



Gagnez une croisière sur le Danube

Avez-vous déjà eu envie d'embarquer pour une croisière? Alors participez à notre concours et tentez de remporter une croisière sur le Danube, proposée par le spécialiste suisse des voyages «Rivage Flussreisen». L'«Emerald Destiny» vous amènera de Budapest à Würzburg en passant par le canal Rhin-Main-Danube, du 13 au 21 août 2018.

Texte: Stephan Fischer | Photo: màd

Le gagnant ou la gagnante de notre tirage au sort embarquera sur l'«Emerald Destiny» pour une croisière de neuf jours de Budapest à Würzburg, en passant par Bratislava, Vienne, Passau et Ulm. Sont inclus dans le prix, entre autres, le séjour dans une cabine à deux lits sur le pont intermédiaire, en pension complète, une offre d'excursions attrayantes, un souper de gala ainsi que le voyage aller (avec nuit étape) et retour en bus du groupe Eurobus. Vous trouverez de plus amples informations concernant



le voyage sur www.rivage-flussreisen.ch. Aimerez-vous gagner cette magnifique croisière pour deux personnes? Renvoyez-nous sans tarder le talon ci-dessous, collé sur une carte postale ou participez au tirage au sort en ligne sur www.visana.ch/concours.

Talon de participation

Je souhaite gagner une croisière de Budapest à Würzburg sur l'«Emerald Destiny», du 13 au 21 août 2018:

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

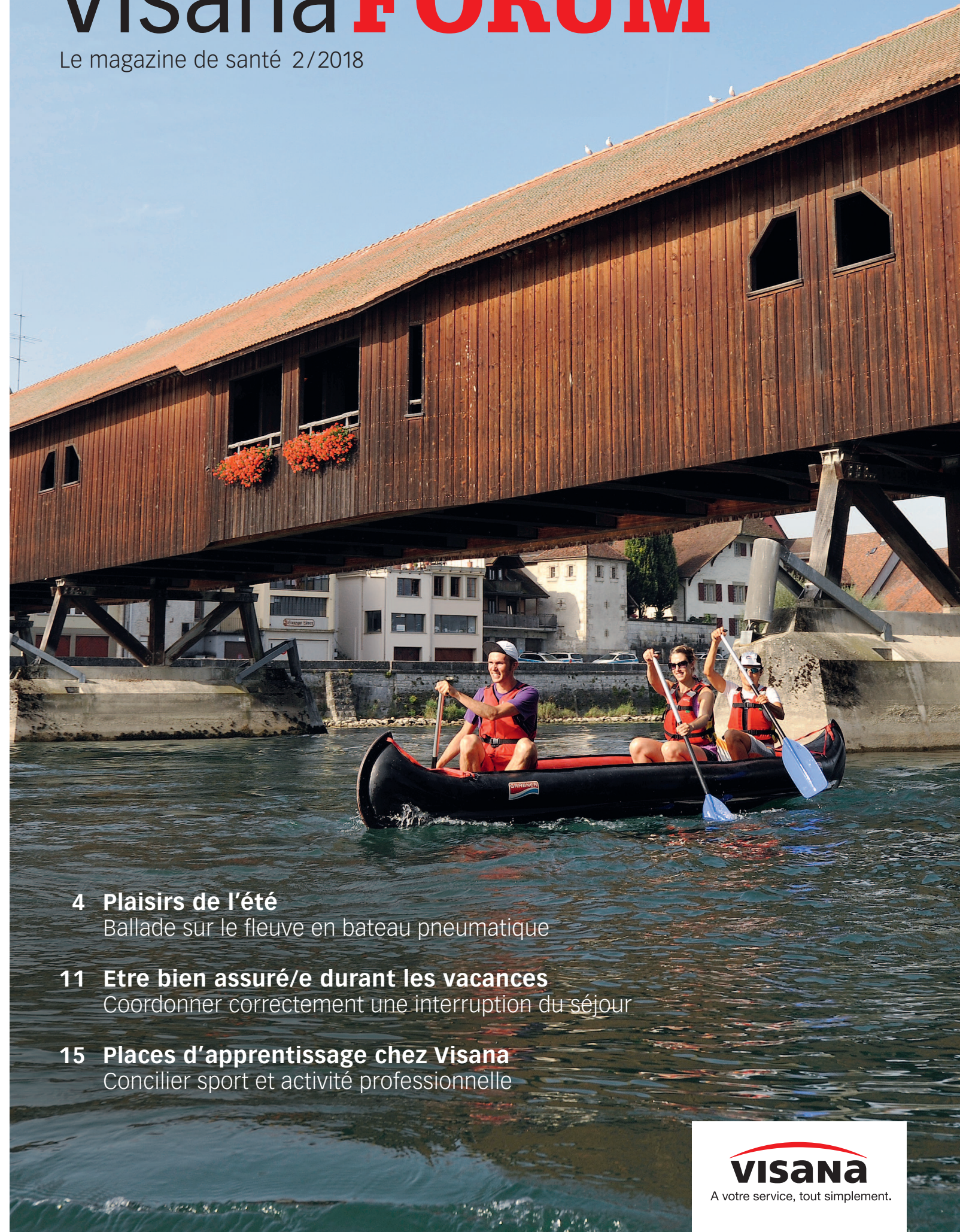
E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 2 juillet 2018 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 6 juillet 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 «Rivage Flussreisen» utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.

Visana FORUM

Le magazine de santé 2/2018



4 Plaisirs de l'été

Ballade sur le fleuve en bateau pneumatique

11 Etre bien assuré/e durant les vacances

Coordonner correctement une interruption du séjour

15 Places d'apprentissage chez Visana

Concilier sport et activité professionnelle

visana

A votre service, tout simplement.

Sommaire

Santé

La myrtille, une petite baie aux grandes vertus	3
En route en bateau pneumatique	4
Le diabète, une maladie très répandue	6
Une douche par jour suffit	7

Engagement

Les plaisirs aquatiques, en toute sécurité	8
--	---

Inside

Assurances utiles sous forme de capital	10
Agir correctement en cas d'inter-ruption du séjour	11
Portrait d'un collaborateur de Visana	12
Les médicaments et leurs prix	14
Un apprentissage chez Visana vaut la peine	15

Service

Recommandez Visana	16
Atteignable sur tous les canaux	17
Offres d'été de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Michel Scheurer	22
Concours	24

imprimé en
suisse



Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Quoi de plus beau que de s'asseoir dans un bateau pneumatique, par une belle journée d'été, et de se laisser porter par le courant des eaux d'une des nombreuses rivières de Suisse? Ou que de s'offrir une journée de baignade à un emplacement idyllique, au bord d'un lac? Oui, faites-le sans hésiter! C'est la détente assurée pour le corps et l'esprit. Mais la prudence est de mise. Tenez compte des maximes de la baignade et de comportement en rivières, de la Société suisse de sauvetage, le partenaire prévention de Visana, avant d'aller dans ou sur l'eau.

Notre portrait porte aussi sur le thème de la sécurité. En effet, Michel Scheurer, capitaine en chef de la flotte du lac des quatre cantons, parle de la fascination de son métier, des particularités des bateaux à vapeur et des dangers qui guettent sur le lac. Son conseil: les nageurs et nageuses ainsi que les conducteurs et conductrices de petits bateaux devraient toujours garder une distance d'au moins 50 mètres avec les bateaux de ligne.

Et pour le reste du magazine: un facteur essentiel de la hausse constante des coûts de la santé en Suisse sont les médicaments. Leur prix est déterminant. Lisez en page 14 de notre magazine qui définit le coût de nos médicaments et comment Visana s'engage pour des prix de médicaments plus bas.

Je vous souhaite un été ensoleillé et une lecture passionnante!

Urs Roth
CEO du groupe Visana

P.-S.: A la fin de l'été, Visana commence à pourvoir les postes d'apprentissage pour 2019. Lisez en page 15 pourquoi il est intéressant de faire son apprentissage chez nous, aussi pour les sportives et les sportifs.

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:** Büren an der Aare, 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).



La myrtille, une petite baie aux grandes vertus

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. Les myrtilles sont littéralement gorgées de vitamines et disponibles localement.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Mauro Mellone

Bon nombre de «super-aliments» proviennent de l'autre bout du monde. Les graines de chia sont-elles vraiment meilleures pour la santé que les graines de lin, seulement parce qu'elles viennent d'Amérique centrale? Il existe également des aliments locaux ayant des super-pouvoirs, tels que la myrtille (également appelée bleuets). Bien qu'originaire d'Asie et d'Europe, la myrtille américaine est aujourd'hui largement répandue chez nous. Dans cette myrtille de culture, le colorant se trouve uniquement dans la peau, contrairement aux myrtilles sauvages; sa chair claire ne colore donc pas les dents. Les myrtilles de culture sont plus grosses et moins aromatiques que les baies sauvages, mais elles se conservent plus longtemps.

La myrtille, une bombe vitaminée

Les myrtilles fournissent au corps des vitamines et minéraux essentiels, tels que le calcium ou le magnésium. Durant la Seconde guerre mondiale, la myrtille a été utilisée comme arme secrète: des pilotes de bombardiers anglais ont consommé des préparations à base de myrtilles, afin d'améliorer leur vision nocturne. Encore aujourd'hui, les myrtilles sont connues en médecine populaire pour leur effet hypoglycémiant. Elles sont utiles en cas de diabète, d'inflammations légères, de maladies de la rétine, d'ulcères gastriques et pour la cicatrisation de plaies. En Suisse,



la myrtille a connu une véritable explosion au cours des dix dernières années: la surface cultivée a triplé, passant à 94 hectares, et les importations ont même augmenté de 374 tonnes à 4674 tonnes. Autant de consommateurs et consommatrices ne peuvent pas se tromper: grâce à leurs précieux nutriments, les myrtilles aident à rester en bonne santé.

Production locale et longue conservation

En termes de durabilité, la myrtille a une bonne longueur d'avance sur les autres superfruits. On peut tout à fait la cultiver dans son propre jardin. Si on cueille les myrtilles fraîches (ou si on achète des myrtilles locales), il n'est pas impératif de les consommer immédiatement: elles se conservent jusqu'à deux semaines au réfrigérateur. C'est toutefois fraîchement cueillies qu'elles révèlent tous leurs arômes. Les baies peuvent également être congelées. Les myrtilles décongelées sont délicieuses avec du muesli, même hors saison, et donnent des envies d'été.

Fiche signalétique

Nom scientifique: vaccinium myrtillus
Famille de plantes: éricacées
Origine: Europe, Asie, Amérique du Nord (myrtille de culture)
Valeur nutritionnelle: 42 kcal (par 100 grammes)
Riche en: vitamine A, B1, B2, B6 et B9, C et E, fer, calcium, magnésium, potassium, sodium et phosphore
Principaux producteurs: Etats-Unis, Canada, Allemagne, Pologne, Espagne
Production annuelle dans le monde: plus de 600 000 tonnes
Consommation en Suisse: environ 5000 tonnes



Un sentiment de liberté en bateau pneumatique

Se laisser porter confortablement par le courant sous un soleil éclatant, griller un cervelas sur un feu de bois à midi sur les berges, siroter une boisson rafraîchissante et de temps en temps piquer une tête, voici à quoi ressemble la parfaite excursion en bateau pneumatique pour de nombreuses personnes. Vous avez l'embarras du choix parmi les nombreuses belles balades sur nos rivières.

Texte: Stephan Fischer | Photos: Christian Perret, MySwitzerland.com

Bien que la Suisse ne dispose pas d'accès à la mer, nous pouvons toutefois nous considérer légitimement comme le château d'eau de l'Europe. Le Rhin, le Rhône, le Ticino et l'Inn déversent nos eaux et ceux de la moitié de l'Europe dans la mer du Nord, la Méditerranée, l'Adriatique et la mer Noire. Notre pays compte 1500 lacs et d'innombrables rivières, ruisseaux et petits ruisseaux. Environ 4% de la Suisse est couverte d'eaux, soit 1650 kilomètres carrés. Nul doute que l'on devrait profiter de cette vaste superficie, par exemple pour le jeu, le sport et le divertissement. Et pourquoi pas en effectuant une balade estivale en bateau pneumatique?



En route en toute sécurité

Des bateaux pneumatiques sont proposés déjà à partir de 20 francs. Si vous ne désirez pas les utiliser uniquement à la piscine, mais aussi dans l'Aare, le Rhône ou la Reuss, investissez alors de préférence un peu plus d'argent et achetez-vous un bateau plus robuste et plus sûr, y compris la pagaie. Et n'oubliez pas les gilets de sauvetage (disponibles à partir de 40 francs), surtout pour les enfants et les nageurs et nageuses inexpérimentés à bord. A vous de décider d'acquiescer en plus une glacière pour les boissons, un parasol ou un sac à eau étanche pour les vêtements, le porte-monnaie et le mobile. Prendre de la protection solaire et de la nourriture est judicieux si vous prévoyez de faire un trajet plus long. Voici quelques idées d'excursions:

La balade classique: de Thoune à Berne sur l'Aare

Longueur du parcours: 26,7 km; durée: 3h30 à 4 heures (pauses comprises). Conseil pour le départ: à Thoune-Schwäbis, de la rampe derrière le restaurant Bellevue; sortie à Berne: camping Eichholz ou sous le pont Monbijou.

La balade romantique: de Genève jusqu'au Lignon sur le Rhône

Longueur du parcours: 5,5 km; durée: 2 à 3 heures (pauses comprises). Conseil pour le départ: à Genève, de la rive droite, de la rampe en béton devant le pont Sous-Terre; sortie au Lignon: rive droite, devant la passerelle pour piétons/piétonnes du Lignon.

La balade champêtre: de Sins à Rottenschwil sur la Reuss

Longueur du parcours: 16,6 km; durée: 3 à 4 heures (pauses comprises). Conseil pour le départ: de Sins, de la rive droite, de l'escalier en pierre 100 m après le Zollbrücke; sortie à Rottenschwil: rive gauche, talus devant le pont en arc métallique.

La balade confortable: de Montlingen à Au (SG) sur canal intérieur du Rheintal

Longueur du parcours: 12,2 km; durée: 3 à 4 heures (pauses comprises). Conseil pour le départ: de Montlingen, de la rive droite, au-dessous de la centrale hydroélectrique; sortie à Au: rive droite, escalier devant le pont en arc métallique près de la gare.

Vous trouverez des informations complémentaires sur ces balades à l'adresse:

www.myswitzerland.com. Vous trouverez des propositions d'excursions supplémentaires par exemple dans notre lecture recommandée (voir encadré).

Consommation illimitée d'alcool?

Ce que beaucoup de personnes ne savent peut-être pas: une limite du taux d'alcoolémie s'applique en principe aussi pour les conducteurs et conductrices de bateaux pneumatiques. Juste à temps pour la nouvelle saison, la conseillère fédérale Doris Leuthard et son Office fédéral des transports (OFT) ont proposé d'y renoncer à l'avenir. La consommation illimitée d'alcool, un incontournable pour beaucoup de personnes qui naviguent sur une barque, serait alors de nouveau autorisée. Toutefois, ni le Bureau de prévention des accidents (bpa) ni la Société suisse de sauvetage (SSS) ne sont satisfaits de cette proposition. Les deux recommandent de s'abstenir de consommer de l'alcool sur et dans l'eau. Il faut attendre pour voir si la proposition de l'OFT demeure sous cette forme après consultation auprès des cantons, des partis et d'autres milieux intéressés.



Le tronçon sur l'Aare entre Thoune et Berne est de loin le parcours le plus apprécié en bateau pneumatique.



Faire une pause de temps en temps est toujours bénéfique.

Conseil: guides pour les balades en bateaux pneumatiques

Recherchez-vous une balade en bateau pneumatique adaptée pour votre prochaine excursion en famille durant le week-end? Dans son guide «Gummibootführer Schweiz», Iwona Eberle propose 22 balades illustrées avec des cartes fluviales. En plus des conseils en matière d'équipement et de sécurité, vous trouverez également sur 250 pages des informations utiles sur les bistros et les aires de repos pour une halte gourmande ainsi que des indications pratiques pour un aller-retour en transport public. ISBN 978-3-85932-742-9, disponible au prix de 39.90 francs auprès de Werdverlag, www.werdverlag.ch.



Quand le sucre devient problématique

Le diabète, ou maladie du sucre, est une maladie métabolique qui est très répandue. En Suisse, le nombre de personnes souffrant du diabète est estimé à environ un demi-million. Près d'un tiers d'entre elles ne le sait pas encore. Le fait de connaître les symptômes typiques permet que la maladie soit diagnostiquée plus tôt.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith



Le diabète en chiffres

- Au niveau mondial, environ 425 millions de personnes souffrent du diabète. Cela représente une personne sur 17. En 2045, elles seront au nombre de 630 millions.
- En Suisse, on estime le nombre de diabétiques à 500 000. 40 000 d'entre eux ont le diabète du type 1.
- Près d'un tiers des diabétiques (âgés/es de 20 à 79 ans) de Suisse ne savent pas qu'ils et elles ont le diabète.
- Les dépenses de la santé annuelles en lien avec le diabète s'élèvent à 5,4 milliards de francs en Suisse.
- En moyenne, cela dure sept ans avant qu'un diabète de type 2 ne soit identifié.
- La plupart des personnes diabétiques ont entre 40 et 59 ans.

Source: International Diabetes Federation, www.idf.org, www.diabetesatlas.org

www.diabetesuisse.ch

Vous vous sentez souvent fatigué/e, vous avez tout le temps soif, votre peau est sèche, vous devez trop souvent uriner et avez perdu du poids sans raison visible? Si oui, vous devriez vous rendre assez rapidement chez un médecin pour qu'il vérifie si vous ne souffrez pas de diabète. Un test sanguin peut rapidement montrer si des examens supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ou réfuter le diagnostic d'un diabète.

L'insuline est la clé

Le diabète est un groupe de maladies métaboliques. La plupart du temps, on entend parler des formes les plus connues: diabètes de type 1 et 2. Dans le diabète, le rôle central est joué par l'insuline. Cette hormone est formée dans les glandes corticosurrénales. L'insuline aide à faire passer le sucre du sang dans les cellules. Lorsque les cellules qui produisent l'insuline meurent (type 1) ou que les cellules musculaires deviennent de plus en plus insensibles à l'insuline (type 2), le taux de sucre dans le sang augmente. Il passe ensuite dans l'urine, qui devient légèrement sucrée. Pendant l'Antiquité, les médecins diagnostiquaient le diabète en goûtant l'urine. C'est de là que vient le nom de maladie du sucre.

Quotidien et style de vie

Un diabète non traité peut entre autres endommager les reins, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Les suites tardives peuvent aller de troubles de la vue à des amputations au niveau des pieds. De plus, les personnes touchées par le diabète présentent un risque d'infarctus augmenté.

Il n'existe aucun remède contre le diabète. Une personne tombée malade doit modifier son quotidien et son mode de vie, bouger davantage, veiller mieux à une alimentation saine, contrôler son taux de sucre sanguin et éventuellement se faire des piqûres d'insuline. En s'y tenant, il est possible de vivre avec le diabète, quasiment sans maux.

Une douche par jour suffit

Nos journées sont parfois fatigantes. Le matin, on a besoin d'une douche revigorante, avant d'aller au travail. A midi, on prend une nouvelle douche pour se rafraîchir après le sport. Et le soir, on se lave éventuellement encore une fois avant d'aller se coucher, après une journée chargée.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Le scénario décrit ci-dessus peut paraître exagéré. Mais les personnes qui se douchent plusieurs fois par jour ne sont pas si rares. Nous vous expliquons ci-après le bon comportement à adopter en matière de douche et de bain; comme souvent dans la vie, tout est question de modération.

Néfaste pour la flore cutanée

De nombreuses études prouvent que des douches trop fréquentes sont néfastes pour la peau. Votre flore se compose d'un mélange de virus, bactéries et autres microbes, dont l'équilibre peut être rompu. Par ailleurs, si la peau est exposée trop longtemps à l'eau et au gel douche, elle se ramollit, perd en hydratation et se dessèche davantage.

Au fil du temps, les Hommes se sont lavés de plus en plus souvent. Il existe toutefois encore aujourd'hui des peuples proches de la nature qui ne font qu'une toilette extrêmement spartiate. C'est pourquoi dans

notre monde axé sur la qualité de vie, certaines personnes préconisent depuis longtemps d'arrêter de se doucher. Il s'agit là d'une attitude trop radicale.

Une douche plutôt qu'un bain

Les démangeaisons cutanées peuvent toutefois effectivement signaler que l'on se douche trop souvent, trop longtemps ou avec de l'eau trop chaude. Néanmoins, prendre une douche quotidienne n'est généralement pas néfaste pour la peau saine. Les dermatologues déconseillent en revanche de se laver plusieurs fois par jour.

Une douche semble dans tous les cas meilleure pour la peau qu'un bain. Séjourner longtemps dans l'eau chaude et la mousse prive la peau de son sébum et réduit l'hydratation. Il convient donc de choisir une température aussi basse que possible ainsi qu'un produit de bain hydratant et ne pas rester plus d'un quart d'heure dans la baignoire.



Conseils pour bien se doucher

Le professeur Dagmar Simon est cheffe de service à la clinique universitaire de dermatologie à l'Inselspital de Berne. Sa recommandation: «Une douche par jour suffit amplement, mais elle ne doit pas être trop chaude ni trop longue. Un lavage quotidien est également sans danger pour les enfants et les bébés. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du gel douche, l'eau suffit amplement; pour les aisselles et la région génitale, il convient d'utiliser un savon doux au pH neutre. Le moment où l'on prend sa douche, le matin ou le soir, n'a pas d'importance. Après le sport, il est recommandé de prendre une douche, car la sueur peut irriter la peau. De plus, l'odeur générée par la décomposition de la sueur et du sébum est désagréable. Plus les cheveux sont secs, plus les shampoings devraient être espacés. Pour les cheveux gras, un lavage quotidien n'est pas contre-indiqué. Le shampoing devrait être adapté au type de cheveux.»

Les plaisirs aquatiques, en toute sécurité

Nager dans le Rhin ou parcourir l'Aar en bateau pneumatique: en été, les activités de loisirs en rivière ne manquent pas. Celles et ceux qui souhaitent se laisser porter par le courant devraient au préalable se renseigner sur les caractéristiques et les risques de la rivière. En suivant une règle d'or simple et en respectant les maximes de la baignade, on peut profiter des plaisirs aquatiques en toute sécurité.

Texte: Melanie von Arx | Illustration: SSS

Seuls les nageurs et nageuses bien entraînés devraient s'aventurer en eaux libres. Avec la force du courant, les personnes inexpérimentées peuvent atteindre rapidement les limites de leurs capacités et peuvent paniquer. Il faut par ailleurs tenir compte du fait que les températures plus basses ont également une influence sur les performances physiques. Un principe à retenir: plus l'eau est froide, plus le séjour doit être court, car un refroidissement peut provoquer des crampes musculaires. Une bonne préparation est donc indispensable pour parer à toute éventualité. L'objectif est de rentrer à la maison en ayant vécu une expérience positive, après un bain rafraîchissant.

Quelles sont les règles à respecter en rivières?

En principe, il existe une règle d'or simple, basée sur les points suivants: température, turbidité et débit. En prêtant attention à ces trois points, on assure déjà en partie sa sécurité avant de faire le premier pas dans l'eau. Prenons par exemple l'Aare à Berne: la température pour les nageurs et nageuses lambda devrait s'élever à 17 degrés au minimum. Pour connaître la température, il suffit de consulter la page Internet Données hydrologiques de la Confédération (www.hydrodaten.admin.ch) et de se renseigner sur les températures estivales. En prenant la moyenne d'une année normalement chaude, il est possible de trouver la température adaptée à la baignade pour le cours d'eau concerné.

Turbidité et courant sont liés

La turbidité de l'eau est un paramètre important à prendre en compte: une eau sombre laisse supposer des précipitations en amont, ce qui risque d'entraîner une hausse du niveau d'eau et un renforcement du courant. Par ailleurs, on ne voit pas les éventuels débris flottants et on peut, dans le pire des cas, être heurté/e par des objets.

Le débit est un indice important de la force du courant. Ici aussi, il est recommandé de se renseigner sur Internet. En comparant le débit actuel avec celui des mois estivaux, on peut immédiatement déterminer si le cours d'eau où l'on souhaite se baigner présente des valeurs normales ou s'il vaut mieux renoncer à la baignade. L'application des conseils qui précèdent, la reconnaissance préalable du parcours de baignade et le respect des règles d'or permettent de profiter des plaisirs aquatiques en toute sécurité.

Visana soutient la SSS en tant que partenaire

En plus des maximes de comportement en rivières, les six maximes de la baignade se composent de recommandations quant au comportement à adopter dans l'eau. Des panneaux comportant les maximes de la baignade se trouvent dans de nombreux bains publics en bord de lacs, dans des piscines extérieures ou couvertes, mais aussi dans des lieux de baignade accessibles gratuitement. Le réseau présente toutefois encore des lacunes, qui devront désormais être comblées progressivement. Certains panneaux doivent également être remplacés. Les collaboratrices et collaborateurs de Visana apportent cet été leur soutien à la SSS pour l'installation de nouveaux panneaux contenant les maximes de la baignade, afin que ceux-ci puissent être lus par autant de nageurs et nageuses que possible.

Faits relatifs à la SSS

La Société suisse de sauvetage (SSS) a été fondée en 1933. Par du travail de prévention ciblé et la formation de nageurs sauveteurs, elle a pour mission de réduire le nombre d'accidents d'eau et de baignade. La SSS est une organisation d'utilité commune et regroupe 128 sections et 27 500 membres dans toutes les régions du pays. Elle est membre de la Croix-Rouge suisse et de Swiss Olympic, l'organisation faîtière du sport en Suisse. www.sss.ch



FLUSSREGELN

MAXIMES DE COMPORTEMENT EN RIVIÈRES

REGOLE PER I FIUMI



Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!
Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoïstes!
In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!



Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!
Non superare il peso massimo indicato sul canotto!



Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! – Ils sont difficiles à manoeuvrer.
Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.



Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!
Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!
Tratti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.



In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).
Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).



Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!
Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.
Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanervi.

www.slr.ch / www.sss.ch



Assurances sous forme de capital, en cas d'invalidité et de décès

Les accidents, les maladies et leurs conséquences ne sont pas des thèmes auxquels nous aimons penser. Toutefois, nous pouvons tous et toutes avoir à les affronter. Il est donc judicieux de se poser la question suivante: «Comment se présenterait ma situation financière dans un tel cas?» Une assurance sous forme de capital offre une certaine sécurité financière.

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Alfonso Smith



Une collision violente sur la piste de ski, tomber de l'échelle en nettoyant les fenêtres, une maladie chronique qui vous rend dépendant de la chaise roulante... Et plus rien n'est comme avant. Les gestes du quotidien ne sont presque plus possibles sans aide. Monter les escaliers, conduire une voiture ou se doucher nécessitent un monte-escaliers, un réaménagement du véhicule et une douche accessible en fauteuil roulant. Tout cela coûte généralement beaucoup d'argent, de l'argent versé peut-être par une assurance sous forme de capital.

Pour une marge de manœuvre financière

Une assurance sous forme de capital (TUP) vous garantit ainsi qu'à vos proches une marge de manœuvre financière, en cas d'invalidité ou de décès par accident. Vous choisissez librement la somme d'assurance, entre 10 000 et 300 000 francs. Bon à savoir: Visana verse l'argent indépendamment d'autres assurances conclues. Et il peut être utilisé librement par les ayants droit.

A propos: l'invalidité due à un accident est assurée avec une échelle de progression jusqu'à 350%. En d'autres termes: pour un degré d'invalidité de 100% et une somme d'assurance de 100 000 francs, Visana paye 350 000 francs.

Les maladies sont un plus grand risque

Les maladies mènent quatre fois plus souvent au décès et même sept fois plus souvent à une invalidité que les accidents. Une assurance sous forme de capital en cas de décès ou d'invalidité dus à la maladie (CDI) vous protège, ainsi que les membres de votre famille, contre les conséquences financières d'une maladie grave. En cas d'invalidité, vous maintenez ainsi votre standard de vie habituel, en faisant par exemple réaménager l'appartement ou le véhicule.

Exemple de prime TUP/CDI

Georges Kuhn a 35 ans, il est marié et père d'une petite fille (3 ans). Il conclut une assurance sous forme de capital en cas de décès pour 10 000 francs, ainsi qu'une assurance-invalidité sous forme de capital (100 000 francs), en cas d'accident (TUP) et de maladie (CDI), pour la somme mensuelle de 17 fr. 40. Pour en apprendre davantage: www.visana.ch/tup-cdi.

www.visana.ch/tup-cdi

Comment agir en cas d'interruption d'un voyage?

Les vacances sont censées nous apporter du repos, loin du quotidien. Une maladie soudaine ou un accident peuvent toutefois venir gâcher le plaisir. Une assurance de voyage performante s'avère alors utile. Savez-vous que faire en cas de maladie ou d'accident à l'étranger?

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Alfonso Smith

Quand on tombe gravement malade ou que l'on subit un accident durant un voyage, on n'a qu'une seule envie, c'est de rentrer. Le fait que le reste des vacances et les éventuelles excursions déjà payées seront perdus n'a plus grande importance. Vacanza, l'assurance de voyage complète de Visana, prend en charge les frais supplémentaires pour un retour prématuré et le remboursement pro rata des coûts du reste du séjour.

Coordonner l'interruption du séjour avec la centrale d'urgence

En cas de problème médical, il est impératif que vous contactiez avant le retour notre centrale d'urgence au numéro +41 (0)848 848 855 (indiqué sur la carte d'assurance) et que vous discutiez d'une interruption de votre séjour. Les frais supplémentaires seront ainsi pris en charge, à condition que vous interrompiez votre voyage, voire que vous deviez être rapatrié/e en Suisse, en raison d'un motif médical grave.

Prendre impérativement contact au préalable

Si vous interrompez votre séjour sans avoir contacté la centrale d'urgence, vous devrez attester ultérieurement du fait que le retour prématuré était médicalement nécessaire, ce qui s'avère souvent difficile. La prise de contact anticipée avec la centrale d'urgence facilite par ailleurs le traitement des coûts générés en sus et vous permet donc aussi d'agir au mieux pour votre santé.

- La centrale d'urgence est spécialisée en médecine du voyage. Elle offre des conseils sur les soins sur place et prend en charge l'appréciation aéromédicale.
- Elle connaît les directives internationales et minimise le risque que le pilote de l'avion refuse l'embarquement.
- Votre état de santé détermine le type de retour: un vol régulier ou un avion ambulance, tout est

possible. Les médecins de la centrale d'urgence évaluent le type de transport le plus adéquat et s'occupent de tout ce qui est nécessaire.

Notre conseil: enregistrez le numéro d'urgence +41 (0)848 848 855 sur votre téléphone portable, afin de vous épargner tout stress supplémentaire en situation d'urgence.

Disposez-vous de Vacanza?

Toutes les personnes assurées ayant conclu l'assurance complémentaire Hôpital, Traitements ambulatoires ou Basic disposent de Vacanza. Cette dernière vaut pour des voyages durant jusqu'à huit semaines au maximum. Sont assurés, en plus des coûts d'annulation avant et après le voyage, les frais de guérison. De plus, Vacanza contient une assurance des bagages et un service de blocage des cartes de crédit. Si vous tombez malade ou subissez un accident avant le départ, un certificat médical suffit pour attester l'incapacité de voyager. Il n'est alors pas nécessaire de contacter la centrale d'urgence. Profitez de vos vacances et revenez en pleine santé! www.visana.ch/vacances.



Un plongeon dans l'eau froide

Depuis janvier dernier, Benjamin Alther travaille à la gestion des projets au siège principal de Visana à Berne. Il a vécu son entrée en matière à son nouveau poste comme un plongeon dans l'eau froide, mais ce Bernois de 33 ans s'est vite mis à nager au bon rythme. Il aime les défis et les contacts intéressants qui accompagnent son travail.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

On dit qu'un responsable de projet consacre jusqu'à 20% de son temps à la planification et à l'adaptation de sa planification en raison de l'évolution constante de ces conditions-cadre. Benjamin Alther le confirme, même s'il ne fait pas partie des «vieux routiers» dans ce domaine. Il s'est vite habitué à son nouvel environnement chez Visana et a déjà noué de nombreux contacts. «Une communication efficace compte parmi les aptitudes clés dont un bon gestionnaire de projet doit disposer», explique-t-il.

Une bonne planification est garante du succès

Chez Visana, c'est généralement la direction qui lance un projet et qui charge un responsable de projet de sa réalisation. Benjamin Alther et ses collègues établissent pour la direction un aperçu de tous les projets et des modèles pour réaliser des projets de manière normalisée. Ils soutiennent les responsables de projet, assument si nécessaire eux-mêmes ce rôle et élaborent une proposition répondant aux principales questions: Combien coûte le projet? Quels collaborateurs et quelles collaboratrices doivent être mobilisés pour quelle durée afin de terminer le mandat dans les délais prévus?

C'est là que réside le grand défi: «En tant que responsable de projet, je recrute les personnes adéquates des différents départements. Je demande le temps nécessaire auprès de leurs supérieurs/es hiérarchiques pour les engager pour mon projet», déclare Benjamin Alther. «Il faut du doigté et de la flexibilité pour cela. Je dois présenter de bons arguments pour que les chefs m'accordent les ressources dans la mesure souhaitée.»

Un talent de communicateur

En tant que responsable de projet, Benjamin Alther se trouve «pris» entre le mandant et l'équipe de projet. Si la pression pour que le délai soit respecté augmente, il ne peut pas simplement la répercuter sur l'équipe de projet. Comme responsable de projet, il dispose certes d'un pouvoir d'instruction, mais ne peut pas prononcer de sanctions, vu qu'il travaille avec des collaboratrices

et collaborateurs «prêtés». «Je dois donc moi-même capter une partie de la pression et trouver des solutions. Néanmoins, je dois faire passer une certaine partie de la pression sur l'équipe de projet, ce qui nécessite de l'adresse en termes de communication et de la bonne volonté de la part des supérieurs/es hiérarchiques», déclare Benjamin Alther en souriant.

On sent qu'il aime son travail et qu'il voit le côté positif des choses. «J'aimerais me perfectionner en tant que responsable de projet et Visana m'offre exactement cette possibilité.» Réceptionniste de formation, il a fait ses premières armes dans la gestion de projet auprès d'une autre caisse-maladie où il a travaillé pendant près de huit ans dans différentes fonctions. Après plusieurs années passées comme analyste d'affaires chez un développeur de logiciels et un long tour autour du monde, il est arrivé chez Visana.

Les organismes externes s'en mêlent

Beaucoup de projets dans l'assurance-maladie sont dirigés par des organismes externes. Cela vaut aussi pour le projet actuel consacré à l'échange électronique de documents d'assurance avec l'UE qui prévoit un envoi de documents numérisés. Ce qui semble simple en théorie ne l'est pas dans la pratique. «Vu que l'Office fédéral de la santé publique, l'UE, les fournisseurs de logiciels et d'autres organismes sont impliqués dans le projet, nous ne pouvons pas le faire avancer de façon autonome», déclare Benjamin Alther. D'après l'ordonnance, Visana (c'est-à-dire tous les assureurs-maladie) doit être prête en été 2019. Le mandat de Benjamin Alther et son équipe est donc clair. Quand ce projet aura été terminé avec succès, il pourra s'atteler au prochain projet passionnant.

Bref portrait

Benjamin Alther (33) a grandi à Ostermundigen et habite à Berne. Dans ses loisirs, il visite, photographie et documente les châteaux et forteresses suisses (il en existe environ 3000 en Suisse). Sa deuxième passion est le kick-boxing qu'il pratique depuis bientôt 20 ans, et depuis l'année dernière aussi en tant qu'entraîneur. Il se prépare à l'examen pour la ceinture noire avec trois unités d'entraînement par semaine plus un entraînement au sac de boxe.

Qui fixe le prix des médicaments?

Un emballage de comprimés contre les maux de tête ou la fièvre ne coûte que quelques francs la plupart du temps en pharmacie. En haut de l'échelle des prix se trouvent par exemple les médicaments anticancéreux qui génèrent des coûts à hauteur de 100 000 francs et plus par traitement. Qui fixe réellement combien coûtent nos médicaments?

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone



Les choses destinées à un usage quotidien sont plutôt bon marché, alors que celles qui sont exclusives sont souvent onéreuses. C'est l'offre et la demande qui déterminent le prix concernant les biens et les services. Pour les médicaments pris en charge obligatoirement par les caisses, ce n'est pas le marché qui fixe le prix que nous payons en tant que consommatrices et consommateurs, mais l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Il se met d'accord avec le fabricant sur le prix d'un médicament sur lequel différents chiffres comparatifs s'appuieront.

Prix négociés

Une entreprise pharmaceutique a développé un nouveau médicament efficace contre l'hépatite, ce qui dure en moyenne huit à douze ans. Elle calcule un

prix de 50 000 francs par traitement permettant de couvrir ses investissements et de réaliser un bénéfice. L'OFSP examine l'économicité du médicament et compare le «prix proposé» avec les coûts des formes de thérapie déjà existantes pour la maladie concernée ainsi que les prix correspondants pratiqués en Europe (les pays comme l'Allemagne, l'Autriche, le Danemark, etc. qui ressemblent à la Suisse du point de vue économique). Après d'intenses négociations avec le fabricant, le prix du nouveau médicament est fixé à 35 000 francs.

D'abord sur la liste des spécialités

Après que Swissmedic (autorité d'autorisation pour les nouveaux médicaments, www.swissmedic.ch) a vérifié que le médicament est efficace et sûr, ce dernier se retrouve sur la liste des spécialités. A partir de ce moment, Visana et tous les autres assureurs-maladie remboursent en général le nouveau médicament au titre de l'assurance de base pour autant qu'il soit prescrit par un médecin et ait été acheté en Suisse. A l'heure actuelle, les assureurs-maladie ne sont pas autorisés à payer le médicament s'il a été acheté (meilleur marché) à l'étranger.

Que propose Visana?

En tant que membre de l'association de la branche santésuisse, mais également par sa participation aux travaux des comités politiques, Visana s'engage activement pour des médicaments moins onéreux, car nous sommes convaincus qu'il existe encore ici un potentiel d'économie supplémentaire à la faveur des personnes assurées. Nous nous battons également pour que les prix des médicaments suisses soient adaptés annuellement au cours euro/franc, et non pas uniquement tous les trois ans. Nous soutenons aussi l'utilisation et la prise en charge des médicaments génériques moins onéreux et le fait que les assureurs-maladie puissent rembourser les médicaments achetés à l'étranger (qui sont souvent meilleur marché).

www.visana.ch/politique

«La meilleure décision pour mon avenir»

«Apprends un vrai métier»: voilà ce qu'on répondait autrefois à un petit garçon qui voulait devenir footballeur. Grâce à Visana, on peut aujourd'hui concilier un «vrai métier» avec sa passion. Michael Müller a débuté en parallèle une carrière de footballeur et un apprentissage d'employé de commerce. Il raconte comment il vit cette double charge de travail.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Janosch Abel

Au début de sa carrière, le footballeur junior Michael Müller a dû prendre une décision qui lui a donné des sueurs froides. «Vais-je réussir à concilier les 10 heures d'entraînement par semaine avec l'école et le travail ou dois-je abandonner le football? C'était pour moi un véritable dilemme», explique le jeune homme. Il a dû interrompre son premier apprentissage de mécanicien automobile, car la double charge de travail lui pesait trop. Afin qu'il n'ait pas à choisir entre son rêve et un avenir sûr, Michael Müller s'est vu offrir la possibilité de réaliser un apprentissage de quatre ans chez Visana, spécifiquement adapté aux sportifs et sportives: «Je me suis investi pour concrétiser mon rêve.»

Soutien de la relève

Aujourd'hui, Michael Müller en est déjà à sa troisième année d'apprentissage sur les quatre prévues. Il a surmonté des hauts et des bas, aussi bien sur le plan sportif que professionnel: lorsqu'il n'a pas été admis dans le cadre U21 du FC Thoun, un monde s'est écroulé pour lui. Au début, il avait de plus parfois des difficultés à atteindre la moyenne de notes

requis, car il enfilait plus souvent ses chaussures de football qu'il n'ouvrait ses livres scolaires. A présent, il reçoit beaucoup d'encouragements au FC Berne et travaille encore plus intensément à sa carrière de footballeur professionnel, tout en prenant aussi l'école au sérieux. En tant qu'influenceur sponsorisé par une grande marque d'articles de sport, il a eu l'opportunité de fouler le terrain du stade Stamford Bridge aux côtés du club anglais Chelsea et de rencontrer des vedettes du football, un formidable élan de motivation pour lui. «Visana me soutient dans mes objectifs privés et professionnels. J'ai déjà travaillé dans des départements tels que l'Expédition ou le Controlling et acquis de précieuses expériences.» Michael Müller en est convaincu: «La décision de miser sur les deux carrières a été la meilleure.»

Pourquoi faire ton apprentissage chez Visana?

- Car Visana pourvoit chaque année huit places d'apprentissage dans les domaines Services et administration, Assurances privées et Assurance-maladie/santésuisse (formations commerciales) ainsi que dans le domaine Informatique. Tous les apprentissages peuvent déboucher sur une maturité professionnelle.
- Tu as la possibilité de réaliser un apprentissage adapté aux sportifs ou sportives (réparti sur quatre années au lieu de trois).
- Visana propose des places d'apprentissage à Berne, Zurich et Lausanne.
- Tu découvres l'ensemble de l'entreprise, selon un principe de rotation: nos apprentis et apprenties changent de département tous les six mois.
- Tu reçois de notre part le soutien dont tu as besoin, dans un environnement motivant et avec l'encadrement de praticiens formateurs et praticiennes formatrices au sein des départements spécialisés.
- Tu trouveras nos places d'apprentissage pour 2019 à partir d'août 2018 sur <https://jobs.visana.ch> (nous acceptons uniquement les candidatures en ligne).
- As-tu besoin de davantage d'arguments? www.visana.ch/formation_professionnelle.



Michael Müller ne renonce pas au football même pendant son apprentissage.

Recommander Visana est doublement payant

Etes-vous satisfait/e de la qualité de notre service et de nos produits? Dans ce cas, n'hésitez pas à nous recommander auprès de votre entourage; cela en vaut la peine. Vous recevez 100 francs en espèces, et les nouvelles personnes assurées également.

Texte: Daniel Bregy | Photo: Stephan Fischer

Vous êtes satisfait/e de Visana? Dans ce cas, n'hésitez donc pas à en parler dans votre entourage et recommandez nos produits et nos services. Visana récompense toutes les recommandations qui aboutissent en offrant la somme de 100 francs. En outre, vous n'êtes pas la seule personne à en bénéficier. Les nouvelles personnes assurées (à partir de 18 ans) en profitent aussi. Elles reçoivent 100 francs pour la conclusion de l'assurance de base et de l'assurance complémentaire Hôpital, en combinaison avec une autre assurance complémentaire (p. ex. Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires).

Une affaire de cinq minutes

Recommander Visana est rapide et très simple.

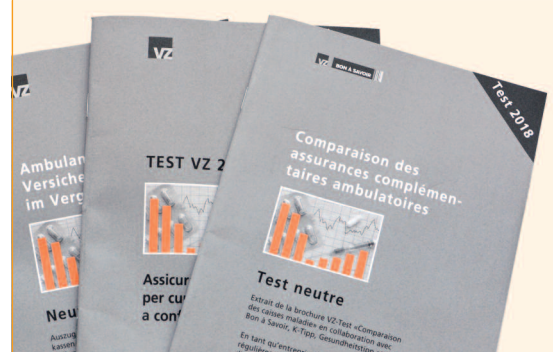
1. Sur le talon ci-contre, notez le nom et l'adresse de quelqu'un de votre entourage ainsi que votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e.
2. Envoyez-nous le formulaire et nous nous chargeons de tout le reste.
3. En cas de conclusion, vous recevrez 100 francs, et les nouvelles personnes assurées également.

Il va de soi que vous pouvez aussi nous recommander en ligne, sur www.visana.ch/recommandation. Toutes les agences de Visana se tiennent volontiers à votre disposition.

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

Test des assurances complémentaires

Le groupe indépendant Vermögenszentrum (VZ) SA a soumis à son test annuel les assurances complémentaires les mieux vendues des plus grandes assurances-maladie de Suisse. Une fois de plus, Visana a obtenu un excellent résultat. L'ensemble de produits a été jugé une nouvelle fois «supérieur à la moyenne». Visana se trouve également en tête du classement dans la comparaison des prestations supplémentaires pour les centres de fitness, la couverture à l'étranger et la psychothérapie non médicale. Les résultats de cette analyse ont paru dans le test VZ 2018, qui a été publié en collaboration avec Saldo», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» et «K-Tipp». www.vermoegenszentrum.ch



Talon de recommandation

Mon adresse

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

N° d'assuré/e _____

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 www.visana.ch/recommandation.

A votre service, sur tous les canaux

Vous avez des questions relatives au décompte, à la police, à la couverture d'assurance, à l'assurance de voyage? Des louanges et des critiques à formuler? Ou une question d'ordre général sur le thème de la caisse-maladie ou Visana en particulier? Nous sommes là pour vous: sur place dans environ 100 agences, par téléphone ou en ligne, en tout temps.

Texte: Isabelle Bhend | Photo: Remo Buess

«A votre service, tout simplement» ne sont pas que des paroles creuses. Il s'agit de la promesse de vous conseiller jour après jour et dans chaque phase de votre vie, individuellement. Selon le type de question, vous pouvez privilégier un conseil personnel à l'agence, un contact par écrit ou un appel téléphonique. C'est pourquoi nous vous proposons nos services sur tous les canaux.

Sur place

Nous vous accueillons dans environ 100 agences. Les thèmes en lien avec votre santé sont très sensibles et ne devraient pas être discutés devant un guichet. Pour les entretiens confidentiels entre la clientèle et les spécialistes en assurance, nous créons des espaces de conseil chaleureux et lumineux. Par le biais de la recherche des agences sur www.visana.ch/agences, vous trouvez rapidement votre interlocutrice ou interlocuteur à proximité.

Joignables rapidement par téléphone

Si vous composez le numéro de téléphone 0848 848 899 durant les heures de bureau, votre appel sera directement transmis à votre agence. En cas de questions médicales ou de problèmes de santé, le centre de conseil télémédical Medi24 vous soutient 24 heures sur 24, au numéro gratuit 0800 633 225. Des spécialistes du domaine médical vous conseilleront quant à la nécessité d'un traitement médical et quant à l'urgence de la situation.

Plutôt par courriel?

Vous pouvez aussi nous communiquer votre question par courriel. Nous répondons aux questions simples dans les deux jours ouvrables qui suivent. En cas de questions plus complexes, notre délai est de cinq jours ouvrables. Vous trouverez l'adresse électronique de votre agence sur la police d'assurance.

Portail en ligne pour la clientèle MyVisana

Notre portail pour la clientèle gratuit vous permet d'organiser vos assurances en ligne en toute sim-



En un clin d'œil

Internet: www.visana.ch

E-mail: info@visana.ch

Portail en ligne pour la clientèle: www.myvisana.ch

Facebook: www.facebook.com/visana2

Téléphone: 0848 848 899

Agences: www.visana.ch/agences

PLICITÉ, 24 heures sur 24. Vous économisez ainsi du temps et contribuez à ménager l'environnement en réduisant la consommation de papier.

Connaissez-vous déjà l'app Visana ...

Avec l'app Visana, vous avez l'ensemble des documents de votre assurance-maladie toujours sur vous. Vous pouvez photographier vos factures de médecins avec votre smartphone et les envoyer directement via l'application. Par ailleurs, l'app vous offre un accès direct aux cartes d'assurance de toute votre famille ainsi que l'accès aux informations actuelles de Visana.

... et notre page Facebook?

Préférez-vous les médias sociaux? Durant la semaine, nous répondons à vos commentaires et à vos messages privés en quelques heures et durant le week-end de manière assez sporadique. Veillez à ne pas publier de données sensibles dans les médias sociaux. Et pour finir, nous nous permettons de vous prier de vous comporter dans les médias sociaux comme ailleurs: avec le respect dû à vos interlocuteurs et interlocutrices. Notre équipe des médias sociaux, Jan, Melanie, Stephan et Isabelle vous remercient.

Visana Club

Des offres estivales rafraîchissantes

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.

Calme, espace et temps – l'île de montagne Melchsee-Frutt

Le «frutt Resort», avec ses établissements quatre étoiles Superior «frutt Lodge & Spa» et «frutt Family Lodge», est situé sur les rives du Melchsee, au centre du lieu de cure Melchsee-Frutt. Tandis que l'hôtel «frutt Lodge & Spa» vous permet surtout de profiter de moments vivifiants au spa et de plaisirs culinaires, le nouvel hôtel trois générations «frutt Family Lodge» vous propose de passer des vacances détendues en famille. L'offre spéciale pour les enfants, avec une garderie professionnelle, garantit un séjour agréable aux parents comme aux enfants. Les deux hôtels étant reliés, vous pouvez profiter de toutes les offres.

Que ce soit à deux au «frutt Lodge & Spa» ou en famille au «frutt Family Lodge», le Visana Club Special vous permet de déconnecter au prix de 1350 francs, au lieu de 1905 francs:

- trois nuitées dans une suite junior
- au «frutt Family Lodge», les enfants peuvent dormir gratuitement dans la chambre des parents, jusqu'à l'âge de 15 ans révolus (au maximum deux enfants par chambre)
- riche buffet au petit-déjeuner
- tous les soirs, souper à trois plats au restaurant Titschli, Lago ou Gemsy
- utilisation des 1200 m² d'installations wellness
- réduction de 20% sur les traitements du spa de lundi à jeudi
- utilisation gratuite des vélos de l'hôtel, pour deux heures (selon les disponibilités)
- changement en suite famille au prix de 100 francs par personne et par nuit

L'offre est valable jusqu'au 24 octobre 2018, pour toute arrivée entre dimanche et mercredi et n'est pas cumulable avec d'autres offres et rabais. La réservation doit être effectuée directement à l'hôtel: par téléphone au 041 669 79 79 ou par courriel info@fruttlodge.ch. Veuillez indiquer le code «Visana» lors de la réservation. Veuillez tenir compte du fait que l'offre doit être payée dès la réservation et que les coûts ne sont pas remboursés en cas d'annulation.

Vous trouverez davantage d'informations sur le resort et les deux hôtels sur www.frutt-resort.ch. En cas de questions relatives à l'offre, veuillez vous adresser directement à l'hôtel (041 669 79 79).

SodaStream – Fini les courses trop lourdes à cause des bouteilles d'eau

Aujourd'hui, produisez vos bulles vous-même! Grâce à «Crystal», la machine à gazéifier l'eau, vous transformez l'eau du robinet en une délicieuse eau gazeuse.

- Une machine à gazéifier «Crystal»
- Une carafe en verre avec couvercle, lavable au lave-vaisselle, 615 ml
- Un cylindre de CO₂ pour 60 litres de boisson
- Couleurs disponibles: black/metal ou white/metal

La «Crystal» de SodaStream est compatible uniquement avec les carafes en verre. Les bouteilles SodaStream en PET ne sont pas compatibles.

Savourez votre eau pétillante dans la carafe en verre au prix Club de 99 francs au lieu de 182 francs (y compris frais de port et deux ans de garantie). Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub.

L'offre est valable du 11 juin au 13 août 2018 dans la limite des stocks disponibles. Davantage d'informations sur www.sodastream.ch/produkte/crystal, renseignements sur les produits: 0800 800 812 ou info@sodastream.ch.



Pour un divertissement sans fin, tout au long de l'été

Réjouissez-vous de l'été avec nos superbes articles de divertissement: tandis que «Skyflott» révolutionne les plaisirs aquatiques et fait paraître falots tous les autres matelas pneumatiques, vous ne pourrez pas passer inaperçus à la piscine, avec le flamant rose et le cygne géants gonflables.

«Skyflott»

Grâce à un matériel spécial, ce tapis flotte sur l'eau et peut être utilisé aussi bien à la piscine que sur le lac ou à la mer. Et vous pouvez aussi vous allonger dessus sur la terre ferme et vous détendre. L'enrouler ne prend que quelques secondes et grâce à des bandes pratiques, il est prêt à être transporté après quelques manipulations.



Caractéristiques du produit

- Dimensions: 260 x 90 x 3,5 cm (enroulé: 90 x 42 x 42 cm)
- Poids: 5,8 kg
- Poids maximal: 120 kg

Prix du club: 99 francs au lieu de 139 francs (frais de port y compris)

Flamant rose et cygne géants

Ces animaux gonflables sont LES accessoires cool pour la plage et la piscine.



- **Dimensions de Flamingo Island:** 218 x 211 x 136 cm (avec deux poignées et deux chambres à air)
- **Dimensions de Swan Island:** 194 x 152 x 147 cm (avec deux poignées et deux chambres à air)

Prix du club: 49 francs au lieu de 69 francs (frais de port y compris)

Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub. L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2018 ou jusqu'à épuisement du stock. Pour plus d'informations: www.intex-schweiz.ch/visana. Renseignements sur les produits: visana@gwm.ch.



Bon à savoir

Service

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 > 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 > Visana > Médias et publications pour recevoir sans frais notre Newsletter.



Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/visana2

Plate-forme consacrée au thème de l'assurance-maladie

«Qu'est-ce que la franchise?», «Comment les primes d'assurance-maladie sont-elles fixées?», «Toutes les personnes assurées payent-elles la même prime pour l'assurance de base?»: la plupart d'entre nous ne sont pas en mesure de répondre spontanément à ces questions. Sur www.parlons-assurance-maladie.ch, une plate-forme de l'association de la branche santésuisse, vous trouverez des réponses à ces questions et bien d'autres encore, touchant au thème de l'assurance-maladie. Recherchez-vous par exemple des informations sur le deuxième avis médical (consulter un deuxième médecin afin de connaître son opinion sur une opération ou un traitement prévu)? Dans ce cas, vous êtes également à la bonne adresse sur www.parlons-assurance-maladie.ch.

Hôpitaux: l'embarras du choix

Avez-vous besoin d'aide pour choisir un hôpital adapté, car vous prévoyez par exemple une intervention? Le comparateur des hôpitaux Hostofinder, né de la collaboration entre l'association de la branche des caisses-maladie santésuisse et Schweizerisches Konsumentenforum, vous aide à trouver rapidement et simplement l'hôpital qui convient. Sur www.hostofinder.ch, vous pouvez comparer les cliniques de soins aigus, les cliniques psychiatriques et les cliniques de réadaptation et obtenir ainsi des renseignements sur la qualité du traitement et la satisfaction des patientes et patients vis-à-vis des hôpitaux suisses.

Utilisez-vous déjà la nouvelle app Visana?



Avec l'application Visana, votre caisse-maladie est toujours à portée de main. Que ce soit pour avoir une rapide vue d'ensemble sur votre couverture ou pour remettre confortablement vos factures de médecin. Où que vous vous trouviez et quel que soit le moment où vous avez besoin de nous: aussi quand vous êtes en route, accédez simplement et directement à nos prestations de service, avec le smartphone.

L'élément central de l'app est notre portail en ligne, MyVisana. Pour l'app, utilisez votre login actuel du portail destiné à la clientèle. Nous vous recommandons de vous inscrire sur www.visana.ch/myvisana, afin que vous puissiez utiliser toutes les fonctions de l'application. De plus, l'app offre des fonctions utiles supplémentaires:

- photographier et envoyer simplement les factures de médecin
- télécharger les cartes d'assurance de toute la famille, en route
- se connecter par Touch-ID ou code pin
- se connecter sur plusieurs appareils
- recevoir toutes les nouveautés et offres de www.visana.ch, sous une forme compacte via l'app Visana

De plus, l'app dispose de toutes les fonctions que MyVisana, le portail en ligne destiné à la clientèle, propose déjà, tel qu'un aperçu des polices et des décomptes de prestations. Téléchargez l'app Visana à partir de l'Apple Store ou du Google Play Store. www.visana.ch/app

Alpamare et nuit à l'hôtel

Avez-vous envie de vous offrir, à vous et à vos enfants, un moment particulier pendant les vacances d'été? Une visite à l'Alpamare, à Pfäffikon SZ, au bord du lac de Zurich, est toujours un événement passionnant pour petits et grands. Cet été, le plus grand parc aquatique de divertissement de Suisse inaugure un nouveau toboggan, qui procurera encore davantage de sensations fortes.

Offre exclusive Visana

En tant qu'assuré/e de Visana, vous pouvez combiner l'entrée de l'Alpamare avec une nuitée à l'hôtel quatre étoiles «Seedamm Plaza». En juillet et en août de cette année, vous bénéficiez d'un prix exclusif de 99 francs par adulte et de 49 fr. 50 par

enfant, tout compris. Il suffit qu'une personne soit assurée chez Visana. Les enfants âgés de moins de six ans peuvent même dormir gratuitement dans la chambre des parents. L'offre comprend une entrée à l'Alpamare pour quatre heures le jour d'arrivée ou de départ, une nuitée en chambre double à l'hôtel «Seedamm Plaza», avec buffet de petit-déjeuner y compris, utilisation de l'espace de fitness et de sauna de l'hôtel, ainsi qu'une place de parc. Vous pouvez réserver cette offre dès aujourd'hui, au 055 417 17 17 ou par e-mail: info@seedamm-plaza.ch. Lors de la réservation, indiquez simplement «Visana-Pauschalangebot» (offre forfaitaire Visana). Réservation de l'offre sur demande e selon disponibilité.

Exclusivement pour la clientèle Visana
Offre forfaitaire d'été, y compris nuitée pour toute la famille



Retour du théâtre au Gurten – Concours

Gagnez deux entrées pour la pièce de théâtre qui se jouera le 11 août 2018. Cet été, Livia Anne Richard, auteure et réalisatrice, revient au Gurten avec la première de sa pièce «Abefahre! stressfrei in 5 Tagen». Cette comédie tout en profondeur se penche sur le sens et les inepties de notre société axée sur la performance. Sans smartphone ni tablette, mais avec des litres de thé pour le jeûne, des personnes stressées sont invitées en pleine nature à se recentrer sur elles-mêmes, à retrouver leur juste milieu, par le biais de jeux de rôle, de thérapie de groupe et de jeûne thérapeutique, et ceci le plus efficacement possible. L'objectif étant de s'éloigner le plus possible de sa zone de confort et de faire disparaître complètement ses habitudes.



Tirage au sort de 25x2 billets gratuits

Allons au théâtre! En tant que partenaire du théâtre du Gurten, Visana tire au sort 25x2 entrées pour la représentation du 11 août 2018. Elle débutera à 20h30 et durera jusqu'à 22h15 environ. Vous trouverez de plus amples informations sur www.theatergurten.ch.

Talon de participation

Je souhaite gagner deux entrées pour le théâtre du Gurten (représentation du samedi 11 août 2018).

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 29 juin 2018 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au 16 juillet 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 utilise vos indications à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.



Bref portrait

Michel Scheurer (47 ans) navigue depuis 1987 sur les eaux suisses. Il a travaillé jusqu'en 2011 dans la région Jura et Trois-Lacs. Il occupe depuis la fonction de responsable de production dans la navigation à Lucerne (www.lakelucerne.ch). Il est ainsi le capitaine le plus gradé sur le lac des Quatre-Cantons. Il habite à Aarberg (BE) et navigue régulièrement. Son domaine de tâches couvre non seulement la formation et le perfectionnement, la conduite du personnel mais également la planification de la rénovation et la nouvelle construction de bateaux de ligne. Ce natif du Seeland a parcouru, durant sa longue carrière de capitaine, plus d'un quart de million de kilomètres. Pendant ses loisirs, il se rend volontiers au stand de tir avec pistolets et fusil d'assaut et durant ses vacances il entreprend des croisières. Il ne souhaite toutefois pas piloter l'un de ces gigantesques navires en mer, car il trouve beaucoup trop ennuyeux de n'avoir à effectuer que deux manœuvres par jour.

«Tout est une question d'expérience»

Michel Scheurer occupe le grade le plus élevé de capitaine de la flotte sur le lac des Quatre-Cantons. Il parle de son travail, des défis et des difficultés à piloter un bateau à vapeur.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Il paraît que beaucoup d'enfants rêvent d'exercer le métier de capitaine de navire. Est-ce que c'était aussi votre cas?

C'est particulièrement vrai en ce qui me concerne. J'ai fait de mon loisir un métier et je tiens à le dire. En tant que capitaine, on est son propre chef. On est amené à rencontrer beaucoup de personnes et le travail est très varié. Enfant déjà, mon objectif était de me trouver une fois aux commandes d'un gros bateau. Et désormais je peux exercer mon activité professionnelle sur le lac des Quatre-Cantons, dans cette région de rêve. Notre clientèle est essentiellement internationale et compte par exemple de nombreux Asiatiques. Ces contacts avec d'autres cultures rendent le travail encore plus intéressant.

Comment devient-on capitaine de navire?

Différents chemins mènent au but. On commence comme novice, la formation la plus élevée en Suisse est celle de capitaine de navire. Il y en a peut-être 40, mais chez nous sur le lac des Quatre-Cantons, on en compte 12. On doit aussi avoir un peu de chance et arriver au bon moment, par exemple lors de départs à la retraite. A 21 ans, je suis devenu le plus jeune capitaine de Suisse, je travaillais alors dans la région du lac de Bienne. A 33 ans, j'étais chef capitaine et, en 2011, je suis parti exercer mon métier sur le lac des Quatre-Cantons.

Est-il difficile de piloter un bateau à moteur?

La collaboration avec les machinistes est déterminante. «Tout est une question d'expérience». Pour piloter un bateau à vapeur, on doit beaucoup anticiper, son rayon de braquage étant de 380 mètres. Celui d'un bateau à moteur n'est que de 120 mètres. Comme la navigation sur les lacs suisses a fortement augmenté, nous devons accorder une attention toute particulière à ce qui se passe.

Comment cela se manifeste-t-il concrètement?

Il y a beaucoup d'adeptes de stand-up paddle, de voiliers, de nageurs et de rameurs qui sous-estiment souvent les dangers sur l'eau. Les périodes de vacances en particulier peuvent être très compliquées

pour nous, car les personnes sont parfois imprudentes. Beaucoup ne connaissent malheureusement pas les règles. Par exemple, il n'est pas nécessaire de passer un examen pour se déplacer sur une planche de stand-up paddle. A mon avis, c'est une erreur, car pour pouvoir circuler à vélo, nous apprenons déjà à le faire à l'âge de cinq ans. C'est toujours utile d'avoir des connaissances théoriques.

Quels sont, selon vous, les plus grands risques sur le lac?

En principe, les gens devraient respecter une distance de 50 mètres entre eux et un bateau de ligne. Et la baignade est interdite jusqu'à 100 mètres de proximité d'un embarcadère. De nombreux nageurs et sportifs ne s'y conforment pas, justement sur les sites attrayants tels que le Musée des transports à Lucerne (Verkehrshaus). Souvent les gens se réjouissent des grosses vagues qu'un bateau crée, mais ils ne réalisent pas à quel point l'effet d'aspiration est périlleux. Un bateau à vapeur fend l'eau et il se forme une espèce de trou et une fois que l'on est pris dans ce courant, on ne peut presque pas en ressortir. Si une personne est happée par une roue à aubes, elle n'y survivra que difficilement.

De nombreux accidents mortels se sont-ils produits en Suisse?

Heureusement pas. En 2003, il y a eu un mort à Oberhofen sur le lac de Thoune, lorsqu'un nageur est entré en collision avec le bateau à vapeur Blümlisalp. C'était peut-être un suicide, cela n'a jamais pu être élucidé.

Qu'est-ce qui vous semble encore difficile, malgré vos années d'expérience?

Etre sans cesse très concentré. J'ai environ 1000 personnes à bord, c'est une énorme responsabilité. Par chance, je n'ai jamais connu d'accident grave. Surtout lorsque le vent souffle fort et à plus de 150 kilomètres par heure, dans des situations de foehn par exemple, il n'est pas toujours facile de manœuvrer des bateaux.