



Des billets gratuits pour le théâtre du Gurten

Tentez de gagner deux entrées gratuites pour la représentation théâtrale «Rhinocéros» d'Eugène Ionesco, sur le sommet bernois du Gurten. Visana tire au sort 50 billets pour la représentation qui sera donnée le samedi 13 août 2016.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Théâtre du Gurten

Allons au théâtre! En tant que partenaire du théâtre du Gurten, Visana tire au sort 25x2 entrées pour la représentation du 13 août 2016. Elle débutera



à 20h30 et durera jusqu'à 22h15 environ. Vous trouverez de plus amples informations sur www.theatergurten.ch. Envoyez-nous le talon de participation ou participez au tirage au sort en ligne sur www.visana.ch/concours. Bonne chance!

Talon de participation

Je souhaite gagner deux entrées pour le théâtre du Gurten (représentation du samedi 13 août 2016).

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 30 juin 2016 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

Les gagnantes et gagnants seront informés d'ici au 15 juillet 2016. 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 2/2016



4 Aquafitness: le sport idéal pour la santé
Faites de l'eau votre alliée

6 Des lieux de baignade à l'écart de la foule
Trois bonnes adresses en montagne

10 Eviter les accidents grâce aux maximes de la baignade
Visana et la SSS travaillent main dans la main

Sommaire

Santé

Sans eau, rien ne va	3
Améliorer sa santé grâce à l'aquafitness	4
De fascinants lieux de baignade	6

Engagement

«Rhinocéros» sur le Gurten	8
Sur la Route du cœur dans le Toggenburg	9
Ensemble pour éviter les accidents de baignade	10

Inside

Portrait d'un collaborateur de Visana	12
Pour des prix de médicaments équitables	14
Action «Bike to work»	16

Service

Recommander Visana est payant!	17
Offres d'été de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Heike Bischoff-Ferrari	22
Concours	24

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

J'espère que la nouvelle mise en page de notre magazine destiné à la clientèle vous a plu. Quoi qu'il en soit, nous sommes heureux d'avoir reçu des retours positifs. Notre objectif est une amélioration continue de *VisanaFORUM*, notamment au niveau de la forme, afin qu'elle soit agréable à la lecture. N'hésitez donc pas à nous communiquer à tout moment vos demandes et vos idées par le biais de forum@visana.ch.

Le deuxième numéro de *VisanaFORUM* de cette année est placé sous le signe de l'été. Les jours de grande chaleur, rien de tel que de bronzer un peu ou de plonger dans la piscine, dans une rivière ou un lac. Toutefois, la prudence reste de mise, ainsi que le respect de certaines règles de comportement. Ce n'est que dans ces conditions qu'une journée de baignade est vraiment amusante et peut même être favorable à votre santé. Lisez nos articles portant sur ce sujet.

De plus, vous trouverez également un portrait de notre responsable de la formation professionnelle, Dominik von Känel, des nouveautés sur le théâtre du Gurten et sur la Route du cœur, deux engagements de longue date de Visana, ainsi qu'un entretien passionnant avec la chercheuse Heike Bischoff-Ferrari, spécialiste du domaine du troisième âge. Elle est persuadée que l'avenir appartient à celles et ceux qui savent vieillir.

Je vous souhaite une bonne lecture ainsi qu'un bel été.



Urs Roth
Président de la direction



Sans eau, rien ne va

L'eau est vitale. En effet, notre corps est composé à 60% d'eau. Elle sert de solvant et de moyen de transport pour les nutriments, les enzymes, les hormones, et elle est indispensable pour l'élimination des substances de décomposition. En résumé: nous avons constamment besoin d'une quantité d'eau suffisante pour pouvoir fonctionner.

Texte: Société Suisse de Nutrition SSN | Photo: Alfonso Smith

L'eau apporte l'humidité aux tissus et à la peau, elle règle la température corporelle et joue un rôle central dans de nombreuses réactions biochimiques et dans le métabolisme des cellules.

Compenser suffisamment les pertes

Le corps élimine en permanence de l'eau ou de la vapeur d'eau par le biais des reins (urine), de l'intestin (selles), des poumons (respiration) et de la peau (évaporation, transpiration). Ces pertes doivent être

compensées par la nourriture. Pour une personne adulte, en bonne santé et très peu active, la quantité s'élève à environ 30 à 35 millilitres d'eau par kilogramme de masse corporelle.

Sous certaines conditions, le besoin en liquide peut augmenter énormément, par exemple en cas de canicule, d'activité physique, lorsque l'air ambiant est sec, en cas de consommation importante de sel ou en cas de maladie (fièvre, diarrhée, vomissement).

Le manque de liquide a des conséquences drastiques

Déjà pour une perte d'eau allant jusqu'à 5% de la masse corporelle, les premiers symptômes apparaissent: soif, malaise, manque d'appétit, nausée, agitation, pouls élevé. D'autres signes du manque d'eau sont les maux de tête ou la baisse des performances mentales et physiques. A long terme, un manque important de liquide peut avoir des conséquences graves et mener jusqu'au décès.

De combien d'eau avons-nous besoin?

La quantité recommandée à boire quotidiennement est de un à deux litres par jour. Si vous vous tenez aux recommandations d'alimentation de la pyramide alimentaire suisse, vous consommez déjà plus d'un litre d'eau par jour à travers la nourriture. Les cinq portions de légumes (teneur en eau jusqu'à 95%) et de légumes (de 80 à 95%) conseillées apportent une part importante. L'eau du robinet est la boisson la plus recommandée, afin de couvrir le besoin journalier en liquide. Il est possible de lui donner un peu de saveur, en la consommant sous forme d'infusion, de thé noir, de thé vert, de café, de bouillon, etc. Vous trouverez des informations supplémentaires sur www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire



imprimé en
suisse



Impressum

VisanaFORUM est une publication du groupe Visana. Le groupe Visana comprend Visana, sana24 et vivacare. Il paraît quatre fois par année. **Rédaction:** Stephan Fischer, David Müller, Peter Rüegg, 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:** le Rhin à Bâle, 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).

Plus de force et de qualité de vie, grâce à l'aquafitness

L'aquafitness est un entraînement de santé complet, qui utilise les avantages de l'eau (flottabilité, résistance). Il ménage les articulations, les tendons et les ligaments, renforce les muscles ainsi que le système cardio-vasculaire et ne présente quasiment pas de risque de blessure. De plus, l'aquafitness est divertissant, puisqu'il consiste à bouger en groupe, sur une musique entraînante.

Texte: Stephan Fischer | Photos: Elisabeth Herzig, Stephan Fischer



Aqua-Pilates, Aquawell, Aqua-Power, Aquagym, etc. – ce sont là les noms de différentes offres de sport aquatique, regroupées sous le nom d'aquafitness. Chaque semaine, les participantes et les participants viennent en masse pour bouger et renforcer leur musculature dans les bassins peu profonds (jusqu'à 130 cm) ou plus profonds (avec une ceinture, sans contact avec le fond). Ce faisant, ils suivent les instructions de l'animatrice qui montre les exercices, généralement du bord de la piscine.

Importance croissante de la force

Faire un sport dans l'eau présente des avantages. En effet, grâce à la flottabilité, les exercices fonctionnels de l'aquafitness peuvent également être effectués par des personnes dont la motricité est restreinte. Cette résistance, pouvant aisément être dosée, fait également de chaque entraînement sous l'eau un entraînement de renforcement.

Cela est particulièrement bénéfique pour les personnes d'un certain âge, pour lesquelles le manque de force au quotidien est un problème à ne pas sous-estimer. Dans leur cas, une augmentation de la force permet clairement une meilleure qualité de vie. L'aquafitness offre la possibilité de suivre jusqu'à un âge avancé un entraînement qui ménage les articulations et qui a un effet préventif.



Chèque Wellness «Fit & Fun»

Si vous disposez d'une assurance complémentaire Traitements ambulatoires, Basic, Basic Flex ou Managed Care Traitements ambulatoires, vous pouvez utiliser le chèque Wellness «Fit & Fun» pour un cours d'aquafitness et Visana y contribuera à raison de 50 francs. Vous obtiendrez plus d'informations sur les chèques Wellness sur www.visana.ch/cheques-wellness.

Aquafitness: sport de santé idéal

Elisabeth Herzig, responsable de la formation dans le domaine du fitness aquatique de swimsports.ch nous explique pourquoi l'aquafitness s'adresse à tous les groupes d'âge et pourquoi les sportives et les sportifs ambitieux s'y mettent aussi.

Pourquoi faire de l'aquafitness?

Elisabeth Herzig: Essentiellement pour garder la forme, car c'est le sport idéal pour la mise en forme et une bonne santé. Parfois ce sont les médecins et les thérapeutes qui encouragent leurs patientes et patients à bouger dans l'eau. Et ceux et celles qui n'aiment pas nager choisissent plutôt un cours d'aquafitness. L'entraînement s'y fait par groupe, ce qui est amusant.

Quelles personnes sont le plus représentées dans vos cours?

Surtout les femmes. La part des hommes représente 5 petits pour cent. C'est dommage, car l'aquafitness ferait du bien à de nombreux hommes. En effet, ce sport promeut l'endurance et la force. La tranche d'âge va de jeunes adultes à personnes âgées et est donc très large. Les participantes et les participants sont très fidèles et restent en général pendant plusieurs années.

Eau profonde ou peu profonde: par quoi vaut-il mieux commencer?

L'avantage de l'entraînement en eau profonde est qu'il ménage la colonne vertébrale et les articulations. Mais il est aussi plus exigeant du point de vue technique et demande une bonne stabilisation du tronc, puisqu'on n'a pas de contact avec le sol. Pour débiter, je recommande donc plutôt un cours en eau peu profonde, afin de se familiariser avec l'eau comme élément de l'entraînement et de renforcer la musculature du tronc, avant de se rendre dans l'eau profonde, avec une ceinture ou une veste. C'est pourquoi vous trouverez plutôt les plus jeunes en eau profonde, ainsi que les sportives et les spor-

tifs, qui utilisent l'entraînement dans l'eau comme entraînement alternatif et complémentaire.

L'aquafitness est donc également bénéfique pour les personnes ayant des ambitions sportives?

Oui, parce que la résistance offerte par l'eau peut être choisie de façon à ce que chacune et chacun en ait pour son compte. Nous avons récemment créé un nouveau cours: Aqua-Force. Jean-Pierre Egger, un des experts les plus expérimentés en matière d'entraînement musculaire, nous a conseillé.

Comment trouver un cours d'aquafitness adéquat, près de chez soi?

Je m'adresserais à la piscine couverte la plus proche, des cours y sont probablement proposés. Ou chercher les offres d'aquafitness sur Internet. Ce qui est important, c'est de demander qui est le prestataire et quelle formation ont suivi les animatrices. Et aussi si ces cours sont reconnus par les caisses-maladie. En principe, toute personne pouvant louer une surface d'eau a le droit de proposer des cours. Il est donc prudent de vérifier ces points.

Bref portrait

Elisabeth Herzig est membre du comité et de la direction de swimsports.ch, le centre de compétence natation et fitness aquatique. Depuis plusieurs années, elle est experte et formatrice des instructrices et instructeurs et enseigne l'aquafitness à Neuchâtel. De plus, elle a été responsable de formation pour la natation pendant près de deux décennies auprès de swimsports.ch. www.aqua-elisabeth.ch



swimsports.ch
aquademie® | aquafitness



Lac d'Oeschinen

Lac des Chavonnes dans les Alpes vaudoises

Depuis la station de train Bretaye, vous atteignez le lac des Chavonnes par une agréable promenade de 20 à 30 minutes, qui vous permettra de profiter de l'impressionnante vue panoramique sur les sommets alpins vaudois, à 1700 mètres d'altitude. Si vous voulez tenter de plonger dans l'eau froide sans marche préalable, vous pouvez aussi vous rendre en voiture au restaurant/hôtel au bord du lac, avant de choisir une jolie place pour déposer votre linge.

Sur la terrasse ensoleillée, vous pourrez savourer des spécialités locales: les vol-au-vent aux morilles et à la sauce au thym.



Arrivée et accessibilité

Depuis Montreux, prenez le train en direction de Bex, via Aigle. Puis, profitez d'un agréable trajet en chemin de fer de montagne en montant à Villars-sur-Ollon, sur le Col-de-Bretaye. Restaurant et hôtel du lac des Chavonnes, www.restaurant-lac-chavonnes.ch.

Des lieux de baignade à l'écart de la foule

La Suisse compte près de 7000 lacs. Ceux qui sont connus partout, très fréquentés, mais aussi les petits, plus cachés, dont on peut espérer qu'ils resteront des adresses secrètes de baignade cet été aussi. A moins que vous ne connaissiez déjà le lac de Golzern, le lac des Chavonnes ou les laghi di Piora? Nous vous présentons ici ces trois perles.

Texte: Stephan Fischer | Photos: MySwitzerland.com

Le lac de Golzern dans le Val de Fier

Le téléphérique nous emmène tout en haut de la Golzernalp, où les voitures ne montent pas, au-dessus du Val de Fier, à 1400 mètres d'altitude. Une promenade sur le sentier d'altitude, intéressant du point de vue biologique, mène jusqu'à l'idyllique lac

de Golzern, à travers une réserve naturelle intacte. En été, la température du lac peut monter à 20 degrés et offre une baignade rafraîchissante à toute la famille. La rive de ce lac de montagne est facile à atteindre, aussi pour les personnes en chaise roulante et pour les poussettes. Différents foyers aménagés invitent à la grillade.

Pour ceux et celles qui préfèrent être servis à table, après un bain dans le lac, les restaurants à proximité proposent des rôtis montagnards ou des macaronis du chalet.



Arrivée et accessibilité

Prenez l'autobus jusqu'à Amsteg, en passant par Erstfeld. De Amsteg, un car postal vous transporte confortablement à Bristen, jusqu'à la station inférieure du téléphérique Golzern. www.lsb-golzern.ch
Restaurant Golzernsee, www.golzernsee.ch ou auberge de montagne Edelweiss, www.edelweiss-golzern.ch

Laghi di Piora, au-dessus de la Leventina

Entre Quinto et Airolo, il y a des choses bien plus belles à découvrir que les colonnes d'automobiles devant le tunnel du Gothard. Par exemple, une série de lacs de montagne dans la plaine de Piora, au-dessus de la Leventina. Le trajet vers la station supérieure Piora, en funiculaire, représente déjà un événement en soi. Après une petite demi-heure de randonnée, vous trouverez le lac Ritom, scintillant d'un vert émeraude. C'est le plus grand lac de toute une série de lacs féeriques, dispersés sur le plateau. Pour une baignade d'été rafraîchissante, le lago di Tom est particulièrement attirant, avec sa plage blanche.

Sur la terrasse panoramique de l'auberge de montagne Lago Ritom, vous pouvez ensuite goûter des spécialités tessinoises accompagnées d'un verre de Merlot, avant de redescendre dans la vallée.



Arrivée et accessibilité

A partir de Ambri-Piotta, dans la Leventina, un des funiculaires les plus abrupts vous amène, en douze minutes, à Piora, située à 1796 mètres d'altitude, www.ritom.ch. Auberge de montagne Lago Ritom, www.lagoritom.ch.

D'autres belles idées de baignades

La Suisse offre d'innombrables possibilités de baignade. Elle compte près de 7000 lacs. Nous avons choisi pour vous sept autres beaux endroits pour la baignade, présentés sur notre site Internet. Profitez de votre été et rafraîchissez-le par de nombreuses baignades! www.visana.ch/baignade



Suisse.
tout naturellement.

Lever de rideau pour «Rhinocéros»

Tous les deux ans depuis 2002, le sommet bernois du Gurten se transforme en scène de théâtre. Cet été, 31 représentations de la pièce dramatique d'Eugène Ionesco «Rhinocéros» sont au programme. La première aura lieu le 23 juin 2016. Nous tirons au sort 50 entrées gratuites pour la représentation du samedi 13 août 2016.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Hannes Zaugg Graf



THEATER GURTEN

50 billets gratuits

En tant que partenaire de longue date du théâtre du Gurten, Visana tire au sort 25x2 entrées pour la représentation du 13 août 2016. Tentez votre chance en participant à notre concours en page 24 et vous gagnerez peut-être deux entrées gratuites pour «Rhinocéros».

Le théâtre du Gurten repose sur une longue tradition. Tout a débuté en 2002, par la comédie de Friedrich Dürrenmatt «Un Ange vient à Babylone». S'en sont suivies d'autres productions, dont «Dällebach Kari» (2006 et 2007), «Einstein» (2010) et dernièrement «Paradis» en 2014.

Un classique intemporel

Cette saison, le théâtre du Gurten met en scène la pièce «Rhinocéros» du dramaturge franco-roumain Eugène Ionesco. Elle se base sur le récit éponyme de 1957 et parle de la métamorphose progressive des membres d'une société fictive en rhinocéros. Cette épidémie ne touche d'abord que quelques individus, avant de s'étendre à tous les personnages, jusqu'aux protagonistes.

La pièce dramatique «Rhinocéros» est considérée comme l'un des grands classiques du théâtre de l'absurde, qui se distingue par des scènes comico-grotesques et surréalistes. En l'occurrence: des personnes qui se métamorphosent en rhinocéros.

De juin à août

La metteuse en scène Anne Richard a adapté «Rhinocéros» pour la scène bernoise. Au total, 31 représentations seront données entre le 23 juin, date de la première, et le 19 août 2016. Le lever de rideau est prévu à 20h30 et la pièce durera jusqu'à 22h15 environ.

www.theatergurten.ch



Sur la Route du cœur dans le Toggenburg

De Rapperswil à Wattwil, 55 kilomètres: le rédacteur du *VisanaFORUM* a franchi la frontière entre les cantons de Zurich et de Saint-Gall sur des chemins secrets, en souriant et en fredonnant. Le récit d'une aventure sur la Route du cœur.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Herzroute

Nous empruntons une étape facile de la Route du cœur, appelée aussi «Préalpes pittoresques pour amateurs de paysages». Nous sommes deux hommes qui ont depuis longtemps perdu en chemin l'exubérance de la jeunesse pour s'orienter vers le plaisir. Néanmoins, nous voulons y goûter une fois encore! Nous démarrons énergiquement. Les vélos électriques Flyer prennent de l'élan, dans l'air froid du petit matin.

Vue sur la plaine de la Linth et le lac de Zurich

Le canton de Zurich s'avère étonnamment rural. En peu de temps, nous atteignons des collines parsemées et sommes à la fin de la plaine vallonnée. Nous nous retrouvons alors face à une montée abrupte. «Abandonne, tu n'y arriveras jamais!», chuchote une petite voix. L'autre voix lui répond: «Nous sommes des hommes et nous sommes équipés de vélos électriques!» La force électrique donne un bon coup de pouce. Même sur les pentes les plus raides, les roues vrombissent et les cyclistes sourient.

La Route du cœur est si bien indiquée par des panneaux, que notre carte reste au fond de notre poche. On passe parfois par des chemins secrets, parfois par des petites routes de forêts. Du trafic motorisé? Aucune trace? Des pâturages, des fromageries et des vaches, tel est le décor. Et la vue resplendissante sur les préalpes, la plaine de la Linth et le lac de Zurich apparaît encore et toujours au fil du chemin. Ce paysage ne se laisse presque pas photographier, il faut l'avoir ressenti. Au restaurant de montagne avec vue panoramique, un convive nous demande: «Faire du vélo ici?» Vous êtes fous?»

Parce que la santé nous tient à cœur

Depuis 2006, Visana s'engage au premier plan pour la Route du cœur et contribue ainsi activement à la promotion de la santé auprès du grand public, un engagement qui lui tient à cœur. Offrez-vous une escapade, à deux ou en groupe, et renforcez votre système cardiovasculaire.

Faits relatifs à cette étape de la Route du cœur Rapperswil-Wattwil

55 kilomètres, 1050 mètres de dénivellation, 2 kilomètres de chemins non goudronnés, quatre à cinq heures de route. Informations: www.herzroute.ch
Réservation des vélos: www.rentabike.ch/herzroute

La Route du cœur est un parcours de randonnée pour vélos électriques, qui relie Rorschach, au bord du lac de Constance, à Lausanne, au bord du lac Léman. Des vélos électriques Flyer peuvent être loués dans les lieux de départ de chaque étape. Des stations de rechargement des batteries permettent de faire le plein d'énergie et de s'approvisionner le long du chemin.

www.herzroute.ch

Ensemble pour éviter les accidents de baignade

L'été est synonyme de baignade. Mais malheureusement, de nombreux accidents surviennent chaque année au bord, dans et sur l'eau et une grande partie d'entre eux pourraient être évités facilement. Par exemple, en suivant de façon conséquente les six maximes de la baignade établies par la Société Suisse de Sauvetage (SSS). Visana soutient la SSS dans son objectif de mettre les maximes de la baignade, qui permettent de sauver des vies, encore mieux en évidence.

Texte: Stephan Fischer | Photo: SSS

Ne pas sauter dans des eaux troubles ou inconnues et ne jamais nager seul/e sur de longues distances. Ce sont deux des six règles d'or de la baignade qui figurent sur les panneaux bleus bien visibles de la SSS qui sensibilisent les sportifs et sportives aquatiques aux risques d'accidents de baignade.

Cinq minutes pour six maximes de la baignade

Il est nécessaire de faire preuve de bon sens, aussi en ce qui concerne la baignade. Les six maximes de la baignade (voir la page ci-contre) sont claires et facilement applicables. Toutefois, ces panneaux sont souvent survolés ou carrément ignorés, parce que l'envie d'un rafraîchissement immédiat est plus forte. Pourtant, les cinq minutes nécessaires à la lecture avant de se jeter à l'eau peuvent sauver des vies.

Selon la statistique des accidents, environ 50 personnes se noient chaque année en Suisse. Plus l'été est beau, plus les chiffres sont inquiétants. Chez les enfants, la noyade est même la deuxième cause la plus fréquente de décès par accident. A cela s'ajoutent de nombreux cas de quasi-noyades, qui ont des conséquences graves pour la santé. La prévention est donc d'autant plus importante.



Visana soutient la SSS en tant que partenaire

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. Il existe toutefois encore des failles, qui devront désormais être comblées successivement. Certains panneaux doivent également être remplacés. Visana soutient la SSS en tant que «Partenaire officiel des maximes de la baignade», pour que les panneaux soient visibles cet été déjà par le plus grand nombre possible de baigneurs et de baigneuses, les encourageant à consacrer cinq minutes de lecture aux six maximes de la baignade.

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 130 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 faitière du sport en Suisse. www.sss.ch



www.visana.ch/sss-f

BADEREGELN MAXIMES DE LA BAIGNADE REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!
Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!
Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.
Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.
Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.
Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.
Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.
Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.
Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.
Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.
Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.
Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.
Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

www.slr.ch / www.sss.ch

visana

Point de référence pour les apprentis et apprenties

Dominik von Känel examine environ 600 dossiers de candidature et mène 50 entretiens, afin de pourvoir les huit places d'apprentissage vacantes. En tant que responsable pour la formation professionnelle, il est le point de contact central pour les 23 apprentis et apprenties présents au total chez Visana. Il est la personne de confiance la plus importante pour ces jeunes.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Alfonso Smith

www.visana.ch/apprentissage

Avant, cette fonction s'appelait «maître d'apprentissage», puis «responsable du suivi des apprentis/es» et enfin, aujourd'hui, la désignation officielle est «responsable pour la formation professionnelle». Les tâches principales sont restées les mêmes: accompagner les jeunes durant leur apprentissage et leur donner une base solide pour leur parcours professionnel. Dominik von Känel travaille depuis 15 ans dans la formation des apprentis et apprenties et il est aux commandes de ce domaine chez Visana depuis deux ans.

Un boulot intéressant, aux mille facettes

«Tu travailles avec des apprentis/es? Super, alors tu as un chouette boulot!» Dominik von Känel reçoit de temps en temps de telles remarques lorsqu'on l'interroge sur son travail. «C'est vrai», déclare-t-il, mais cela représente plus de travail que certains semblent croire. Son objectif: mettre en place des conditions-cadres permettant aux 23 apprentis et apprenties de Visana dans toute la Suisse de réussir leur apprentissage d'employé/e de commerce ou d'informaticien/ne.

Visana a tout intérêt à encourager une formation optimale de la relève. Finalement, ces jeunes connaissent parfaitement l'environnement et les processus de l'entreprise. «C'est pourquoi nous souhaitons les garder dans nos propres rangs. Celles et ceux qui sont motivés et qui s'engagent se voient offrir un emploi chez Visana après leur apprentissage», explique Dominik von Känel. Le taux de poursuite des rapports de travail sans interruption se trouverait actuellement à environ 90%.

Point de référence en cas de problèmes

Avant que Dominik von Känel ne puisse féliciter ses apprentis et apprenties à la fin de leur apprentissage, il y a une bonne dose de travail qui attend toutes les personnes concernées. Tous les six mois, les apprentis et apprenties changent de département et se voient attribuer un nouveau praticien-formateur ou une nouvelle praticienne-formatrice. Ils sont respon-

sables de la formation technique et peuvent résoudre certains petits problèmes des apprentis/es. Mais dès qu'il s'agit de questions relevant de l'entreprise, des prestations scolaires ou d'absences, Dominik von Känel est alors le point de référence pour ces jeunes.

«Si un lien de confiance est établi avec les apprentis et apprenties, après un certain temps, ils viennent aussi me parler de problèmes extérieurs à l'école.», explique Dominik von Känel. Il le prend comme un compliment, mais doit aussi se distancer. Dans sa position, une ligne claire est indispensable. «Il s'agit là de faire preuve de tact, car ces jeunes gens se trouvent dans une phase où beaucoup de changements se produisent en eux et dans laquelle ils sont souvent en recherche d'identité.»

Sévère, mais prévisible

Dominik von Känel a du répondant. Il parle la langue des jeunes, dispose d'une longue expérience dans les relations avec eux et a le sens de l'humour, mais jusqu'à un certain point. C'est pourquoi il définit clairement dès le début où se trouve la limite à ne pas franchir. Celles et ceux qui n'ont pas réagi à l'avertissement plusieurs fois, doivent en subir les conséquences, parfois jusqu'à la dissolution du contrat. Cela fait aussi partie de son travail, considère Dominik von Känel.

Il attend des apprentis et apprenties qu'ils fassent preuve d'engagement et d'honnêteté et qu'ils viennent le voir avant qu'une «catastrophe» ne survienne. Il a la réputation d'être sévère, mais toujours prévisible. Au plus tard au moment de la fête de remise des diplômes, «ses» apprentis et apprenties le remercient.

Ce travail permet à Dominik von Känel de rester jeune. Mais il ne se voit pas le faire jusqu'à l'âge de 60 ans. Il arrivera un moment où il perdra le contact avec les jeunes. Il confie alors en souriant: «C'est pourquoi j'attends de mes apprentis et apprenties qu'ils me le disent honnêtement, lorsque la connexion ne se fera plus.»

Bref portrait

Dominik von Känel (38) est marié et vit à Toffen avec sa famille. Il s'entraîne trois fois par semaine pour le prochain marathon et les 100 kilomètres de Bienne. Sa deuxième grande passion est le rock et la musique du genre heavy-metal. Il possède plus de 1000 CDs. «Je n'arrive pas à m'empêcher d'acheter un T-shirt en passant devant la boutique à la fin d'un concert.» Il est d'autre part engagé dans les pompiers locaux.

Engagement pour des médicaments au juste prix

Les médicaments peuvent soulager des maux ou soigner des maladies, contribuer à raccourcir des séjours hospitaliers et parfois même à éviter des opérations. Mais d'un autre côté, ils représentent 9,2% des coûts à la charge de l'assurance de base et des payeurs de primes. Visana s'engage de façon conséquente pour des médicaments au juste prix.

Texte: Isabelle Bhend | Photos: Alfonso Smith

Avant qu'un médicament arrive sur le marché suisse, il est contrôlé par l'Institut suisse des produits thérapeutiques (Swissmedic), qui veille à ce que le produit thérapeutique autorisé soit sûr et efficace. Cependant, l'assurance de base ne prend pas en charge tous les médicaments autorisés, mais uniquement ceux qui figurent dans la liste des spécialités. Elle compte actuellement environ 2900 médicaments.

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) gère la liste des spécialités et décide selon les critères d'efficacité, d'adéquation et d'économicité, si un médicament est admis. Cette liste est contraignante pour tous les assureurs-maladie. D'autres médicaments ne peuvent pas être pris en charge au titre de l'assurance de base.

Comment les prix des médicaments sont-ils fixés?

Le critère d'économicité suscite la controverse dans les médias, car aussi bien les prix de fabrique que les prix publics apparaissent dans la liste des spécialités. L'OFSP examine le caractère économique du prix de fabrique au moyen d'une étude comparative, transverse effectuée avec des médicaments ayant des substances actives similaires ainsi que d'une comparaison de prix pratiqués à l'étranger. Si on ajoute au prix de fabrique les marges commerciales et la taxe sur la valeur ajoutée (TVA), on obtient le prix public (voir graphique).

Le prix de fabrique et le prix public sont fixés par l'Etat. La comparaison de l'association de la branche, santésuisse, entre les marges commerciales réali-



Industrie pharmaceutique

prix de fabrique

Commerce

- supplément relatif au prix en % du prix de fabrique
- supplément en francs relatif à l'emballage, dépendant du prix de fabrique

Confédération

TVA de 2,5%



Composantes du prix d'un médicament (source: santésuisse)

sées sur les médicaments, montre que les marges commerciales en Suisse sont supérieures de 489 millions de francs à celles d'autres pays européens. Cela correspond à environ 2% des primes que les personnes assurées paient en trop. En dépit du fait que l'industrie pharmaceutique suisse soit performante en termes d'innovation, il y a encore un potentiel d'économie à réaliser sur les prix des médicaments. Une modification de l'ordonnance est nécessaire pour adapter les marges commerciales, afin que les marges des canaux de distribution deviennent économiques et soulagent les payeurs de primes.

Les médicaments achetés à l'étranger sont-ils remboursés?

Jusqu'à présent, Visana remboursait les médicaments obligatoirement à sa charge, qui ont été achetés dans les pays voisins, si, en Suisse, un médicament correspondant figurait sur la liste des spécialités et que le médicament acheté était meilleur marché.

Malheureusement, l'OFSP n'accepte pas cette pratique. Depuis le début de l'année 2016, Visana doit se soumettre à la décision de l'OFSP et veiller au

strict respect du principe de territorialité dans l'assurance de base. Ce qui signifie que nous ne pouvons pas rembourser des médicaments achetés à l'étranger au titre de l'assurance de base, sous réserve des cas d'urgence.

Visana s'engage pour les assurés/es

Nous continuons à penser que l'OFSP a pris une décision défavorable envers les assurés/es et que les payeurs de primes sont contraints de supporter les coûts trop élevés des médicaments dans l'assurance de base, de manière injustifiée.

Comme Visana ne veut pénaliser aucune personne assurée qui contribue à réduire les coûts, nous appliquons l'arrangement suivant: lorsqu'une personne dispose chez nous d'une assurance complémentaire, d'une prescription établie par un médecin autorisé à exercer en Suisse et que, pour des raisons de coûts, elle achète un médicament meilleur marché dans un pays frontalier, qui figure sur la liste des spécialités en Suisse, nous examinons la prise en charge des coûts au titre de l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires, en tant que prestation facultative.



En pleine forme au travail

Se rendre au travail à vélo est bénéfique, et pas seulement pour la santé, mais aussi pour le mental; cela contribue à une bonne ambiance au bureau. Visana prend part à l'action «bike to work» (à vélo au boulot), lancée dans l'ensemble de la Suisse par Pro Velo Suisse. Durant les mois de mai et juin 2016, 84 collaboratrices et collaborateurs se rendront au travail à vélo et participeront à cette action par équipes de quatre. Et ce sera amusant!

Texte: Cornelia Schweizer | Photos: Bike to work, Phil Wenger



«Mon chemin pour me rendre au travail est particulièrement diversifié. Il mène à travers la circulation routière, mais passe aussi par des chemins forestiers. Je suis donc déjà en pleine forme, quand j'arrive au travail», nous dit Ellen Vogt, collaboratrice de Visana. Lors de l'action «bike to work», cette Bâloise se rend au travail en vélo pendant deux mois. Elle et les membres de son équipe échangent régulièrement leurs expériences: qui est venu en vélo malgré la pluie? Combien de temps tu as mis? Tu es bien arrivée?

«bike to work» pour les collaboratrices et collaborateurs

Un des secrets de la réussite de cette action est qu'elle ne se contente pas d'offrir l'occasion d'intégrer du mouvement physique dans le quotidien professionnel. Elle permet aussi les contacts sociaux et du divertissement. Exactement ce que cherche Visana.

En effet, la santé des collaborateurs et collaboratrices est importante pour l'entreprise. En octobre 2015, Promotion Santé Suisse a décerné à Visana le label «Friendly Work Space» pour son engagement systématique de longue date dans le domaine de la Gestion de la santé en entreprise (GSE).

Friendly Work Space

Visana offre une culture d'entreprise motivante et empreinte d'estime. Conseils ergonomiques, bureaux à hauteur réglable pour toutes et tous, conseil externe en matière de questions sociales, sondages réguliers des collaborateurs/trices, horaires de travail annuels et évaluations annuelles des prestations: ce sont là quelques unes des mesures prises par Visana afin de promouvoir la santé. Ce que «bike to work» offre de particulier, c'est que Visana commence déjà à contribuer à la santé de ses collaborateurs et collaboratrices lorsque ces derniers sont en route pour le travail.

«Visana promeut la santé de ses collaboratrices et collaborateurs avec conviction et les soutient activement pour toute question de santé. Nous participons à «bike to work» parce que l'action a trois effets: avec elle, vivez le mouvement, le divertissement et l'esprit d'équipe. En participant, vous faites quelque chose pour votre forme physique et vous avez la possibilité de fêter une réussite commune.»



Marcel Kutter, responsable des ressources humaines

Recommander Visana est payant pour vous!

Recommandez-nous: tout le monde y gagne! Convincez votre entourage de notre offre et profitez ensemble: vous gagnez 100 francs, et la nouvelle personne assurée aussi. Le tout sans effort!

Texte: Franziska Lehmann

Vous êtes satisfait/e de Visana? Convincez vos amis et connaissances des avantages que présentent nos multiples produits et notre service rapide, et vous serez gagnant/e. Visana récompense chaque recommandation qui aboutit à une conclusion en offrant la somme de 100 francs. Votre profit augmente avec le nombre de conclusions réalisées. La nouvelle personne assurée en profite aussi (à partir de l'âge de 18 ans). Elle reçoit 100 francs pour la conclusion de l'assurance obligatoire des soins avec l'assurance complémentaire Hôpital et une autre assurance complémentaire (p. ex. Médecine complémentaire ou Traitements ambulatoires).

Pas de charge administrative

Recommander Visana est un jeu d'enfants. En quelques étapes, c'est réglé: il vous suffit d'indiquer le nom et l'adresse de votre connaissance sur le coupon ci-contre, d'ajouter votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e et de retourner le coupon. Visana se charge de tout le reste. En cas de conclusion, vous recevrez 100 francs et la nouvelle personne assurée également. La recommandation en ligne s'effectue encore plus simplement, sur www.visana.ch/recommandation. Vous y trouverez également les conditions relatives aux recommandations. En outre, votre agence Visana vous conseillera volontiers.



Talon de recommandation

Mon adresse

Nom _____
 Prénom _____
 Rue, n° _____
 NPA, localité _____
 E-mail _____
 N° d'assuré/e _____

Mes propositions de recrutement

Madame Monsieur

Nom _____
 Prénom _____
 Rue, n° _____
 NPA, localité _____
 Tél. prof. _____ privé _____
 E-mail _____
 Date de naissance _____

Madame Monsieur

Nom _____
 Prénom _____
 Rue, n° _____
 NPA, localité _____
 Tél. prof. _____ privé _____
 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.



Un vent de fraîcheur pour un été actif

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. Par ailleurs: Visana n'utilise pas le moindre centime de prime pour Visana Club. Vous trouverez d'autres offres et informations sur www.visana-club.ch.

Stand-up paddle

Le stand-up paddle (SUP) est un entraînement complet du corps qui suscite l'enthousiasme des sportifs et sportives dans le monde entier. Ce sport tendance est idéal pour améliorer l'équilibre et renforcer la musculature des jambes et du buste. Il est par ailleurs doux pour les articulations et s'avère très amusant. Si vous souhaitez tester cet entraînement, vous pouvez louer une planche de SUP auprès d'un des partenaires de Fun-Care ou réserver un cours, afin de débiter du bon pied. Vous trouverez la liste des partenaires Fun-Care sur le site de Visana Club: www.visana-club.ch.



Goûtez aux joies du stand-up paddle, l'entraînement complet qui procure des sensations de glisse incomparables, avec un rabais spécial du club de 20% sur la location de planches et les cours.

Important: prenez contact avec le partenaire Fun-Care et réservez votre planche de SUP ou une place dans un cours. **Veillez présenter votre carte d'assurance sur place.** L'offre est valable du 9 juin au 30 septembre 2016.

Fauteuil de détente Lounge Seat

Vous aimez le confort et la détente? Alors l'élégant fauteuil Lounge Seat est fait pour vous. Sur l'eau ou au bord de l'eau, le fauteuil de détente est idéal pour se relaxer. Disponible en couleur gris clair.

Profitez d'agréables moments de détente dans ce fauteuil, au prix exclusif de 89 francs (prix normal du fournisseur: 149 francs). Inclus dans le prix: TVA et frais d'envoi. Commandez dès maintenant au moyen du talon, ou en ligne sur www.visana-club.ch. L'offre est valable du 9 juin au 30 septembre 2016 ou dans la limite des stocks disponibles. En cas de questions: info@fun-care.ch.



Talon de commande

Veillez compléter: ____ ex. du Lounge Seat gris clair à 89 francs

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Veillez envoyer le talon à: Fun-Care AG, Untermüli 3, 6300 Zoug

Silleren: notre recommandation pour les familles

Découvrez Adelboden grâce à l'offre exclusive du club! Une carte journalière pour adultes pour le téléphérique Silleren-Hahnenmoos pour 20 francs au lieu de 34 francs (prix normal du fournisseur); **carte journalière pour enfants (6-15 ans) pour 13 francs au lieu de 19.80 francs** (prix normal du fournisseur).



L'offre est valable du 11 juin au 16 octobre 2016 et n'est pas cumulable avec d'autres réductions. La carte journalière est valable pour un nombre illimité de trajets avec le téléphérique au village, le téléphérique Silleren, le téléphérique combiné Hahnenmoos et le bus Adelboden-Geils ainsi que pour le télésiège Höchst le samedi et le dimanche.

Nos conseils: combinez la carte journalière avec la tour d'escalade de Sillerenbühl ou avec un parcours en trottinette sur le réseau de pistes de 45 km, unique au monde, entre Silleren, Hahnenmoos et Adelboden-Dorf.

Voici comment en profiter: il vous suffit de présenter au guichet une carte d'assurance Visana par famille (parents et enfants de 6 à 15 ans). Les enfants jusqu'à 6 ans voyagent gratuitement. Vous trouverez de plus amples informations ainsi que les horaires et prix actuels sur www.adelboden-silleren.ch.

Des glaces rafraîchissantes avec la Gelateria Pro de Solis

L'été et le soleil sont synonymes de glaces bien fraîches! Que ce soit les sorbets, les yoghurts glacés ou les vraies glaces à l'italienne, la Gelateria Pro de Solis vous permet de préparer les créations glacées les plus succulentes, en toute simplicité. Il vous suffit de donner libre cours à votre imagination. Grâce à une utilisation simple et au grand écran LCD, la préparation de glaces devient un jeu d'enfant.

Caractéristiques du produit

- Préparation manuelle ou entièrement automatique de glaces, sorbets ou yoghurts glacés
- Douze niveaux de consistance au choix
- Fonction de maintien au froid pendant trois heures, avec refroidisseur intégré
- Récipient en acier inoxydable, hygiénique et facile à nettoyer

Dégustez des crèmes glacées fraîchement préparées, exactement selon vos goûts, sans conservateurs ni arômes artificiels. Prix du club: 399 francs au lieu de 599.90 francs (prix normal du fournisseur), y compris frais d'envoi, taxe de recyclage et deux ans de garantie. Commandez maintenant sur www.visana-club.ch ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2016 ou jusqu'à épuisement du stock. Plus d'informations sur www.solis.ch. Renseignements sur les produits: sales.ch@solis.com

Talon de commande

Veillez compléter: ____ ex. Gelateria Pro de Solis pour 399 francs, y compris frais d'envoi, taxe de recyclage payable d'avance et deux ans de garantie

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Veillez envoyer le talon à: Solis of Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufsdienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

Service Bon à savoir

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 pour recevoir sans frais notre Newsletter.

La pharmacie de service direct Zur Rose ouvre sa première filiale

Commander des médicaments, des remèdes naturels et des articles de cosmétique d'un simple clic de souris et ainsi réaliser des économies: c'est possible depuis déjà longtemps. Les pharmacies de service direct partenaires de Visana (Medi-service et Zur Rose) accordent par exemple jusqu'à 12% de rabais sur les médicaments. En août, la pharmacie de service direct Suisse Zur Rose ouvrira par ailleurs sa première filiale dans la gare de Berne. Les clientes et clients auront ainsi en plus la possibilité de venir retirer leurs commandes en ligne dans cette dernière. Vous trouverez de plus amples informations sur les économies réalisables lors du retrait de médicaments sur www.visana.ch > Menu pour la clientèle privée > Services > Economiser > Médicaments.



Un été à la mode vous attend: chez Optic 2000, on vous accorde 25% de remise sur votre deuxième solaire de marque*!

Cette année, et uniquement pour la saison d'été, votre opticien Optic 2000 vous octroie une offre spéciale sur les solaires.

Débutez la saison la plus chaude de l'année avec deux paires de solaires dernier cri qui protègent vos yeux contre les rayons UV nocifs. Grâce à notre offre, vous n'aurez plus de mal à vous décider et pourrez rendre votre style d'été unique!

Passez voir votre opticien Optic 2000 le plus proche pour découvrir les dernières collections pour un look frais et profitez de cette offre exclusive sur les solaires*.

Et n'oubliez pas: les personnes assurées chez Visana bénéficient tout au long de l'année de 15% de rabais sur les lunettes et les lentilles de contact chez Optic 2000 ainsi qu'un test de vue gratuit!

A propos d'Optic 2000 Suisse

Présente en Suisse sous forme de Société Anonyme depuis 1999, Optic 2000 Suisse forme le plus grand groupe d'opticiens indépendants dans le pays. L'enseigne se distingue par son offre commerciale «Une 2^{ème} paire à partir d'1 franc de plus».

* Pour l'achat d'une paire de lunettes solaires de marque, hors verres correcteurs, pour un prix de minimum 160 francs, vous bénéficiez simultanément d'un rabais de -25% sur la 2^{ème} paire de lunettes solaires de marque (hors verres correcteurs) la moins chère. Offre valable jusqu'au 31 août 2016. Non cumulable avec d'autres offres et avantages. Photo non contractuelle.

Course à pied du mercredi soir

L'édition d'été du «Tour du Pays de Vaud» consiste en six courses, qui attirent près de 1000 coureuses et coureurs invétérés, six mercredis soir d'août (10, 17, 24 et 31) et de septembre (7 et 14). Les courses, dont la distance varie entre 8,3 et 9,0 kilomètres, débutent à 19h00 et se déroulent à Penthaz, Mézières, Yverdon-les-Bains, Chavornay, La Sarraz et Saint-Prex. Visana soutient le «Tour du Pays de Vaud» qui fêtera sa 22^e édition cette année.

www.tourpaysdevaud.ch

HomeCare-Medical

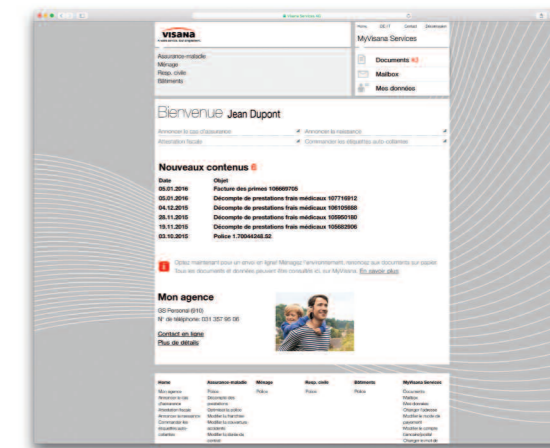
De plus en plus de personnes souffrent de maladies respiratoires. Dans leur vie quotidienne, beaucoup dépendent de moyens auxiliaires, tels que des concentrateurs d'oxygène, des appareils de ventilation, des inhalateurs, ou des appareils d'aspiration, qui leur permettent de retrouver une meilleure qualité de vie. HomeCare-Medical fait partie des fournisseurs leaders en Suisse et dispose d'une longue expérience dans les domaines du conseil et du traitement de maladies respiratoires. Grâce au partenariat avec Visana, nos assurées et assurés bénéficient de conditions préférentielles. HomeCare-medical propose des offres de location-achat attrayantes: dans un premier temps, l'appareil est loué, et après une certaine période et le paiement du montant restant, la propriété est cédée au/à la patient/e. Pendant la durée de la location, les appareils peuvent être rendus à tout moment.

L'équipe de HomeCare-Medical vous conseille volontiers: HomeCare-Medical, Südstrasse 3, 3110 Münsingen, 031 722 40 40, office@hcmed.ch, www.hcmed.ch. Vous trouverez de

plus amples informations sur les économies réalisables lors de l'achat de moyens auxiliaires sur www.visana.ch > Menu pour la clientèle privée > Services > Economiser > Moyens et appareils médicaux.



Protéger l'environnement avec MyVisana



MyVisana est le portail en ligne pour la clientèle de Visana. En mettant tous les documents d'assurance à disposition sous forme électronique, il nous aide et il vous aide à économiser du papier. Sur MyVisana, vous trouverez vos contrats d'assurance ainsi que les décomptes des prestations des médecins, des thérapeutes et des hôpitaux. Tous les documents que vous recevez aujourd'hui par voie postale y sont à votre disposition, au format PDF, et vous pouvez les imprimer si nécessaire. Vous pouvez également retourner à tout moment à l'envoi des documents papier. MyVisana présente encore d'autres avantages: vous pouvez y faire changer facilement votre franchise ou votre mode de paiement, ou encore commander une attestation pour la déclaration d'impôt ou des étiquettes autocollantes.

La voie électronique? Mais bien sûr!

Notre portail MyVisana destiné aux clientes et aux clients est sécurisé trois fois. Outre le numéro d'identification et le mot de passe personnel, un code de sécurité supplémentaire protège l'accès au portail. Il vous sera transmis par sms lorsque vous vous connecterez.

www.myvisana.ch



Retrouvez-nous sur Facebook

www.facebook.com/visana2

L'avenir appartient à celles et ceux qui savent vieillir

La vieillesse, synonyme de maladie? Pas pour Heike Bischoff-Ferrari. Bien au contraire. La chercheuse spécialisée dans le vieillissement et professeure en gériatrie à l'hôpital universitaire de Zurich parle avec enthousiasme des personnes âgées en bonne santé et dynamiques, et prône une gériatrie moderne et interdisciplinaire.

Texte: Stefan Hugentobler | Photo: Mauro Mellone

La gériatrie fait généralement penser à la vieillesse et à la maladie...

Heike Bischoff-Ferrari: Oui, il serait plus opportun de renommer cette discipline «conseil en vieillissement pour les rebelles» (rires). Cela viendra.

Le nombre de personnes âgées est en constante augmentation.

On compte actuellement une personne retraitée pour quatre personnes actives. En 2030, il y aura une personne retraitée pour deux personnes actives. Maîtriser ce nouvel équilibre sera un défi de taille.

Comment y parvenir?

Nous pouvons prolonger la phase durant laquelle nous sommes en bonne santé. Des estimations scientifiques montrent qu'une prolongation de l'espérance de vie en bonne santé de sept ans diviserait par deux le risque de maladies chroniques liées à l'âge, telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires, la démence ou l'ostéoporose. Cela représenterait un énorme bénéfice, tant pour les individus que pour la société.

Le traitement des personnes âgées malades est-il inadéquat?

Non, mais de nouveaux besoins ont fait leur apparition dans le domaine des soins aigus. 60% de tous les patients et patientes hospitalisés pour soins aigus sont âgés de 65 ans ou plus, et 40% ont même plus de 80 ans. Pour ces patients/es, une médecine qui se concentre uniquement sur l'organe ne suffit pas pour une guérison et une récupération optimale de leurs fonctionnalités. D'autres vulnérabilités doivent également être prises en considération pour que la médecine de pointe demeure viable à long terme également pour les patients/es âgés.

Avez-vous un exemple?

Si une personne de 70 ans se casse une jambe, elle sera traitée quasiment de la même façon qu'une per-

sonne de 20 ans. C'est une erreur. Car une personne de 70 ans ne souhaite pas seulement se remettre sur pied rapidement, mais aussi être conseillée pour éviter d'autres fractures, afin de conserver son autonomie et sa mobilité à long terme. Nous devons donc combiner le savoir-faire de la discipline spécialisée avec celui de la gériatrie. Il s'agit d'une gériatrie moderne et interdisciplinaire.

Comment se présente la mise en œuvre?

Nous avons créé le centre pour la traumatologie gériatrique à l'hôpital universitaire de Zurich. Chaque patient/e à partir de 70 ans admis en traumatologie est évalué/e par un médecin spécialisé en gériatrie, dans un délai de 24 heures. Les patients/es bénéficient d'un suivi global et un programme individuel est étudié. Dans le domaine des soins aigus, le tandem entre la discipline spécialisée et la gériatrie a de l'avenir. Un deuxième point-clé est notre consultation «vieillir en bonne santé/Healthy Aging», durant laquelle nous évaluons de manière ciblée les points de vulnérabilité et les risques de maladies liées à l'âge chez des personnes à partir de 50 ans.

Vous dirigez «Do-Health», la plus vaste étude visant à améliorer la santé des personnes âgées. De quoi s'agit-il?

Nous étudions dans quelle mesure la consommation de vitamine D et d'acides gras oméga 3, associée à un programme d'entraînement simple à domicile, retarde le vieillissement physiologique des organes et prolonge l'espérance de vie en bonne santé. Nous savons qu'une activité physique régulière est favorable à la santé, bien qu'il manque la preuve de l'efficacité d'un programme d'entraînement simple. Nous savons également que la vitamine D réduit le risque de chute et de fracture de la hanche chez les personnes âgées. En revanche, nous ignorons si la vitamine D et les acides gras oméga 3 ont une influence positive sur d'autres fonctions vitales. C'est ce que vérifie «Do-Health».



Bref portrait

La professeure Heike Bischoff-Ferrari est une chercheuse spécialisée en gériatrie de premier plan. Elle est titulaire de la chaire de gériatrie et de recherche en vieillissement à l'université de Zurich, dirige la clinique de gériatrie de l'hôpital universitaire de Zurich (USZ), le centre pour la traumatologie gériatrique ainsi que le centre du vieillissement et de la mobilité à l'USZ et à l'hôpital de Waid. Elle est par ailleurs directrice académique de l'association universitaire de gériatrie de la ville de Zurich, fondée en 2015.