



Women Sport Evasion à Lausanne

60 participations gratuites à gagner

Women Sport Evasion à Lausanne et le camp d'été pour enfants YB Kids Camp à Berne célèbrent cette année leur dixième anniversaire. A cette occasion, Visana tire au sort un total de 60 participations gratuites pour ces deux évènements.

Texte et photo: Stephan Fischer

Nous tirons au sort 50 participations gratuites pour Women Sport Evasion (pour les femmes nées en 2001 ou avant) qui aura lieu à Lausanne les 24 et 25 juin 2017, ainsi que 10 participations gratuites pour le YB Kids Camp (pour les filles et les garçons nés entre 2003 et 2010), qui se tiendra sur la Berner Allmend du 17 au 21 juillet 2017. Si vous souhaitez vous aussi gagner, vous pouvez participer au tirage au sort en ligne sur www.visana.ch/concours ou envoyer le talon de participation ci-dessous sur une carte postale. Bonne chance!



Talon de participation

Je souhaite gagner (veuillez cocher):

2 cartes journalières gratuites pour Women Sport Evasion le
 24 juin 2017 à Lausanne / 25 juin 2017 à Lausanne OU

1 participation gratuite au YB Kids Camp
 du 17 au 21 juillet 2017 à Berne

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au
 18 avril 2017 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au 21 avril 2017. 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.

Visana FORUM

Le magazine de santé 1/2017



4 «Visana Family Day» à Aigle
 Divertissement à vélo gratuit pour toute la famille

6 Vole, pollen, vole ...
 Une personne sur cinq souffre du rhume des foins

22 Route du cœur: un parcours à savourer
 Entretien avec Kurt Schär

Sommaire

Santé

Congeler et décongeler	3
Tous et toutes à «Visana Family Day»!	4
Du rhume des foins jusqu'à l'asthme	6

Engagement

Bonheur sportif au YB Kids Camp	8
Women Sport Evasion fête ses dix ans	9
La Route du cœur: rouler et savourer	10

Inside

En route avec «Bike to work»	11
Portrait d'un collaborateur de Visana	12
Remaniement des assurances de choses	14
Clôture de l'exercice 2016 de Visana	16

Service

MyVisana – Le portail destiné à la clientèle	17
Offres de printemps de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Kurt Schär	22
Concours	24

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Le premier numéro de *VisanaFORUM* en 2017 est dédié au plaisir, au repos et au mouvement à l'extérieur. En effet, le vélo vous offre tout cela, qu'il soit exploité par la force des jambes ou avec l'aide d'un moteur, pour les vélos électriques.

Les clientes et les clients de Visana bénéficient d'une belle offre: que ce soit l'évènement «Visana Family Day», à Aigle, où vous pouvez traiter de manière ludique le thème de la sécurité à vélo, avec l'aide de l'ancienne star de ski, Didier Défago. Ou sur le parcours cyclable suisse par excellence, la Route du cœur, qui est devenue, avec le soutien de Visana, un long parcours à savourer, avec ses 720 kilomètres répartis en 13 étapes. Les collaboratrices et les collaborateurs de Visana font concurrence à leurs clientes et clients, en matière de vélo, et le prouvent par leur participation répétée à l'action Bike to work.

Avec l'arrivée du printemps, nous vous proposons des offres supplémentaires dont vous pouvez profiter durant vos loisirs. Gagnez par exemple une participation gratuite à un des très convoités YB Kids Camps, pour vos enfants. Et quant aux dames, elles peuvent gagner une des 50 entrées journalières gratuites pour Women Sport Evasion à Lausanne, qui est organisé pour la dixième fois cette année.

Le mot de la fin: saviez-vous que Visana propose également une assurance-ménage, une assurance des bâtiments et une assurance de responsabilité civile privée? Lisez les informations à ce sujet aux pages 14/15 de notre magazine. Au cours des derniers mois, nous avons revu l'ensemble de la palette de l'assurance de choses et l'avons rendue encore plus attrayante pour vous.

Il me reste à vous souhaiter une lecture agréable et un magnifique printemps.



Urs Roth
Président de la direction



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 Schmid, 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:** Silvaplana Surlej, MySwitzerland.com. **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).

Congeler, décongeler, recongeler?

Le congélateur est sans conteste une invention très pratique pour conserver les aliments pendant plusieurs mois. La viande et le poisson, mais aussi le pain, les légumes, les baies et les herbes se prêtent idéalement à la congélation. Nous vous donnons ci-après quelques conseils utiles pour congeler et décongeler les aliments dans les meilleures conditions.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

Dans les congélateurs standard, les aliments sont conservés à une température d'au moins -18°C . Plus la température est basse, plus les micro-organismes se multiplient lentement, et plus les fruits et légumes conservent longtemps leurs vitamines. Les congélateurs ne sont toutefois pas réglés à une température encore plus basse pour une raison simple: la consommation d'énergie augmenterait considérablement.

Plus la congélation est rapide, mieux c'est

La viande se prête bien à la congélation et devrait être mise sous vide (afin d'empêcher les brûlures de congélation et le dessèchement de la couche superficielle), ou du moins, congelée dans un sachet prévu à cet effet. L'idéal est de congeler la viande en portions telles qu'elles seront utilisées plus tard. Plus la viande est congelée rapidement, plus la perte de liquide lors de la décongélation (de préférence au réfrigérateur durant la nuit) sera faible.

Le rythme de traitement est également décisif pour les légumes frais: s'ils sont blanchis rapidement, ils conservent plus longtemps leurs qualités nutritionnelles. Il convient de toujours noter sur les sachets de congélation la date, le contenu et le poids (avec un feutre indélébile!). Cela permet de choisir plus facilement ce qui doit être décongelé en priorité.

Recongeler un produit décongelé?

En principe, il ne faut pas recongeler des aliments décongelés. Toutefois, si la température de décongélation ne dépasse pas 5°C , rien ne s'oppose, du point de vue de l'hygiène, à la recongélation d'aliments, même de viande. Néanmoins, la qualité en souffrira forcément; la meilleure option, du point de vue du goût, reste donc de consommer le produit immédiatement.



L'assurance-ménage couvre l'altération de produits congelés

Pendant les vacances de ski, votre congélateur est tombé en panne. Après trois jours à température ambiante, les cinq kilogrammes de filet de veau pour la fête de famille prévue à Pâques, les deux tartes glacées et les trois tresses ne sont naturellement plus consommables. Fort heureusement, l'altération de produits congelés est assurée dans la couverture de base de l'assurance-ménage de Visana. Vous trouverez de plus amples informations sur notre assurance-ménage à la page 14 ou sur www.visana.ch/menage.

www.visana.ch/menage

imprimé en
suisse



Divertissement à vélo gratuit pour toute la famille

Qu'il pleuve ou que le soleil brille, le vélo plaît aux grandes personnes comme aux petites. Lors de l'évènement «Visana Family Day» qui se déroulera à Aigle le 21 mai 2017, les enfants, accompagnés de leurs parents, auront la possibilité de se familiariser de manière ludique avec le thème de la prévention à vélo. L'évènement est animé par la star du ski, Didier Défago. Visana offre 300 participations gratuites, y compris la restauration pour toute la famille.

Texte: Melanie Schmid | Photos: Debbie Rychener, mäd

En plus du mouvement et de l'amusement offerts, le vélo représente un pas vers l'autonomie, pour les enfants. Afin d'adopter un comportement sûr dans la circulation, ils doivent acquérir des compétences de conduite et s'exercer. Lors de «Visana Family Day», les enfants apprennent et expérimentent avec leurs parents, sous la houlette de professionnels/les. En plus de nombreux éléments enrichissants, le divertissement est garanti pour toute la famille.

Didier Défago et des experts/es de l'Union cycliste internationale

Visana organise «Visana Family Day» déjà pour la troisième fois. Cette année, l'évènement aura lieu pour la première fois en Suisse romande, le 21 mai 2017,

sur le site de l'Union cycliste internationale (UCI), à Aigle. Il sera animé par le champion olympique de ski Didier Défago. En effet, cet ancien sportif fait souvent du vélo, seul ou avec sa famille.

Des experts/es du vélo montreront aux parents et à leurs enfants, à travers les ateliers, comment maîtriser son vélo. En plus des bases théoriques enseignées, telles que premier secours ou petites réparations du vélo, les participants/es s'entraînent à la technique sécurisée dans les virages ou à la conduite sur un parcours tout terrain. Il va de soi que le côté ludique ne sera pas oublié, avec la conduite de fun bikes et de VTT ou sur le parcours intérieur en bois. Sur place, les participants/es pourront choisir entre plus de 12 ateliers enrichissants. Avec une offre si diversifiée, chaque conducteur ou conductrice de vélo, petit/e ou grand/e, trouvera son bonheur.

Participation gratuite

«Visana Family Day» est ouverte aux familles clientes et non clientes de Visana (amis/es de familles clientes). Les ateliers sont donnés en français, l'évènement a lieu par n'importe quel temps. L'offre est limitée, avec uniquement 300 places disponibles. Les inscriptions sur www.visana.ch/familyday seront prises en compte par ordre d'arrivée. La participation est gratuite. Le repas de midi, les en-cas et un cadeau sont compris dans l'offre. L'organisation des trajets incombe aux participantes et aux participants, qui apportent leurs propres vélo et casque.

Déroulement de la «Visana Family Day», le 21 mai 2017, à Aigle VD

9h00	Café de bienvenue
10h00	Ateliers au choix
12h00	Repas de midi et tirage au sort
14h00	Ateliers au choix
16h00	Conclusion



Une journée enrichissante et divertissante
«Malgré le mauvais temps, «Visana Family Day» reste un excellent souvenir: en effet, nos deux garçons aiment faire du vélo aussi quand il pleut. Nous apprécions le fait que Visana s'engage pour la prévention et la promotion de la santé de sa clientèle. En plus d'avoir reçu des instructions utiles, nous nous sommes aussi tous bien amusés.»
(Martial Heer, Rotkreuz)

www.visana.ch/familyday



Vole, pollen, vole...

Une personne sur cinq souffre de rhume des foins, en Suisse. Si le printemps provoque chez vous aussi des éternuements à répétition et des yeux qui coulent, un contrôle médical s'impose. En effet, un rhume des foins qui n'est pas traité peut parfois se transformer en un asthme allergique.

Texte: Regula Bur/Ligue pulmonaire Suisse | Photos: Alfonso Smith, màd

Les jours se réchauffent, les plantes poussent, les arbres fleurissent. Source de joie pour beaucoup d'entre nous, c'est aussi un calvaire pour d'autres: éternuements, nez qui coule, yeux qui piquent. Et le responsable de ces maux est le pollen. Près de 20% de la population de Suisse souffre de rhume des foins. Le système immunitaire se défend contre les protéines du pollen comme si elles étaient une menace, alors qu'elles sont inoffensives. Une réaction allergique survient, avec inflammation de la conjonctive et de la muqueuse nasale.

Du rhume des foins jusqu'à l'asthme

Pendant la période de pollinisation, de nombreuses personnes souffrant du rhume des foins présentent également des symptômes d'asthme, tels que la toux saisonnière et la détresse respiratoire. En Suisse, un enfant sur cinq et un adulte sur quatorze sont touchés par l'asthme. Ce dernier est souvent provoqué par des allergènes, par exemple les acariens, les poils d'animaux ou le pollen.

Lorsqu'une personne présente une prédisposition à l'asthme, un rhume des foins non traité peut favoriser le passage à un asthme dû au pollen. En cas d'asthme, la muqueuse enflammée des bronches produit un mucus coriace et les muscles autour des bronches se crispent. Ces deux éléments provoquent la détresse respiratoire.

Une thérapie à trois piliers

Les personnes souffrant de rhume des foins ou d'asthme allergique devraient éviter les allergènes, par exemple en ne pratiquant pas de sport à l'exté-

Que paye Visana?

L'assurance de base prend en charge les coûts de l'immunisation. D'autres formes de thérapie, telles que la biorésonance, sont couvertes par l'assurance complémentaire Médecine complémentaire de Visana, pour autant que la forme de thérapie et le ou la thérapeute soient reconnus par Visana. Plus d'informations sur www.visana.ch/conseils_de_sante.

rieur, durant la période de pollinisation. Tandis que les médicaments tels que les sprays nasaux, les gouttes pour les yeux ou les comprimés peuvent uniquement réduire les symptômes de l'allergie au pollen, une désensibilisation (immunothérapie) a pour objectif la disparition de l'allergie, la fin du rhume des foins et une amélioration de l'asthme.

Le traitement de l'asthme allergique est le troisième pilier, après le fait d'éviter le contact avec les allergènes et la désensibilisation. Il s'agit d'une thérapie d'inhalation, qui bloque les inflammations et détend les muscles contractés. Elle permet à la plupart des personnes concernées de vivre sans symptômes. Chez certaines, l'asthme finit même par disparaître au fil du temps.

Vivre c'est respirer

La Ligue pulmonaire (www.liguepulmonaire.ch) est une organisation à but non lucratif, qui offre ses services dans toute la Suisse, concentrant son action sur les poumons et les voies respiratoires. Elle est composée de 20 ligues cantonales et du siège national. Plus de 300 spécialistes en soins de la Ligue pulmonaire conseillent les personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisance respiratoire, les aidant à effectuer leur thérapie au mieux, en l'intégrant dans leur quotidien, afin de vivre le plus possible sans douleurs et de façon indépendante. En étant active dans la prévention et en s'engageant pour un air plus pur, la Ligue pulmonaire agit pour qu'il y ait toujours moins de personnes atteintes de maladies pulmonaires et des voies respiratoires. Vous trouverez davantage d'informations sur l'asthme ainsi que des vidéos utiles quant à la manière correcte d'inhaler sur www.liguepulmonaire.ch/asthme et www.liguepulmonaire.com/inhaler.

Ne pas sous-estimer le rhume des foins

Le Docteur Thomas Rothe, médecin-chef de la Médecine interne et de la pneumologie au centre de réadaptation zurichois Davos, nous explique pourquoi il faudrait toujours traiter un rhume des foins et comment on le distingue de l'asthme, qui est provoqué par le pollen.

Est-ce une simple impression, ou le nombre de personnes touchées est-il vraiment constamment à la hausse?

Thomas Rothe: Oui et non. Il y a 100 ans de cela, seul 1% de la population de l'Europe centrale souffrait de rhume des foins. Ce chiffre est aujourd'hui de 20%. Mais depuis environ dix ans, ce taux est stable. La hausse qui a eu lieu en un siècle n'a pas encore été expliquée de manière définitive. Cependant, il paraît vraisemblable que l'environnement stérile dans lequel les enfants grandissent, ici, mène à un sous-fonctionnement du système immunitaire, et donc à davantage d'allergies.

Comment puis-je découvrir si je suis allergique au pollen?

Si vous présentez des maux saisonniers typiques tels qu'éternuements et yeux qui piquent durant la saison des floraisons (de février à avril pour les arbres, de mai à juillet pour les graminées et de juillet à septembre pour les herbes), un contrôle médical est recommandé.

Et dans quel cas est-ce qu'il pourrait s'agir d'un asthme provoqué par le pollen?

Si vous souffrez de toux saisonnière et de détresse respiratoire. Ces deux maux ne sont pas dus au rhume des foins.

Quelles sont les erreurs de traitement les plus fréquemment commises?

La prescription de comprimés contre l'allergie, sans autre mesure. En effet, la thérapie du rhume des foins comporte plusieurs étapes: d'abord, un test d'allergie pour établir le diagnostic. Il s'agit ensuite d'évaluer si une immunothérapie, soit la désensibilisation, est pertinente. Un entretien portant sur les mesures pour éviter les allergènes, telles que ne pas pratiquer de sport à l'extérieur les jours de forte concentration de pollen, et une thérapie locale du nez au moyen d'un spray de cortisone sont nécessaires également.

Le rhume des foins et l'asthme sont-ils dangereux?

Un rhume des foins qui n'est pas traité peut se développer en asthme allergique. Et l'asthme allergique non traité peut être mortel, aujourd'hui encore.



Le Docteur Thomas Rothe, médecin-chef de la Médecine interne et de la pneumologie au centre de réadaptation zurichois Davos



Bonheur sportif au YB Kids Camp

Les Kids Camps des Berner Young Boys offrent cinq jours de divertissement, de sport et de moments inoubliables. Concernant l'ambiance, le point culminant est atteint lors de la visite des professionnels/les de la première équipe, lorsque la chasse aux autographes est lancée. Visana met en jeu dix participations gratuites pour le camp du 17 au 21 juillet 2017, qui se tiendra sur la Berner Allmend.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Près de 300 filles et garçons rayonnent à l'unisson lorsqu'ils font leur entrée sur le Stade de Suisse, sous les yeux de leurs parents et de la première équipe d'YB. Une semaine passionnante les attend sur la Berner Allmend, lors de laquelle ils pourront également profiter d'une unité d'entraînement avec les stars d'YB. On dit que la chasse aux autographes entrave le déroulement de l'entraînement, mais ce n'est qu'une rumeur infondée.

Équipement de football tout compris

La relève des footballeuses et des footballeurs, âgés entre 6 et 14 ans, est prise en charge par des entraîneurs de football, avec deux unités d'entraînement par jour. La restauration est comprise, ainsi qu'un billet gratuit pour un jeu d'YB à domicile et un équipement de football complet. Il comprend deux maillots de football, deux shorts de football, deux paires de jambières, un sac à dos, un ballon et un imperméable. Et pour finir le camp en beauté: un grand tournoi est prévu.

Visana met en jeu dix participations gratuites

Avez-vous des filles, des fils ou des filleuls et filleules passionnés de foot, nés entre 2003 et 2010 et qui aimeraient participer au YB Kids Camp du 17 au 21 juillet 2017 à la Berner Allmend? Alors participez à notre concours en page 24! Nous mettons en jeu dix participations gratuites. Bonne chance!

Il n'y a déjà plus de billets pour le YB Kids Camp qui a lieu à Berne du 17 au 21 juillet 2017. En sa qualité de sponsor de longue date de la relève d'YB, Visana dispose encore de dix de ces places très convoitées, d'une valeur de 320 francs, qui sont mises en jeu parmi tous les participants et participantes du concours. Les participantes et participants du camp doivent être nés entre 2003 et 2010. Vous trouverez des informations supplémentaires concernant les camps sur www.bscyb.ch/kids-camps.

Women Sport Evasion fête ses dix ans

Women Sport Evasion est une histoire à succès. En l'espace de très peu de temps, cette manifestation sportive exclusivement réservée aux femmes est devenue un événement particulièrement tendance. Women Sport Evasion aura lieu pour la dixième fois déjà à Lausanne les 24 et 25 juin 2017. Les 2800 entrées seront rapidement épuisées cette année aussi et un record de participation devrait être ainsi atteint.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Josette Bruchez

La journée à Women Sport Evasion pourrait débuter par une séance de Body Jam, puis de Fit Stick, suivies de l'apprentissage de nouveaux mouvements dans les ateliers de Heart Dance et de Power Jumping et d'une chorégraphie de Line Dance.

Une bonne planification pour profiter de la journée en toute détente

Les participantes peuvent choisir parmi plus de 30 offres dans les domaines du bien-être, de la danse et du fitness. Vous choisissez vos activités favorites et composez votre programme personnel pour la journée, selon vos envies et votre humeur. Etant donné que tous les ateliers ont lieu plusieurs fois par jour, la configuration personnelle ne connaît pratiquement pas de limites.

Les frais de participation pour une journée sont de 65 francs, comprenant l'accès à tous les ateliers, un repas de midi, un en-cas et un cadeau-souvenir. Pour celles qui ont le temps et l'énergie de s'y rendre deux jours, un pass pour le week-end (hébergement non inclus) peut être réservé au prix de 100 francs. Bon à savoir: les ateliers sont proposés en français et en partie en allemand.

La limite de capacité d'accueil est atteinte

L'espace autour du Stade Pierre-de-Coubertin à Lausanne offre beaucoup de place pour les plus de 30 ateliers organisés. Toutefois, suite à l'énorme succès rencontré par Women Sport Evasion, la limite de capacité d'accueil est atteinte. Le nombre de participantes est limité à 1400 par jour. C'est pourquoi nous vous recommandons de réserver votre place assez tôt, étant donné qu'une fois cette limite atteinte, il ne sera plus possible de s'inscrire. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur www.womensportevasion.ch.



Tirage au sort: 50 cartes journalières gratuites

VisanaFORUM met en jeu 50 billets gratuits pour la dixième édition de Women Sport Evasion, qui aura lieu les 24 et 25 juin 2017 à Lausanne. Participez à notre concours à la page 24 et gagnez deux cartes journalières à utiliser le jour de votre choix.

Plaisir à vélo dans la région du Toggenburg

Partez à la découverte de la Suisse en vélo électrique. La Route du cœur mène à travers tout le pays, sur 720 kilomètres et en 13 étapes. Sur une de ces dernières, vous découvrirez la pittoresque région du Toggenburg, de Wattwil à Herisau. En tant que client/e de Visana, bénéficiez de rabais sur la location des vélos électriques, sur l'ensemble de la Route du cœur.

Texte: Melanie Schmid | Photo: Route du cœur

Traverser la Suisse en vélo électrique, du Lac de Constance au Lac Léman: la Route du cœur rend cela possible. Ses 720 kilomètres, répartis sur 13 étapes, en font le plus long parcours pour vélos électriques du pays. Toute la route est approvisionnée en stations de location de vélos électriques, avec possibilité de changer les batteries. Sur le vélo électrique, vous restez en forme et en bonne santé, grâce au mouvement et au côté ludique. En même temps, vous découvrez des parties de la Suisse que vous ne connaissiez peut-être pas encore, comme l'étape entre Wattwil et Herisau.



En route dans la région immuable de Toggenburg

Peu après Wattwil et après une montée, vous atteindrez une branche latérale de la vallée où il y a peu de circulation: le véritable Toggenburg. La Route du cœur vous mène à travers de jolis villages et une nature imposante. Les vertes pentes raides sont typiques du Toggenburg. Anciennement, elles assuraient la survie du bétail et donc des fermiers. A Lütisburg, les cyclistes retournent à la civilisation et traversent la rivière Thur. Le chemin passe sur un historique pont en bois. De l'autre côté de la vallée, il s'agit de nouveau de monter. Les cyclistes seront récompensés par des vues impressionnantes sur l'Alpstein. La charmante Degersheim est la dernière localité du canton de St-Gall. La destination de l'étape est la petite ville de Herisau, dans le canton d'Appenzel Rhodes-intérieures. En route, vous verrez de nombreux panoramas, auberges rustiques et nobles maisons de cure, qui font de cette partie du chemin un véritable plaisir.

L'étape de Wattwil à Herisau est longue de 55 kilomètres (dont neuf sont des chemins naturels), avec un dénivelé de 1050 mètres. Le temps nécessaire pour le voyage est estimé à quatre-cinq heures. Le parcours peut également être effectué avec un vélo normal.

Rabais sur la location des vélos électriques

Depuis 2006, Visana est le sponsor principal de la Route du cœur. En votre qualité de cliente ou de client, vous bénéficiez durant la saison 2017 d'un rabais de 15 francs dans toutes les stations de location suisses de «Rent a Bike». A cette fin, remettez le coupon ci-contre à la station.



Railbon d'une valeur de 15 francs

Réduction sur la location pour un ou plusieurs jours d'un vélo électrique sur la Route du cœur.

Série de paiement 0217 0000 0199

L'offre est valable du 1^{er} avril au 31 octobre 2017 à toutes les stations de la Route du cœur. Le RailBon est valable sur le tarif normal et n'est pas cumulable avec d'autres réductions (AG, demi-tarif, rabais pour groupes et écoles). Pas de versement en espèces, pas de remboursement. Liste des stations de location et réservations: www.rentabike.ch/herzroute



Divertissement et activité physique en se rendant au travail

La participation à l'action «Bike to work» encourage chaque année 50 000 personnes en Suisse à s'élancer sur leur vélo et à pratiquer ainsi une activité physique pour se rendre à leur travail. Détentrice du label «Friendly Work Space», Visana participe à cette action, encourageant ainsi la santé de ses collaborateurs et collaboratrices.

Texte: Melanie Schmid | Photo: Visana

Les mois de mai et de juin signifient pour beaucoup de collaborateurs et collaboratrices la reprise du vélo, dans le cadre de «Bike to work». Pratiquer une activité physique pour se rendre au travail permet d'être en forme pour affronter les défis de la journée. Et sur le chemin du retour, faire du vélo permet de déconnecter et de se vider la tête. Pas étonnant que cette action lancée par l'association Pro Velo Suisse soit un succès depuis plus de dix ans: l'année dernière, un nouveau record de participation a été atteint, avec 53 922 collaborateurs et collaboratrices issus de 1773 entreprises.

Tout le monde peut participer

Tous les collaborateurs et collaboratrices peuvent participer à «Bike to work» et faire ainsi une bonne action pour leur santé. Le nombre de kilomètres parcourus et donc le concours sportif ne font pas partie de «Bike to work». Il suffit de se déplacer au moins un jour sur deux à vélo pour participer à l'action. En plus des vélos classiques, les vélos électriques peuvent aussi être utilisés pour participer. De plus, il n'est pas obligatoire de parcourir à vélo la totalité de la distance entre son domicile et son travail. Le parcours peut aussi être réparti entre vélo et transports publics, tels que le bus ou le train. Les pendulaires sur de longues distances ont ainsi aussi la possibilité de participer. Les collaborateurs et collaboratrices qui se motivent mutuellement et forment des groupes de cyclistes peuvent même gagner des prix attractifs. Votre entreprise participe-t-elle aussi à «Bike to work»?

Esprit de groupe et santé

En raison de la charge accrue de travail qui pèse dans beaucoup de postes, les entreprises sont de plus en plus nombreuses à investir dans la santé de leurs collaborateurs et collaboratrices. Visana en fait partie. L'action «Bike to work» y contribue. L'année dernière, les équipes de Visana ont parcouru 31 134



kilomètres à la force de leurs jambes, pendant deux mois. «Grâce au plaisir et à l'activité physique, les collaborateurs et collaboratrices sont en meilleure santé et l'expérience de groupe contribue à la bonne ambiance de travail», constate avec conviction Tanja Keller, responsable du service spécialisé Gestion de la santé (GSE) chez Visana. Avec sa participation à «Bike to work» ainsi qu'à d'autres mesures, Visana s'implique pour la santé de ses collaborateurs et collaboratrices. Elle dispose depuis 2015 du label de qualité «Friendly Work Space», distinction attribuée par Promotion Santé Suisse.



«La clientèle apprécie notre transparence»

Le bureau de René Larkowski, à l'agence de Lucerne, se situe à un jet de pierre des rives du lac des Quatre-Cantons. Toutefois, le conseiller de vente de Visana ne s'y trouve pas toujours. Il est souvent en déplacement pour effectuer des visites à domicile et conseiller la clientèle de la Suisse centrale.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Maria Schmid

«L'honnêteté est la clé du succès», déclare René Larkowski convaincu. Lorsqu'il conseille un client ou une cliente, il ne souhaite pas lui vendre quelque chose à tout prix. «Je ne berce personne d'illusions et ne vends que ce dont la clientèle a vraiment besoin. Elle ressent et apprécie cette transparence», nous explique l'expert en assurances. Il espère en outre contribuer ainsi à l'image positive de Visana.

Des biscuits pour le conseiller

Depuis le début de sa carrière professionnelle, l'orientation vers le service est importante pour René Larkowski. Après un apprentissage de spécialiste en hôtellerie et le service militaire, il a fait le pas de quitter Dresde pour la Suisse, il y a de cela onze ans. Après un premier poste à Maloja, il a travaillé dans les stations de Lenk et de Gersau, avant de venir s'installer à Lucerne. Du métier qu'il exerçait dans la gastronomie, il est passé pour une courte période au secteur de l'informatique, puis dans la branche des services financiers. Il travaille chez Visana depuis 2014.

Un choc des cultures? Pas du tout. «Je me sens bien ici et le paysage me plaît beaucoup aussi, en particulier la région du Bürgenstock.» Il dit n'avoir eu aucune difficulté à comprendre le suisse-allemand et n'avoir jamais ressenti, au cours de son activité chez Visana, de «réflexe anti-allemand», tel qu'on en entend parfois parler. Bien au contraire. «La cordialité des gens, surtout dans les régions d'Uri ou d'Obwald et Nidwald, est fantastique. J'y suis souvent accueilli avec des biscuits, qu'il faut ensuite que j'élimine par une séance de sport!», explique-t-il en souriant.

Un lien précieux avec la clientèle

En tant que conseiller de vente, René Larkowski se déplace beaucoup et a ainsi l'occasion de découvrir un peu la Suisse, surtout la Suisse centrale. Et lorsqu'il reçoit une demande de Saint-Gall pour un conseil, il se met aussi en route pour la Suisse orientale. Il ne confirme pas du tout le cliché du Suisse plutôt fermé. La plupart du temps, il réussit d'emblée à créer un lien avec le client, en partie aussi grâce à son attitude.

René Larkowski se distingue en tant que conseiller de vente par son ouverture, sa cordialité et son naturel. «Traite les autres comme tu aimerais qu'ils te traitent.», telle est sa devise. «Le domaine de l'assurance-maladie est plutôt rude. Une petite note d'humour de temps en temps permet de détendre un peu l'atmosphère.» Un climat agréable aide la plupart du temps à trouver la solution d'assurance optimale pour le client et sa famille. Il peut en outre faire appel aux connaissances médicales dont il dispose en sa qualité d'entraîneur personnel pour apporter son aide de façon compétente, si des questions relatives à la santé surviennent au cours de l'entretien.

La prévention comme élément clé

René Larkowski peut répartir comme il le souhaite son activité qu'il exerce à 100%. Il s'adapte en premier lieu aux souhaits de rendez-vous des clients et effectue donc souvent des entretiens de conseil le soir. Il a ainsi des moments libres au cours de la journée, durant lesquels il peut s'adonner à sa passion, l'entraînement de musculation et de fitness.

Le thème de la prévention est un pont entre ses deux activités. En tant qu'entraîneur personnel, il aide sa clientèle privée sur le plan sportif et de la santé, afin d'éviter que ces personnes ne se retrouvent avec des maux de dos ou d'autres douleurs à 50 ans. Dans la branche de l'assurance-maladie, il estime que la prévention occupera une place centrale à l'avenir. «Toutes les caisses-maladie doivent commencer à penser différemment et, à l'avenir, investir plus dans la prévention, afin que les gens soient en meilleure santé. C'est le seul moyen de faire baisser les coûts de la santé.»

Bref portrait

René Larkowski (32 ans) est célibataire et habite à Lucerne, à quelques minutes à pied de son bureau et de la salle de fitness où il s'entraîne régulièrement et où il conseille certains clients en tant qu'entraîneur personnel. Durant ses loisirs, il travaille à la rédaction d'un livre qui traite de l'entraînement de musculation comme philosophie. «La musculation est bien plus que le seul travail sur les muscles», explique le Lucernois d'adoption. Il effectue en ce moment la prochaine étape de formation pour devenir «Neuro Athletic Coach».



Visana remanie les assurances de choses et de responsabilité civile privée

Saviez-vous que Visana propose également une assurance-ménage, une assurance des bâtiments et une assurance de responsabilité civile privée? Avec nos produits Directa, nous disposons de plus de 20 ans d'expérience dans ce domaine. Nous avons aujourd'hui entièrement remanié la palette d'assurances, afin de vous offrir des produits encore plus attrayants.

Texte: Hannes Bichsel | Photos: Alfonso Smith

Outre l'assurance-maladie, l'assurance-ménage et l'assurance de responsabilité civile privée font également partie des assurances standard pour tous les ménages privés. L'assurance-ménage vous protège en cas d'endommagement ou de perte de vos biens, par exemple lors d'un incendie, d'un dégât d'eau ou en cas de vol. L'assurance de responsabilité civile privée prend en charge les coûts générés lorsque vous causez un dommage à un tiers.

Quelles sont les nouveautés?

Lors du remaniement des produits Directa, notre priorité portait sur les contenus de la couverture. Dorénavant, nous proposons une assurance-ménage casco, qui prend par exemple en charge les coûts

pour la réparation et le remplacement de votre ordinateur portable, si vous renversez malencontreusement une tasse de café sur le clavier.

Dans le cadre de l'assurance des bâtiments, nous offrons désormais une solution d'assurance sur mesure pour les installations solaires. Par ailleurs, notre prestation de service Home-Assistance est à votre disposition 24 heures sur 24, si vous avez besoin d'une assistance immédiate en cas de sinistre.

Home-Assistance – disponible 24 heures sur 24

Votre chauffage est tombé en panne? Vous avez perdu les clés de votre domicile? Ou une de vos conduites d'eau est bouchée? Aucun problème. Dans la nouvelle assurance-ménage et des bâtiments Directa,

vous bénéficiez gratuitement de la prestation de service Home-Assistance (ligne d'assistance téléphonique). Ce service est à votre disposition 24 heures sur 24 et organise des mesures immédiates adéquates, en cas de sinistre. Il sollicite les spécialistes dont vous avez besoin et Visana prend en charge la facture, à concurrence de 1000 francs par cas.

Primes attrayantes

Les primes de l'assurance des bâtiments restent généralement inchangées. Dans l'assurance-ménage et l'assurance de responsabilité civile privée, l'évolution favorable des sinistres au cours des dernières années nous permet de diminuer sensiblement les primes. Laissez-vous convaincre, et établissez votre offre personnalisée via notre calculateur en ligne sur www.visana.ch. Si vous disposez par ailleurs de l'assurance de base ou d'une assurance-maladie complémentaire auprès de Visana, vous bénéficiez d'un rabais de 10%.

Un transfert sans accrocs

Si vous avez déjà conclu chez nous votre assurance-ménage, de responsabilité civile privée et/ou des bâtiments, nous vous garantissons un transfert sans accrocs dans les nouvelles offres d'assurance, et ce, à tout moment, pour le mois suivant. Pour ce faire, contactez simplement votre agence, ou envoyez-nous le talon ci-contre. En effet, le passage dans les nouveaux produits ne se fait pas automatiquement, mais uniquement sur demande. Vous trouverez des informations détaillées sur nos produits Directa sur www.visana.ch/menage.



Talon-réponse

- Je m'intéresse aux nouveaux produits Directa. Veuillez me contacter pour un entretien de conseil.
- Je dispose déjà de produits Directa auprès de Visana. Veuillez me contacter pour un transfert dans les nouveaux produits.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

N° d'assuré/e Visana _____

Joignable au numéro de téléphone _____

Je suis actuellement encore assuré/e auprès de _____ (assureur).

Expiration des polices:

- assurance-ménage _____
- assurance de responsabilité civile privée _____
- assurance des bâtiments _____

Compléter le talon et l'envoyer à:
Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

«L'année écoulée a été satisfaisante pour Visana»

Le groupe Visana reste très solide sur le plan financier. Il repose sur une base robuste et remplit toutes les conditions des autorités de surveillance. Le nombre d'assurés/es est encore en hausse. Et cela n'est pas évident, dans le contexte actuel.

Texte: David Müller | Photo: Phil Wenger



VisanaFORUM s'est entretenu avec Urs Roth, le CEO du groupe Visana, au sujet du résultat de l'exercice 2016.

VisanaFORUM: Vous avez l'air satisfait, ou n'est-ce qu'une impression?

Urs Roth: Satisfait n'est pas exactement le mot correct. Le développement des coûts dans le domaine de la santé me préoccupe. Je dirais donc plutôt optimiste, en ce qui concerne la situation de Visana. Malgré les signes avant-coureurs qui annonçaient le contraire, nous nous sommes à nouveau positionnés de manière satisfaisante sur le marché, et nous obtenons un résultat très positif, aussi bien dans l'assurance de base que dans les assurances complémentaires.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Que nous avons bien géré notre compétence principale, soit le domaine de l'assurance-maladie et de l'assurance-accidents. Nous n'avons été ni trop défensifs ni trop offensifs; nous avons su respecter notre principe de maniement prudent et responsable des primes de nos assurés/es.

Comment s'est développé le nombre des assurés/es l'année passée?

De manière également positive. Nous avons réussi à augmenter l'effectif de notre Clientèle privée d'1%, ce qui représente un total actuel de 800 000 personnes. Avec 1,1 million d'assurés/es, Visana fait toujours partie des plus importants assureurs-maladie et accidents de Suisse.

Rapport de gestion 2016

Vous trouverez des informations détaillées concernant l'exercice 2016 dans notre rapport de gestion sous reports.visana.ch. Sur le même site, vous pouvez également le commander sous forme imprimée, dès fin avril.

Et comment se présente le développement des assurés/es chez les autres caisses?

La performance des trois caisses Visana, sana24 et vivacare a été remarquable, de manière inattendue. L'importante vague de résiliations prédite de toute part n'a pas eu lieu. Cela montre que de nombreux assurés/es sont satisfaits de leur caisse-maladie. Dans le domaine de l'assurance complémentaire, les signes étaient tout sauf positifs, avec les réductions de rabais imposées par les autorités de surveillance. Malgré cela, nous supposons que nous pourrions au minimum maintenir l'effectif de ce domaine.

Un résultat financier réjouissant et un nombre d'assurés/es à la hausse. Cela signifie-t-il que les primes baisseront en 2018?

Croire cela serait illusoire. Un inversement de la tendance du développement des coûts de la santé n'est pas en vue. Les primes, qui reflètent ces coûts, continueront donc à augmenter.

Avez-vous tout de même des messages positifs à transmettre à nos assurés/es?

Oui, évidemment. Visana repose sur des bases solides. Et cela sera pris en considération lors de la prochaine adaptation des primes, si le développement des coûts et les exigences des autorités de surveillance le permettent. De plus, il est clair que, cette année aussi, nous mettrons tout en œuvre pour être un partenaire fiable et sûr pour notre clientèle, qui la convainc grâce à des collaboratrices et collaborateurs compétents et engagés et à un service d'excellente qualité. Notamment dans le domaine des produits et des services, je pense que nous offrirons à notre clientèle une plus-value supplémentaire, cette année.

reports.visana.ch

Gérez vos assurances en toute simplicité avec MyVisana

Grâce au portail électronique destiné à la clientèle MyVisana, vous avez accès en tout temps à vos documents d'assurance en ligne. Commander des étiquettes, changer de franchise, modifier votre adresse, ou consulter d'anciens décomptes: vous pouvez y effectuer tout cela et bien d'autres choses encore, en quelques clics et en toute simplicité.

Texte: Debbie Rychener | Photos: mäd

Dans un futur proche, le papier aura pratiquement disparu de nos foyers. Grâce à MyVisana, le portail en ligne destiné à la clientèle de Visana, vous pouvez réduire d'ores et déjà votre consommation de papier et ainsi préserver l'environnement. Vous économisez en plus du temps et de l'argent, car vous n'avez plus à payer les frais d'envoi et de téléphone pour la correspondance ou les appels téléphoniques à l'agence.

Une gestion simple

Sur MyVisana, vous gérez vos documents d'assurance ou ceux de votre famille de manière électronique. Et si vous avez besoin d'un décompte ou de la police d'assurance sous forme papier, vous pouvez les imprimer partout et à tout moment.

Triple sécurité

Vous accédez à vos données uniquement au moyen d'un numéro d'identification personnel, de votre mot de passe et du code de sécurité qui vous est envoyé par SMS. Vos données sur MyVisana sont donc parfaitement sécurisées. La communication en ligne avec Visana est également sûre, puisqu'elle se déroule via une connexion cryptée de SecureMail.

Une structure claire et des économies de papier

«Envoyer des factures de médecins génère toujours beaucoup de papiers. J'apprécie de pouvoir régler ces questions simplement et avec une consommation de papier aussi réduite que possible. Jusqu'à présent, tout fonctionne à merveille avec MyVisana. Le portail est clairement structuré, et les décomptes peuvent être facilement consultés. Les personnes à l'aise avec Internet ont tout intérêt à s'inscrire sur MyVisana. Et dès que les factures pourront être transmises en ligne, cela vaudra d'autant plus la peine!»

(Sandra Morgenthaler, Schlatt)



Lisa Grieco (à gauche, responsable de l'agence de Frauenfeld) remet à Yves et Sandra Morgenthaler le prix principal du concours d'automne MyVisana.



Gagnez un Huawei P9

Inscrivez-vous en ligne sur www.visana.ch/myvisana. Un Huawei P9 (32 GB, gris titane) sera tiré au sort parmi toutes les nouvelles inscriptions effectuées jusqu'au 31 mai 2017.

www.visana.ch/myvisana

Visana Club

Des offres de printemps attrayantes

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. A propos: 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.

Garmin «Forerunner 35» – La passion de la course

La montre de course GPS «Forerunner 35» est le compagnon idéal pour vos courses quotidiennes, vos entraînements et vos compétitions. L'appareil est équipé de la technologie Garmin Elevate pour mesurer la fréquence cardiaque au poignet, ainsi

que d'un GPS pour enregistrer la distance, la vitesse, les intervalles et bien plus encore. Toutes les données sont directement affichées sur la montre.

Fonctions supplémentaires:

- le suivi d'activité quotidienne enregistre le nombre de pas effectués, les calories brûlées et les minutes intensives;
- outils d'entraînement tels que intervalles, signaux sonores et course/marche;
- applications préinstallées pour la course, le vélo et le cardio;
- téléchargement automatique des données sur Garmin Connect (communauté fitness en ligne gratuite).

La montre de course est disponible en noir, citron vert, vert d'eau et blanc.

Commandez la montre Garmin «Forerunner 35» au prix spécial de 169 francs au lieu de 219 francs, frais d'envoi et deux ans de garantie inclus. Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub, par courriel à l'adresse: order@garmingps.ch, au moyen du talon de commande ou par fax au 032 755 95 79. L'offre est valable jusqu'au 30 juin 2017 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur www.garmingps.ch. Informations sur le produit: support@garmingps.ch.

www.visana.ch/leclub

Une hygiène dentaire optimale pour toute la famille

Philips Sonicare DiamondClean et Philips Sonicare for Kids garantissent un nettoyage optimal et doux pour les dents et la gencive. La Stiftung Warentest a décerné la note «très bien» au modèle Sonicare DiamondClean, dans le domaine du nettoyage dentaire.

Philips Sonicare DiamondClean (pour adultes)

- Elimine la plaque de manière efficace
- Conçue pour obtenir des dents saines et naturellement blanches
- Rechargeable dans le verre de charge et avec l'étui de voyage USB

Philips Sonicare For Kids

- Nettoie et protège les dents des enfants à partir de trois ans
- Conçue pour améliorer les habitudes de brossage avec App
- Rechargeable

Des dents éclatantes de santé à prix spécial: Philips Sonicare DiamondClean pour 144 francs au lieu de 299.90 francs, y compris deux têtes de brosse gratuites. Philips Sonicare for Kids pour 49 francs au lieu de 99 francs (TVA, frais d'envoi et deux ans de garantie inclus). Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 30 juin 2017 ou jusqu'à épuisement du stock. Informations complémentaires sur www.visana.ch/leclub ou www.philips.ch/sonicare. Conseil: service à la clientèle Philips téléphone 044 212 62 14.



Talon de commande

Philips Sonicare DiamondClean pour 144 francs:

- ex. blanc HX9332/04 ex. blanc/or rose HX9312/04
 ex. noir HX9352/04 ex. rose HX9362/67
 ex. violet HX9372/04

Philips Sonicare for Kids pour 49 francs:

- ex. HX6311/07

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Découpez le coupon et envoyez-le à: Sertronics AG, Philips/Visana-Angebot, Lindächerstrasse 1, 5413 Birmenstorf AG

Soin et protection pour les mères et leurs bébés

Swissbabyservice offre, outre une sélection de couches de grandes marques, des produits de soin pour les mères et leurs bébés: entièrement naturels, certifiés bio et Ecocert, avec des ingrédients provenant des Alpes suisses. 2% des recettes sont reversés à la Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral. **Commandez dès maintenant un stock de couches Pampers et bénéficiez du rabais exclusif du Club de 40% sur les modèles de la boutique.** Lorsque votre réserve de couches commence à s'épuiser, vous recevez



une notification et vous pouvez soit profiter des avantages de «Swissbabyservice», soit arrêter la livraison. Le rabais de 40% est valable du 5 avril au 5 juillet 2017; vous bénéficiez ensuite, jusqu'au 5 avril 2018, d'un rabais spécial de 15% sur les produits de la boutique déjà soldés.

Profitez du rabais supplémentaire spécial Visana Club de 15% sur les groupes de produits suivants:

- produits de soin biologiques 100% naturels
Arise Swissbabycare
- couches de Libero et Pingo
- hygiène féminine
- produits cosmétiques biologiques 100% naturels
Arise Swissalpinecosmetic

Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub. Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à: Swissbabyservice 032 494 52 00 ou info@swissbabyservice.ch.

Talon de commande

Je commande exemplaire(s) de la montre de course GPS Garmin «Forerunner 35»

Veuillez cocher:

Black Limelight Frost Blue White

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Découpez le coupon et envoyez-le à: Bucher + Walt, Route de Soleure 8, 2072 St-Blaise. Ou commandez votre montre en ligne sur: www.visana.ch/leclub.

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

Double distinction

À la fin de l'année passée, Visana a reçu le prix de l'efficacité 2016, décerné par comparis.ch, le service de comparaison sur Internet. Avec seulement 3,0% de dépenses en frais administratifs, Visana se place une nouvelle fois en tête du classement des assureurs-maladie nationaux. Par ailleurs, nous obtenons également l'évaluation «Très bien» dans le sondage du portail de comparaison moneyland.ch, relatif à la satisfaction de la clientèle. Plus d'informations sur www.visana.ch/distinctions



Valable encore jusqu'au 30 avril 2017 dans tous les magasins Intersport-Rent. Plus d'informations sur www.visana.ch/leclub.



Contre présentation de votre carte d'assuré Visana, vous recevrez 15% de rabais. Valable jusqu'au 30 avril 2017 dans tous les magasins INTERSPORT RENT des stations de sport d'hiver suisses. Vous trouverez tous les sites concernés à l'adresse www.intersportrent.ch. Le bon est valable pour la location de matériel de sports d'hiver. Il n'est pas valable pour les services, les prestations et les locations à la saison. Il n'est pas cumulable avec d'autres rabais.



Course à pied du mercredi soir

Le «Tour du pays de Vaud printanier» est une course en quatre étapes, qui attire quelque 1000 amatrices et amateurs de course à pied et qui a lieu deux mercredis soirs en mai (24 et 31) et deux en juin (7 et 14). Les courses dont la distance varie entre 7.8 et 8.9 kilomètres, débutent à 19h15 et se déroulent à Moudon, Nyon, Champvent et Yens. Visana soutient le «Tour du Pays de Vaud» qui fêtera sa sixième édition cette année. www.tourpaysdevaud.ch



Vacanza: l'assurance de voyage pratique

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

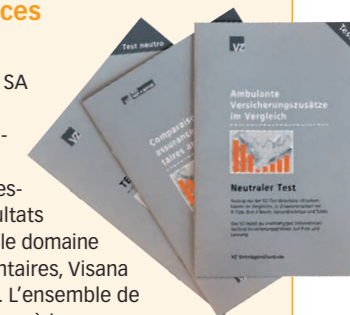
- **Aide immédiate 24 heures sur 24:** l'assistance de Vacanza vous apporte un soutien sur place à toute heure, règle pour vous le paiement des dépôts exigés, organise votre retour en Suisse ou votre rapatriement en cas de prescription médicale pour un tel transport.
- **Assurance des bagages:** l'assurance couvre les bagages en cas de vol et de détournement ainsi que d'endommagement, jusqu'à un montant maximum de 2000 francs par voyage. Elle est valable dans tous les pays sauf en Suisse.
- **Assurance des frais d'annulation:** si vous devez annuler votre voyage à court terme, en raison d'une maladie ou d'un accident, Visana prend en charge les frais d'annulation dans le monde entier jusqu'à la somme maximale de 20 000 francs par voyage.
- **Remplacement des cartes de crédit:** si au cours d'un voyage on vous vole votre porte-monnaie, avec des pièces de légitimation et cartes de crédit, nous vous aidons à faire bloquer les cartes bancaires. Nous prenons par ailleurs en charge les frais de remplacement des cartes et pièces de légitimation jusqu'à un montant de 500 francs. Cela est valable en Suisse et à l'étranger.

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

Test de nos assurances complémentaires

Le Vermögenszentrum (VZ) SA a soumis à son test annuel les assurances complémentaires les mieux vendues des plus grandes assurances-maladie de Suisse. Les résultats parlent d'eux-mêmes: dans le domaine des assurances complémentaires, Visana évolue au plus haut niveau. L'ensemble de produits a été jugé «supérieur à la moyenne». Dans le test comparatif des prestations complémentaires, Visana se situe au premier rang pour la couverture à l'étranger et la psychothérapie.

Les résultats de l'analyse «Comparaison des assurances complémentaires Traitements ambulatoires» ont été publiés dans la brochure de VZ, test 2017. Le Vermögenszentrum est un centre de conseil indépendant. Il a effectué le test avec les revues Bon à Savoir, K-Tipp, Gesundheitstipp et Saldo.



Protection pour votre bébé

Visana veille au bien-être des futures mamans et à la protection de leurs enfants. Nous vous recommandons d'inscrire votre bébé auprès de Visana déjà avant la naissance, afin d'éviter toute lacune de couverture, car toutes les prestations médicales ne sont pas entièrement couvertes par l'assurance de base. En cas de complications inattendues à la naissance, les prestations de l'assurance de base sont limitées. C'est pourquoi il est conseillé d'assurer votre bébé contre les coûts supplémentaires non couverts.

Tirer parti des assurances complémentaires: pour les traitements hospitaliers, l'assurance de base ne couvre que les coûts dans le canton de domicile. Avec l'assurance Hôpital division commune dans toute la Suisse, nous prenons aussi en charge les coûts d'un traitement hospitalier en dehors du canton de domicile. Si vous le souhaitez, vous pouvez également assurer votre enfant dans les domaines de la médecine ambulatoire et alternative. Avant la naissance, vous n'avez pas besoin de répondre au questionnaire de santé pour des assurances complémentaires importantes. Après l'accouchement, vous n'avez plus qu'à annoncer le nom de l'enfant et sa date de naissance.

L'heureux événement est pour bientôt? Nous vous conseillons volontiers à domicile ou dans une agence Visana. Vous pouvez nous joindre par téléphone au numéro 0848 848 899. Informations complémentaires: www.visana.ch/grossesse.



Route du cœur: un parcours à savourer

Kurt Schär est l'un des initiateurs de la Route du cœur. Il explique dans cet entretien quels sont les avantages de ce parcours qui traverse la Suisse et pourquoi on devrait prendre quelques jours pour découvrir la Route du cœur avec un vélo électrique.

Texte: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Comment décririez-vous la Route du cœur en trois phrases?

Kurt Schär: Une seule phrase suffit: celles et ceux qui souhaitent découvrir toutes les facettes de la Suisse devraient s'élancer sur la Route du cœur. On avance assez lentement pour savourer tous les détails du paysage, mais assez vite pour parcourir de bonnes distances. On traverse le cœur de la Suisse par une route créée de tout cœur, qui réjouit et fait du bien au cœur.

C'est un bon slogan publicitaire. Comment la Route du cœur est-elle née?

Elle est en quelque sorte l'antithèse des pistes cyclables, dont le but est d'amener les cyclistes le plus vite possible de A à B. Paul Hasler, le père spirituel de la Route du cœur, souhaitait un parcours à caractère touristique qui offre aussi beaucoup à voir. Il a donc dessiné une route à travers l'Emmental, qui comporte beaucoup de collines, certes magnifiques, mais très pénibles à parcourir. C'est là que je suis entré en scène avec les vélos électriques, qui étaient nouveaux à l'époque. Et aujourd'hui, sa vision d'une route allant du lac de Constance au lac Léman s'est réalisée et elle est adaptée aux vélos électriques. Elle comporte 13 étapes, 720 kilomètres et plus de 1500 mètres de dénivelé.

Auriez-vous pu imaginer que la Route du cœur rencontrerait un tel succès?

Oui, parce que je croyais au succès des vélos électriques. Les gens peuvent louer des vélos électriques tout au long de cette route et les tester dans un environnement magnifique. De plus, il y a désormais tout au long du parcours de nombreux restaurants, fermes, hôtels et boutiques agricoles qui collaborent avec nous. Selon une étude, le consommateur moyen dépense le double de ce qu'il dépenserait au cours d'un tour à vélo classique, c'est-à-dire environ 80 francs par jour, sans compter la location des vélos.

Comment expliquez-vous cela?

Lors d'un tour à vélo classique, on mange un plat de spaghetti et boit deux verres d'eau. Le visiteur de la Route du cœur, au contraire, commande un verre de

vin rouge avec son menu à trois plats, il prend son temps et passe souvent plusieurs jours sur le parcours en compagnie d'amis.

Et quel est le nombre d'utilisateurs et d'utilisatrices?

Actuellement, ce sont environ 12 000 personnes par année qui louent un Flyer dans une de nos stations pour un peu plus de 50 francs par jour. Il faut compter en outre celles et ceux qui viennent avec leurs propres vélos ou vélos électriques. Nous louons exclusivement des Flyer qui ne dépassent pas une vitesse maximale de 25 km/h. Cela permet une plus grande sécurité et de mieux profiter du paysage.

Avez-vous rencontré de fortes résistances lors de la mise en place de la Route du cœur?

Paul Hasler a évalué de façon presque pédante chaque mètre de la route. Le parcours doit répondre à ses critères sévères en matière de sécurité, de qualité des chemins et d'attractivité touristique. Il a mené de nombreuses négociations avec les autorités et les propriétaires de terrains. A ce sujet, je peux vous raconter une anecdote amusante de l'époque de la fondation: dans un moment de folie créative, nous avons décidé de peindre des panneaux sur le sol à l'aide d'un chablon. Cet acte illégal n'a pas déclenché partout des réactions positives et ces marquages ont bien entendu dû être retirés.

Quelle est la partie du parcours la plus appréciée?

L'étape la plus parcourue reste la première qui a été mise en place en 2003, allant de Berthoud à Willisau. L'année dernière, une boucle a été ajoutée dans le Seetal et pour 2018, nous prévoyons également une boucle autour du Napf. Mais la Route du cœur conduira toujours de l'est à l'ouest, ce concept ne doit pas être modifié. Nous ne visons pas un tourisme de masse. Les utilisateurs et utilisatrices doivent pouvoir apprécier la qualité du parcours.



Bref portrait

Kurt Schär, le cofondateur du parti des Verts-libéraux du canton de Berne est un homme à tout faire. Le Bernois s'est fait connaître du grand public en tant que fondateur de l'entreprise Biketec SA, qui fabrique les vélos électriques Flyers. Il y a deux ans et demi, il a vendu ses parts, mais il reste un entrepreneur très actif. Il décrit son engagement pour la Route du cœur comme une «affaire sentimentale». En collaboration avec Paul Hasler, qui a eu l'idée au départ, il a mené à bien le projet, parce qu'il le considérait comme une plate-forme idéale pour ses vélos électriques. Kurt Schär habite à Roggwil et a déjà parcouru pratiquement toutes les étapes de la Route du cœur. Il apprécie le fait qu'il ne s'agit pas d'aller le plus vite possible de A à B, mais le plus agréablement possible. www.herzroute.ch