le droit à la réduction des primes s'éteint.

# Prestations complémentaires

**Couvrir les besoins vitaux.** Si l'AVS ou l'AI et les autres revenus ne suffisent pas à couvrir vos besoins vitaux, les prestations complémentaires (PC) peuvent vous aider.

Les prestations complémentaires (PC) à l'AVS et à l'AI sont destinées à vous aider si le montant des rentes additionné à celui du revenu et de la fortune ne permettent pas de couvrir les besoins vitaux.

Les prestations complémentaires sont versées chaque mois par les cantons aux ayants droit. Elles se composent d'une part d'un forfait annuel pour la prime de l'assurance obligatoire des soins, versé directement à Visana, et d'autre part d'un éventuel remboursement des frais de maladie et d'invalidité.

Les frais de maladie et d'invalidité sont remboursés uniquement s'ils ne sont pas déjà couverts par une autre assurance. Si les conditions sont remplies, les frais suivants sont remboursés, par exemple: quote-part et franchise de l'assurance obligatoire des soins (jusqu'à un montant de 1000 francs), traitements dentaires, aide ménagère, soins à domicile, frais de transport ou cures prescrites par un médecin.

## Faire une demande

Pour tout renseignement ou si vous souhaitez faire valoir votre droit à des prestations complémentaires, veuillez vous adresser aux organes PC de votre canton, où vous recevrez également les formulaires d'inscription. Vous pouvez également remettre ces derniers en tant que représentant/e légal/e ou proche parent d'une personne ayant droit. Les prestations complémentaires ne sont pas des prestations d'aide sociale. Contrairement à ces dernières, il existe un droit légal aux prestations complémentaires lorsque les conditions correspondantes sont remplies.

Roberto Caroni

## Centre d'information de l'AVS/AI

[www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Assurances sociales > Prestations complémentaires.

# Bon à savoir

## Primes 2016: remboursement et débit

En 2016, vous toucherez 62,40 francs issus de la redistribution des taxes environnementales, comme indiqué sur votre police d'assurance. Cet argent provient de la taxe sur le CO<sub>2</sub> et de celle sur les COV (composés organiques volatils). L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) assure la redistribution des taxes environnementales. [www.bafu.admin.ch/co2-abgabe](http://www.bafu.admin.ch/co2-abgabe) [www.bafu.admin.ch/voc](http://www.bafu.admin.ch/voc)

Selon la loi sur l'assurance-maladie (LAMal), les assureurs-maladie sont tenus de prélever 2,40 francs par année à leurs assurés/es pour l'assurance obligatoire des soins. Il s'agit d'une taxe pour la promotion de la santé, qui figure sur votre facture de prime. Les moyens sont utilisés par la fondation «Promotion Santé Suisse» pour des mesures servant à promouvoir la santé. [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

## Toutes nos excuses

En raison d'une erreur logicielle, certaines adresses auxquelles ont été envoyés des exemplaires de la dernière édition de *VisanaFORUM* comportaient un prénom erroné. Nous vous prions de nous en excuser.

### Informations importantes

#### Avez-vous des questions?

Si vous avez des questions concernant votre assurance, vous pouvez vous adresser en tout temps à Visana. Vous trouverez le numéro de téléphone et l'adresse de votre interlocuteur sur votre police actuelle et de nombreuses explications sur Internet, sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Clientèle privée > Menu pour clientèle privée > Services > Questions fréquentes.

#### Visana Assistance

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

#### Conseil médical

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

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

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

#### Visana Newsletter

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



Retrouvez-nous sur facebook!

[www.facebook.com/visana2](http://www.facebook.com/visana2)

## Modifications dans les conditions d'assurance

Visana a réactualisé certaines Conditions générales d'assurance (CGA). Certains passages ont été mis à jour et des petites corrections ont été apportées. Sont concernés les documents suivants (assurances selon la LAMal):

- CGA Assurance obligatoire des soins
- CGA Assurance des soins Managed Care
- CGA Assurance des soins Med Direct
- CGA Assurance des soins Med Call
- CGA Assurance des soins Tel Doc

Vous pouvez obtenir l'ensemble des documents auprès de votre agence Visana ou les télécharger sur [www.visana.ch](http://www.visana.ch)  
> Clientèle privée > Menu pour clientèle privée > Services > Téléchargements.

## Tout nouveau [www.visana.ch](http://www.visana.ch)



En août, nous avons mis en ligne notre nouveau site Internet. L'ensemble des contenus a été entièrement revu. Le design agréable et la navigation facile donnent une impression moderne et guident les visiteuses et visiteurs en quelques clics

vers les informations souhaitées, en surfant sur [www.visana.ch](http://www.visana.ch) que ce soit à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un Smartphone.

### Faites-nous part de votre avis!

A la prochaine occasion, parcourez notre nouveau site Internet et faites-nous part de vos remarques ou de vos souhaits en écrivant à [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Votre avis, vos compliments ou vos critiques nous intéressent. Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter beaucoup de plaisir en surfant.

## Produits pour l'incontinence à prix préférentiel

Grâce au partenariat entre Visana et Attends, vous bénéficiez de conditions préférentielles attrayantes. Au 1<sup>er</sup> août, l'ancienne offre forfaitaire mensuelle a été convertie en offre de prix à l'unité. Vous pouvez acheter l'ensemble des produits pour l'incontinence d'Attends, dans la quantité souhaitée, au prix préférentiel de Visana. Vos avantages:

- produits pour l'incontinence de qualité à des conditions attrayantes
- commande par téléphone directement auprès d'Attends, sans devoir vous rendre dans une pharmacie
- conseil spécialisé individuel
- livraison gratuite dans des emballages discrets
- décompte direct entre Visana et Attends

En cas de questions ou pour obtenir les listes de prix ou un échantillon de produit, veuillez vous adresser à Attends au numéro de téléphone 061 833 30 92 ou à l'adresse e-mail: [info@attends.ch](mailto:info@attends.ch), [www.attends.ch](http://www.attends.ch).

## Liste des thérapeutes de Visana

Vous cherchez des thérapeutes reconnus par Visana, près de chez vous? Vous trouverez la liste des thérapeutes sur notre site Internet [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Clientèle privée > Menu pour clientèle privée > Assurance complémentaire > Complémentaire > Téléchargements & informations > Listes utiles. Cette liste vous permet de chercher selon le nom, le lieu ou la forme de thérapie proposée.

## Vacanza: l'assurance de voyage pratique

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

- **Aide immédiate 24 heures sur 24:** l'assistance de Vacanza vous apporte un soutien sur place à toute heure, règle pour vous le paiement des dépôts exigés, organise votre retour en Suisse ou votre rapatriement en cas de prescription médicale pour un tel transport.
- **Assurance des bagages:** l'assurance couvre les bagages en cas de vol et de détresse ainsi que d'endommagement, jusqu'à un montant maximum de 2000 francs par voyage. Elle est valable dans tous les pays sauf en Suisse.

- **Assurance des frais d'annulation:** si vous devez annuler votre voyage à court terme, Visana prend en charge les frais d'annulation dans le monde entier (également en Suisse) jusqu'à la somme maximale de 20 000 francs par voyage.
- **Remplacement des cartes de crédit:** si au cours d'un voyage on vous vole votre porte-monnaie, avec des pièces de légitimation et cartes de crédit, un appel à Visana suffit. Nous nous chargeons alors de bloquer les cartes auprès des instituts émetteurs. Vous recevez jusqu'à 500 francs par an pour les frais de remplacement de vos cartes et papiers d'identité. Cela est valable en Suisse et à l'étranger.

Afin de pouvoir bénéficier pleinement des prestations de Vacanza, ces dernières doivent être coordonnées par Visana Assistance. En cas de prestations, appelez le numéro +41 (0)848 848 855 (ce dernier figure également au dos de votre carte d'assuré(e)). Vous trouverez de plus amples informations sur l'assurance de voyage Vacanza sur [www.visana.ch/vacances](http://www.visana.ch/vacances).

## Visana est un excellent employeur

Tout employeur souhaite avoir des collaboratrices et des collaborateurs en bonne santé et motivés. Pour nous aussi, offrir des conditions et des postes de travail sûrs et favorables à la santé est impératif, c'est pourquoi nous nous engageons fortement et systématiquement dans ce sens. Avec un service interne pour la Gestion de la santé en entreprise (GSE), des modèles de travail flexibles, une large offre de formation continue, des places de travail ergonomiques, des fontaines à eau et bien d'autres choses encore, notre engagement pour la santé de nos collaborateurs et collaboratrices est permanent. La fondation Promotion Santé Suisse a examiné notre engagement de longue date et l'a honoré au moyen de la distinction «Friendly Work Space». Vous trouverez plus d'informations concernant ce label sur [www.gesundheitsfoerderung.ch/label](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/label).



## Facture de primes de janvier

Pour des raisons techniques, l'envoi des factures de primes pour janvier 2016 se fera deux semaines plus tard que d'habitude pour toutes les personnes assurées. Les délais de paiement seront bien sûr modifiés en conséquence. En cas de questions ou d'incertitudes, nos collaboratrices et collaborateurs se tiennent volontiers à votre disposition dans nos agences.



Photo: Mauro Mellone

# «On ne peut se permettre aucune faiblesse»

**Se focaliser sur ce qui est positif.** Responsable sportif du club de football Young Boys (YB), Fredy Bickel est quotidiennement exposé à la vue du public. Il a élaboré sa propre méthode, lui permettant de gérer cette pression.

Fredy Bickel (50 ans) est un des plus connus parmi les responsables sportifs de football de Suisse. Il nous parle de son travail avec YB, de la pression, du travail relatif à la relève et de la popularité du football.

## **VisanaFORUM: Comment gérez-vous l'énorme pression à laquelle vous êtes exposé?**

Fredy Bickel: En football, on ne peut malheureusement pas tout planifier et la pression est donc parfois effectivement très importante. Grâce à mes nombreuses années d'expérience dans cette fonction, j'ai élaboré une méthode qui fonctionne très bien: j'essaie toujours de trouver l'aspect positif des choses. Si par exemple je lis un article contenant des critiques, je prends le temps d'y trouver des points qui me font avancer.

## **Mais lorsque votre équipe est en crise, cela ne doit pas être évident.**

Vous avez raison. Mais ce serait un mauvais signal à donner, si je me montrais ostensiblement affecté

par une situation. Ma tâche est de mener YB, dans le domaine sportif, et de motiver les joueurs, notamment pendant les périodes difficiles. Je n'ai pas le droit de me laisser aller.

## **Cela ne doit pas être facile, puisque pour la plupart des événements concernant YB, un lien est fait avec vous.**

Ce n'est pas toujours facile, non. Cet été, nous avons vécu une période délicate, quand nous avons dû licencier l'entraîneur, Uli Forte; ça a été difficile pour moi. Mais on ne peut se permettre aucune faiblesse, surtout en tant que personnage public. Et en football aussi, la vie continue! Cependant, de telles situations font qu'on se pose beaucoup de questions et qu'on dort mal.

## **On dit que les entraîneurs de football et les responsables sportifs ont besoin d'un exutoire, pour pouvoir supporter la pression. Quel est le vôtre?**

J'ai malheureusement recommencé à fumer cette année, après une longue pause. C'était certainement aussi en réaction à la pression.

## **Pensez-vous que les responsables sportifs sont particulièrement vulnérables aux syndromes d'épuisement?**

Non, cela dépend de la personne et peut toucher tous les groupes de métiers. J'ai 50 ans aujourd'hui et je crois que je gère bien les attentes. Elles peuvent être plus difficiles pour les jeunes joueurs de football, âgés peut-être de 18 ou 19 ans et qui sont confrontés aux attentes, mais aussi à la critique des journaux ainsi que des médias sociaux.

## **Pourquoi le football est-il tellement populaire, partout dans le monde?**

Parce que c'est le meilleur jeu du monde et aussi le plus simple. C'est un sport que tous et toutes peuvent pratiquer. Il suffit d'un ballon pour pouvoir jouer, sur l'herbe, dans la rue ou à la piscine. Avec quatre maillots, vous pouvez installer un but, et c'est parti! Même sans règles bien déterminées, c'est un jeu qui divertit. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je porte un regard plutôt critique sur l'emploi de la technique moderne, dans ce domaine.

## **Que voulez-vous dire?**

Il faudrait, dans la mesure du possible, que le football reste comme il est; ne pas laisser trop de place à la technologie. Le secret du succès de ce sport est que pratiquement toutes les ligues du monde jouent selon les mêmes règles. Quand on installe une douzaine de caméras dans un stade afin que la technologie soit le moyen de prendre des décisions, on ôte au football une bonne partie de son charme. Les débats qui sont menés après un jeu, par exemple sur l'arbitre, plaisent à de nombreux fans et font partie du sport. Pour les jeunes également, il est important que le football ne devienne pas trop compliqué.

## **Quelle importance revêt le travail relatif à la relève chez YB?**

Il a été une des raisons principales de mon retour à Berne, trois ans en arrière. Une de mes tâches les plus importantes était de donner un nouvel élan au domaine des juniors. Je pense que nous sommes sur le bon chemin.

## **Ainsi, sept joueurs nationaux suisses U21 viennent d'YB, par exemple ...**

Exactement! C'est très réjouissant et chez les plus jeunes, un certain nombre de talents attendent leur tour. Le travail au niveau de la relève est élémentaire chez un club comme YB, car, après tout, la Super League est une ligue de formation. Former de bons joueurs jeunes et, idéalement, les vendre à l'étranger



## **Un Zurichois de retour à Berne**

Depuis janvier 2013, Fredy Bickel est de nouveau responsable sportif du club de football Young Boys Bern, où il avait déjà travaillé auparavant. Il a connu ses plus grands succès entre 2003 et 2012, auprès du FC Zürich, quand ils ont été trois fois champions de Suisse et une fois vainqueurs de la coupe, ainsi qu'en 2009, quand ils sont arrivés en Champions League. Il est considéré par beaucoup de personnes comme le meilleur responsable sportif du pays. Mais il n'est pas non plus épargné par la critique. Le Zurichois est divorcé et père de deux filles.



## **«Je prends rarement l'ascenseur»**

Jusqu'à il y a un an, Fredy Bickel essayait de faire du sport tous les jours. Il prenait le vélo, jouait au football, allait courir ou se rendait en salle de fitness. «Je suis maintenant malheureusement en un peu moins bonne santé et je dois me ménager», explique Fredy Bickel. Il prend des médicaments afin de se débarrasser d'un virus qui s'accroche. Se déplacer à pied chaque fois que possible revêt donc pour lui une importance toute particulière. «Je prends rarement l'ascenseur», dit-il, «quel que soit l'étage où je dois me rendre.»

pour une indemnité de transfert satisfaisante, fait partie du modèle commercial d'un club suisse professionnel. Nous investissons pas mal d'argent dans le travail avec la relève. D'ailleurs, nous collaborons étroitement avec Visana, depuis quelques années.

## **Le football est considéré comme un des sports les plus dangereux. Comment expliquez-vous cela?**

Je ne pense pas que le football soit plus dangereux que d'autres sports. Il s'agit d'un sport de contact et des luttes entre deux joueurs peuvent donc avoir lieu et entraîner des blessures. Mais ce n'est pas spécifique au football. Une de mes filles a joué au football, quand elle était enfant. Je trouvais cela super: le sport encourage aussi une manière de penser plus sociale, puisque le succès dépend de l'ensemble de l'équipe.

**Entretien: David Müller**