

# Visana **FORUM**

Le magazine de santé 4/2018

## **4 Détente pendant les mois d'hiver**

Les hammams, baume pour le corps et l'esprit

## **7 Home-Assistance pour une aide immédiate 24 heures sur 24**

LE plus de notre assurance-ménage

## **22 Entreprise et saveurs**

Entretien avec Miriam Baumann

**visana**

A votre service, tout simplement.

## Sommaire

### Santé

Cynorrhodon: le fruit du rosier	3
Plaisirs de détente hivernaux	4
Les rhumatismes	6

### Inside

Home-Assistance pour le ménage	7
Portrait d'une collaboratrice de Visana	8
Deuxième avis médical	10

### Service

Droit à des réductions des primes?	11
Les chèques Wellness 2019	14
Les joies de l'eau à Aquaparc	17
Offres d'hiver de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Miriam Baumann	22
Concours	24

## Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Peut-être l'avez-vous déjà remarqué: Cette année, *VisanaFORUM* a été très «aquatique». Qu'il s'agisse de stand-up paddle, de balades en bateaux pneumatiques en été ou de randonnées au bord des lacs et des rivières en automne, l'eau offre d'innombrables activités agréables et saines à la fois, à n'importe quelle saison. Et l'hiver ne fait pas exception. Dans la dernière édition 2018, nous vous présentons certains des plus beaux bains thermaux et piscines de Suisse. Laissez-vous inspirer.

Deux autres séries ont également marqué *VisanaFORUM*: les superfruits et les maladies très répandues. Le cynorrhodon est le prochain superfruit que nous vous présentons. En page 6, nous traiterons du rhumatisme, une maladie traître, dont ne souffrent pas que les personnes âgées.

Comme à l'accoutumée, *VisanaFORUM* met non seulement en lumière des thèmes spécifiques, mais présente aussi des astuces utiles concernant Visana en général et des personnalités intéressantes. Ainsi, nous avons interrogé la directrice de l'entreprise bâloise Lackerli Huus, Madame Miriam Baumann. Elle montre qu'il est possible de combiner à la perfection la saveur et les réserves en matière de santé, même avec les sucreries. Dans l'entretien avec un expert en page 10, le Professeur Andrew Chan, médecin-chef au Inselspital à Berne, parle des avantages du «deuxième avis médical», notre nouvelle prestation de service pour vous.

Il me reste à vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année, remplies de joie et de partage. Je vous remercie pour votre fidélité et vous adresse d'ores et déjà mes meilleurs vœux de bonheur et surtout de santé pour la nouvelle année 2019.



Urs Roth  
CEO du groupe Visana

imprimé en  
suisse



### Impressum

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

### Changements d'adresse

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



# Cynorrhodon: le fruit du rosier

Les baies de Goji, les graines de Chia ou les algues (spiruline) sont volontiers considérées comme des super-aliments, soit des aliments ayant des effets très bénéfiques pour la santé et vendus à des prix correspondants. Dans notre série, nous vous montrons qu'il existe toutefois des alternatives plus courantes et moins onéreuses, mais tout aussi bonnes pour la santé. Nos ancêtres le savaient déjà: le fruit de l'églantier indigène, le cynorrhodon, guérit différents maux.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Mauro Mellone



Le cynorrhodon ne désigne pas un fruit spécifique, mais tout un groupe de plantes. Il s'agit en fait des fruits non toxiques de tous les types de rosiers, en particulier du «rosier des chiens» (*Rosa canina*). Dans le langage commun, le cynorrhodon est assimilé à la plante elle-même, soit tous les rosiers, sauvages ou églantiers, sur lesquels poussent des fruits. En Suisse, le cynorrhodon est synonyme d'infusion, mais attention: cette plante a bien plus à offrir. Avec ses vitamines et ses acides végétaux, elle est un remède miracle. Il s'agit d'un véritable superfruit, qui pousse dans nos propres jardins.

## Plante médicinale traditionnelle

Depuis plusieurs siècles, le cynorrhodon est considéré comme un remède. Selon le traitement de la

plante ou de certaines de ses parties, elle sert à soulager divers maux:

- une infusion à base de son écorce séchée aide contre les refroidissements. Grâce à une forte teneur en acides végétaux, elle est diurétique et soulage les maux urinaires et rénaux.
- Sous forme de compote, le fruit aide contre la goutte et les rhumatismes.
- La confiture de cynorrhodon stimule l'appétit.
- Une huile faite avec les graines du fruit soigne la peau.

Et consommés crus, ces fruits sont sucrés et riches en vitamines: un encas sain.

## Superfruit écologique

Le cynorrhodon poussant très bien dans le jardin, même un jardinier sans grande expérience peut cultiver son superfruit, en qualité bio. L'écorce peut être séchée de manière simple et transformée en infusion de cynorrhodon, sans transport ni pesticides. Cela permet de ménager la santé, l'écosystème et le porte-monnaie et aide lors du prochain refroidissement.

### Fiche signalétique

**Nom scientifique:** *Rosa canina*

**Famille de plantes:** rosiers

**Origine:** Europe (répandu surtout en Europe centrale)

**Valeur nutritionnelle:** env. 162 calories pour 100 grammes (varie selon le traitement)

**Riche en:** vitamines A, B1, B2 et C, ainsi que calcium, magnésium et fer



## Saunas et hammams – les plaisirs détendus de l’hiver

**Avec environ 50 degrés, un hammam est déjà presque frais, comparé avec le sauna et ses 80 degrés. De plus, le taux d’humidité y est beaucoup plus élevé. Mais du point de vue de la santé, les saunas et les hammams ont pratiquement le même effet. La chaleur détend les muscles et fait transpirer. De nombreuses personnes sont adeptes de visites régulières dans ces lieux de chaleur intense. Nous vous présentons trois espaces de wellness plus en détail.**

Texte: Stephan Fischer | Photos: MySwitzerland.com, màd

### Sauna à la russe

Au Sole uno, à Rheinfelden, un paysage varié de bains thermaux et de saunas attendent les hôtes. Ceux et celles qui aiment la chaleur et qui souhaitent suer par tous les pores ont le choix entre trois saunas finlandais (les saunas de terre et de feu sont des maisons en rondins, dans le parc), un sauna bio, un hammam classique ou une «banja» russe. La dernière citée

est un sauna de type particulier: après la première entrée au sauna, qui est précédée par la classique gorgée de vodka, un massage wenik traditionnel forme la deuxième étape. On frappe le corps avec une branche de bouleau, qui stimule la circulation sanguine et offre une sensation agréable de détente durable, grâce aux huiles essentielles des feuilles du bouleau. Si vous avez envie de connaître les étapes suivantes, rendez-vous sur place!

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



### Rheinfelden et son eau saline

Grâce à la saumure générée lors de la production du sel, Rheinfelden est devenue un lieu de cure de bain connu dans toute l’Europe, vers la moitié du 19<sup>e</sup> siècle. Dans les années 70, Rheinfelden s’est réorientée et est devenue un centre de santé médico-thérapeutique. En 1973, le plus grand bain salé couvert de Suisse de l’époque a ouvert ses portes. Plus tard, les bains salés traditionnels se sont transformés en cliniques spécialisées.



### «Tamina Therme» – il y en a pour tous les goûts

La plupart des visiteuses et des visiteurs des «Tamina Therme» à Bad Ragaz se divertissent et se détendent dans le généreux univers des bains thermaux. Mais les divers saunas valent aussi le détour. Le sauna finlandais (entre 85 et 90°C), le hammam (45°C), le sanarium (un sauna de basse température avec env. 60°C et un taux d'humidité de près de 50%), ainsi qu'un sauna salé habillé (85°C) attendent les hôtes. Ce dernier s'adresse à ceux et celles qui n'aiment pas les espaces déshabillés, mais qui souhaitent quand même transpirer dans un sauna. Cependant, le nec plus ultra pour un grand nombre des visiteurs et visiteuses reste le hammam aux herbes (45°C),

décoré de cristaux Swarovski. Un sauna avec ajout d'eau sur pierres chaudes, des surfaces de repos et où on peut s'allonger ainsi qu'un étang naturel viennent s'ajouter au domaine wellness de Bad Ragaz. La mise en service est prévue pour février 2019.

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

### Bad Ragaz et la source thermale

L'eau thermale de 36,5°C jaillit d'une source à Bad Pfäfers, dans la gorge de Tamina, et non pas à Bad Ragaz même. Dès le 13<sup>e</sup> siècle, les premières installations de bains y ont été exploitées. Paracelse, le célèbre médecin des bains, y a pratiqué. Depuis le 19<sup>e</sup> siècle, l'eau thermale est conduite à Ragaz, ce qui a conféré à cette commune st.-galloise le statut de lieu de cure célèbre. En 1937, Ragaz a changé de nom, devenant Bad Ragaz.

### Une vue impressionnante depuis le sauna

Le panorama du Bürgenstock avec vue sur le lac des quatre cantons et les montagnes qui l'entourent est à couper le souffle, et pas uniquement sur la terrasse panoramique. Dans diverses piscines avec des températures entre 16 et 35°C ou depuis le sauna finlandais, le paysage hivernal, qui s'annonce très enneigé cette année, peut être admiré confortablement. Et si vous avez envie de vous offrir un séjour exclusif sur le Bürgenstock au Alpine Spa, vous pouvez louer une suite spa (pour deux à six personnes), équipée d'un jacuzzi, d'un sauna finlandais et d'un hammam, ainsi que d'une cheminée, d'une télévision et d'un canapé lounge. Là aussi, la vue panoramique sur les sommets de Suisse centrale est impressionnante.

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



### Bürgenstock

Avec ses 1128 mètres d'altitude, le Bürgenstock (anciennement Bürgenberg) n'est pas un géant parmi les sommets des Alpes uranaises. Mais le lieu de cure Bürgenstock sur l'Alp Tritt (874 m) est aussi un lieu de vacances et de congrès mondialement connu. Les hôtels sont accessibles par une route privée et avec un funiculaire depuis 1888 (avec interruption entre 2011 et 2017), pour les touristes, au départ de Kehrsiten.



Suisse.  
tout naturellement.

[www.myswitzerland.com/wellness](http://www.myswitzerland.com/wellness)

# Quand les articulations font mal

**Aucune autre maladie en Suisse n'engendre des coûts aussi élevés que le rhumatisme. Elle touche environ deux millions de personnes. Et ce ne sont pas seulement les personnes âgées qui souffrent d'une des 400 formes de rhumatisme, les jeunes peuvent aussi être touchés par la maladie.**

Texte: Fabian Ruch | Photo: Alfonso Smith

Le rhumatisme est la maladie la plus répandue en Suisse. Mais les personnes qui ne sont pas directement concernées auront probablement des difficultés à définir son tableau clinique. D'autant plus que le sujet est très complexe. En effet, il existe plus de 400 variantes. Peut-être vaut-il la peine de s'intéresser à la définition: le mot «rhumatisme» est tiré du grec rheuma, qui signifie «eau qui coule». C'est ce flot de la douleur qui rassemble tous les malades.

## Formes inflammatoires et non inflammatoires

Les lésions touchent principalement le tissu conjonctif et de soutien de l'appareil locomoteur, c'est-à-dire les os, les articulations, les muscles, les bour-

ses séreuses ou les tendons. Les maladies rhumatismales peuvent être classées selon différents critères. L'un des principaux critères permet de distinguer les formes inflammatoires des formes non inflammatoires de rhumatisme. Entrent dans la catégorie des rhumatismes inflammatoires toutes les formes d'arthrite, c'est-à-dire des inflammations des articulations. La catégorie des rhumatismes non inflammatoires regroupe les arthroses, c'est-à-dire les maladies dégénératives des articulations, ou la goutte, les maladies osseuses et les douleurs dorsales chroniques, si elles ne résultent pas d'une maladie inflammatoire.

## Généralement d'abord aux poignets

En Suisse, près de 2 millions de personnes sont atteintes d'une affection rhumatismale. Dans 1 cas sur 4 environ, la rente d'invalidité est versée au titre d'une affection rhumatismale. Le rhumatisme engendre des coûts plus importants que toutes les autres maladies. Le coût total s'élève à 23 milliards de francs par année. C'est presque autant que les maladies cardio-vasculaires (17 milliards) et le cancer (11 milliards) réunis.

Le terme rheuma compte parmi les plus anciens témoignages écrits de maladies. Il était déjà employé il y a 2500 ans. Souvent, la maladie touche d'abord les poignets, ensuite ce sont les articulations des doigts qui sont touchées par des douleurs, une sensation de raideur et des gonflements. Les autres articulations telles que l'épaule, le genou et la hanche ne sont touchées que plus tard. Certes, la maladie concerne principalement des personnes plus âgées, mais elle est aussi diagnostiquée chez les enfants et adolescents.

## Symptômes et traitements

Les premiers signes du rhumatisme peuvent être la fatigue, le manque d'appétit ou une légère fièvre. A ce stade, il est difficile de déceler la maladie. Ensuite apparaissent des gonflements aux articulations. La plupart des types de rhumatismes peuvent aujourd'hui être traités par une combinaison de médicaments et de thérapies. L'objectif premier est d'éliminer les douleurs, de sauvegarder les articulations touchées et leur mobilité ainsi que de développer la musculature. Une alimentation adaptée peut aussi contribuer à atténuer les inflammations et les douleurs. De plus, la thermothérapie, la cryothérapie et l'électrothérapie peuvent contribuer au bien-être. Parfois, l'intervention chirurgicale pour remplacer l'articulation détruite par une prothèse est toutefois inévitable.



# Home-Assistance – l'atout de l'assurance-ménage

**Un mobilier endommagé par une inondation ou un incendie domestique sont des exemples typiques de dommages que couvre une assurance-ménage classique. Les assurances ménage et des bâtiments de Visana vont encore plus loin. Grâce à la prestation Home-Assistance fournie 24 heures sur 24, les mesures immédiates d'urgence sont également couvertes en cas de perte des clés d'appartement ou de lutte contre des parasites.**

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Alfonso Smith

Il est trois heures du matin lorsque vous rentrez de vacances, après avoir roulé pendant 10 heures. Et vous ne pouvez pas accéder à votre domicile, parce que vous ne trouvez plus les clés. Par chance, Home-Assistance de l'assurance-ménage de Visana est joignable 24 heures sur 24 et organise immédiatement le dépannage d'un serrurier qui ouvre les portes, pose des serrures provisoires et facture directement ses services à Visana. L'assurance-ménage prend en charge les coûts jusqu'à maximum 1000 francs par cas de sinistre, sans franchise.

## Canalisations bouchées, parasites et récupération des données

La prestation de services Home-Assistance est incluse dans toutes les assurances ménage et de bâtiments, indépendamment de la couverture d'assurance. Elle vous vient également en aide en cas de canalisations bouchées ou lorsque vous avez des parasites dans la maison (cafards, rats, souris, mites, fourmis et poissons d'argent), contre lesquels il faut lutter de manière professionnelle. Les nids de guêpes, d'abeilles ou de frelons au grenier ou sur le balcon peuvent également être gênants et nécessiter l'intervention d'un/e professionnel/le. Lorsque vos données privées doivent être sauvées en raison d'un disque dur endommagé, vous pouvez également



bénéficier, dans cette situation, d'une large gamme de prestations de service Home-Assistance.

## Premier point de contact: ligne d'assistance d'urgence 24 heures sur 24

En cas de sinistre, contactez toujours en premier lieu la ligne d'assistance d'urgence de Home-Assistance (numéro de téléphone 0800 800 688). Les collaboratrices et collaborateurs coordonnent la suite de la procédure et s'occupent du décompte. Important: si vous recourez vous-même à un artisan, les frais générés ne seront pas pris en charge par Home-Assistance. Vous trouverez de plus amples informations sur nos assurances ménage et de bâtiments ainsi que sur les prestations détaillées du service Home-Assistance sous [www.visana.ch/directa](http://www.visana.ch/directa).

### D'excellentes assurances de choses

Visana est plus qu'un assureur-maladie compétent. Depuis plus de 20 ans, nous offrons également des assurances attrayantes dans le domaine du ménage, de la responsabilité civile privée et du bâtiment. Si vous disposez déjà d'une assurance-maladie auprès de Visana, vous bénéficiez d'un rabais combiné lors de la conclusion de l'une d'entre elles. Lors de sondages de la satisfaction de la clientèle réalisés par des portails de comparaison indépendants tels que Comparis, nous obtenons fréquemment d'excellentes notes pour nos assurances. Cette reconnaissance nous motive à continuer à nous améliorer en permanence et à proposer à nos clientes et clients un service encore plus complet. Merci pour votre confiance!



[www.visana.ch/directa](http://www.visana.ch/directa)

# Expérience, créativité et un brin d'extravagance

**Franziska Lehmann est spécialiste de la Communication Marketing au siège principal de Visana à Berne. Très créative, cette originaire de l'Oberland bernois apporte 28 ans d'expérience dans la branche: depuis la publicité classique jusqu'aux relations publiques, en passant par le marketing en ligne. C'est plutôt par hasard qu'elle a atterri au marketing.**

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Après un apprentissage de réceptionniste, Franziska Lehmann a travaillé dans des hôtels à St-Maurice, Interlaken et Thoune. A la recherche de sa vocation, elle a aussi passé une année au séminaire pédagogique et a été enseignante au jardin d'enfants. Mais ni l'hôtellerie ni l'école ne l'ont passionnée. «En plaisantant, j'ai demandé à un ancien collègue qui travaillait auprès de l'assureur-maladie CPT, comme conseiller en relations publiques, s'il n'avait pas besoin de quelqu'un dans son équipe», se souvient-elle. Et c'était le cas: il lui fallait quelqu'un qui commencerait la formation en relations publiques immédiatement. «Ok, je le fais», a été la réponse toute spontanée de Franziska Lehmann.

## Ascension rapide

Durant les onze années suivantes, Franziska Lehmann s'est approprié de larges connaissances en marketing et en communication d'entreprise, a terminé la formation en relations publiques et a finalement dirigé le département de Communication Marketing de la CPT, pendant six ans. Le développement et la mise en œuvre de campagnes publicitaires lui ont permis de vivre pleinement son côté créatif. Elle avait trouvé sa vocation.

Après des emplois comme responsable de la publicité auprès d'un autre assureur-maladie, dans le marketing local de sa commune d'origine, Steffisburg, ainsi qu'un passage par l'édition, Franziska Lehmann a rejoint Visana en 2006. D'abord à la Communication d'entreprise puis, un an plus tard, au Marketing. Mais pas comme responsable, cette fois-ci. «Je me suis demandé ce qui me plaît vraiment dans mon métier: la conduite de collaborateurs et collaboratrices ou la mise en œuvre créative d'idées?». Elle a décidé sciemment de ne pas reprendre une position de conduite et ne l'a jamais regretté. «Pour moi, cette décision est la bonne. J'ai davantage de flexibilité et cela me permet de concilier le travail et la vie privée.»

## Responsable pour la publicité hors ligne

Chez Visana, Franziska Lehmann est sollicitée quotidiennement. La réalisation de la présence publicitaire dans le domaine hors ligne (affiches, spots télévisés, imprimés, etc.), le sponsoring, l'acquisition de partenaires pour le Club Visana ([www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub)) et sa commercialisation font partie de ses tâches principales. «Chez Visana, je peux travailler de manière autonome et faire preuve de créativité. Je collabore étroitement avec l'équipe en ligne, dans le but d'accorder les deux disciplines de manière optimale» Selon elle, une publicité a du succès quand elle est le résultat d'une interaction entre les domaines en ligne et hors ligne. «Afin que les mesures de marketing aient une certaine portée, l'interaction de plusieurs médias est nécessaire.»

Elle estime que faire de la publicité pour un assureur-maladie est une tâche exigeante. Les biens proposés sont immatériels, les produits et les prestations de service du marché sont semblables et ce dernier est fortement réglementé. «De plus, il est important de gérer nos moyens de manière économe.» Mais elle confirme que la publicité est importante aussi pour les assureurs-maladie. La citation de l'entrepreneur américain, Henry Ford, selon laquelle il faut faire de la publicité, si vous ne voulez pas mourir, s'applique aussi à eux.

## Coca-Cola comme employeur rêvé

«Mon domaine de tâches chez Visana contient tout ce que j'attends d'un travail», nous confie Franziska Lehmann. Elle est en contact avec beaucoup de personnes intéressantes, apprécie la liberté créative qui lui est laissée et travaille dans une équipe épatante. Mais si une bonne fée lui accordait un vœu «publicitaire», elle saurait quoi demander: «J'aimerais faire une publicité pour un produit connu internationalement. Par exemple pour Coca-Cola. Là, je pourrais faire preuve d'une extravagance sans limites et me laisser aller entièrement», dit-elle en riant.





### Bref portrait

Franziska Lehmann (52 ans) a grandi à Steffisburg, près de Thoune. Après plusieurs années passées en Allemagne et à Winterthur, cette Bernoise est revenue vers ses racines, au bord du lac de Thoune. Elle vit depuis de nombreuses années une relation avec une personne vivant dans un autre pays. C'est la raison qui explique le fait qu'elle n'ait pas de loisirs trop coûteux en temps. Par contre elle s'intéresse à beaucoup de choses, aime cuisiner («rarement avec recette») pour ses amis et sa famille, joue au golf de temps à autre et fait souvent un tour à vélo électrique au bord du lac de Thoune, le dimanche matin. Elle apprécie aussi grandement les endroits relaxants au bord du lac ou dans les montagnes environnantes.



# Quand est-ce qu'un deuxième avis médical est pertinent?

**Parfois, les patientes et les patients ne sont pas sûrs de vouloir suivre le conseil de leur médecin. Par exemple, concernant le choix entre une opération ou un traitement conservateur. Il est alors utile de demander un deuxième avis à un/e spécialiste. Visana vous propose ce service, en toute simplicité et gratuitement.**

Texte: Fabian Ruch | Photo: Pascal Gugler

Un deuxième avis médical est accessible à toutes les personnes assurées auprès de Visana, à condition toutefois d'avoir conclu soit l'assurance obligatoire des soins, soit une assurance complémentaire Hôpital ou une assurance d'indemnités journalières d'hospitalisation. Vous devez en outre déjà disposer d'un premier avis médical avec une proposition con-

crète de traitement. Cette offre vaut aussi bien pour une maladie grave que pour un accident. L'organisation du rendez-vous ainsi que la consultation chez l'expert/e sont gratuites pour vous. Par contre, les éventuelles mesures diagnostiques auprès du/de la spécialiste sont payantes et à décompter par le biais de l'assurance de base.



**Andrew Chan est médecin-chef, suppléant du directeur clinique et responsable du centre neurologique ambulatoire de l'Insel-spital de Berne.**

## «Lever les doutes des patients/es»

Le Professeur Andrew Chan est médecin-chef à l'Insel-spital de Berne. Il renseigne sur les situations dans lesquelles il est pertinent de demander un conseil complémentaire à un/e spécialiste.

### **Estimez-vous que les deuxièmes avis médicaux sont utiles?**

Andrew Chan: Oui, bien sûr. Cela aide souvent toutes les personnes concernées. Les éléments décisifs sont la volonté du patient ainsi qu'une bonne collaboration entre les médecins.

### **Quand est-ce pertinent de demander un deuxième, voire même un troisième avis?**

Il y a parfois des situations où le/la spécialiste en pratique privée n'est pas sûr. Les grands hôpitaux très spécialisés peuvent alors éventuellement apporter une aide. Pour de nombreuses personnes, il est important qu'elles puissent être soignées rapidement et à proximité de leur lieu de vie, mais pour les tableaux cliniques plus compliqués, des connaissances spécialisées sont indispensables. Moi aussi j'atteins mes limites parfois: aucun médecin ne peut être informé de toutes les nouveautés dans tous les domaines.

### **Où se situent les limites d'un deuxième avis médical?**

«Deux médecins, trois avis», comme on dit (il sourit). Mais sérieusement: cela peut être problématique lorsque des patients cherchent jusqu'à trouver le résultat qu'ils voulaient au départ.

### **Et que recommandez-vous lorsque le premier et le deuxième avis sont contradictoires?**

J'ai rarement connu des cas où les appréciations étaient très éloignées l'une de l'autre. Là aussi, il est important de parler aux patientes et aux patients et de faire disparaître leurs doutes. Pour cela, il faut aussi que les médecins discutent entre eux de la raison qui explique leurs avis si différents au début.

### **Pour quel type de maladie ou de blessure un deuxième avis médical est-il conseillé?**

Pour les cas neurologiques, lorsque les éclaircissements et les thérapies sont très complexes. Par exemple pour la sclérose en plaques. Ou aussi pour la maladie de Parkinson, où il existe aussi de nouvelles thérapies. Mais également pour les maladies plus fréquentes, telles que les maux de dos ou les problèmes de disques, il peut être utile de demander plusieurs expertises.

 [www.visana.ch/deuxiemeavis](http://www.visana.ch/deuxiemeavis)

# Le droit à des réductions des primes

**En Suisse, ceux et celles qui vivent dans des conditions économiques modestes ont droit à une contribution financière sur les primes de l'assurance obligatoire des soins (assurance de base). La hauteur de ce montant est réglée par les cantons.**

Texte: Philippe Candolfi

Vivez-vous dans des conditions économiques modestes? Alors vous avez probablement droit à une réduction des primes de l'assurance de base. Elle est en principe versée 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.

## Indication sur la facture

Visana déduit les contributions des factures de primes dès qu'elle reçoit l'avis correspondant du canton (avec effet rétroactif à partir de la date du début du droit, selon l'avis du canton). Sur la facture de primes, les contributions sont toujours indiquées,

tandis que sur la police, les primes figurent sans la réduction. Les conditions d'obtention des réductions de primes sont réglées de manière cantonale, ainsi que leur montant.

L'aperçu ci-dessous vous indiquera à quel service vous adresser dans votre canton, pour faire valoir la réduction de primes. Sur notre site Internet, vous accédez directement aux sites des cantons figurant sur l'aperçu.

 [www.visana.ch/reductiondeprimes](http://www.visana.ch/reductiondeprimes)

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2019
<b>AG</b> Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohngemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle)	Les personnes disposant d'une taxation fiscale de l'année 2016 définitive dans le canton d'Argovie et qui ont éventuellement droit à la réduction de prime reçoivent un code. L'envoi principal des codes a eu lieu jusqu'au 31 juillet 2018. Si vous n'avez pas reçu de code, vous pouvez le commander sur le site internet <a href="http://www.sva-ag.ch/pv">www.sva-ag.ch/pv</a> .	Le 31 décembre 2018
<b>AI</b> Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52	Le canton détermine d'office les ayants droit.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>AR</b> Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit ou peut être demandé à l'agence AVS de la commune.	Le 31 mars 2019 auprès de l'agence AVS de la commune dans laquelle vous serez domicilié/e le 1 <sup>er</sup> janvier 2019.
<b>BE</b> Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00	Le droit aux réductions de primes est en principe examiné automatiquement chaque trimestre. Un éventuel droit est valable du 1 <sup>er</sup> juillet de l'année en cours jusqu'au 30 juin de l'année suivante. Il se fonde sur les données fiscales définitives des années précédentes. Les ayants droit 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.
<b>BL</b> Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25	Le canton détermine d'office les ayants droit. Le formulaire de demande doit simplement être complété et renvoyé signé.	Le 31 décembre 2019
<b>BS</b> Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP au service des allocations sociales. Ne sont déterminées d'office que les personnes touchant des prestations complémentaires.	La demande peut être déposée en tout temps. Les réductions de primes sont prises en considération à partir du mois qui suit.

## Service

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2019
<b>FR</b> Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f)	Pour les assurés qui étaient déjà bénéficiaires d'une réduction de primes en 2018, leur droit pour l'année 2019 sera examiné d'office par la Caisse cantonale de compensation AVS. Une nouvelle décision leur sera notifiée au plus tard à la fin janvier 2019. Les autres personnes doivent faire parvenir un formulaire de demande à la Caisse de compensation AVS d'ici au 31 août 2019 au plus tard.	Le 31 août 2019
<b>GE</b> Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire, mais estiment avoir droit à une RP, peuvent se procurer un formulaire de demande auprès du service compétent ou l'imprimer en ligne et l'envoyer (il existe des formulaires spéciaux pour les personnes imposées à la source ainsi que pour les personnes âgées entre 18 et 25 ans).	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>GL</b> Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65	Le formulaire de demande est envoyé à tous les ménages du canton. La demande doit être remplie dans les délais et envoyée avec les copies des polices d'assurance actuelles de l'assurance obligatoire des soins au service responsable de la réduction des primes de l'administration fiscale cantonale.	Le 31 janvier 2019
<b>GR</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11	Les formulaires sont disponibles auprès de l'institution de l'assurance sociale du canton des Grisons ou en ligne auprès de chaque commune.	Le 31 décembre 2019
<b>JU</b> Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit seront informés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>LU</b> Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05	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.	Le 31 octobre 2018 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.
<b>NE</b> Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit seront informés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
<b>NW</b> Ausgleichskasse der Wohngemeinde	La caisse de compensation informe la population quant à la réduction de primes et informe les 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). Celles et ceux qui souhaitent faire valoir une réduction de prime, doivent impérativement faire parvenir une demande d'ici au 30 avril 2019. L'avis envoyé par la caisse de compensation doit 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.	Le 30 avril 2019
<b>OW</b> Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP à l'Office de la santé du canton d'Obwald. Ne sont déterminées d'office que les personnes touchant des prestations complémentaires.	Le 31 mai 2019
<b>SG</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohn-gemeinde zuständig.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent automatiquement 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.	Le 31 mars 2019

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2019
<b>SH</b> Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à l'institution de l'assurance sociale dans les 20 jours.	Le 30 avril 2019
<b>SO</b> Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09	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.	Le 31 juillet 2019
<b>SZ</b> Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	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.	Le 30 septembre 2018 (le délai a déjà expiré). Le délai pour l'année 2020 est le 30 septembre 2019.
<b>TG</b> Wohngemeinde	Les ayants droit sont en principe déterminés d'office. 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.	Le 31 décembre 2019
<b>TI</b> Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11	Un formulaire de demande est envoyé d'office aux personnes assurées qui ont bénéficié de la réduction des primes en 2018 et doit être renvoyé par ces dernières, dûment signé. Toutes les autres personnes peuvent demander un formulaire auprès du Servizio sussidi assicurazione malattia depuis le 1 <sup>er</sup> juillet 2018.	Le 31 décembre 2019 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.
<b>UR</b> Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42	Le droit aux réductions de primes est en principe examiné automatiquement 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.	Le 30 avril 2019
<b>VD</b> Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47	Les personnes qui n'ont pas bénéficié de la 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.
<b>VS</b> Ausgleichskasse des Kantons Wallis Avenue Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 91 11	Le canton détermine d'office les ayants droit. Si vous n'avez encore reçu aucune nouvelle, veuillez contacter la caisse de compensation.	Le 31 décembre 2019
<b>ZG</b> Wohngemeinde	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 faire parvenir un formulaire à la commune de domicile.	Le 30 avril 2019
<b>ZH</b> Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75	Le canton détermine d'office les ayants droit. Tous les assurés concernés 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 2019 ont reçu le formulaire de demande de l'Office des assurances sociales du canton de Zurich (SVA), au plus tard à la fin juillet 2018. La somme est octroyée si le formulaire a été dûment signé et renvoyé au plus tard deux mois après réception à la SVA. Dans le cas contraire, le droit à la réduction des primes s'éteint.

# Profitez des chèques Wellness

**La promotion de la santé est une préoccupation centrale pour Visana. Nous vous offrons trois chèques Wellness 2019 d'une valeur totale de 350 francs, pour votre santé. Utilisez-les pour votre bien-être et prévenez les maladies et les blessures.**

Texte: Hannes Bichsel

Assurez-vous plus de vitalité et profitez des chèques Wellness 2019 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 dans le domaine de la santé ou un programme de fitness de votre choix. Vous pouvez voir sur chacun des chèques Wellness quels sont les cours que 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 colonne de droite) 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 ont droit aux chèques Wellness 2019. Les chèques sont envoyés en un seul exemplaire par famille avec le *VisanaFORUM* 4/18. 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/cheques-wellness](http://www.visana.ch/cheques-wellness).

## **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, dont les points principaux sont les suivants:

- Les chèques Wellness sont valables pour des activités ou des cours qui débutent durant l'année 2019.
- 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 donnant lieu à des contributions différentes sont suivis, 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 2019 doivent être envoyés au plus tard le 30 juin 2020.

Chèque Wellness  
2019

200.-

Fitness

Signature

  
**visana**

Chèque Wellness  
2019

100.-

Wellness

Signature

  
**visana**

Chèque Wellness  
2019

50.-

Fit & Fun

Signature

  
**visana**

## 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 30.6.2020



## 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 prénatale et postnatale, tai-chi, yoga

Chèque N° 2, à faire valoir d'ici au 30.6.2020



## Chèque Wellness Fit & Fun

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

### Prestations

- CHF 50.– maximum pour des cours (aucune prestation pour l'entrée aux piscines [en plein air ou couvertes], 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 30.6.2020





## Les joies de l'eau à Aquaparc

Une eau à 30 degrés, en hiver? Nul besoin d'aller aux Caraïbes, mais à Aquaparc Le Bouveret, dans le Valais. Les clientes et clients de Visana bénéficient d'un rabais de 30% sur leur billet d'entrée ainsi que celui des personnes qui les accompagnent.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Aquaparc Le Bouveret



Aquaparc, situé dans la localité valaisanne Le Bouveret, est l'un des plus grands parcs aquatiques du pays. Situé au bord du pittoresque lac Léman, il attire des visiteurs et visiteuses venus de toute la Suisse, et ce, pas seulement en raison de la superbe plage directement au bord du lac. En hiver, les différents univers proposés permettent à toute la famille de profiter de l'ambiance des Caraïbes. Sur les traces de Jack Sparrow de «Pirates des Caraïbes», les plus pe-

tits pourront vivre leur propre aventure sur le grand bateau pirate au beau milieu de l'espace aquatique. Pour encore plus de sensations, ils peuvent ensuite accompagner leurs parents sur l'un des huit toboggans. Pour les adultes qui souhaitent profiter d'un moment de calme, loin du stress quotidien, Aquaparc Le Bouveret dispose d'un vaste espace bien-être, qui invite à la détente.

### Les joies de l'eau pour petits et grands

Dans le parc aquatique, vous trouverez des attractions à l'intérieur et à l'extérieur, qui feront la joie des amateurs et amatrices d'eau de tous âges. Aquaparc Le Bouveret est ouvert toute l'année. Ses points forts sont les suivants:

- piscine à vagues
- toboggans spectaculaires
- univers pour enfants avec bateau pirate
- espace bien-être (à partir de 16 ans)
- espace extérieur avec plage au bord du lac Léman (uniquement en été)



#### Rabais pour la clientèle Visana

Sur présentation de votre carte d'assurance à la caisse, vous obtiendrez, en tant que cliente ou client Visana, un rabais de 30% sur le billet d'entrée pour vous et jusqu'à trois personnes qui vous accompagnent. L'offre n'est pas cumulable avec d'autres réductions et actions.

- Le rabais est valable jusqu'au 21 décembre 2018.
- Accès: Aquaparc se situe route de la plage 122, à 1897 Le Bouveret (VS)
- Informations générales et horaires d'ouverture sur [www.aquaparc.ch](http://www.aquaparc.ch)

## Des offres hivernales vous attendent

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

### Sur les pistes à un prix spécial

Réjouissez-vous de la saison hivernale, avec le bon pour un forfait ski de Ticketcorner, valable dans 70 domaines de ski, en Suisse.

**L'offre du Club: bon pour forfait ski d'une valeur de 100 francs, pour uniquement 75 francs.** Les bons peuvent être retirés jusqu'au 30 avril 2019 et sont valables jusqu'à la fin de la saison 2020. Commandez dès maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub) ou sur [www.ticketcorner.ch/visana](http://www.ticketcorner.ch/visana), en entrant le code:

«V19-visana». Vous trouverez davantage d'informations sur le bon pour le forfait ski et les domaines de ski disponibles sous [www.ticketcorner.ch/ski](http://www.ticketcorner.ch/ski). Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à: [skitickets@ticketcorner.ch](mailto:skitickets@ticketcorner.ch)

#### Voici comment procéder:

- informez-vous si le domaine de ski et le billet souhaités sont disponibles;
- commandez le bon (vous pouvez commander jusqu'à dix bons, nombre limité);
- le bon vous parviendra par la poste ou sur demande par courriel;
- validez le bon pour un forfait ski en ligne sur [www.ticketcorner.ch/ski](http://www.ticketcorner.ch/ski)\*;
- un éventuel avoir restant du code du bon est valable jusqu'à la fin de la saison 2020, il sera ensuite échu;
- le nombre de bons est limité.

\* Les bons peuvent être validés exclusivement en ligne. Pour réserver votre forfait ski, vous avez besoin d'une Skicard, d'une Keycard ou du Swisspass. Si vous ne possédez aucune de ces cartes, joignez simplement la Skicard de Ticketcorner à l'achat, au prix de six francs.

25%

Skiticket-Gutschein  
Bon forfait ski  
Buono skipass  
Ski Ticket Voucher

75.- au lieu de 100.-

ticketcorner.ch/ski

ticketcorner



## Offre Lächerli Huus: pour célébrer la gourmandise

La maison de tradition Lächerli Huus propose en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités; **la boîte décorée d'un beau thème de Noël contient 710 grammes de délicieuses spécialités (Lächerli bâlois originaux, caramels à la crème, flûtes de Bâle, Lächerli bâlois au chocolat noir) au prix spécial de 39 fr. 50 au lieu de 49 francs, y compris frais de port.** Veuillez utiliser uniquement le talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 14 décembre 2018 ou jusqu'à épuisement du stock (l'offre est limitée).

### Talon de commande

Je commande \_\_\_\_\_ pièce(s) de l'offre exclusive Lächerli Huus. Art. n° 20809



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.

## L'extincteur pour parer à toute éventualité

Il suffit d'un petit moment d'inattention pour qu'une catastrophe se produise: une bougie se renverse, on oublie la poêle pleine d'huile sur la plaque de cuisson chaude, la couronne de l'Avent toute sèche que l'on perdu de vue prend feu. Dans ces situations, il est bon d'avoir l'aérosol-extincteur FlameStop de Mentrex à portée de main. Cet aérosol, simple à manipuler, convient pour éteindre les départs de feu de classe A (papier, textiles, couronne de l'Avent), de classe B (essence, alcool, cire) et de classe F (huiles et graisses alimentaires), le grille-pain ou l'ordinateur.

**Commandez le petit extincteur efficace au prix spécial de 19 francs au lieu de 39 francs (frais de port exclus).** Commandez maintenant sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub) ou au moyen du talon de commande. L'offre est va-



lable jusqu'au 31 janvier 2019 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur [www.mentrex.ch](http://www.mentrex.ch) ou sur [www.visana.ch/leclub](http://www.visana.ch/leclub). La société Mentrex AG vous conseille volontiers au numéro 061 795 95 90.

### Talon de commande

\_\_\_\_\_ pièce(s) du spray extincteur FlameStop, 19 francs, frais de port et emballage exclus (8 fr. 50)



Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Découpez le coupon et envoyez-le à: Mentrex AG, offre Visana Club, Grellingerstrasse 37, 4208 Nunningen. Ou commande en ligne sur [www.mentrex.ch](http://www.mentrex.ch) avec le code d'action «VisanaClub».

# Bon à s



## Informations importantes

### Avez-vous des questions?

Si vous avez des questions concernant votre assurance, vous pouvez vous adresser en tout temps à Visana. Vous trouverez le numéro de téléphone et l'adresse de votre interlocuteur/trice sur votre police actuelle et de nombreuses explications sur Internet, sous [www.visana.ch](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'assuré/e du groupe Visana, vous pouvez bénéficier de conseils médicaux gratuits au numéro de téléphone suivant: 0800 633 225 – 365 jours par an et à toute heure.

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

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

### Visana Newsletter

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

### Sur la glace en toute sécurité

L'accès négligent aux surfaces gelées ouvertes peut être mortel, si la couche de glace se rompt. Pour votre sécurité, respectez les six maximes de comportement sur la glace de la Société suisse de sauvetage (SSS):

- Ne s'aventurer sur les **surfaces gelées** que lorsque celles-ci ont été déclarées accessibles par les autorités compétentes.
- Ne pas jouer avec les **engins de sauvetage** (perches, anneaux, etc.).
- Observer les **consignes des organes de contrôle** et des autorités compétentes.
- Eviter le rassemblement de personnes lorsqu'un redoux de la température provoque des **fissures**.
- **Vous êtes sur la glace et elle rompt**: écartez immédiatement les bras et ressortir de l'eau du côté par lequel on est arrivé.
- **Si quelqu'un d'autre est victime**: alerter immédiatement d'autres sauveteurs, saisir un engin de sauvetage et s'approcher de la victime en rampant sur la glace.

Vous trouverez plus d'informations sur les maximes de prévention concernant l'eau: [www.slr.ch/fr/prevention/4x6-maximes.html](http://www.slr.ch/fr/prevention/4x6-maximes.html)

### Economisez du temps et de l'argent lors du retrait de médicaments onéreux

En collaboration avec des médecins spécialistes, les pharmaciens/nés et assistants/es en pharmacie expérimentés de MediService vous prodiguent des conseils professionnels et personnalisés. Faites-vous livrer vos médicaments à votre domicile, à des prix avantageux, confortablement et en toute discrétion.

#### Soutien personnel à domicile

Afin que vous puissiez utiliser correctement vos médicaments de manière autonome, un personnel soignant spécialisé et diplômé vous apporte son soutien. L'inscription à l'accompagnement thérapeutique est faite par votre médecin. Vous pouvez déléguer la charge administrative à la pharmacie, qui procède au décompte directement avec Visana. Les frais de port et d'emballage vous sont offerts, y compris pour les médicaments réfrigérés.

#### Vos avantages Visana

Vous bénéficiez pendant une année d'un rabais de 10% sur vos médicaments, accordé aux nouveaux clients et nouvelles clientes et d'un rabais permanent de 10% sur les génériques. Ces rabais sont valables pour la plupart des médicaments pouvant coûter jusqu'à 1028 francs par emballage et ne sont pas cumulables. En tant que nouveau client ou nouvelle cliente, une carte cadeau Coop d'une valeur de 50 francs vous est par ailleurs offerte.

#### Voici comment procéder

Envoyez votre ordonnance originale avec la carte d'accompagnement à MediService, afin de profiter immédiatement des avantages. Vous pouvez passer vos commandes ultérieures par téléphone, par courrier ou directement en ligne. Sur [www.mediservice.ch/visana](http://www.mediservice.ch/visana), vous trouverez toutes les informations relatives à l'envoi de médicaments. Le service à la clientèle se tient volontiers à votre disposition au numéro de téléphone 0848 40 80 40 (du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h00). Conseil pour les nouveaux clients/es: commandez le «set de départ» pratique contenant toutes les informations nécessaires ainsi qu'une enveloppe-réponse affranchie.



Retrouvez-nous sur Facebook  
[www.facebook.com/visana.assurance](http://www.facebook.com/visana.assurance)

**MEDI SERVICE**  
Votre pharmacie spécialisée

# avoir



## Notre engagement pour SCB

Avec le club de patinage de Berne (SCB), Visana promeut le plaisir d'être en mouvement en général et au patinage en particulier, des plus petits jusqu'aux sportifs et sportives professionnels. Dorénavant, Visana équipe les entraîneurs de la relève de l'école régionale de patinage «SCB Future» avec des casques, sensibilisant ainsi à davantage de sécurité sur la glace. [www.visana.ch/scb](http://www.visana.ch/scb)

## Stefan Niedermaier, nouveau membre du conseil d'administration de Visana



Le conseil d'administration du Groupe Visana, composé de 7 personnes, a élu Stefan Niedermaier en qualité de nouveau membre. Cet entrepreneur âgé de 56 ans est propriétaire et président du conseil d'administration de DV Bern AG, qui propose des services informatiques aux PME. Il a été notamment CEO du Stade de Suisse et de BSC YB Betriebs AG de 2005 à 2010. Le président du conseil d'administration de Visana, Lorenz Hess, en est convaincu: «Stefan Niedermaier est une plus-value pour Visana, tant par ses compétences que par sa personnalité. Grâce à son expérience, il renforcera encore notre développement dans le domaine de la numérisation, ce qui bénéficiera aux personnes assurées de Visana».

## 15% de rabais sur la location de votre équipement de sports d'hiver

Cet hiver, la location de votre matériel de sport d'hiver vous coûtera 15% meilleur marché chez notre partenaire Intersport Rent. Bien équipé/e, vous dévalerez ainsi élégamment la pente en carving, glisserez sur les pistes avec des skis bien fartés ou filerez jusque dans la vallée sur une luge.

### Profitez de 15% de rabais sur la location d'équipements de sports de neige dans tous les magasins Intersport-Rent dans les stations de sports d'hiver de Suisse:

- skis, chaussures de ski, bâtons de ski
- snowboards, chaussures de snowboards
- skis de fonds, chaussures de ski de fonds, bâtons de ski de fonds
- luge
- raquettes à neige

Louez l'équipement souhaité en ligne avec le code promo ou directement sur place dans le magasin Intersport-Rent de votre choix et présentez la carte d'assurance Visana lors du retrait. Etant donné que tous les emplacements Rent ne disposent pas de l'ensemble de l'assortiment, veuillez vous renseigner sur [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch) ou par téléphone dans votre magasin, pour savoir si l'équipement souhaité est disponible.

L'offre est valable jusqu'au 30 avril 2019. Le rabais n'est pas valable pour les services, les prestations de service et les locations à la saison. L'offre ne peut pas être cumulée avec d'autres rabais. En cas de question, veuillez contacter le service à la clientèle d'Intersport: au numéro de téléphone 031 930 71 11, à l'adresse e-mail: [rent@intersport.ch](mailto:rent@intersport.ch).



Sur présentation de votre carte d'assurance Visana ou en saisissant le code de promotion sur [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch), vous obtenez **15% de rabais**. Valable jusqu'au 30 avril 2019 dans toutes les filiales d'INTERSPORT RENT, dans les stations de sports d'hiver en Suisse (lieux sous [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch)). Valable pour la location de matériel de sport d'hiver. Non valable pour le service, les prestations de service et la location saisonnière. Ne peut pas être cumulé avec d'autres rabais.

**visana**  
A votre service, tout simplement.

Promocode:  
**VISANA\_W\_18**

**SPORT  
TO THE  
PEOPLE**

**INTERSPORT  
Rent**



#### Bref portrait

Miriam Baumann a 43 ans. Depuis 2007, elle est propriétaire et directrice du Lächerli Huus ([www.laeckerli-huus.ch](http://www.laeckerli-huus.ch)) avec 150 collaboratrices et collaborateurs. Elle est la fille de l'entrepreneur et politicien Christoph Blocher. Maman de deux jeunes enfants, elle s'efforce de poursuivre l'expansion de son entreprise, raison pour laquelle les produits chocolatés font depuis trois ans partie de l'assortiment. C'est un secteur à forte croissance, car tout le monde aime le chocolat, dit-elle. Miriam Baumann se considère comme une personne très sociable. Elle aime inviter la famille, les amis et les proches chez elle à Rheinfelden.

# «J'étais probablement la meilleure cliente»

**Miriam Baumann est propriétaire et directrice du Läckkerli Huus. Elle nous parle des produits de son entreprise, de vieilles habitudes et de nouveaux défis.**

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

## **Expliquez-moi la fascination pour le Läckkerli bâlois.**

Miriam Baumann: C'est une spécialité suisse. Ils sont très bons et appréciés de tous. Et c'est une pâtisserie qui ne contient pas de graisse, excepté celle provenant des amandes et noisettes naturelles et saines.

## **Combien de Läckkerlis mangez-vous chaque jour?**

(Elle rit). Enormément. J'étais probablement la meilleure cliente avant d'acheter l'entreprise et d'en reprendre la direction.

## **Votre entreprise fabrique d'autres sucreries. Cela vous dérange-t-il d'être parfois réduite aux Läckkerlis?**

D'un côté, nous sommes fiers de pouvoir fabriquer un excellent produit connu de tous. Nous réalisons environ 50% des ventes totales avec les Läckkerlis. D'autre part, nous nous appelons Läckkerli Huus, parce que nous proposons beaucoup de bonnes choses, notamment les caramels à la crème et nos produits chocolatés.

## **Il y a onze ans, qu'est-ce qui vous a incité à reprendre le Läckkerli Huus?**

Les mauvaises langues prétendent que cela me coûtait moins cher que d'acheter chaque jour des Läckkerlis. Mais trêve de plaisanterie: je suis ingénieur agro-alimentaire de formation et je souhaitais reprendre une entreprise bien établie n'étant ni trop grande ni trop petite et suscitant des émotions positives. Déjà comme petite fille, je recevais un kilo de Läckkerlis de ma grand-mère pour Noël. A chaque fois, il était vide la nuit de Noël. Ce qui me plait aussi, c'est que le Läckkerli Huus a depuis 1904 été en mains privées et développé par la famille Klein au fil des générations.

## **Vos magasins sont devenus de véritables paradis de la découverte. Quelle importance cela a-t-il aujourd'hui?**

Il est décisif de proposer quelque chose aux clients. Nos magasins contribuent à environ 40% du chiffre d'affaires. Mais nous avons aussi beaucoup de clients

et clientes qui aiment consulter nos catalogues et passer leurs commandes par téléphone, par écrit et en ligne.

## **Une alimentation saine est un grand thème d'actualité. Cela vous pose-t-il problème?**

Non pas forcément, car c'est la dose qui fait le poison. La diabolisation du sucre progresse, mais elle vise avant tout le sucre caché. Je pense que nous devons malgré tout nous adapter au cours des dix à vingt prochaines années.

## **Dans quelle mesure?**

Si les aliments tels que les yogourts, les boissons, les céréales sont de moins en moins sucrés, le goût des gens va évoluer, aussi pour les produits d'épicerie fine. Je trouve d'ailleurs qu'il est plus important de savoir combien de calories nous consommons. Chez les sportifs et sportives, les Läckkerlis sont très appréciés, parce qu'ils possèdent un effet de longue durée. Je pense que nous pouvons peut-être même profiter de ce débat.

## **Comment?**

Il y a une tendance à préférer les produits naturels, locaux et traditionnels. Ça ne peut donc pas être si mauvais d'offrir à ses enfants des biscuits que la grand-mère distribuait déjà autrefois, car la recette des Läckkerlis est la même depuis 1904.

## **Dans quelle mesure les ventes de Noël sont-elles décisives?**

Nous réalisons près de 40% du chiffre d'affaires annuel vers la fin de l'année. Nos clients et clientes s'attendent à trouver chaque année des boîtes extravagantes. C'est un grand mais sympathique défi.

## **Pour terminer, une question provocatrice: le nom «bâlois» n'est-il pas un inconvénient dans le reste de la Suisse?**

(Sourit) Non, pas du tout. Les Läckkerlis sont aussi très appréciés en Suisse romande, mais nous vendons toujours encore le plus de Läckkerlis à Bâle, car la quasi-totalité des touristes en achètent une boîte.



## Séjournes au Cresta Palace à Celerina

**Doté d'une situation optimale, au beau milieu des montagnes de l'Engadine, l'hôtel Cresta Palace à Celerina offre de quoi satisfaire toutes les envies. Participez à notre concours et laissez-vous convaincre. Nous tirons au sort deux nuitées en demi-pension pour deux personnes, dans une chambre double Deluxe, d'une valeur allant jusqu'à 1500 francs.**

Texte: Mary Stefanizzi | Photo: màd

L'hôtel traditionnel quatre étoiles Superior Cresta Palace ([www.crestapalace.ch](http://www.crestapalace.ch)) à Celerina offre des conditions idéales pour une plongée dans l'univers sportif de l'Engadine. Que ce soit en été ou en hiver, vous bénéficiez de l'accès direct aux pistes de ski alpin et de ski de fond, aux chemins de randonnée et aux pistes VTT. Dans la «Staziun da basa» de l'hôtel, vous trouverez tous les services dont vous avez besoin. Après une journée passionnante au grand air, vous pourrez vous détendre au spa, qui comprend une piscine couverte et un espace bien-être; et pour terminer la journée en beauté, un menu à cinq plats vous attend au Grand Restaurant. Souhaitez-vous gagner un séjour au Cresta Palace à Celerina? Pour ce faire, renvoyez-nous le talon ci-dessous, collé sur une carte postale, ou participez au tirage au sort en ligne sur [www.visana.ch/concours](http://www.visana.ch/concours).



### Talon de participation

Je souhaite remporter deux nuitées (hors Noël/nouvel an) en demi-pension pour deux personnes, au Cresta Palace à Celerina:

Madame     Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

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

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 30 novembre 2018 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 10 décembre 2018. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana et l'hôtel Cresta Palace utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.