

Visana Forum

Le magazine de santé 1/2020



4 Le plaisir du vélo aux «Journées découverte Visana»

Parcourir la Suisse à vélo électrique

9 Women Sport Evasion à Lausanne

50 entrées journalières gratuites à gagner

22 Bienvenue à Christian Stucki!

Entretien avec le nouvel ambassadeur de Visana

**visana**

A votre service, tout simplement.



Le roi de la lutte Christian Stucki est le nouvel ambassadeur de Visana.

Lisez l'entretien en page 22

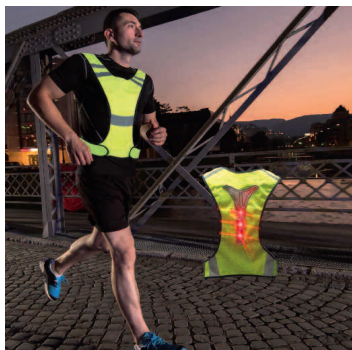


Santé

- 4 À vélo électrique sur la Route du cœur
- 6 Rester longtemps assis nuit à la santé
- 7 Les graines de tournesol, un concentré d'énergie
- 8 myPoints: le programme de bonus numérique

Engagement

- 9 Toutes à Women Sport Evasion!
- 10 Visana soutient les femmes YB





Inside

- 11 Basic, une combinaison d'assurances astucieuse
- 12 Portrait d'une collaboratrice de Visana
- 14 Assurance-accidents sous forme de capital
- 15 Livraison de médicaments en trois heures
- 16 Appels publicitaires indésirables

Service

- 17 La bonne protection UV pour vos yeux
- 18 Offres de printemps de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Christian Stucki
- 24 Concours

 Retrouvez-nous sur Facebook
facebook.com/visana.assurance
et Instagram
 instagram.com/visanaservices



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, Melanie von Arx, Josko Pekas. Adresse: *VisanaForum*, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. E-mail: 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. **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,



P.-S.: profitez dès à présent du service de livraison de médicaments le plus rapide de Suisse, et ce, gratuitement. Plus d'informations sur notre nouveau service à la page 15 et sur visana.ch/fr/same-day-delivery

J'espère que vous avez bien débuté l'année 2020. C'est le cas pour nous, chez Visana!

Je suis très fier de vous présenter deux des athlètes les plus appréciés et les plus performants de Suisse, en tant qu'ambassadrice et ambassadeur de Visana: la championne du monde de sprint, Mujinga Kambundji, et le roi de la lutte suisse, Christian «Chrigu» Stucki. Il y a quelques mois, ces deux Bernois sympathiques ont également été nommés sportive et sportif suisses de l'année, une preuve supplémentaire de leurs incroyables performances sportives et de leur extraordinaire popularité. Aux côtés de Visana, ils s'engageront pour la santé et le bien-être physique des petits et des grands. En tant qu'assuré/e Visana, vous croiserez régulièrement Mujinga et «Chrigu» et aurez l'occasion d'apprendre à les connaître.

Dans cette édition de *VisanaFORUM* et la suivante, nous vous présentons plus en détail nos deux ambassadeurs. Nous ouvrons le bal avec le «roi de la lutte». Je suis un grand fan de «Chrigu» Stucki. Son pragmatisme, sa modestie et son naturel sympathique, combinés à sa hargne au combat, m'ont toujours fasciné. Dans l'entretien, il explique pourquoi il continuera sa carrière jusqu'en 2022 et ce qu'il souhaite mettre sur pied aux côtés de Visana.

Nos nouveaux ambassadeurs marquent cette édition de leur empreinte. Mais naturellement, nous avons prévu pour vous d'autres temps forts, car le printemps arrive et avec lui, l'appel de la nature. Nous vous convions cordialement aux 14 journées découverte Visana sur la Route du cœur suisse, un véritable spectacle pour le corps et les sens, avec des hôtes de premier plan. Mais Women Sport Evasion, le célèbre évènement sportif réservé aux femmes qui se déroule à Lausanne, et les YB Kids Camps, très appréciés, approchent eux aussi à grands pas. Avec un peu de chance, votre enfant ou vous-même pourrez même y participer gratuitement.

Je vous souhaite une agréable lecture et un printemps radieux.

Cordialement,

Angelo Egli, Président de la direction

«Journées découverte Visana»: plaisir du vélo électrique ensemble

En route sur les plus beaux parcours de vélo électrique de Suisse, on profite davantage quand on est à plusieurs. Avec la Route du cœur, Visana a préparé des journées découverte uniques. En petit groupe, sur l'une des étapes, vous voyagez sereinement, découvrez les histoires de personnalités passionnantes et savourez les délicieuses spécialités de la cuisine régionale.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Route du cœur

Les nouvelles journées découverte de Visana sont un pur plaisir: découvrez les beautés cachées de Suisse, écoutez les anecdotes contées par des célébrités locales et laissez-vous tenter par les savoureuses spécialités régionales. Visana est «à votre service, tout simplement», à l'occasion des journées de découverte sur la Route du cœur.



Un prix de remerciement pour la clientèle Visana

Une excursion d'une journée coûte habituellement 99 francs par personne. Les personnes assurées auprès de Visana bénéficient actuellement d'un prix de 77 francs, en guise de remerciement. L'offre «tout inclus» comprend: location de vélos électriques; repas de midi et encas, durant l'excursion; casque et sac pour vos affaires (prêt); guide local pour la journée.

Les plus belles étapes

Visana a sélectionné pour vous les plus belles étapes de la Route du cœur et a organisé chaque fois une journée découverte passionnante.

«Excursion Vue sur les Préalpes» avec Kurt Schär

- Étape Sumiswald–Willisau (35 km)
- Dates en 2020: 19 avril / 4 juillet

«Sur les collines de la Suisse centrale» avec Hans Peter Danuser von Platen

- Étape Einsiedeln–Rapperswil (51 km)
- Dates en 2020: 18 juillet / 15 août

«Excursion royale» avec Urs Freuler

- Étape Rapperswil–Wattwil (60 km)
- Dates en 2020: 19 juillet / 16 août

«Visite guidée bilingue de deux centres historiques» avec Peter Kunz

- Étape Romont–Laupen (63 km)
- Dates en 2020: 2 mai / 8 août

«Visite guidée des églises par voies cyclables» avec Ralph Marthaler

- Étape Laupen–Thoune (64 km)
- Dates en 2020: 3 mai / 9 août

«Journée d'aventure au Napf» avec Lorenz Hess (excursion en vtt électrique)

- Étape Entlebuch–Willisau (64 km)
- Date en 2020: 5 juillet

«Coup d'œil dans le laboratoire» avec Paul Hasler

- Boucle du cœur Berthoud Est pas encore balisée (42 km)
- Dates en 2020: 6 juin / 13 septembre



Informations complémentaires et réservation:
herzroute.ch/erlebnistage

En sécurité sur un vélo électrique

Les vélos électriques ont le vent en poupe, qu'ils soient utilisés sur la Route du cœur ou au quotidien. Bien que les règles de la circulation s'appliquent également aux utilisateurs/trices de vélo électrique, il n'en demeure pas moins que des accidents graves impliquant des vélos électriques se produisent fréquemment. Afin de rouler en toute sécurité et avec plaisir, nous avons compilé pour vous les conseils de sécurité les plus importants.



Port d'un casque

Que ce soit sur un vélo ou un vélo électrique, le port d'un casque est judicieux et cela vous protège contre les blessures graves.



Éclairage

L'éclairage du vélo permet de vous rendre visible, même de jour. Des études montrent que beaucoup moins d'accidents surviennent. En outre, il est recommandé de porter des vêtements colorés ou des bandes lumineuses.



Contrôle des freins

Un vélo électrique requiert un entretien régulier, il est particulièrement important que les freins soient en très bon état.



Tourner correctement

Un regard en arrière, un signe clair de la main, ne pas couper le virage, observer la circulation, sont les principes à respecter pour éviter les accidents en tournant.



Adaptation de la vitesse

Et même si l'on se déplace rapidement sur le vélo électrique, il est conseillé d'adapter sa vitesse aux conditions de la route et en fonction du trafic. Il est également recommandé d'évaluer correctement ses propres capacités, car une surestimation de celles-ci peut entraîner des accidents.



Circuler sur le trottoir est tabou

Même si le trottoir apparaît comme un endroit sûr, il est tabou pour l'utilisateur/trice de vélo électrique. Roulez soit sur la piste cyclable ou s'il n'y en pas, le plus à droite possible sur la route.



Conseils pour votre quotidien professionnel

- Changez de position régulièrement sur votre chaise et levez-vous. Aménagez votre poste de travail de manière ergonomique.
- Levez-vous pour téléphoner et lire des textes. Vous pouvez appliquer ces conseils et bien d'autres même sans bureau à hauteur réglable.
- Tenez parfois des réunions debout ou en marchant. Elles sont ainsi généralement plus courtes et efficaces.
- Renoncez à l'ascenseur et prenez les escaliers.
- Prenez soin de ne pas placer l'imprimante, la photocopieuse, la bouilloire ou les fournitures dans votre propre bureau.
- Écrire un courriel est confortable. Rendez malgré tout de temps en temps une visite personnelle à vos collègues du bureau d'à côté ou de l'étage du dessus.
- Rendez-vous au travail à pied ou à vélo.

10

heures ou plus, c'est le temps que beaucoup d'entre nous passent en position assise lors d'un jour de semaine moyen – c'est beaucoup trop.

Rester trop longtemps assis nuit à la santé

Au travail, à l'école, dans les transports, à l'heure des repas et devant la télévision: nous sommes souvent assis et souvent trop longtemps. À long terme, cela nuit à notre santé. Rester assis est aussi néfaste que fumer, dit-on. Bonne nouvelle: il existe un moyen simple et efficace d'y remédier: bouger!

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

Êtes-vous debout ou encore assis? Si vous faites partie de la première catégorie et que vous abandonnez régulièrement la position assise, félicitations! Vous augmentez ainsi vos chances d'éviter à l'avenir les tensions dans la nuque et les épaules, les maux de tête et de dos ainsi que les maladies cardiovasculaires.

Néfaste pour le cerveau

La position assise prolongée nuit à notre corps, à bien des égards. Lorsque nous bougeons trop peu, le flux sanguin ralentit. Le cerveau ne reçoit pas suffisamment d'oxygène, ce qui entraîne de la fatigue et des difficultés de concentration. Par ailleurs, le sang perd rapidement sa fluidité, ce qui favorise l'hypertension artérielle et d'autres maladies. Garder la même position pendant des heures nuit également à la musculature. Lorsqu'on reste assis longtemps, elle devient moins tonique et les maux de dos s'annoncent. La colonne vertébrale perd par ailleurs en mobilité et en stabilité.

Soyez actifs!

Bougez régulièrement au travail: chaque changement de position sur votre chaise, chaque moment passé debout ou à s'étirer, chaque trajet jusqu'à la machine à café, contribue à réduire les effets néfastes de l'activité assise. Même une séance de sport après le travail n'a qu'une efficacité très limitée en la matière. Contrairement à l'opinion largement répandue, elle ne permet plus de compenser une journée passée en position assise.



Informations complémentaires:
prevention-au-bureau.ch

Des graines à grignoter sans hésiter

Les graines de tournesol sont petites et insignifiantes, contrairement à la plante éclatante dont elles proviennent. Elles ont pourtant plus d'un tour dans leur sac: elles sont riches en énergie, en vitamines, en minéraux ainsi qu'en acides gras polyinsaturés oméga 3 et oméga 6.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Mauro Mellone



90%

des graisses contenues dans les graines de tournesol se composent d'acides gras polyinsaturés.

Les graines de tournesol sont très appréciées dans les cuisines suisses. Grâce à leur saveur douce, elles se marient avec presque tous les plats, le riz, les salades ou les soupes, sur du pain ou dans un bircher. Elles peuvent également être consommées telles quelles, comme en-cas. À l'instar des autres graines et noix, les graines de tournesol sont riches en nutriments, et c'est peu de le dire! Malgré leur taille très modeste, elles sont très concentrées en énergie. Leur valeur calorique dépasse même celle du chocolat. Donc attention: une poignée de graines de tournesol par jour suffit.

Bon à savoir

Pour une saveur plus intensive, vous pouvez faire griller légèrement les graines de tournesol. Veillez à limiter la quantité de sel ou de sauce soja utilisée. Il en va de même pour les adeptes du grignotage: les graines de tournesol en coque sont un en-cas apprécié, mais optez pour des graines non salées, c'est meilleur pour la santé.

Une bonne source de protéines

Les personnes végétariennes et les sportives et sportifs apprécient particulièrement les graines de tournesol, car elles se composent d'environ un cinquième de protéines, de manière analogue à la viande. La proportion de graisses qu'elles contiennent est considérable, près de la moitié. Pour celles et ceux qui font attention à leur ligne, cela peut représenter un inconvénient. Toutefois, la composition de leurs acides gras est favorable. Les graines de tournesol fournissent des acides gras polyinsaturés, que le corps ne peut produire lui-même.

Riches en vitamine E

Les graines de tournesol offrent un concentré de vitamines et minéraux. La vitamine E, par exemple, qui protège les cellules des dommages, est présente en quantité telle que 35 grammes de graines de tournesol couvrent déjà les besoins journaliers. Du côté des minéraux, il convient de souligner leur richesse en fer et en magnésium. Tandis que la proportion élevée de fer profite tout particulièrement aux femmes, aux femmes enceintes et aux personnes végétariennes, la teneur élevée en magnésium est importante pour les muscles et les nerfs des sportives et sportifs. N'hésitez donc pas à grignoter ces graines.

App Visana

Pour pouvoir utiliser myPoints, vous avez besoin d'un smartphone et de l'app Visana (à télécharger dans l'App Store ou dans Google Play Store) ainsi que de l'app «Apple Health» ou «Google Fit».



Votre solde de points

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

Utiliser les points

À partir de 5 francs, vous pouvez obtenir le versement de l'avoir (jusqu'à 120 francs par année civile).



Inscription

Inscrivez-vous à notre portail en ligne destiné à la clientèle myVisana, puis enregistrez-vous pour myPoints dans l'app Visana. visana.ch/myvisana

Points supplémentaires

Vous pouvez aussi collecter des points sans activité physique, par exemple en concluant chez Visana des contrats pluriannuels ou des assurances de choses.

Blog Visana

Dans notre série «Fitness light» sur notre blog, nous vous donnons des conseils et des idées pour vous permettre d'atteindre votre dose d'activité quotidienne de manière originale.

visana.ch/blog

myPoints: notre programme de bonus numérique

Avec myPoints, Visana vous aide à effectuer consciemment plus d'activité physique au quotidien, que ce soit à l'occasion d'une promenade ou d'une séance de jogging. Si vous avez conclu chez nous une assurance complémentaire, nous vous récompensons pour vos activités en vous versant jusqu'à 120 francs par an. visana.ch/mypoints

Texte: Stephan Fischer | Photo: Markus Mutti

Women Sport Evasion au bord du lac Léman

Les 20 et 21 juin 2020, Lausanne deviendra une fois de plus la Mecque des nouvelles tendances en matière de fitness, de bien-être et de danse. À l'occasion de Women Sport Evasion, les femmes se réunissent entre elles le temps d'un week-end pour tester de nouvelles offres sportives, selon leurs envies.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Josette Bruchez



50 entrées journalières gratuites

Visana est le Presenting Partner de Women Sport Evasion (visana.ch/womensportevasion), depuis la toute première édition en 2008. Pour l'édition qui se tiendra les 20 et 21 juin 2020, nous tirons au sort 25x2 participations gratuites pour la journée de votre choix. Vous trouverez plus de détails au sujet du tirage au sort à la page 24.

1300

C'est le nombre de places disponibles pour chacune des journées de samedi et dimanche. Dès que cette limite est atteinte, les inscriptions sont closes. Mieux vaut donc s'inscrire rapidement.

Avez-vous les jambes et les bras qui fourmillent lorsque vous entendez parler de Free Back, Power Jumping, Aloha Wave, Body Balance ou de Pilates avec anneau? Aimez-vous bouger au rythme de musiques entraînantes? Si la réponse est oui, l'évènement Women Sport Evasion, organisé les 20 et 21 juin 2020, est exactement ce qu'il vous faut.

Un vaste éventail

Vous avez le choix: plus de 30 offres en matière de fitness, de danse et de bien-être vous sont proposées. Tous les ateliers ont lieu plusieurs fois par jour. Composez votre programme journalier selon vos envies et participez à autant d'ateliers que vous le souhaitez. Aucune inscription préalable n'est nécessaire, choisissez spontanément sur place les offres qui vous plaisent.

Restauration et cadeau inclus

La carte journalière de 65 francs comprend la participation aux ateliers, un repas de midi avec boissons et café ainsi qu'un cadeau-souvenir. Si vous avez suffisamment d'énergie pour les deux jours, vous pouvez acquérir la carte pour le week-end, pour 105 francs (sans nuitée). Encore une précision: les ateliers sont proposés en français et en partie en allemand.



Informations complémentaires:
womensportevasion.ch



YB mise sur le **football féminin**

Numéro 1 du pays, YB est en pleine ascension, célébrant titre de champion après titre de champion. Toutefois, les performances bernoises ne se trouvent pas uniquement chez les hommes, mais aussi du côté des femmes, qui font partie des meilleures de Suisse. Visana soutient les femmes YB en tant que partenaire principal.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Les Berner Young Boys ont l'une des équipes de football féminin les plus titrées du pays. Le DFC Berne a été fondé en 1970. À ce jour, il a célébré 11 titres de champion et 15 victoires de Coupe, l'équipe bernoise ayant remporté le dernier titre en 2011, celui de champion national.

Une popularité croissante

Depuis 2009, le club féminin avec plusieurs équipes de la relève a été entièrement intégré à YB. La première équipe joue dans la plus haute ligue et fait partie des plus solides de Suisse. Les structures sont très professionnelles, l'équipe s'entraîne quatre fois par semaine.

Le football féminin est en plein essor dans le monde entier, les Championnats du monde 2019 en France était une fête fascinante avec un nombre remarquable de spectatrices et

spectateurs dans les stades et des taux d'audience télévisée impressionnants. En Suisse aussi, le football féminin a gagné en popularité. «Nous avons toutes et tous reconnu l'importance qu'a pris le football féminin», déclare Hanspeter Kienberger, président du conseil d'administration d'YB.

Une perte tragique

L'année passée, les Young Boys ont toutefois aussi été bouleversés par le décès tragique d'une joueuse talentueuse de leur équipe féminine. Florijana Ismaili a perdu la vie lors d'un accident de baignade au lac de Côme. La jeune femme de 24 ans n'est plus remontée à la surface après un plongeon. Florijana Ismaili jouait pour YB depuis 2011 et menait l'équipe de la NLA en tant que capitaine. Elle travaillait de temps en temps au secrétariat d'YB et a joué 33 matchs nationaux pour la Suisse. En 2020 également, Visana s'engagera comme partenaire principal pour que l'avenir des femmes YB soit couronné de succès et tentera ainsi de perpétuer l'héritage de Florijana Ismaili.

Participer gratuitement au Kids Camp

Avez-vous des filles, des fils ou des filleuls/es passionnés de football, nés entre 2007 et 2013? Dans ce cas, prenez part à notre tirage au sort en page 24 pour tenter de remporter l'une des dix participations gratuites aux YB Kids Camps mises en jeu (bscyb.ch/kids-camps), organisés à Berne, du 13 au 17 juillet 2020, et à Herzogenbuchsee, du 21 au 25 septembre 2020.

Basic, une combinaison d'assurances astucieuse

Contrairement à leur réputation, les assurances complémentaires ne riment pas nécessairement avec complexité. Nous avons rassemblé les prestations les plus appréciées dans la combinaison d'assurances compacte «Basic». Elle vous permet de combler les lacunes de l'assurance de base et de réaliser des économies, car cette combinaison est plus avantageuse que les différentes assurances individuelles.

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Visana

Près de 80 % de la population suisse a conclu au moins une assurance complémentaire en sus de l'assurance de base. Chez Visana, vous pouvez composer votre protection d'assurance selon vos besoins. Soit avec différentes assurances complémentaires, soit avec une combinaison complète telle que «Basic», qui vous offre une protection globale contre les risques les plus fréquents.

«Basic est notre combinaison tout-en-un d'assurances complémentaires, primée à plusieurs reprises.»



Ce que contient Basic

- ✓ **Prestations ambulatoires:** examens de prévention et de contrôle, médicaments non soumis à prise en charge obligatoire, prestations pour lunettes/lentilles de contact, aides ménagères et corrections de la position des dents ainsi que frais de recherche, de transport et de sauvetage
- ✓ **Prestations stationnaires:** frais de séjour et de traitement dans la division hospitalière choisie (division commune dans toute la Suisse, mi-privée, privée ou choix flexible de la division lors de l'admission à l'hôpital)
- ✓ **Prestations complémentaires:** traitements de médecine alternative et médicaments de médecine complémentaire
- ✓ **Assurance de voyage Vacanza:** pour une protection complète en cas de voyages et de séjours à l'étranger jusqu'à huit semaines au maximum visana.ch/vacances
- ✓ **Promotion de la santé:** jusqu'à 350 francs par an avec les chèques Wellness attrayants visana.ch/cheques-wellness

Basic s'adresse à toutes les personnes assurées qui recherchent la simplicité, sans vouloir renoncer à la sécurité. Notre combinaison tout-en-un obtient régulièrement les meilleures notes dans le cadre de comparatifs indépendants. visana.ch/fr/basic

Pourquoi les assurances complémentaires sont-elles utiles?

L'assurance de base obligatoire couvre de nombreuses prestations, mais présente aussi certaines lacunes. Les assurances complémentaires facultatives vous permettent de les combler de manière ciblée. Par exemple, l'assurance complémentaire Hôpital Flex Plus vous permet de décider au cas par cas si vous souhaitez être traité/e en division commune, mi-privée ou privée. Ou encore l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires II, contenue dans la combinaison «Basic» alloue un montant bien supérieur pour les frais de sauvetage et de transport, par rapport à l'assurance de base. Dans le cadre d'un entretien de conseil, nous vous montrons volontiers quelles assurances complémentaires répondent à vos besoins et ceux de votre famille. visana.ch/assurance_complementaire



Bref portrait

Cansu Atagün (27 ans) a des racines turques, a grandi en Suisse et vit avec sa famille dans l'Oberland zurichois. Après le travail et l'école (économie d'exploitation), elle court occasionnellement. Sa grande passion est la danse. Mais actuellement elle n'a pas assez de temps pour fréquenter un club et s'entraîner régulièrement. «Quand j'aurai fini l'école, j'y repenserai.»

«Atteindre les objectifs **ensemble**»

Cansu Atagün dirige l'agence de Visana à Dietikon depuis près de deux ans. Âgée de 27 ans, elle est à la tête d'une équipe de six personnes. Ensemble, ils assurent le suivi de 22 000 clientes et clients de Dietikon, dans le Limmattal zurichois. Aux heures de pointe, les guichets sont parfois très sollicités.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

L'agence Visana de Dietikon se trouve à quelques pas de la gare. Les bureaux sont situés en pleine zone commerciale. «Cette bonne situation explique que nous avons pas mal de clientèle qui passe. Le matin, c'est souvent plein et toute l'équipe est mobilisée, afin de pouvoir conseiller les clientes et les clients rapidement», dit Cansu Atagün. Elle s'occupe alors aussi de la clientèle.

Opportunité saisie

Il y a quatre ans, Cansu Atagün a commencé sa carrière chez Visana, comme gestionnaire de cas, à l'agence de Zurich. Elle connaît au mieux les besoins de la clientèle. Après une année, la possibilité lui a été offerte d'assumer la suppléance de sa cheffe. Elle n'a pas hésité. «Cela m'a permis d'avoir un autre point de vue, qui m'a beaucoup plu, ainsi que l'encadrement des apprentis/es», se souvient-elle. Lorsque, peu de temps après, le poste de la responsable d'agence à Dietikon s'est libéré, elle a relevé le défi, a effectué l'évaluation et a obtenu le poste. En même temps, elle a assumé la responsabilité pour l'agence de Glaris.

La plus jeune responsable d'agence

Cansu Atagün a rapidement pris ses marques, dans son nouveau rôle. «Gérer l'équipe, observer le travail des collaborateurs et collaboratrices, les accompagner, les coacher et soutenir leur développement, analyser les processus de travail et mettre en œuvre des améliorations, le cas échéant: il y avait beaucoup à apprendre», se rappelle-t-elle. Elle dit que le travail lui procure beaucoup de satisfaction. «Voir comment nous avançons, ensemble, en équipe, et que nous atteignons nos objectifs, je trouve cela très satisfaisant.»

À 27 ans, Cansu Atagün est la plus jeune responsable d'agence de Visana. «Au début, je me suis posé pas mal de questions, quant au fait que tous mes collaborateurs et collaboratrices sont plus âgés que moi.» Mais finalement, elle explique que cela n'a jamais été un problème. «Nous travaillons comme équipe. L'âge ne joue pas de rôle quand la performance correspond aux attentes.»

Plaisir au contact avec la clientèle

Elle nous dit qu'elle peut toujours compter sur son équipe, bien rodée. «Quand je suis en vacances, ou à l'école, comme c'est le cas tous les mardis après-midi, cela fonctionne aussi très bien sans moi», dit-elle en riant. Mais ce

«Le travail me procure beaucoup de plaisir.»

qu'elle préfère, ce sont les moments où on ne sait plus où donner de la tête, au bureau, tellement il y a à faire. «J'attends chaque fois l'automne avec impatience et me réjouis de conseiller notre clientèle», nous explique-t-elle. On voit que le contact avec les clientes et les clients lui tient à cœur. Elle dit n'avoir jamais vécu de situation dangereuse, au guichet. Au contraire. «Nous avons beaucoup de clientes et de clients très aimables, qui nous apportent du chocolat et des fleurs, comme remerciement pour un conseil», dit Cansu Atagün, avant d'ajouter: «Nous avons toujours des choses sucrées à l'agence!»

Une prévoyance optimale grâce à une assurance-accidents sous forme de capital

Ce n'est pas un sujet agréable, mais les accidents font partie du quotidien. Quelle serait notre propre situation financière dans un tel cas? Notre assurance-accidents sous forme de capital en cas de décès et d'invalidité offre une sécurité financière à un prix modique.

Texte: Lorenz Dettwiler | Photo: Visana

Le chiffre est impressionnant: le nombre d'accidents enregistrés annuellement en Suisse devrait bientôt atteindre les 900 000. Nombre d'entre eux sont bénins, mais ce n'est malheureusement pas toujours le cas. Une assurance-accidents en cas de décès et d'invalidité couvre tous les accidents de la vie quotidienne, y compris les accidents de voiture, de moto et d'avion. Pour une somme modique, vous pouvez vous couvrir financièrement en cas de problème.

A qui convient l'assurance-accidents sous forme de capital?

L'assurance-accidents sous forme de capital est particulièrement recommandée pour les personnes qui ne sont que peu protégées par les assurances sociales, telles que les enfants, les jeunes adultes, les étudiants et les étudiantes et les personnes n'exerçant pas d'activité lucrative. Mais les personnes exerçant une activité indépendante et les personnes employées peuvent également combler des lacunes de couverture grâce à l'assurance-accidents sous forme de capital.

Libération de primes pour les enfants

Pour les enfants, un capital en cas de décès peut être assuré uniquement en lien avec un capital en cas d'invalidité. Pour eux, une somme en cas de décès d'un montant de 2500 francs (enfants âgés de moins de deux ans et demi) et 10 000 francs (enfants âgés de plus de deux ans et demi) est incluse sans frais de prime. Visana prend en charge, en cas de décès ou d'invalidité du preneur d'assurance ou du soutien de famille, le paiement des primes pour les années d'assurance suivantes, jusqu'à l'âge de 18 ans. Pour en apprendre davantage: visana.ch/tup-cdi.

Les avantages en un coup d'œil

- ✓ Le versement est indépendant d'autres assurances.
- ✓ L'assurance est valable dans le monde entier.
- ✓ Progression allant jusqu'à 350 % en cas d'invalidité: pour un degré d'invalidité de 100 % et une somme d'assurance de 100 000 francs, Visana paye 350 000 francs.



Exemples de primes pour une assurance-accidents sous forme de capital (18-65 ans)

Variante	Capital en cas de décès	Capital en cas d'invalidité*	Prime annuelle
A	10 000.–	50 000.–	34.10
B	10 000.–	100 000.–	63.50
C	20 000.–	200 000.–	127.00

*Souhaitez-vous assurer une autre somme? Votre agence Visana se tient volontiers à votre disposition.



La phase test est en cours

Visana teste ce nouveau service gratuit exclusif dans le cadre d'une phase pilote de six mois, dans les grands centres urbains de Berne, Bâle, Zurich et Lausanne. Si vous souhaitez bénéficier de cette offre gratuite, mais que vous ne disposez pas encore de l'assurance de base chez Visana, nous vous conseillons de vous informer sur visana.ch/assurancebase concernant nos différents modèles d'assurance de base, de médecin de famille et de télémédecine. Cela en vaut la peine.

Le service de livraison de médicaments **le plus rapide de Suisse**

Vous êtes malade, au lit, et il vous paraît impossible de vous rendre à la pharmacie ou chez le médecin dans cet état. Désormais, notre service de livraison de médicaments à domicile «Same Day Delivery» vous offre une solution: Visana vous livre directement à domicile des médicaments soumis à ordonnance dans un délai de trois heures. Un service rapide et gratuit.

Texte: Josko Pekas | Photo: Visana

Si vous n'avez pas le temps de passer à la pharmacie pour chercher vos médicaments après le travail ou si vous n'avez pas la force de vous rendre chez le médecin en raison d'une maladie, nous avons la solution qu'il vous faut: «Same Day Delivery», le service de livraison de médicaments à domicile le plus rapide de Suisse.

Une livraison à domicile en trois heures

Commandez simplement par téléphone vos médicaments soumis à ordonnance auprès de notre partenaire Medi24 au numéro 0800 633 225. Vous bénéficiez alors d'un conseil télé-médical fourni par un/e spécialiste médical/e qui décide en accord avec vous si un traitement médicamenteux est nécessaire. L'ordonnance est ensuite transmise à une de nos pharmacies partenaires et la livraison à domicile de votre médicament soumis à ordonnance est déclenchée par Medi24. Le vélo-coursier se

met alors en route et vous recevez vos médicaments gratuitement à domicile dans un délai de trois heures au maximum.

Exclusivement pour la clientèle Visana

Ce service innovant est disponible dès maintenant de façon exclusive pour toutes les personnes assurées disposant de l'assurance de base chez Visana (du lundi au vendredi, de 8h à 17h). Notamment pour les tableaux cliniques simples et déjà connus, il est ainsi possible d'éviter des consultations chez le médecin superflues et coûteuses. La sécurité et la qualité médicale restent assurées en tout temps grâce au conseil télé-médical.



visana.ch/fr/same-day-delivery

Visana agit contre les appels d'acquisition indésirables

Bonnes nouvelles pour les assurés/es: les appels d'acquisition indésirables devraient désormais être empêchés. Les grands assureurs-maladie de Suisse, dont Visana fait partie, ont signé un accord de branche dans ce sens.

Texte: Josko Pekas | Photo: Alfonso Smith



Votre contribution à la lutte contre les appels indésirables

En votre qualité d'assuré/e, vous pouvez aussi contribuer à lutter contre les appels indésirables. Vous trouverez nos conseils et recommandations relatifs à de tels appels sous visana.ch/appels_publicitaires.

Qui ne connaît pas cette situation: les appels d'acquisition indésirables de centres d'appels, particulièrement depuis l'étranger, qui disent téléphoner pour un assureur, afin d'obtenir des rendez-vous de conseil. Jusqu'ici, il n'a pas été possible d'empêcher totalement de tels appels. C'est une source de mécontentement pour les assurés/es. Mais aussi pour nous, en notre qualité d'assureur-maladie. Cette situation doit changer.

Les assureurs s'entendent sur un accord de branche

Ensemble avec les principaux assureurs et les deux organismes faitiers, santésuisse et Curafutura, Visana a travaillé à un accord, qui devrait empêcher à l'avenir de tels appels d'acquisition. Le 24 janvier 2020, l'accord a été signé officiellement et il entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2021.

Finis les appels publicitaires douteux!

L'élément principal de ce nouvel accord de branche est que les assureurs-maladie renoncent à l'acquisition téléphonique (prise de contact en absence de lien commercial existant). Cela vise à supprimer les appels téléphoniques indésirables, à l'avenir. De plus, des standards de qualité

globaux et les mêmes règles devront désormais s'appliquer à tous les assureurs, dans le cadre de l'acquisition de clientèle. Dorénavant, les commissions pour intermédiaires seront limitées à 70 francs au maximum pour l'assurance de base et à une prime annuelle pour les assurances-maladie complémentaires. Nous espérons que cela apportera à la clientèle une amélioration de la qualité du conseil et de la transparence.

Ensemble, contre les appels indésirables

Nous voulons offrir une qualité de service optimale et l'améliorer constamment. C'est pourquoi l'accord de branche est un jalon important pour nos assurés/es et pour Visana. Le Parlement et le Conseil fédéral devrait ensuite rendre cet accord contraignant pour tous les acteurs du marché.



La bonne protection contre les UV **pour vos yeux**

Il est connu que trop de soleil peut être nuisible. Alors que nous protégeons notre peau avec de la crème solaire, nous négligeons souvent notre organe sensoriel principal: les yeux.

Texte: Natalia Rohner | Photo: Kochoptik

On distingue entre les effets à long terme et ceux à court terme. Ces derniers apparaissent immédiatement après l'exposition aux UV, tandis que les autres surviennent après plusieurs années, comme conséquences tardives. Des effets graves peuvent être des inflammations de la cornée et du tissu conjonctif ainsi que des dégâts de la rétine. A long terme, trop de rayons UV peuvent même mener à une opacification du cristallin. Les enfants et les adolescents sont encore plus sensibles à la lumière que les adultes. Il est donc conseillé de se protéger les yeux, lorsque les rayons du soleil sont puissants.

Les bonnes lunettes de soleil pour adultes et pour enfants

En plus du côté tendance, la protection contre les UV est une des caractéristiques principales que doivent avoir des lunettes de soleil. Des verres polarisants et la monture sont importants. Pour protéger aussi contre le rayonnement depuis le côté, il faut de grandes surfaces, une protection sur le côté ou une forme bombée.

Protection contre le soleil avec verres de lunettes et lentilles de contact

Les verres de lunettes normaux offrent généralement une protection efficace contre les rayons UV. Vous pouvez les faire examiner dans les commerces spécialisés. Les lentilles de contact protègent aussi contre les rayons UV. Toutefois, elles ne couvrent pas toute la surface de l'œil et une grande partie peut donc être endommagée. Il faudrait donc porter des lunettes de soleil, en plus des lentilles.

Profitez d'une monture et de deux verres antireflets pour enfants à 180 francs – et pour 50 francs de plus, profitez d'une monture enfant de la marque iconique Rayban.

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2020 et non cumulable avec d'autres offres et avantages. En savoir plus sur les avantages pour les assurés/es Visana: [visana.ch/optic2000](https://www.visana.ch/optic2000). Pour trouver le magasin Optic 2000 le plus proche de chez vous, rendez-vous sur [opticien.optic2000.ch](https://www.opticien.optic2000.ch).

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.

En pleine forme ce printemps avec les offres du Club

Blackroll – améliorez votre flexibilité, votre mobilité et votre force



L'entraînement au moyen du Blackroll permet aux personnes de tout âge et de tous les niveaux de performance sportive d'améliorer leur flexibilité, leur mobilité et leur force personnelles, avec des exercices simples.

Bénéficiez de 30% de rabais avec livraison gratuite sur les produits suivants:

- Blackroll Standard (noir)
- Blackroll Groove Standard (noir)
- Blackroll Slim (noir)
- Blackroll Med (vert/blanc, rose/blanc)
- Blackroll Standard 45 (noir)
- Blackroll Med 45 (vert/blanc)
- Blackroll Pro (orange)
- Blackroll Groove Pro (orange)
- Blackroll Flow (noir)

Commandez maintenant en ligne sur visana.ch/leclub. L'offre est valable jusqu'au 11 juin 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Davantage d'informations sur blackroll.ch. Renseignements sur les produits: par courriel à l'adresse info@blackroll.ch.



«tex-lock» – davantage de sécurité pour votre vélo

«tex-lock» est une alternative flexible aux lourdes chaînes en métal et aux cadenas peu pratiques. La corde textile en fibres à haute per-

formance est légère et sécurise votre vélo de manière fiable. Aucune chance ni pour les scies, ni pour le feu ni pour les coupe-boulons.

- **tex-lock S au prix spécial de 79 francs au lieu de 145 francs**
80 cm (small), la longueur idéale pour sécuriser tout type de vélo
- **tex-lock M au prix spécial de 89 francs au lieu de 159 francs**
120 cm (medium), idéal pour sécuriser plusieurs vélos à la fois
- **tex-lock L au prix spécial de 99 francs au lieu de 175 francs**
160 cm (large), pour sécuriser le guidon et aussi les roues

Les prix comprennent les frais de port et deux ans de garantie. Commandez maintenant sur visana.ch/leclub. L'offre est valable jusqu'au 30 juin 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Renseignements sur les produits: par courriel à l'adresse sales@sertronics.com ou par téléphone au 044 500 42 01.

Veste réfléchissante LED – sécurité et confort sur les routes

La veste réfléchissante LED de Connect vous offre une protection maximale pour vos activités en extérieur, au crépuscule et dans l'obscurité. La veste de protection réfléchissante avec éclairage LED intégré vous offre la sécurité nécessaire. Elle est disponible en taille unique et peut être réglée individuellement, grâce à sa fermeture velcro.

Caractéristiques

- parfaite pour ceux et celles qui font de la randonnée, du vélo, de la marche ou de la course
- veste réfléchissante ultra légère avec éclairage LED intégré



Rendez-vous visible au prix spécial de 29 fr. 90 au lieu de 44 fr. 90 (frais de port compris). Commandez maintenant sur visana.ch/leclub, par courriel à l'adresse electronic@bucher-walt.ch, au moyen du talon de commande ou par fax au 032 755 95 79. L'offre est valable jusqu'au 11 juin 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur garmingps.ch. Renseignements sur le produit: electronic@bucher-walt.ch.

Talon de commande (Commandes avec le talon avec paiement anticipé)

_____ pièce(s) de la veste réfléchissante LED de Connect

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

E-mail _____

Renvoyer à: Bucher + Walt, route de Soleure 8, 2072 St-Blaise.
Ou commandez votre casque en ligne sur: visana.ch/leclub

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.

Agences Visana

Vous trouverez les coordonnées de nos agences et centres de prestations sur 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 myVisana (visana.ch/myvisana) 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.



Des vacances en toute décontraction avec Vacanza

Vacanza est l'assurance de voyage complète de Visana. Elle est conçue pour les séjours à l'étranger d'une durée allant jusqu'à huit semaines. Elle est comprise gratuitement dans les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic et Hôpital et vous couvre dans le monde entier. L'assistance de Vacanza vous aide sur place, 24 heures sur 24. Ce service 24 heures sur 24 peut payer des acomptes et organiser votre retour en Suisse en cas de prescription médicale pour un tel transport. Vous trouverez davantage d'informations concernant notre assurance de voyage sur visana.ch/vacances.

Notre portail myVisana destiné à la clientèle est excellent!

L'automne dernier, l'institut d'études de marché AmPuls a réalisé une enquête représentative relative à la satisfaction de la clientèle concernant les portails en ligne des assureurs-maladie. myVisana a obtenu la meilleure note parmi l'ensemble des portails figurant dans l'enquête (note globale 8,8; la valeur moyenne se situait à 8,5). Ont été évalués la convivialité d'utilisation, l'étendue des fonctionnalités, la fiabilité et la stabilité du système ainsi que la présentation et le graphisme. Un grand merci à nos clientes et clients pour cette belle distinction! visana.ch/myvisana





Protection pour votre nouveau-né

Les futures mamans et leurs enfants bénéficient d'une protection optimale chez Visana. Notre conseil: 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 il est conseillé d'assurer votre nouveau-né contre les coûts supplémentaires non couverts.

Une protection globale, dès la naissance

Pour les traitements hospitaliers, l'assurance de base ne couvre que les coûts dans le canton de domicile. Avec l'assurance Hôpital division commune dans toute la Suisse, 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 domicile ou dans une agence Visana. Vous pouvez nous joindre par téléphone au numéro 0848 848 899. visana.ch/grossesse

Tous vos ordres permanents sont-ils à jour?

Un ordre permanent vous permet de payer des factures récurrentes (p. ex. primes) en toute simplicité. Attention: en cas de modification des montants, vous devez faire adapter l'ordre permanent auprès de votre banque ou de Postfinance. Notre conseil: avec la procédure de recouvrement direct ou Debit Direct, vous réglez encore plus simplement vos factures de primes.



Informations complémentaires:

visana.ch/fr/faq

Recommandez Visana et profitez

Vous êtes satisfait/e de Visana? Alors recommandez nos divers produits et le service rapide à vos amis et connaissances. Visana récompense chaque recommandation qui aboutit à une conclusion en offrant la somme de 100 francs. Et vous n'êtes pas la seule personne à en bénéficier. La nouvelle personne assurée (à partir de 18 ans) en profite aussi. Elle reçoit 100 francs si elle conclut l'assurance de base et l'assurance complémentaire Hôpital, en combinaison avec une autre assurance complémentaire (p. ex. Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires).

100 francs pour vous, 100 francs pour chaque nouvelle personne assurée

Une affaire de cinq minutes

Recommander Visana est extrêmement simple.

1. Sur le talon ci-dessous, marquez le nom et l'adresse de quelqu'un de votre entourage ainsi que votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e.
2. Envoyez-nous le formulaire et nous nous chargeons de tout le reste.
3. En cas de conclusion, vous recevrez 100 francs et la nouvelle personne assurée également.

Il va de soi que vous pouvez aussi nous recommander en ligne, sur visana.ch/recommandation. Vous y trouverez également les conditions relatives aux recommandations. Votre agence Visana se tient évidemment aussi à votre disposition, en cas de question.

Talon de recommandation

Mon adresse

Nom/Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Ma recommandation

Madame Monsieur

Nom/Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

E-mail _____

Date de naissance _____

Découper le talon et l'envoyer à Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Pour éviter les frais d'envoi, faites vos propositions sous visana.ch/recommandation



Bref portrait

En 2019, Christian Stucki a été couronné roi de la lutte et a été élu sportif suisse de l'année, devant Roger Federer. Ce Bernois de 35 ans vit avec sa femme et ses deux enfants (4 et 7 ans) à Lyss. Ses loisirs sont la pêche, le hornuss et le golf, quand il trouve du temps. Et il est fan d'YB. Stucki mesure 1 mètre 98, pèse 140 kilos et chausse du 51.

«C'est cool d'être dans la sciure»

Christian Stucki est le roi en titre de la lutte et un des sportifs les plus appréciés du pays. Ce Bernois de 35 ans parle de sa merveilleuse année 2019, des changements dans sa vie et de son engagement auprès de Visana.

Entretien: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Christian Stucki, pouvez-vous décrire votre année 2019 en trois phrases?

Elle a été couronnée de succès. Elle a été très spéciale. Et elle m'a comblé.

En complément à votre titre de roi de la lutte, vous avez aussi été nommé sportif suisse de l'année. Qu'est-ce que cela signifie pour vous?

J'avoue que je ressens de la fierté, même si je n'aime pas être au centre de l'attention. Je ne me sens jamais mieux que les autres. En fait, parfois, je suis même content qu'on ne me reconnaisse pas. Mais je ne peux quand même pas me cacher dans la foule.

On dit qu'avant vous ne viviez pas comme un sportif de haut niveau et que vous fumiez.

(Il sourit) Je ne le nie pas, cela fait partie de moi, je n'ai jamais cherché à en faire un secret. Ma devise: vivre et laisser vivre. Mais j'ai un rôle d'exemple et j'ai toujours su que je ne voulais pas donner une image indécente ou honteuse, en public. Alors il y a trois ans, j'ai changé d'état d'esprit.

Qu'est-ce que vous avez changé?

Je me suis donné à fond dans tous les domaines, j'ai revu mon entraînement, mon alimentation, ma vie, et j'ai travaillé dur. J'ai arrêté de fumer depuis longtemps. Mon plus grand problème a toujours été de faire taire mes voix négatives intérieures. Et je suis quelqu'un de très serviable. Il a donc été important de devenir un peu plus égoïste.

Pourquoi continuez-vous à travailler comme camionneur à 60%?

Cela donne à ma vie la structure dont j'ai besoin. Je vais peut-être réduire à 40%. La vie après la carrière sportive est inéluctable, je veux y être préparé.

Vous pourriez très bien arrêter maintenant, arrivé au top.

J'ai toujours dit que je continuerai la lutte jusqu'en 2022. C'est cool d'être dans la sciure. En plus, j'aimerais profiter un peu de mon titre de roi.

Il s'agit aussi de beaucoup d'argent. Mais beaucoup de personnes n'apprécient pas que la lutte soit devenue tellement commerciale.

Je peux comprendre. Mais le sport de lutte connaît un boom très important depuis déjà assez longtemps, les fêtes disposent de budgets qui se comptent en millions. Pour les sponsors, notre sport est attrayant, parce que nous représentons la «suissitude», la modestie et la tradition. Il est vrai que les lutteurs profitent aussi des gains.

Depuis 2020, Visana fait partie de vos sponsors. Quel est votre lien avec la caisse-maladie?

Il est important pour moi que je sois convaincu par mes sponsors et qu'ils représentent des valeurs qui me correspondent. Visana est une entreprise bernoise de tradition et je connais son CEO, Angelo Egli, depuis pas mal de temps. Il m'a contacté et cela m'a plu immédiatement. La santé et le mouvement sont des thèmes qui nous concernent tous. Si je peux y apporter une contribution, avec Visana, je le fais volontiers. Ainsi, il y aura par exemple des camps de lutte, dans le cadre desquels je pourrai montrer aux filles et aux garçons intéressés comment cela se passe, dans notre discipline. Je m'en réjouis.



70 participations gratuites à gagner

Fidèles à notre devise «Visana en mouvement», nous soutenons les YB Kids Camps et Women Sport Evasion. Participez au tirage au sort et gagnez une des 70 participations gratuites à ces évènements très appréciés.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Nous mettons en jeu dix participations gratuites aux YB Kids Camps (filles/garçons, années de naissance de 2007 à 2013), à Berne (du 13 au 17 juillet 2020) et à Herzogenbuchsee (du 21 au 25 septembre 2020). Vous pouvez aussi gagner un des 25x2 billets journaliers gratuits tirés au sort, pour Women Sport Evasion qui aura lieu les 20 et 21 juin 2020 à Lausanne (uniquement pour les femmes à partir de l'année de naissance 2006). Participation sur visana.ch/concours ou au moyen du talon de participation.



Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au 30 avril 2020. 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.

Talon de participation

Je souhaite gagner (veuillez cocher):

- 1 participation gratuite au YB Kids Camp du 13 au 17 juillet 2020 à Berne ou
- 1 participation gratuite au YB Kids Camp du 21 au 25 septembre 2020 à Herzogenbuchsee ou
- 2 cartes journalières gratuites pour Women Sport Evasion le
 - 20 juin 2020 à Lausanne
 - 21 juin 2020 à Lausanne

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 17 avril 2020 à: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15