

Concours

Gagnez un test fitness

«VisanaFORUM» tire au sort dix tests fitness. En compagnie d'experts de la promotion de la santé, vous testerez votre forme physique et mentale. Les résultats du test (notamment taux de graisse et d'eau, musculature, forme, stress, indice de masse corporelle) sont la base de l'amélioration de votre bien-être.

Le test fitness convient aux femmes et aux hommes de tout âge. Il est effectué dans différentes villes de Suisse sous forme de séminaires de groupe comportant un suivi individuel. Les tests fitness ont lieu à chaque fois le mercredi entre 18h00 et 20h30. Si vous faites partie des gagnants, nous vous enverrons une liste des lieux et dates de séminaires.

Une documentation de séminaire détaillée vous permet, après le test fitness, d'approfondir les thèmes en lien avec la promotion de la santé. Vous recevez aussi des conseils vous aidant à appliquer vos bonnes résolutions au quotidien. En page 6, vous découvrirez comment passer l'hiver en bonne santé afin d'être en pleine forme pour l'arrivée du printemps.

Participer à un test fitness est tout à votre avantage. C'est pourquoi «VisanaFORUM» tire au sort dix tests fitness. Pour participer, il vous suffit de remplir le talon ci-dessous, de le coller sur une carte postale et de nous le retourner. Avec un peu de chance, vous pourrez tester gratuitement votre bien-être physique et mental.

Coupon de participation

Oui, je souhaite participer au tirage au sort des tests fitness.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Découper le coupon, le coller sur une carte postale et l'envoyer jusqu'au 10 février 2007 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Bonne chance!

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La voie juridique est exclue.

Caisse unique: non
Les raisons de
rejeter l'initiative
pour une caisse
unique le 11 mars

Page 3

En pleine forme
Passer l'hiver en
bonne santé – être
en pleine forme
pour le printemps

Page 6

Plus de prestations
Assurance de voya-
ge Vacanza: davan-
tage de prestations
pour le même prix

Page 12

Sommaire

3

Non à la caisse unique

6

Passer l'hiver en bonne santé – être en pleine forme pour le printemps

10

Notre enfant doit aller à l'hôpital

12

Vacanza: davantage de prestations pour le même prix

14

L'ouest de la Suisse plus cher que l'est

16

Claudia Viquerat:
«Je suis Madame Visana»

18

Comment votre employeur doit vous assurer

20

Informations diverses

22

Entretien avec Bruno Kern

24

Concours

Editorial



Chère lectrice, cher lecteur,

VisanaFORUM se présente sous une nouvelle forme. Son nom, lui, reste inchangé, tout comme son expéditeur et son objectif: vous informer, chers clientes et clients de la Visana.

Le format, la mise en page et l'aspect général ont changé: le journal est devenu un magazine. Le nouveau VisanaFORUM a plus de couleurs et contient de nouvelles rubriques. Il paraîtra désormais quatre fois par année au lieu de deux.

Pourquoi un nouveau VisanaFORUM? Nous souhaitons vous informer de façon encore plus complète et surtout plus attrayante sur les actualités de notre politique de la santé, vous présenter les nouveautés de l'offre de prestations et de services de la Visana, vous proposer des offres intéressantes et vous donner des conseils en matière de santé.

Vous vous demanderez sûrement l'intérêt qu'il y a à lancer un nouveau magazine à une époque où tout le monde mise sur Internet. En effet, cela peut sembler contradictoire mais ne l'est pas, pour trois raisons:

- VisanaFORUM contient une multitude d'informations. Celles-ci sont accessibles plus rapidement et plus facilement sur un support imprimé qu'à l'écran pour un aperçu.
- Un support imprimé permet de traiter des thématiques complètes de façon plus approfondie qu'un bulletin sous forme électronique.
- De plus, VisanaFORUM contient des images qu'il ne serait pas (encore) possible de transmettre dans la même qualité par la voie électronique.

Là où cela est opportun, il va de soi que la Visana mise sur les pixels plutôt que sur le papier. Alors rendez-nous visite sur www.visana.ch.

Nous sommes curieux des réactions que suscitera le nouveau VisanaFORUM. Votre avis nous intéresse; n'hésitez pas à nous en faire part. Par poste (VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15) ou par mail (forum@visana.ch). Nous vous en remercions.

Albrecht Rychen

Président du conseil d'administration

Peter Fischer

Président de la direction

Impressum: VisanaFORUM est le journal des affiliés de l'assurance-maladie Visana. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Peter Rüegg, Urs Schmid, Grazia Siliberti, Bernhard Wyss. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Mise en page: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Hittnau. Impression: Benteli Hallwag Druck AG, Berne. Internet: www.visana.ch

Changements d'adresse: si l'adresse est incorrecte ou si vous recevez par erreur plusieurs exemplaires de VisanaFORUM, veuillez en informer votre agence Visana (vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone sur votre police).



Non à la caisse unique

Faux diagnostic – thérapie mal venue! Les citoyennes et citoyens suisses voteront le 11 mars sur l'initiative populaire pour une caisse-maladie unique. Si l'initiative est acceptée, les assurés devront s'attendre à des primes plus élevées et à des prestations de moindre qualité. C'est la raison pour laquelle la Visana s'engage pour un non à la caisse unique.

L'initiative populaire fédérale «Pour une caisse-maladie unique et sociale» a été déposée en décembre 2004. Les auteurs de l'initiative souhaitent atteindre deux objectifs, à savoir l'ins-

tauration d'une caisse unique par la Confédération et la fixation des primes en fonction de la capacité économique des assurés.

Faux diagnostic

Les partisans d'une caisse unique voient dans la concurrence entre les caisses-maladie le plus grand problème du système de santé suisse. Dans leur optique, cette concurrence mènerait à un gaspillage de l'argent des primes du fait de coûts élevés occasionnés par la publicité et par les changements de caisse. Une caisse unique, en revanche, pourrait apporter une amélioration de la situation grâce à des frais

administratifs réduits et à une simplification de l'assurance-maladie. Toutefois, ce diagnostic simpliste des partisans de l'initiative ne résiste pas à l'examen.

La concurrence a un effet positif

Les frais administratifs sont en baisse depuis des années dans l'assurance de base. En 1997, les tâches des caisses-maladie dans le domaine de l'assurance-maladie absorbaient encore le 7,2 % du montant des primes encaissées. En 2005, elles n'ont dépensé plus que 5,4 % en frais administratifs (voir aussi page 15).

L'accroissement continu des coûts n'est donc pas dû aux frais administratifs mais est le résultat de fausses incitations financières dans le système actuel. La concurrence entre les caisses-maladie a mené à une baisse des frais administratifs, à un excellent contrôle des factures et à un développement de modèles d'assurance qui apportent une économie des coûts. Dans le cas d'une étatisation des caisses-maladie, il ne resterait rien de tous ces avantages.

Une thérapie mal venue

Une caisse-maladie unique ne permet pas d'atteindre les buts que se sont fixés les auteurs de l'initiative. Leurs trois principales attentes ne sont pas réalistes:

- Les auteurs de l'initiative promettent une atténuation des coûts dans le domaine de la santé. Avec la caisse unique, c'est le contraire qui se produirait: si la pression pour une diminution des coûts disparaît et si les réformes politiques qui devraient d'urgence être réalisées, telle la mise en place d'un nouveau système de financement des hôpitaux, sont entravées, il faut s'attendre à une nouvelle poussée des coûts.

- Avec la caisse unique, on aurait une meilleure représentation des intérêts des assurés. Mais dans les faits, c'est le contraire qui se produirait avec l'introduction d'une caisse unique qui détiendrait un monopole: avec la disparition de la liberté de choix entre différents assureurs et une baisse de la qualité des services, les assurés auraient de moins bonnes conditions.

- Avec la caisse unique, les primes de caisse-maladie devraient baisser. Mais c'est le contraire qui se produirait: vu que les primes liées au revenu sont une incitation supplémentaire à la consommation de prestations et que les modèles favorisant une économie des coûts perdraient en attractivité, les primes des caisses-maladie augmenteraient encore plus avec une caisse unique.

Une caisse-maladie unique et étatique est donc une thérapie mal venue et inadéquate si l'on veut améliorer le système de santé suisse.

Les assurés font les frais

L'élimination de la concurrence nuit donc en premier lieu aux assurés. Elle entraînerait des coûts plus élevés, une perte de la liberté de choix, des primes d'assurance plus chères et une baisse de la qualité des prestations. Le Conseil fédéral de même que le Conseil national et le Conseil des Etats recommandent de rejeter l'initiative. Dans la défense des intérêts de ses assurés, la Visana s'engage elle aussi pour un non à la caisse unique.

Peter Fischer

Président de la direction

Avis d'experts sur la caisse unique

Stefan Spycher, économiste de la santé, directeur de l'Observatoire de la santé Obsan: «**La caisse unique ne parviendra très probablement pas à décharger les pauvres et la classe moyenne et à faire payer une plus grande part uniquement aux personnes aisées.**»

Willy Oggier, économiste de la santé, auteur du livre «**La caisse unique: un faux débat**»: «**Dans le cas d'une introduction de la caisse unique, on peut admettre que les incitations aidant à freiner l'évolution des coûts n'auront plus d'effet en tout cas à moyen et long terme.**»

Arguments des adversaires

La caisse unique mène à:

- une étatisation de la santé publique
- une bureaucratie galopante
- une augmentation massive des primes
- un affaiblissement du contrôle des coûts et des prestations
- une perte de la liberté de choix pour les assurés
- une sensible poussée des coûts

Pour de plus amples informations:

www.caisseunique.ch

www.santesuisse.ch

www.santepourtous.ch

Arguments des partisans

La caisse unique mène à:

- une simplification de l'assurance-maladie
- des frais administratifs moins élevés
- plus de transparence dans les coûts
- une plus grande force dans les négociations sur les tarifs et les prix
- une défense plus efficace des intérêts des assurés
- une atténuation des augmentations des coûts

Pour de plus amples informations:

www.einheitskasse-ja.ch



Willy Oggier

La Caisse unique: un faux débat

L'initiative populaire «Pour une caisse-maladie unique et sociale» sous l'angle de l'économie de la santé.

160 pages, 28 francs

Bon de commande

Je soussigné(e) souhaite recevoir avec facture exemplaire(s) du livre La Caisse unique: un faux débat, de Willy Oggier. 28 francs plus frais d'expédition.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

E-mail _____

Date, Signature _____

Merci de retourner ce bon de commande aux Editions Favre, 29, rue de Bourg, 1002 Lausanne, tél. 021 312 17 17, fax 021 320 50 59, lausanne@editionsfavre.com



Passer l'hiver en pleine forme

Être en forme pour l'arrivée du printemps, même celui-ci est encore loin. Il reste encore assez de temps pour profiter activement des meilleurs aspects de l'hiver, tout en tenant tête aux refroidissements et à la grippe. De l'exercice, une alimentation équilibrée et des moments de relaxation sont les ingrédients indispensables pour passer l'hiver en pleine forme.

Même si vous n'êtes pas de nature sportive, vous ne devriez pas renoncer à bouger suffisamment durant la saison d'hiver. Bien qu'il soit tentant de rester blotti au chaud chez soi, il est beaucoup plus sain de sortir chaque jour à l'air frais. Quelle que soit l'activité que vous aurez choisie, l'important est de faire de l'exercice régulièrement, avec entrain et selon votre condition physique.

Loin des pistes encombrées

Il existe de nombreuses alternatives au ski, snowboard et autres disciplines alpines. Les sports plus doux, comme le ski de fond qui passe pour être l'un des plus sains, connaissent un nouvel essor. Non seulement les mouvements réguliers et souples entraînent le corps, mais le ski de fond est également un excellent exercice d'équilibre et de coordination. De plus, la glisse à travers les paysages enneigés est un excellent moyen d'oublier les soucis du quotidien. Bref, à la fois entraînement de fitness, méditation et promenade dans la nature, le ski de fond a tout pour plaire.

Même pour les personnes plus âgées, le ski de fond s'apprend facilement. D'ailleurs, selon des chercheurs finlandais, les skieurs de fond profes-

sionnels auraient une espérance de vie supérieure de trois ans. Si vous n'avez pas d'entraînement et que vous n'êtes pas habitués à la pratique d'un sport, commencez en douceur dans la discipline choisie, ne forcez pas. Le but étant de se sentir mieux après l'effort, et non totalement exténué.

Des muscles entraînés sont plus résistants aux blessures

A chacun de déterminer le rythme qui lui convient, lent ou rapide, il ne s'agit pas de performance. Une promenade quotidienne d'une demi-heure est déjà un bienfait pour le métabolisme et renforce votre système immunitaire. Le «mauvais temps» n'est pas une excuse valable.



Avec des vêtements adéquats, même la neige ne sera pas un obstacle.

Une autre variante, plus exigeante physiquement, serait la marche en raquettes. Toutefois, n'oubliez pas qu'avant chaque effort au froid, vous devez chauffer et assouplir vos muscles. Vous éviterez des blessures en vous préparant aux activités hivernales par un entraînement régulier.

Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de se rendre dans un centre de fitness pour cela. Ajoutez simplement une routine de mouvement à vos activités

quotidiennes. Par exemple, privilégiez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Ou si vous allez au travail en bus ou en tram, sortez un ou deux arrêts plus tôt, et faites le reste du chemin à pied. Ou alors, entraînez-vous à la maison avec un des sets «En forme pour l'hiver» (voir encadré ci-dessous).

Récupérer du stress quotidien

Une respiration consciente détend, mais redonne également de l'énergie. Cela est valable autant pour le sport que pour les moments de détente. Par exemple, la course à pied n'est saine que si le corps a un apport suf-

Gagnez un test fitness

Connaissez-vous votre forme physique et mentale? Si tel n'est pas le cas, participez à notre concours et gagnez un des dix tests fitness. Plus d'informations à la page 24.

fisant en oxygène. C'est pourquoi vous devriez veiller à ne pas vous essouffler et à garder un rythme qui vous permette de parler pendant l'effort. Vous ferez ainsi le plein d'énergie et vous fatiguerez moins rapidement. Si, au cours de la journée, vous êtes en proie au fameux «coup de pompe», n'hésitez pas à faire une pause de quelques minutes, si possible au grand air. Cela vous permettra à coup sûr de retrouver vos esprits.

Il est également possible de se libérer du stress en dansant. Bouger en musique et tout oublier pendant un

Offre fitness «En forme pour l'hiver»

De l'exercice régulier renforce le système immunitaire. Un programme court, mais effectué quotidiennement suffit déjà à augmenter vos défenses contre les refroidissements. Le set «En forme pour l'hiver» vous permettra de vous entraîner chez vous aisément et régulièrement. Il comprend les éléments suivants:

- 1 tapis de gymnastique (180 x 60 cm)
- 1 une balle de gymnastique Togu (Ø 65 cm pour les femmes, Ø 75 cm pour les hommes)
- 1 bande élastique Thera-Band (verte pour les dames, bleue pour les hommes)

De plus, vous recevrez plusieurs programmes d'entraînement que vous pourrez compléter en fonction de vos progrès. Le set coûte 95 francs.

Coupon de commande

Veillez m'envoyer

set(s) «En forme pour l'hiver» à 95 francs plus frais de port.

pour femme pour homme (cocher ce qui convient)

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, N° _____

NPA, Lieu _____

Téléphone _____

Signature _____

Livraison avec facture, dans la mesure des stocks disponibles. Délai de livraison env. 3 semaines.

Veillez renvoyer le coupon rempli à:

Visana-Shop, case postale 304, 3250 Lyss



instant, voilà probablement la méthode la plus plaisante pour se détendre et retrouver la bonne humeur. Une autre variante est le bain. Quoi de plus agréable que de se délasser dans un bon bain chaud après une dure journée de travail ou une longue promenade au froid? Le bain stimule la circulation sanguine, délie les tensions musculaires, et selon les essences qui vous y ajoutez, vous vous sentirez soit prêts pour une nuit de sommeil, ou alors simplement reposés et tonifiés. Un bain est toujours une énorme source de bien-être.

Une alimentation saine aussi en hiver

Aujourd'hui, nous savons tous que les fruits et légumes frais sont une source précieuse de vitamines et de sels minéraux. Ces éléments nutritifs ont une importance capitale pour le maintien d'une bonne ossature, des muscles, du métabolisme et du système immunitaire. Certains ont également un effet positif sur l'organisme

par leurs couleurs lumineuses, comme les carottes, les poivrons, les tomates et les oranges.

On distingue les vitamines hydrosolubles et liposolubles, les sels minéraux et les oligoéléments. Mais pas de panique! Il n'est pas nécessaire d'avoir fait des études scienti-

fiques approfondies pour s'alimenter sainement. Il suffit de suivre quelques principes de base:

- Achetez des produits de saison.
- Mangez chaque jour des fruits et légumes, régulièrement des céréales et des produits laitiers, des viandes maigres variées, du poisson frais, de la volaille, des œufs et des légumineuses.
- Evitez les graisses animales, privilégiez les huiles végétales de qualité supérieure, comme l'huile d'olive.
- Limitez la consommation de douceurs et de boissons alcoolisées.
- Buvez chaque jour au moins 1,5 litre d'eau ou d'autres boissons non sucrées, comme des tisanes ou des jus de fruits ou de légumes dilués.
- Prenez le temps de manger. Il est important que le repas reste un plaisir.

Vitamines de saison

Pour fortifier nos défenses, notre organisme a besoin d'un apport accru en vitamine C durant les mois d'hiver.

Les huiles de bain et leurs propriétés

Avant d'entrer dans votre bain, assurez-vous que la température de l'eau ne dépasse pas 38 degrés. Si vous prévoyez encore une activité après votre bain, la température ne devrait même pas dépasser 36 degrés. Selon que vous ayez besoin de détente ou d'énergie, ou si un refroidissement pointe le bout de son nez, choisissez la préparation de bain adéquate. Et ne restez en aucun cas dans votre baignoire plus de 20 minutes.

Les essences les plus utilisées et leurs effets:

Eucalyptus: En cas de refroidissement, libère et apaise les voies respiratoires. **Pin:** Dynamise et rafraîchit, calme les douleurs articulaires et le lumbago. **Fleurs des foins:** Idéal en cas de tensions, active la circulation sanguine, détend les muscles. **Lavande:** Calme et harmonise, délie les tensions musculaires et soulage les maux de tête. **Mélisse:** Action équilibrante, relaxante, bienfaisante pour la peau. **Romarin:** Bain dynamisant, stimule et donne du tonus. **Thym:** Idéal pour les inhalations, rafraîchissant, antibiotique, bienfaisant en cas d'infections des voies respiratoires. Vous trouverez les huiles de bain en droguerie et en pharmacie, mais également dans d'autres commerces.



On trouve celle-ci notamment dans les agrumes et les kiwis. Mais de nombreux légumes d'hiver comme le chou ou la choucroute sont également riches en vitamine C. C'est pourquoi vous devriez inclure chaque jour une portion de ces aliments dans vos repas. Deux décilitres de jus d'orange couvrent déjà 90 % des besoins quotidiens en vitamine C.

Remèdes éprouvés contre les refroidissements

Nous connaissons tous cela: vous rentrez chez vous après le travail, fatigués, vous frissonnez et ressentez un léger mal de tête et des articulations. Parfois, des remèdes de grand-mère suffisent à se remettre sur pied pour le lendemain. Cependant, il faut prendre ces mesures dès les premiers symptômes.

Préparez-vous directement à aller vous coucher. Ne chargez pas votre estomac, en revanche privilégiez une tasse de bouillon de poulet bien chaud (voir recette). Réchauffez-vous ensuite avec un bain auquel vous aurez ajouté de l'essence d'eucalyptus bienfaisante ou une préparation spéciale contre les refroidissements, et respirez profondément la vapeur enrichie d'huiles essentielles. Après une quinzaine de minutes, séchez-vous bien et allez directement vous coucher. En cas de toux, une tisane de tilleul ou de thym agrémentée de jus de citron frais et de miel apaise et dégage les voies respiratoires. Si vous avez de la fièvre, plus la tisane sera prise chaude, plus elle aura une action sudorifique. Enfin, du repos et beaucoup de sommeil contribueront à un prompt rétablissement.

Pour plus d'informations et de conseils:

www.sge-ssn.ch/f

www.promotionsantesuisse.ch

Franziska Lehmann

Communication d'entreprise

Soupe de poulet

Une soupe de poulet faite maison est un véritable élixir de bien-être. Il est toujours bon d'en avoir quelques portions en réserve dans le congélateur. Le travail n'est pas énorme, mais les bienfaits sont grands. Essayez, vous verrez!

Ingrédients:

1 poulet ou env. 1 kg de morceaux de poulet pour la soupe
de l'eau salée (1 cuillère à soupe de sel pour 2 litres d'eau)

3-4 carottes, épluchées

1-2 poireaux, coupés en morceaux d'env. 6 cm

1 petit chou blanc

1 oignon sur lequel vous aurez piqué une feuille de laurier avec un clou de girofle. **Une gousse d'ail** entière, selon les goûts

1 bouquet de fines herbes, p.ex. persil, thym, livèche, céleri en branches

Mettre le poulet dans une grande marmite et le recouvrir d'eau, saler. Porter lentement à ébullition. Récolter la mousse qui se forme en surface à la cuillère, jusqu'à ce qu'il ne s'en forme plus. Réduire la température jusqu'à ce que le liquide frémissse à peine. Ajouter les légumes et les herbes. Laisser mijoter une heure.

Lorsque le poulet est cuit, retirer la peau, couper la viande en morceaux et la servir avec les légumes. Un repas d'hiver léger et digeste. Si vous utilisez des morceaux de poulet, laissez mijoter le tout encore deux ou trois heures, et ne consommez plus les morceaux de poulet ni les légumes. Dans les deux cas, laisser refroidir le bouillon, le passer dans une passoire fine et remplir des récipients que vous pourrez mettre au congélateur.



Enfants à l'hôpital

Rester calme et rassuré, malgré de fortes émotions. Qui, de la mère ou de la fillette qui se laisse emmener à l'hôpital avec confiance, a une sensation désagréable dans le ventre? Si votre enfant doit être hospitalisé, il va de soi que des appréhensions accompagnent une telle situation. Une bonne préparation permet de gagner de la confiance et aide à surmonter les craintes.

Souvent, le stress est plus grand pour les parents que pour l'enfant. Même s'ils font confiance au médecin et à son équipe, les parents ne peuvent s'empêcher d'être préoccupés. Ils savent pourtant qu'ils ne doivent pas inquiéter l'enfant par leur nervosité. Une bonne préparation signifie être bien informés et comprendre ce qui se passe à l'hôpital. Pour le bien-être des jeunes patients, il est primordial de laisser de côté les sentiments négatifs. Certes, cela ne fera pas de l'hospitalisation une partie de plaisir, mais sans stress, l'enfant, les parents, les médecins et l'équipe soignante seront davantage en harmonie.

Des besoins différents selon l'âge

Les enfants réagissent différemment selon leur âge. Jusqu'à trois ans, la plus grande crainte d'un enfant est d'être séparé de ses parents. Il ne comprend pas ce que cela signifie d'être seul et ne saisit que les événements immédiats. C'est pourquoi la proximité et l'accompagnement d'un enfant en bas âge sont très importants.

La perception d'un enfant en âge préscolaire est également liée aux événements immédiats. C'est pourquoi les parents et les accompagnants devraient essayer de rendre l'hospitalisation de l'enfant aussi agréable que pos-

sible: rester auprès de l'enfant, lui expliquer ce qui se passe et lui montrer qu'il n'est pas seul.

L'enfant a droit à l'information

Les enfants en âge scolaire comprennent que les examens et les traitements sont destinés à les soigner. Il est important pour les adolescents de pouvoir prendre leurs propres décisions dans la mesure du possible. Ils comprennent les mécanismes du corps et connaissent le rapport entre la maladie, la santé et le bien-être psychique.

Les enfants posent de nombreuses questions. Ils veulent être pris au sérieux. Un enfant bien informé est plus à même d'accepter sa maladie et l'intervention prévue. Pour les petits enfants, les livres d'images, les poupées, marionnettes ou mallettes de médecin peuvent être utiles à la préparation.

Encadrement à l'hôpital

A l'hôpital, les enfants sont encadrés par des médecins et du personnel soignant spécialement formés pour répondre à leurs besoins. En général, l'équipe soignante passe le plus de temps avec l'enfant. Cependant, les partenaires les plus importants pour le personnel médical sont les parents. Les interventions et mesures de soins ne sont effectuées qu'avec leur consentement ou avec celui des jeunes capables de discernement.

Les visites, les jouets, les livres ou les jeux électroniques (pour autant que leur utilisation soit autorisée), donnent à l'enfant le sentiment de ne pas être isolé à l'hôpital. Ils peuvent contribuer à ce que le temps de convalescence passe plus vite.

Planifier la sortie

Selon la situation familiale, les parents doivent prendre des mesures particulières avant la sortie de l'enfant, afin que les soins puissent être administrés de façon optimale après le séjour à l'hôpital. Lors de l'entretien de sortie, les médecins et l'équipe soignante informent des étapes nécessaires à la guérison rapide des petits patients.

Assurez votre enfant à temps et de façon complète

Une couverture d'assurance complète offre de la sécurité. La Visana propose l'avantageux paquet «Basic» également pour les enfants. Outre l'assurance de base, il comprend de précieuses prestations dans le domaine ambulatoire, de la médecine complémentaire et des séjours à l'hôpital.

«Patience et fantaisie»

Nicole, infirmière diplômée à la clinique pédiatrique de l'Hôpital de l'île à Berne: «Les enfants ne sont pas de petits adultes. Même des gestes simples comme une prise de sang ou le changement d'un pansement exigent temps, patience et parfois fantaisie pour motiver l'enfant à coopérer.»

Davantage de prestations pour le même prix

Davantage de prestations dans l'assurance de voyage Vacanza. Trois prestations attrayantes ont été ajoutées à Vacanza cette année. Chez un autre assureur, de telles prestations vous coûteraient largement plus de 100 francs par année.

Un voyage à l'étranger peut s'avérer fort désagréable et très onéreux si vous tombez malade, vous blessez ou avez besoin d'un traitement médical ou d'un rapatriement. L'assurance obligatoire des soins ne couvre pas suffisamment les coûts de traitement et de transport à l'étranger.

Voyages plus fréquents à l'heure actuelle

Celui qui s'assure contre les maladies et les accidents à l'étranger avec

l'assurance de voyage Vacanza de la Visana fait le bon choix. En effet, pourquoi prendre le risque de gâcher les plus beaux jours de l'année?

A l'heure actuelle, les gens voyagent plus souvent, ne se limitant pas à des déplacements à l'étranger une à deux fois par année. Outre les vacances classiques, il est maintenant courant de passer de brefs séjours à l'étranger, par exemple en week-end dans une capitale, au soleil, ou encore d'effectuer un séjour linguistique.

Vacanza comprend désormais aussi une assurance des bagages, des frais d'annulation ainsi qu'une assurance des cartes de crédit (pour plus de détails, voir encadré).

Partir en toute sécurité

Avec Vacanza, vous partez en toute sécurité. Vacanza prend en charge tous les frais médicaux et hospitaliers occasionnés hors de Suisse et non couverts par l'assurance obligatoire des soins, sans limitation de coûts. De plus, Vacanza comprend un ser-

vice d'aide immédiate 24 heures sur 24, ainsi qu'une protection juridique complète à l'étranger.

Vacanza est incluse dans les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic et Hôpital. Mais vous pouvez également conclure Vacanza directement, si vous ne disposez pas d'assurance complémentaire.

Que faire en cas de sinistre?

En cas de sinistre, il vous suffit d'appeler immédiatement Visana Assistance au numéro de téléphone +41 22 819 44 11. Dans le monde entier, 24 heures sur 24, 365 jours par an.

Yvonne Kohler
Responsable Marketing



Bagages volés?

La Visana prend en charge les coûts de remplacement jusqu'à concurrence de 2000 francs par voyage. L'assurance des bagages est valable dans le monde entier, sauf en Suisse, pour les voyages d'une durée de huit semaines au maximum.

Frais d'annulation

Si vous êtes forcés d'annuler un voyage, Vacanza couvre les frais d'annulation jusqu'à un montant maximum de 20 000 francs par voyage. Cette assurance est valable pour les voyages dans le monde entier et même en Suisse.

Assurance des cartes de crédit

Votre porte-monnaie vous a été volé? Les tracas occasionnés pour faire bloquer vos cartes de crédit en cas de vol sont souvent bien ennuyeux. Dès 2007, avec Vacanza, il vous suffit de téléphoner à la Visana, et vos cartes de crédit sont bloquées. De plus, la Visana prend en charge les frais de remplacement de cartes de crédit et cartes-clients jusqu'à 500 francs par année. Que le vol ait eu lieu en Suisse ou à l'étranger, l'assurance est valable pour toutes les cartes bancaires, de crédit ou de la poste, les cartes-clients ainsi que pour le passeport, la carte d'identité et le permis de conduire. Il vous suffit de faire préalablement enregistrer les données correspondantes.

Assurance-maladie: plus chère dans la partie ouest

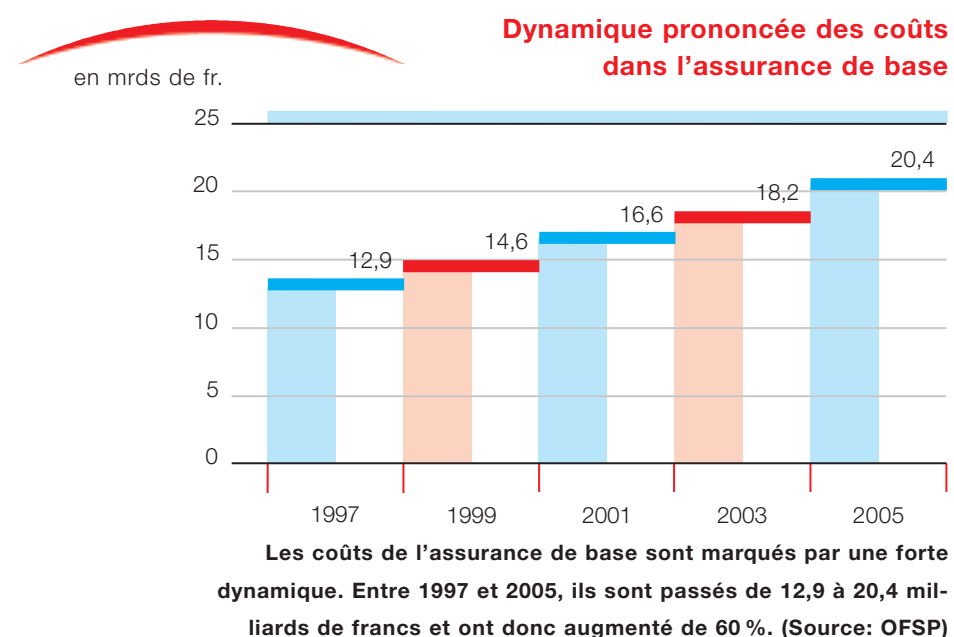
Depuis des années, les coûts ne cessent de croître dans l'assurance de base. Les causes de cette montée vertigineuse ne tiennent pas tant aux frais administratifs des assureurs-maladie qu'à une forte augmentation de la consommation de prestations médicales. On constate à ce sujet une forte différence entre l'ouest et l'est de la Suisse de même qu'entre la ville et la campagne.

Depuis l'introduction de la loi sur l'assurance-maladie (LAMal) en 1996, les frais de l'assurance obligatoire des soins – désignée aussi comme assurance de base – ont augmenté au total de quelque 60 %. En 2005, la limite des 20 milliards a été dépassée avec un total de 20,4 milliards de francs. Le graphique ci-dessous montre bien le fort accroissement des coûts au cours des dernières années.

Une augmentation des coûts de la santé entraîne automatiquement aussi des primes d'assurance plus élevées. En effet, les primes sont le reflet de l'évolution des coûts: lorsque les coûts augmentent, les primes doivent être augmentées elles aussi.

Grande différence de coûts entre l'est et l'ouest

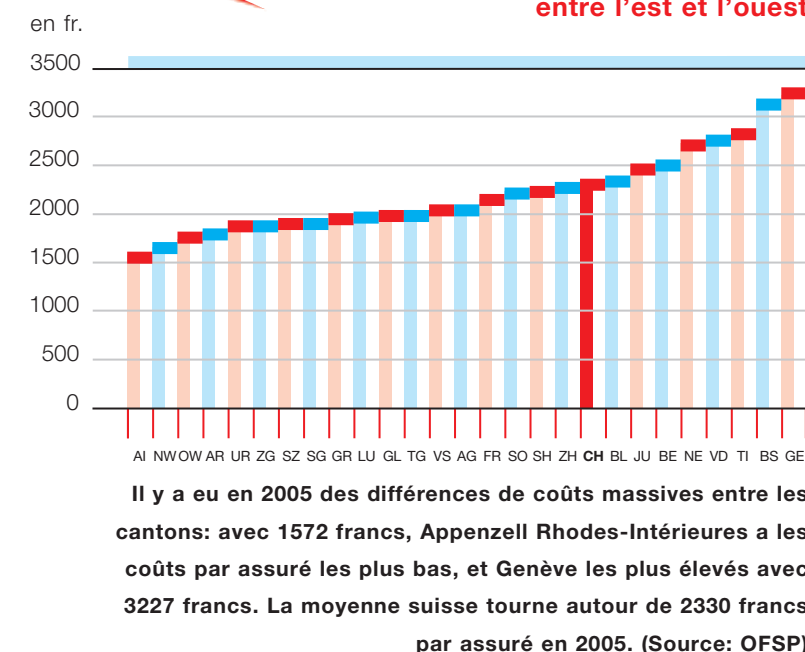
Il y a toutefois une différence dans l'évolution des coûts entre les cantons. De façon générale, on peut constater des différences de coûts entre l'est et l'ouest de la Suisse de même qu'entre les régions urbaines et rurales.



Depuis l'introduction de la LAMal, les coûts de la santé se sont développés de façon très différente suivant les cantons. Pour la période de 1996 à 2005, il y a eu la croissance des coûts la plus élevée par assuré dans les cantons des Grisons (plus 78 %) et de Berne (plus 77 %). La croissance a été la plus faible dans les cantons de Vaud et de Genève avec plus 45 %, toutefois en partant d'un niveau déjà élevé.

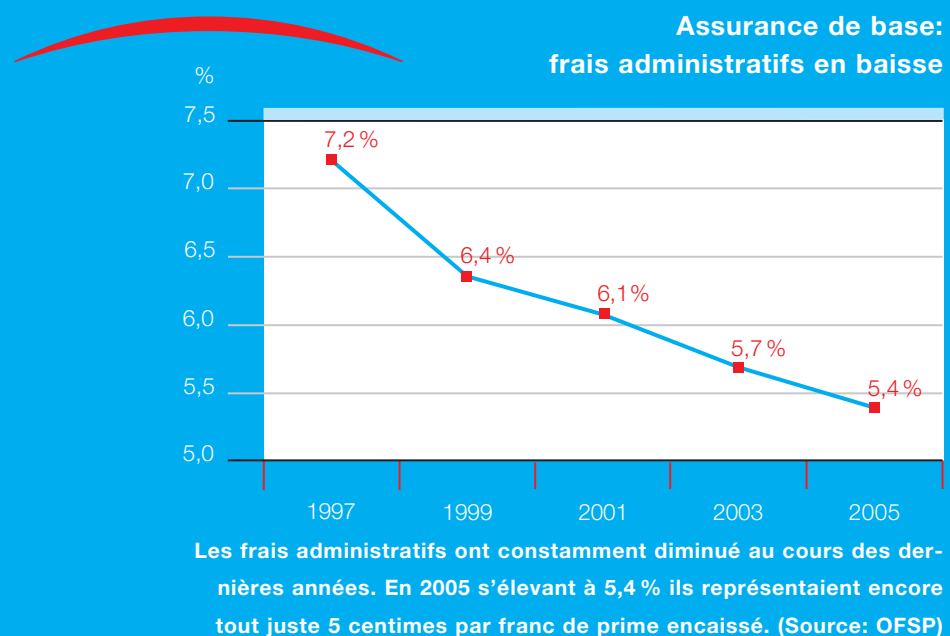
Bernhard Wyss
Economiste de la santé

Grande différence de coûts entre l'est et l'ouest



Frais administratifs moins élevés chez les assureurs-maladie

Les frais administratifs des assurances-maladie sont de l'ordre de 5 centimes par franc de la prime, alors que 95 centimes servent au paiement des factures des médecins, hôpitaux, pharmacies, etc. Les frais administratifs sont en baisse depuis des années dans l'assurance de base. En 1997, les tâches des caisses-maladie dans le domaine de l'assurance-maladie de base absorbaient encore le 7,2% du montant des primes encaissées. En 2005, elles n'ont plus dépensé que 5,4% en frais administratifs. La part des frais administratifs chez les assureurs-maladie est fortement surestimée, comme le font régulièrement apparaître les sondages.





«Je suis Madame Visana»

Entretien avec Claudia Viquerat. Responsable à elle seule de la clientèle d'une vallée entière, notre collaboratrice Claudia Viquerat est responsable de l'agence à temps partiel du Brassus dans la Vallée de Joux (VD). Elle connaît personnellement ses assurés.

Nous arrivons dans la Vallée de Joux, à la frontière française. Le cœur de l'industrie horlogère suisse est également un lieu de prédi-

lection pour des vacanciers actifs. Le Brassus se situe à environ 1000 mètres d'altitude et la région est entourée de montagnes boisées aux pentes douces.

Madame Viquerat est connue

Les «Combiers» – c'est ainsi que l'on nomme ici les gens de la vallée – travaillent dans l'horlogerie de luxe et ont la réputation d'être plutôt froids et renfermés. Cela fait sourire Claudia Viquerat. Cette personne avenante au yeux clairs et au regard attentif est responsable et employée unique de l'agence à temps partiel du Brassus.

L'«agence Visana» est une petite pièce au premier étage de la maison familiale. A côté se trouvent les deux chambres d'enfants. Madame Viquerat nous indique l'écran plat sur le petit bureau en bois et nous dit: «Je me sens bien ici». Elle est responsable d'environ 550 assurés dans toute la Vallée de Joux, mais elle souhaiterait bien agrandir son secteur. Ici, elle est connue. «Souvent, quand je fais mes courses, les gens me posent des questions sur leur assurance. Pour eux, je suis Madame Visana.»

La popularité est son atout

Madame Viquerat fait des visites à domicile ou alors les clients se rendent chez elle. Vu qu'elle connaît la plupart de ses assurés personnellement, il est facile d'obtenir un rendez-vous. Elle sait exactement pour quelles familles une adaptation de la couverture d'assurance est nécessaire.

«Il est important pour les gens qu'ils aient à faire à quelqu'un d'ici.» Depuis plus de dix ans, Claudia Viquerat travaille à l'agence du Brassus. L'autonomie et le contact fréquent avec les clients lui plaisent particulièrement. «Bien qu'au fond, j'aime assez être seule.»

L'honnêteté est primordiale

Vendeuse de formation, Madame Viquerat n'exerce jamais de pression pour conclure un contrat. Elle tente de trouver ce que les clients souhaitent vraiment. Elle y parvient tout en donnant son avis, ses conseils. «Je ne force jamais la main à mes clients. Comment pourrais-je? Je les vois souvent, je veux pouvoir être à même de les regarder dans les yeux.»

Si un client ne se laisse pas convaincre, elle n'en fait pas une affaire personnelle. «Pourquoi devrais-je me fâcher? Les clients savent ce qui est bon pour eux.»

Du sport par tous les temps

Madame Viquerat a une présence équilibrée. Lorsqu'elle s'adresse à vous, vous avez l'impression que rien ne peut troubler ce calme. Toutefois, lorsqu'on lui demande pour-

quoi elle fait du sport, elle répond: «Pour éliminer la pression, les problèmes en courant. Le sport est une soupape». Si elle est tendue, elle sort prendre l'air et revient une heure et demie plus tard en pleine forme. Trois à quatre fois par semaine, elle fait du sport. Nordic walking, jogging, promenades en raquettes, ski de fond... tout ce qui se pratique sur deux jambes.

La plupart du temps, elle part en forêt tôt le matin, seule avec son chien. Le dimanche, son mari et un couple d'amis l'accompagnent. Ambitieuse? Non, elle ne cherche pas à vaincre ses limites. Même si deux fois par année, elle fait une course de nordic walking de 21 km. Mais là, il ne s'agit pas de performance.

Il faut savoir s'organiser

La planification est essentielle. Elle doit pouvoir répartir son temps de travail, puisqu'elle a également un emploi à 50% de réceptionniste dans une autre entreprise. A midi, elle rentre à la maison et prépare le repas pour son époux, chef concierge et technicien dans une fabrique d'horloges, et pour ses deux enfants, âgés de 16 et 18 ans. Elle s'occupe également du caniche, et en été, du jardin potager. A la question si elle ne perd jamais son sang-froid, elle répond simplement: «J'évite les conflits, je préfère faire du sport.»

Peter Rüegg

Communication d'entreprise



Assuré par son employeur

Si vous êtes salarié, votre employeur est tenu de vous assurer. En revanche, l'étendue de votre couverture d'assurance dépendra de l'employeur. Vérifiez votre couverture d'assurance et renseignez-vous auprès de votre employeur afin de savoir contre quels risques vous êtes vraiment assuré.



En cas d'accident ou de maladie, les lacunes d'assurance peuvent vous coûter cher. Voici les points auxquels vous devez être attentif.

Assurances obligatoires...

Assurance-accidents obligatoire: conformément à la loi fédérale sur l'assurance-accidents (LAA), les employeurs sont tenus d'assurer leurs employés avec un temps de travail hebdomadaire de 8 heures et plus contre les accidents professionnels et non professionnels (frais de guérison, perte de salaire et prestation de rente). Les employés à temps partiel travaillant moins de 8 heures par semaine sont uniquement assurés contre les accidents et maladies professionnels et les accidents sur le chemin du travail.

Prévoyance professionnelle: si votre salaire annuel auprès d'un employeur dépasse 19 890 francs, celui-ci est également tenu de vous assurer contre les risques de décès et d'invalidité.

... et assurances facultatives de l'employeur

Les prestations obligatoires ne couvrent pas toutes les lacunes d'assurance. L'employeur a la possibilité de couvrir ces lacunes au moyen d'assurances complémentaires facultatives.

Assurance-maladie d'indemnités journalières: en cas de maladie d'un employé, l'employeur est tenu de continuer à lui verser son salaire durant une période limitée dans la mesure où le rapport de travail a été de plus de trois mois. Une assurance de perte de salaire pour cause de maladie permet à l'employeur de couvrir la lacune entre la continuation de paiement du salaire et le début des prestations d'une rente d'invalidité ou de la caisse de pensions.

Assurance collective des frais de guérison: votre employeur peut conclure avec la Visana un contrat collectif pour l'assurance-maladie. C'est l'alternative avantageuse par rapport à une assurance-maladie individuelle. En effet, en tant que membre d'un contrat collectif, vous obtenez des rabais attrayants sur les primes d'assurances complémentaires facultatives de la Visana. De plus, votre employeur a la possibilité de prendre en charge une partie ou l'intégralité de ces primes.

Assurance-accidents complémentaire: votre employeur peut également compléter les prestations de l'assurance-accidents obligatoire par une assurance complémentaire.

Il est également possible de conclure des assurances sous forme de capital en cas de décès ou d'invalidité.

Recommandations de la Visana

La Visana vous offre une large palette de produits et de prestations de service avec lesquels votre employeur peut couvrir les différents risques ou lacunes d'assurance. Cela lui permet également de renforcer son attractivité auprès de ses collaborateurs actuels et potentiels. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur www.visana.ch, à la rubrique «Clients > Clients entreprises».

Karin Lanz-Stirnemann

Marketing Clientèle entreprises

Des entreprises clientes convaincues

Parmi ses fidèles clients, la Visana compte aussi bien des petites et moyennes entreprises que de grandes sociétés nationales et internationales ou encore des associations professionnelles. Actuellement, la Visana gère plus de 10 000 contrats d'assurance-accidents et d'assurance-maladie d'indemnités journalières, avec un volume de primes supérieur à 180 millions de francs.

Vérifiez votre couverture d'assurance

Votre employeur est tenu de vous assurer. Mais il a également la possibilité de vous assurer au-delà du cadre obligatoire, en concluant des assurances complémentaires facultatives. Vérifiez la manière donc vous êtes assuré par votre employeur en vous adressant au service compétent dans votre entreprise.

Déduction fiscale des frais de maladie et d'accident

Tant au niveau cantonal que fédéral, les frais de maladie et d'accident supportés par les assurés – donc ceux qui ne sont pas pris en charge par l'assurance-maladie ou accidents – peuvent faire l'objet d'une déduction fiscale. Outre les frais de maladie ou d'accident, cette réglementation concerne également les frais de dentiste et les dépenses pour les lunettes et les verres de contact.

Toutefois, pour pouvoir être déduits des impôts, ces coûts doivent dépasser un certain montant, qui varie selon les cantons. Pour connaître le montant dans votre canton, vous pouvez vous référer à l'instruction qui accompagne la déclaration d'impôts ou vous renseigner auprès de l'administration fiscale.

Dans le canton de Berne par exemple, la franchise est de 5%. Cela signifie que pour un revenu imposable net de 50 000 francs, la franchise sera de 2500 francs. La personne qui aura donc payé elle-même 4000 francs de frais de santé pourra déduire 1500 francs des impôts. Pour pouvoir bénéficier de la réduction fiscale en 2007, vous avez besoin d'un relevé de la caisse-maladie pour l'année 2006.

Si vous remplissez les conditions nécessaires pour profiter de la déduction fiscale, vous pouvez demander un relevé de vos frais de santé auprès de votre agence ou de votre centre de prestations. L'adresse et le numéro de téléphone figurent sur la police d'assurance. Nous vous prions d'effectuer la demande du relevé au plus vite.



Apprendre à gérer le diabète

Quels sont les aliments adéquats pour les diabétiques? Les recommandations dans ce domaine ont évolué au cours des dernières années, tout comme les formes de thérapie. C'est pourquoi la Visana propose régulièrement en collaboration avec Novo Nordisk des séminaires pour les personnes atteintes de diabète de type 1 et 2, qui souhaitent mettre à jour et élargir leurs connaissances.

L'objectif des séminaires est d'améliorer la confiance en soi et la qualité de vie des participants grâce à des connaissances étendues et à des expériences tirées de la pratique. Les informations sont données par des médecins, des nutritionnistes et conseillers en diabète diplômés, ainsi que par des moniteurs de sport. Les thèmes principaux sont l'alimentation moderne, la préparation à l'activité physique, la mesure du taux de glycémie et les

soins corporels. En 2007, les semaines d'information auront lieu du 25 au 31 mars, du 8 au 14 juillet ainsi que du 23 au 29 septembre (aussi pour les personnes de langue italienne). Des cours intensifs durant le week-end seront proposés en 2007, du 21 au 24 juin, du 6 au 9 septembre, ainsi que du 18 au 21 octobre. Les séminaires se tiendront à l'hôtel Valbella-Inn à Valbella-Lenzerheide.

La Visana alloue les montants suivants pour ses assurés de l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires (I-IV): pour la semaine d'information 400 francs et pour le cours intensif 200 francs.

Renseignements et inscriptions: Novo Nordisk Pharma AG, Untere Heslibachstrasse 46, 8700 Küsnacht, tél. 044 914 11 44, ic@novonordisk.ch

Visana Med Direct: n'oubliez pas la confirmation d'assignation

Vous avez décidé d'opter pour l'assurance-maladie «Visana Med Direct». Dans ce cas, vous vous êtes engagés à toujours vous adresser en premier recours au médecin de famille que vous nous avez annoncé en cas de visites médicales.

- Le plus simple est d'informer votre médecin de famille que vous avez conclu l'assurance «Visana Med Direct».



- Si vous avez besoin d'un traitement à l'hôpital ou chez un spécialiste, votre médecin de famille reste votre premier interlocuteur. Il vous enverra à l'hôpital ou chez le spécialiste.
- Une attestation écrite de votre médecin de famille est nécessaire à cet effet. Vous enverrez cette confirmation d'assignation de votre médecin de famille à la Visana.

Merci de votre aide

De juin à août 2006, l'institut d'études de marché indépendant amPuls a réalisé une enquête auprès de la clientèle sur mandat de la Visana. Si vous aussi avez répondu aux questions sur la qualité du service de la Visana par téléphone, nous vous remercions vivement de votre aide précieuse. Les résultats de l'enquête ont une influence primordiale sur la gestion de la qualité de la Visana. Grâce à votre aide, nous élaborons des mesures d'amélioration concrètes et pouvons ainsi optimiser la qualité de nos prestations de service.

Dans le sondage de l'an dernier, les clients de la Visana se sont déclarés satisfaits de la qualité du service, en particulier concernant l'engagement de nos collaboratrices et collaborateurs. Le niveau de satisfaction très élevé des années précédentes a pu être maintenu. L'amabilité des collaborateurs et collaboratrices au téléphone ainsi que la fiabilité et l'exactitude des factures de primes ont été encore mieux jugées. De plus, il a été relevé que le remboursement des prestations était encore plus rapide.

Depuis 2001, la Visana effectue chaque année cette enquête sur la satisfaction auprès de sa clientèle. Si vous deviez être contactés cette année pour répondre au sondage, nous vous remercions d'avance de votre collaboration.

Informations importantes

Avez-vous des questions?

Si vous avez des questions concernant votre assurance, vous pouvez à tout moment vous adresser à la Visana. Vous trouverez le numéro de téléphone et l'adresse de votre interlocuteur sur votre police actuelle.

Visana Assistance

En cas d'urgence à l'étranger, Visana Assistance est à votre disposition 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au numéro de téléphone +41 22 819 44 11.

Contact pour la protection juridique en matière de santé

Si vous souhaitez faire valoir vos droits à des dommages-intérêts auprès de la protection juridique en matière de santé, veuillez téléphoner au 021 641 61 20.

Internet

Pour toutes questions relatives aux formulaires, vous trouverez les explications sur Internet, sous www.visana.ch > Clients > Clients privés > Service > Helppoint.



La vitesse dans le sang

Bruno Kernen est en pleine saison de ski. Dans notre interview, le skieur suisse médaillé de bronze aux Jeux olympiques s'exprime sur l'esprit d'équipe, la solitude et la prise de risques.

Le skieur le plus populaire de Suisse participe aux compétitions de coupe du monde depuis 17 ans et a été médaillé de bronze aux championnats du monde et aux Jeux olympiques.

Bruno Kernen, en tant que star du ski, vous êtes un individualiste. Toutefois, vous faites également partie de l'équipe de Swiss-Ski. Que fait un individualiste dans une équipe?

Je m'y sens bien. Même si sur la piste, c'est chacun pour soi, je fais partie intégrante d'une équipe jusqu'au moment du départ. Dans le cadre de l'équipe nationale, nous sommes suivis par les mêmes personnes. Nous passons une grande partie de l'année ensemble, vivons dans les mêmes hôtels pendant des mois. Il est plus facile de se motiver au sein d'une équipe que tout seul. J'ai plus de plaisir à être un skieur au sein d'une équipe.

Vous sentez-vous parfois seul?

Non. Les athlètes sont toujours très entourés: entraîneurs, psychologues sportifs, techniciens, entraîneurs de descente, état-major des encadrants de Swiss-Ski, etc., et puis, chaque athlète doit savoir lui-même qui sont les personnes importantes pour lui. En revanche, lorsqu'on perd, on est tout seul. Lorsqu'on gagne aussi, bien sûr, mais quand un membre de l'équipe gagne, tous les autres sont des perdants. C'est pourquoi il est important de penser à l'équipe lorsqu'on gagne.

En tant que skieur de compétition, vous entretenez une relation particulière avec le risque. Estimez-vous parfois qu'un risque est trop élevé?

(Amusé). Mon expérience me permet de savoir exactement quels sont les risques raisonnables. Je suis prêt à prendre des risques et je recherche la limite. C'est la voie à suivre si l'on veut gagner. Il peut parfois arriver de se retrouver au-delà des limites.

Mes performances sont bonnes lorsque j'ai confiance en moi. Et une grande confiance en moi-même me permet de prendre plus de risques pour faire de bonnes performances.

Les chutes font partie de la compétition. Vous devez être très courageux pour atteindre presque 160 km/h sur le Haneggschuss de la course du Lauberhorn.

Pour moi, le Haneggschuss est abordable parce qu'en tant que professionnel, j'ai la condition physique et la technique nécessaires pour le faire. Cela ne représente pas vraiment de risque.

D'ailleurs, les plus grands dangers ne sont pas ceux que l'on rencontre lors des compétitions, mais à l'entraînement. Les descentes de coupe du monde sont très bien sécurisées, ce qui n'est pas le cas des entraînements.

Avec l'âge, ne recherche-t-on pas plus de sécurité? Etiez-vous plus téméraire à 20 ans qu'aujourd'hui à 34 ans?

Oui, peut-être. Plus fougueux. Aujourd'hui, avec mon expérience, il n'est pas nécessaire de prendre autant de risques qu'autrefois. Mais si je devais me retrouver au départ et avoir l'impression de ne pas être prêt, si je ressentais une hésitation, je me dirais que je suis trop vieux pour ce métier. Il serait alors temps d'en exercer un autre.

Lors de vos succès, toute la Suisse s'enflamme, mais en cas d'échec, nous nous énervons tous contre «notre Bruno». Comment gérez-vous cela?

(Rire). J'attire l'attention, dans un sens comme dans l'autre. Mais je touche les gens, c'est ce qui compte. Oui, j'ai dû apprendre à gérer les attentes des gens. Ils ne me voient pas en tant qu'homme, mais en tant que skieur. Mais moi, je ne change pas. Il m'a longtemps été difficile de comprendre pourquoi. Croyez-moi, ça n'a pas toujours été facile.

Vous jouissez d'une énorme popularité, vous avez gagné des compétitions prestigieuses. Quand aurez-vous atteint votre objectif?

En fait, j'ai réalisé pratiquement tous mes rêves d'enfance. En ce moment, je n'ai plus l'impression d'avoir encore quelque chose à prouver. C'est un avantage, mais je me donne quand même à fond, corps et âme, car j'ai toujours envie d'avoir du succès.

Peter Rüegg

Communication d'entreprise



Bruno Kernen, skieur de compétition.

Il a connu ses plus importants succès lors des championnats du monde en 1997 à Sestrières, en remportant l'or en descente et l'argent au combiné. Aux championnats du monde 2003 à St-Moritz, il a obtenu le bronze en descente, tout comme lors des Jeux olympiques d'hiver 2006 à Sestrières. A la coupe du monde de ski alpin, il a jusqu'ici gagné trois descentes, dont celle du Lauberhorn en 2003.

Le quadruple champion de Suisse et desinateur en génie civil vit dans l'Oberland bernois et fêtera ses 35 ans en juillet.

Pourquoi Bruno Kernen est-il assuré à la Visana?

Pour lui, la Visana est un assureur-maladie de l'Oberland bernois. La Visana a une agence toute proche, à deux pas de chez lui. Il y trouve des conseils compétents et personnalisés. La Visana sait ce dont il a besoin. Il apprécie tout particulièrement le contact direct avec la Visana.

Bien entendu, il estime que cela va de soi que les prestations soient payées rapidement et de manière fiable. Mais il reconnaît lui-même s'étonner de voir à chaque fois la rapidité avec laquelle la Visana réagit. Et en matière de vitesse, il s'y connaît.