

Concours

Participer gratuitement à la Course de l'Avent, à Fribourg

Prenez le départ de la Course de l'Avent. VisanaFORUM tire au sort 100 inscriptions gratuites à la Course de l'Avent du 25 novembre 2012. Le parcours traverse cette fois le centre de Fribourg.

Dans moins de deux mois, le départ sera donné pour la Course de l'Avent. Après trois éditions à Yverdon, la course se déroulera cette année à Fribourg. L'objectif, quant à lui, est resté le même. Les sportives et les sportifs courent à la fois pour leur propre forme et pour une bonne cause. En effet, la moitié de l'argent gagné avec les inscriptions servira à soutenir une organisation d'utilité publique. Les

adultes dès 14 ans paient vingt francs et les enfants (jusqu'à l'âge de 13 ans) participent gratuitement. Vous aussi, marquez la fin de l'année en participant à un événement sportif! La Course de l'Avent offre des parcours adéquats pour toutes les catégories de coureuses et de coureurs. Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.coursedelavent.ch.



Souhaitez-vous participer gratuitement à la course à Fribourg? Veuillez nous envoyer le coupon ci-dessous ou inscrivez-vous au concours sur www.visana.ch. Bonne chance!

Coupon de participation

Je souhaite participer gratuitement à la Course de l'Avent à Fribourg.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Découper le coupon, le coller sur une carte postale (sans enveloppe) et l'envoyer d'ici au 30 septembre 2012 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Les gagnantes et les gagnants seront informés d'ici au 15 octobre 2012. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces.



Les bienfaits des épices
Trésors d'Orient

Page 8



Visana Club
Offres d'automne
hautes en couleurs

Page 12

Davantage pour vous

visanaclub

Karl Haefele
Entretien avec le
fondateur d'un
centre de santé

Page 22



Sommaire

- 3 Primes 2013: bonnes nouvelles
- 4 Après le NON: des réformes restent nécessaires
- 5 La Course de l'Avent pour la première fois à Fribourg
- 6 Visana élargit l'offre Managed Care
- 8 Nombreuses sont les épices aux vertus thérapeutiques
- 10 Portrait d'un conseiller aux entreprises dans la région zurichoise
- 12 Visana Club: offres exclusives pour l'automne
- 14 Chèques Wellness 2013
- 17 Recommandez Visana!
- 18 Optimisation du contrôle des factures
- 19 Informations diverses
- 22 Entretien avec Karl Haefele
- 24 Concours



Impressum: «VisanaFORUM» est une publication de Visana. Il paraît quatre fois par année.

Rédaction: Stephan Fischer, Peter Rüegg. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

Fax: 031 357 99 32. **E-mail:** forum@visana.ch. **Mise en page:** Natalie Fomasi, Elgg. **Concept graphique et photos:**

Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurich. **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).

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour 2013 aussi, les nouvelles concernant la situation des primes sont bonnes. En effet, cette année, nous n'avons pas augmenté les primes des assurances complémentaires; celles de l'assurance de base n'ont augmenté que légèrement. En raison de l'évolution des coûts, nous devons augmenter les primes de l'assurance de base d'une moyenne de 2% pour 2013. Les primes des assurances complémentaires de 2013 restent inchangées.

En ce qui concerne l'assurance de base, la moyenne évoquée est une moyenne pour l'ensemble de la Suisse. Il existe des écarts selon les régions. L'évolution du montant des primes dépend également du modèle d'assurance choisi. Par ailleurs, les changements de groupe d'âge, autant dans l'assurance de base que dans les assurances complémentaires, ont une influence sur le montant des primes et peuvent donc différer de l'augmentation moyenne. Les primes de l'assurance de base et des assurances complémentaires doivent encore être validées par les autorités de surveillance fédérales compétentes.



Peter Fischer, le président de la direction, assumera la présidence du conseil d'administration du groupe d'hôpitaux Lindenhof-Sonnenhof à Berne. Afin d'éviter les conflits d'intérêts, il a décidé de quitter Visana. Je regrette sa décision, mais comprends qu'il veuille assumer une nouvelle responsabilité. Je remercie Peter Fischer pour son engagement pour le groupe Visana, qui a été couronné de succès, et lui souhaite pleine satisfaction, autant sur le plan professionnel que personnel.

Albrecht Rychen

Président du conseil d'administration



Primes 2013: bonnes nouvelles

Pas d'augmentation de primes dans les assurances complémentaires. Adaptation de 2% en moyenne dans toute la Suisse pour l'assurance de base. Voici les bonnes nouvelles de Visana pour 2013.

«VisanaFORUM» s'est entretenu au sujet des primes 2013 avec Stephan Wilms, chef des finances du groupe Visana et responsable de la communication des primes aux autorités de surveillance fédérales.

«VisanaFORUM»: Comment se présente la situation des primes pour 2013?

Stephan Wilms: Visana a deux bonnes nouvelles pour ses assurés. Premièrement, il n'y aura pas d'adaptations de primes dans les assurances complémentaires – comme ce fut déjà le cas en 2012. Ensuite, l'augmentation dans l'assurance de base est très modérée en comparaison aux années précédentes.

Pourquoi cette augmentation dans l'assurance de base?

L'évolution des coûts, bien qu'elle ait quelque peu ralenti, nous y a contraints. Force est de constater que les coûts augmentent encore. Par ailleurs, la hausse des coûts de la santé n'est que légèrement supérieure à celle du coût des biens de consommation.

Visana a toujours dit que les primes des assurances complémentaires d'hospitalisation allaient baisser à long terme. Or, ce n'est toujours pas le cas.

En effet, nous avons déclaré que les primes des assurances complémentaires devraient baisser à long terme. Nous maintenons cette affirmation. Mais il y a deux raisons principales qui expliquent pourquoi ce n'est pas encore le cas en 2013: premièrement, les tarifs sont encore provisoires dans la plupart des cantons. Les litiges juridiques

liés aux montants pourront durer encore des années. Deuxièmement, dans la majorité des cantons, on se dispute également sur l'aménagement des listes d'hôpitaux. Ces discussions aussi pourront perdurer pendant des années.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Le calcul des primes des assurances complémentaires d'hospitalisation pour 2013 est lié à des incertitudes. En d'autres termes, nous ne savons pas où cela mènera. C'est pourquoi nous avons décidé de ne pas modifier les primes, également dans le sens d'une continuité à long terme.

Interview:

Christian Beusch

Responsable Communication d'entreprise



Stephan Wilms: «Je suis ravi de pouvoir communiquer de bonnes nouvelles à nos assurés.»

Moyenne pas identique pour tous les assurés

L'adaptation des primes de 2% dans l'assurance de base concerne toute la Suisse. Celle-ci peut s'écarter de la moyenne selon la région de prime ou le modèle d'assurance choisi. Le maintien des primes des complémentaires et l'adaptation moyenne de l'assurance de base ne tiennent pas compte d'éventuels changements de groupe d'âge. En d'autres termes, la situation est différente pour chaque assuré.

Après le NON: des réformes restent nécessaires

La politique de la santé doit changer – nous ne pouvons pas continuer ainsi. Le 17 juin, le peuple a clairement dit non au projet Managed Care.

Les raisons qui ont conduit à cette décision sont diverses et ne sont pas en cause ici. Quand la politique et les acteurs du système de santé ne sont pas d'accord sur une réforme de santé, le citoyen préfère de toute évidence la refuser.

Quelles suites donner?

Indépendamment de ce rejet, il reste de nombreuses décisions de politique de santé à prendre en Suisse. Le verdict des urnes ne peut pas être interprété comme une volonté de maintenir le statu quo. Ne rien faire n'est pas une solution envisageable. Les réformes dans le système de santé restent nécessaires. Trois thèmes sont prioritaires dans la politique de la santé: l'affinement de la compensation des risques, le nombre croissant de cabinets médicaux et l'initiative pour une caisse unique.

Affinement de la compensation des risques

L'affinement de la compensation des risques était un des points importants du projet Managed Care. L'objectif de cet affinement est de rendre la chasse aux «bons risques» moins intéressante pour les assureurs-maladie. Le Conseil fédéral et le Parlement doivent maintenant agir pour présenter sans attendre une solution mettant fin à ce

non-sens politico-économique, qui présente de toute évidence un intérêt pécuniaire pour certains assureurs.

Réintroduction de la clause du besoin?

Depuis le début de l'année, la clause du besoin n'est plus en vigueur pour les médecins spécialistes. En conséquence de cela, les demandes d'autorisation de pratiquer en cabinet ont fortement augmenté. Un nouveau cabinet médical engendre des coûts annuels d'environ 500 000 francs. La réintroduction de la clause du besoin offrirait à la Confédération et aux cantons un instrument de contrôle leur permettant d'assurer un approvisionnement en soins sur tout le territoire.

Non à la caisse unique

L'année prochaine, le peuple votera probablement sur la dernière initiative en date pour une caisse unique. La gauche a refusé le projet Managed Care dans l'intention de présenter sa caisse unique comme solution aux problèmes de la politique de la santé. Une caisse monopolistique n'est pas une solution. Et ce pour diverses raisons: premièrement, elle enlève aux personnes assurées la liberté de choisir elles-mêmes leur assureur-maladie. Deuxièmement, une telle structure, dans laquelle, d'après le texte de l'initiative, la Confédération, les cantons, les médecins, le personnel soignant et les patients auraient leur mot à dire, ne pourrait, contrairement à la situation actuelle, guère exercer un contrôle efficace des coûts. Et troisièmement, des conflits d'intérêt et des blocages mutuels seraient inévitables dans une telle structure.

Christian Beusch

Responsable Communication d'entreprise

La Course de l'Avent pour la première fois à Fribourg

Nouveau lieu pour un concept éprouvé. Après trois éditions à Yverdon, la Course de l'Avent déménage à Fribourg. Le 25 novembre, les amatrices et amateurs de course à pied de tous niveaux pourront courir dans la ville de Fribourg pour une bonne cause.

Noël approche petit à petit. Bientôt, couronnes de l'Avent et guirlandes de lumière viendront enchanter les vitrines et un savoureux parfum de marrons et de vin chaud flottera en vieille ville. Malgré le froid, les sportives et les sportifs sont, comme à chaque saison, à la recherche de défis à relever. L'occasion pour elles et pour eux de découvrir en courant l'ambiance de la vieille ville de Fribourg avant Noël!

Une course pas comme les autres

Les rendez-vous de course à pied sont nombreux. Toutefois, seule une petite partie d'entre eux ont lieu pendant la période de l'avent et une partie encore plus infime soutient une organisation caritative. Dans le cas de la Course de l'Avent, la moitié de l'argent des inscriptions est versée à une institution caritative. Une bonne raison pour chausser ses baskets et braver le froid!

Quel que soit votre âge et quel que soit votre objectif, la Course de l'Avent propose des parcours adaptés à vos envies. Il n'y a pas de saison pour faire du sport et entretenir sa santé!

Inscription gratuite pour les plus jeunes

Les raisons de s'inscrire sont nombreuses: un environnement magnifique, un grand choix de parcours et de catégories et des frais d'inscription peu élevés. Les adultes paient 20 francs (dont la moitié est versée à une organisation caritative), alors que les enfants et les jeunes jusqu'à 13 ans participent gratuitement.



Concours: 100 inscriptions gratuites à gagner

Si la chance vous sourit, vous pourrez participer gratuitement à la Course de l'Avent à Fribourg le 25 novembre 2012. Participez à notre concours à la page 24 et gagnez l'une des 100 inscriptions mises en jeu. Bonne chance!

En tant que sponsor principal de la Course de l'Avent, Visana souhaite encourager le plus grand nombre possible d'amatrices et d'amateurs de course à pied à prendre le départ. Vous aussi, marquez la fin de l'année en participant à un événement sportif! Nous nous réjouissons de vous voir à Fribourg! Vous trouverez de plus amples informations au sujet de la Course de l'Avent sur www.coursedelavent.ch.

Stephan Fischer

Communication d'entreprise

Course de l'Avent

Veillez m'envoyer bulletin(s) d'inscription.

Madame Monsieur

Nom

Prénom

Rue, n°

NPA, localité

Découper le coupon et l'envoyer à: Course de l'Avent, Avenue de Rhodanie 54, 1007 Lausanne. Vous trouverez de plus amples informations sur la course et pourrez vous inscrire en ligne sur www.coursedelavent.ch.

Visana développe encore son offre Managed Care

La qualité à des prix abordables. Le nombre des personnes assurées dans des modèles Managed Care (modèles du médecin de famille et cabinets HMO) augmente constamment. Près de 60 000 assurés et assurées de Visana ont choisi un tel modèle.



Visana continue à miser sur la qualité à des prix abordables. Le nombre des personnes assurées dans des modèles Managed Care augmente constamment. Nous continuons donc à élargir notre offre Managed Care.

Rabais allant jusqu'à 20% sur les primes

En plus d'un traitement optimal, les personnes assurées dans un modèle Managed Care bénéficient d'un rabais allant jusqu'à 20% sur les primes de l'assurance de base (AOS) et des assurances complémentaires Hôpital, Traitements ambulatoires et Médecine complémentaire. Vous trouverez de plus amples informations concernant Managed Care sur notre site Internet www.visana.ch (Offre > Assurance-maladie > Assurance de base > Managed Care)

Hannes Bichsel
Gestion des produits

Liste des nouvelles offres

Nom du modèle	Aire d'activité*
Hausarztmodell PonteCare	Berne
Réseau des PÉDIATRES Genevois	Genève
HMO Centramed Gesundheitsplan Basel	Bâle
HMO Centramed Gesundheitszentrum Ägerisee	Zoug
HMO ifA Institut für Arbeitsmedizin Baden	Argovie
HMO santémed Gesundheitszentrum St. Gallen	St-Gall
HMO santémed Gesundheitszentrum Bern	Berne
HMO santémed Gesundheitszentrum Wil	St-Gall
HMO santémed Gesundheitszentrum Zürich Oerlikon	Zurich
HMO santémed Gesundheitszentrum Basel	Bâle
HMO santémed Gesundheitszentrum Winterthur	Zurich
HMO santémed Gesundheitszentrum Rorschach	St-Gall
HMO santémed Gesundheitszentrum Uzwil	St-Gall
HMO santémed Gesundheitszentrum Diepoldsau	St-Gall
HMO santémed Gesundheitszentrum Heerbrugg	St-Gall
HMO santémed Gesundheitszentrum Zürich Wiedikon	Zurich, Argovie, Lucerne
HMO santémed Gesundheitszentrum Wattwil	St-Gall
HMO santémed Gesundheitszentrum Teufen	Appenzell Rhodes-Intérieures/Extérieures
HMO santémed Gesundheitszentrum Weinfelden	Thurgovie
HMO santémed Gesundheitszentrum Hinwil	Zurich, St-Gall
HMO santémed Gesundheitszentrum Kloten/Glattbrugg	Zurich, Schaffhouse
HMO santémed Gesundheitszentrum Frauenfeld	Thurgovie
HMO santémed Gesundheitszentrum Gachnang	Thurgovie
HMO santémed Gesundheitszentrum Uster	Zurich
HMO santémed Gesundheitszentrum Wetzikon	Zurich
HMO santémed Gesundheitszentrum Bischofszell	Thurgovie
HMO santémed Gesundheitszentrum Kreuzlingen	Thurgovie
HMO Medplace Luzern	Lucerne
HMO Medplace Solothurn	Soleure

90% de rabais pour le troisième enfant

Les primes de l'assurance de base ne sont pas les mêmes pour les adultes (à partir de 26 ans), pour les jeunes adultes (entre 19 et 25 ans) et pour les enfants (jusqu'à 18 ans). Chez Visana, un enfant paye 78% de moins qu'une personne adulte. A partir du 1^{er} janvier 2013, nous augmentons ce rabais à 90% pour le troisième enfant (sous réserve de l'approbation de l'Office fédéral de la santé publique).

Pour bénéficier de ce rabais, il faut qu'au moins trois enfants (jusqu'à 18 ans) et un des parents concluent l'assurance de base chez Visana en même temps. A partir du début de l'année, les familles déjà assurées chez Visana profiteront automatiquement des conditions plus avantageuses à partir du troisième enfant.

* L'aire d'activité du tableau indique dans quelles régions le modèle est offert. Pour connaître l'offre existant dans votre région, consultez notre site Internet www.visana.ch.



Trésors d'Orient

Depuis des millénaires, les épices affinent nos plats et sont utilisées comme remèdes. Dans le temps, les caravanes de chameaux parcouraient de périlleuses contrées en transportant le précieux bien. Aujourd'hui, nous pouvons acheter des épices dans les supermarchés du monde entier.

L'histoire du commerce des épices remonte à l'Antiquité. Utilisées en tant que produits de conservation et dans la composition de nombreux remèdes, les épices étaient, déjà à cette époque, convoitées pour leurs propriétés aromatiques. C'est donc tout naturellement qu'est né, pour reprendre les termes actuels, un commerce «global», s'étendant depuis la Chine, l'Indonésie et l'Inde jusqu'en Europe, en passant par la Perse et l'Arabie.

Les épices étaient porteuses de richesse...

Dans l'Europe du Moyen âge et du début des temps modernes, le commerce des épices jouait un rôle économique et politique aussi important que celui du pétrole à l'heure actuelle. La valeur du poivre était même comparable à celle de l'or. Le fructueux commerce des épices en provenance d'Asie a permis à différentes parties du monde, essentiellement au monde arabe et aux puissances coloniales, de s'enrichir considérablement.

...et de santé

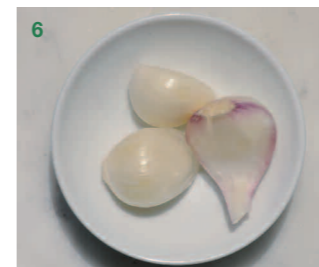
Durant des centaines d'années, les épices ont été utilisées pour leurs propriétés aromatiques et thérapeutiques. Jusqu'au 19^e siècle, prescrire des mélanges d'épices pour soi-

gnier divers maux était habituel. Avec les avancées de la médecine, les connaissances sur les vertus thérapeutiques des épices se sont perdues. Mais aujourd'hui, parallèlement au développement d'une médecine de pointe, les moyens thérapeutiques naturels connaissent un regain de popularité. Les épices ont donc aujourd'hui une place bien établie dans la médecine complémentaire. Le lien entre alimentation et santé commence également à s'imposer dans le domaine de la gastronomie. Toujours davantage de tables renommées expérimentent une cuisine composée de différentes épices. Même des chefs étoilés s'intéressent aux bienfaits des épices.

Les épices rendent heureux

En Iran, on dit «Bois un thé au safran et tu te sentiras heureux». Celles et ceux qui se sont déjà rendus dans un souk à Marrakech ou à Istanbul ou encore dans un marché aux épices dans le Sud de la France ou qui s'approvisionnent en Suisse auprès des stands d'épices des marchés hebdomadaires connaissent certainement ce sentiment. Les arômes, les couleurs... Quel bonheur! Pourquoi ne pas vous laisser tenter par la recette de la page 9!

Anna Schaller, Journaliste



- 1 Le **gingembre** possède de nombreuses vertus thérapeutiques pour tous les maux. Il renforce, entre autres, le système cardio-vasculaire, fait baisser le taux de glycémie, stimule la digestion et protège l'estomac.
- 2 La **coriandre** (huile extraite des graines) a des vertus antibactériennes et contribue au traitement des coliques, des névralgies et du rhumatisme.
- 3 Le **cumin** stimule l'appétit et apaise les maux d'estomac, les ballonnements, les coliques et la diarrhée.
- 4 La **cannelle** a des vertus analeptiques et hémostatiques et soulage les ballonnements, la diarrhée et les maux d'estomac.
- 5 L'**anis étoilé** est utilisé dans les remèdes contre la toux.
- 6 L'**ail** a des vertus analeptiques et dépuratives et fait baisser la tension artérielle. Il a également la réputation de faire baisser notamment le taux de glycémie et de contribuer au traitement du diabète.
- 7 Le **poivre** stimule l'appétit et calme les nausées.
- 8 Les **feuilles de laurier** aiguisent l'appétit et ont des vertus hémostatiques, diurétiques et digestives.



Mélange de légumes-racines au four

Un repas simple, savoureux et sain pour toute la famille! N'hésitez pas varier les plaisirs selon vos envies et selon les saisons. Vous pouvez composer un repas entièrement végétarien ou accompagner les légumes de poitrine de poulet, à sauter avec les légumes.

Ingrédients pour 4 personnes:

Légumes-racines au gré des envies, par exemple:
 1 courge musquée épépinée, coupée en deux dans le sens de la longueur puis en quartiers
 4 pommes de terre coupées en quartiers
 2 panais pelés et coupés grossièrement en morceaux
 2 carottes pelés et coupés grossièrement en morceaux
 1 citron coupé en huit
 2 à 4 gousses d'ail non pelées, légèrement écrasées avec la main
 2 oignons rouges pelés et coupés en quatre ou
 4 échalotes entières pelées

4 à 5 cs d'huile d'olive extra vierge de qualité
 2 cc de graines de coriandre écrasées grossièrement au mortier
 2 cc de cumin
 1 bâtonnet de cannelle
 3 anis étoilé
 2 à 3 feuilles de laurier
 Poivre fraîchement moulu
 2 cc de curry en poudre
 1 piment entier ou, pour celles et ceux qui aiment manger épicé, épépiné et coupé en fines rondelles
 1 poignée de feuilles de sauge fraîches
 Sel marin

Préparation:

Répartir les légumes sur une plaque ou dans une cocotte. Mélanger les épices, le sel et l'huile d'olive dans un récipient. Verser le mélange sur les légumes. Bien mélanger le tout. Ajouter les feuilles de sauge.

Faire cuire les légumes au milieu du four préchauffé à 200°C (four à air chaud: 180°C) env. 40 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Brasser les légumes de temps en temps.



Un vrai réseau à Zurich

Entretien avec Giacomo Mautone. Sans avoir suivi un parcours classique, c'est aujourd'hui un vieux renard. Giacomo Mautone conseille la clientèle entreprises zurichoise dans le cadre de Visana business. Comment parvient-il à convaincre ses partenaires d'affaires?

Giacomo Mautone adore les histoires. Par exemple, celle du père mourant qui fait tenir une promesse à ses trois fils. Le plus jeune et le plus malin tient la promesse de façon créative et s'enrichit aux dépens de ses deux frères. Giacomo Mautone explique que l'on peut être malin dans sa profession, mais qu'il faut se comporter de façon absolument correcte avec ses partenaires d'affaires.

«J'ai commencé ma carrière dans le bâtiment»

Giacomo Mautone est zurichois. Ses parents étaient venus s'installer en Suisse au début des années soixante, à Wiedikon, un quartier de travailleurs, dans lequel un certain Köbi Kuhn a également vécu. Dans un premier

temps, Giacomo Mautone a fréquenté une école italienne, car ses parents avaient pour objectif, comme beaucoup d'immigrants, de retourner vivre en Italie.

Après son apprentissage d'installateur sanitaire, il a travaillé dans la construction. Toutefois, un accident l'a obligé à prendre une nouvelle orientation. Il est ainsi devenu vendeur pour grossiste en installations et articles sanitaires. Il en est vite arrivé à la conclusion suivante: «Le conseil et la vente sont faits pour moi. Je sais comment aborder les gens.»

Le chantier naval de Wollishofen: Giacomo Mautone fait le plein d'énergie pour son prochain entretien.

Un parcours peu conventionnel

En 1990, alors qu'il s'enquérât avec un ami de son club de football au sujet d'une assurance véhicules, celui-ci lui a proposé un travail dans une assurance. C'est là que Giacomo Mautone, arrivant d'un tout autre secteur, a appris à connaître le domaine des assurances et qu'il a commencé, après une formation intensive, à vendre des assurances de choses à des particuliers.

Après cinq ans, il a eu une nouvelle fois l'opportunité de se former dans un nouveau domaine. Il a été engagé dans une assurance-maladie à Baden, où il conseillait la clientèle en matière d'assurance-maladie. Finalement, il est arrivé chez Visana en 1998, à l'agence de Zurich, et a rapidement été engagé dans le secteur naissant du domaine d'affaires Clientèle entreprises.

Une prise de contact personnelle

Visana business n'était à l'époque pas encore structurée de façon aussi professionnelle qu'aujourd'hui. «J'ai senti qu'il y avait là quelque chose à construire», nous dit Giacomo Mautone. Il s'est donc lancé dans l'acquisition et a pratiquement passé les premiers six mois au téléphone.

A l'époque, de nombreuses entreprises déléguaient leurs affaires d'assurances à des intermédiaires et à des courtiers pour ne pas avoir à s'en occuper. Personne n'avait encore vu quelqu'un comme Giacomo Mautone. Il se rendait personnellement chez les personnes qu'il contactait et se présentait. «Il faut qu'une relation de confiance s'établisse entre deux partenaires d'affaires. Ce n'est que lorsqu'ils se connaissent personnellement qu'ils peuvent commencer à négocier», explique-t-il.

Fierté et reconnaissance

Aujourd'hui, il peut considérer avec satisfaction ces quatorze ans d'activité dans le domaine du conseil aux entreprises dans la ré-

Père de famille et «attacheur de lacets»

Giacomo Mautone (49) vit avec sa femme et ses deux enfants (7 et 8 ans) à Dübendorf. Grâce à la flexibilité dans ses horaires de travail, il peut participer activement à la vie de famille. S'il doit travailler le week-end ou le soir, il peut compenser ce temps durant la semaine. «La famille occupe une place centrale pour moi. Elle me donne un équilibre».

Le football fait toujours partie de ses loisirs aujourd'hui: depuis 2011, il est entraîneur de la relève à l'école de football du FC Dübendorf, où il s'occupe des plus petits, âgés de 5 à 7 ans, la «Pampers League» comme il l'appelle. L'accent est mis sur le plaisir de bouger et les jeux de balles simples. De nombreux parents assistent aussi aux entraînements. Et il ajoute en riant: «Je passe la moitié de l'entraînement à attacher les lacets des enfants».

gion zurichoise. Il est fier des nombreuses relations d'affaires qu'il a réussi à établir et de son portefeuille sain qui prospère. Il ressent également de la reconnaissance envers ses clients et partenaires: «Ils m'accordent une confiance de longue date et contribuent à notre bonne collaboration.»

Des boulangers aux responsables RH

Giacomo Mautone constate que son travail aujourd'hui n'est plus l'affaire de combattants solitaires. Même si sa place de travail est «dehors, au front», une assistante et une souscriptrice, donc une spécialiste qui conclut les contrats, complètent son équipe au backoffice. «Sans arrière-guichet, il serait impossible d'assurer des prestations professionnelles et d'être joignable en tout temps», nous explique-t-il.

Giacomo Mautone apprécie tout particulièrement l'indépendance qu'il a dans son travail. Il organise lui-même sa semaine de travail et aucune journée ne ressemble à une autre. Il y a également les rencontres. Il apprend à connaître de nombreuses branches, de la boulangerie à l'informatique. Et il rencontre aussi bien de simples travailleurs menant leur propre entreprise individuelle que des responsables des ressources humaines de grandes entreprises.

Peter Rüegg

Communication d'entreprise

Offres d'automne hautes en couleurs

Luxeuses, fruitées, fascinantes. Avec les offres de Visana Club, vous démarrez votre automne de manière exclusive.

visana club

bugatti – du luxe jusqu'à l'extravagance

Diversité, innovation, tradition, joie de vivre et design dynamique: depuis 1978, la marque à succès bugatti, the european brand, se fonde sur ces éléments. bugatti offre un grand choix d'articles de qualité en cuir noble.

Testez vous-même ces produits modernes et extravagants en commandant l'article idéal pour vos loisirs ou pour le travail. Et cela à un prix spécial exclusif pour les membres de Visana Club.

Les prix indiqués comprennent la TVA et les frais de port. Le temps de livraison est de 10-15 jours ouvrables. Commandez en ligne sous www.visana-club.ch, par courriel sales@tramondi.com ou par téléphone auprès de l'entreprise Tramondi, 062 205 15 25. Paiement: par facture, à 10 jours net. L'offre est valable jusqu'au 30 novembre 2012 ou jusqu'à épuisement du stock (sauf en cas de vente intermédiaire).

Vous trouverez de plus amples informations et des images sous www.visana-club.ch. En cas de question, l'entreprise Tramondi (062 205 15 25) se tient à votre disposition.

- | | |
|--|--|
| 1 Art. 49211501, Porte-monnaie p. hommes | Fr. 89.-/pièce (au lieu de Fr. 119.-) |
| 2 Art. 49210801, Porte-monnaie p. femmes | Fr. 105.-/pièce (au lieu de Fr. 139.-) |
| 3 Art. 49512201, Sac messenger medium | Fr. 189.-/pièce (au lieu de Fr. 269.-) |
| 4 Art. 49422201, Sac à bandoulière | Fr. 99.-/pièce (au lieu de Fr. 129.-) |
| 5 Art. 49513501, Serviette | Fr. 319.-/pièce (au lieu de Fr. 499.-) |
| 6 Art. 49423849, Sac shopper p. femmes | Fr. 143.-/pièce (au lieu de Fr. 199.-) |
| 7 Art. 49513201, Sac messenger | Fr. 219.-/pièce (au lieu de Fr. 299.-) |



1 Porte-monnaie p. hommes



2 Porte-monnaie p. femmes



3 Sac messenger medium



4 Sac à bandoulière



5 Serviette



6 Sac shopper p. femmes



7 Sac messenger

Consultez régulièrement les offres de Visana Club sur www.visana-club.ch

Visana Club – un plus pour vous. En tant que cliente ou client de Visana, vous êtes automatiquement et gratuitement membre de Visana Club et pouvez profiter sans restriction de toutes les offres de nos partenaires. Visana n'utilise pas le moindre franc de prime pour Visana Club. Vous trouverez d'autres offres et de plus amples informations sous www.visana-club.ch ou en appelant la ligne spéciale d'information: 031 357 90 07.

Fascinantes découvertes, pour petits et grands!

Au swiss science center Technorama de Winterthur, vous pouvez découvrir le monde fascinant de la science et de la technique. Plus de 500 installations interactives vous invitent à sentir et à comprendre, par exemple jusqu'au 31 décembre, dans le cadre de l'exposition spéciale «L'homme (se) mesure».

Visite du Technorama au prix spécial Visana Club: 5 francs de rabais par personne (adultes et enfants) sur le prix d'entrée régulier!

En présentant votre carte d'assuré/e à la caisse, vous et au maximum quatre membres de votre famille bénéficierez du rabais. Offre valable jusqu'au 31 décembre 2012. Pour plus d'informations: www.visana-club.ch ou www.technorama.ch



Centrifugeuse professionnelle pour votre cuisine

Offrez-vous, pour vos proches et pour vous-même, un jus sain et savoureux, pour plus de vitalité. Le vainqueur du test de Saldo, SOLIS Juice Fountain Premium, se distingue par la simplicité de son utilisation et les caractéristiques suivantes:

- puissance de 700 Watts avec 2 vitesses
- grand orifice de remplissage (Ø 7,5 cm)
- dimensions: 32 x 43 x 21 cm (L x H x P), 4,6 kg
- solide boîtier en matière synthétique, couleur: argent

Du jus sain et savoureux, à un prix spécial Visana Club: 159 francs au lieu de 259 francs, y compris frais de port, taxe de recyclage, livret de recettes et deux ans de garantie.

Commandez maintenant sous www.visana-club.ch ou au moyen du talon. Offre valable jusqu'au 31 décembre 2012 ou jusqu'à épuisement du stock. Pour plus d'informations www.visana-club.ch ou www.solis.ch. Informations sur le produit: verkauf@solis.ch



Talon de commande

1 SOLIS Juice Fountain Premium Fr. 159.-, y compris les frais de port, la taxe de recyclage payable d'avance et un livret de recettes.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Découper le coupon et l'envoyer à:
SOLIS SA, offre Visana, Service interne de vente,
Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

Chèques Wellness

Rester en bonne santé et économiser de l'argent. C'est ce que vous permettent les chèques Wellness 2013 de Visana, d'une valeur totale de 375 francs. Grâce à eux, non seulement vous économisez de l'argent dans la prévention des maladies et blessures, mais favorisez également votre bien-être.

Profitez de l'offre variée de Visana en faisant valoir les chèques 2013 que vous aurez choisis pour les différentes mesures de prévention.

Voici comment procéder

1. Choisissez un cours de santé ou un programme de fitness.
2. Demandez une facture ou une quittance à votre nom pour la prestation choisie.
3. Envoyez ce justificatif accompagné des indications nécessaires (voir «règles du jeu») ainsi que du chèque Wellness à votre centre de prestations Visana.
4. Après examen des documents, le montant du chèque en question vous sera remboursé.

«Règles du jeu»

- Tous les assurés disposant des assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic ou Managed Care Ambulatoire ont droit aux chèques Wellness 2012. Ceux-ci se trouvent dans le magazine VisanaFORUM 3/12, dont un seul exemplaire est envoyé par famille. Les autres membres (disposant des couvertures mentionnées) peuvent demander les chèques auprès de leur agence ou les télécharger directement sur Internet à l'adresse www.visana.ch
- Les chèques Wellness sont valables pour les activités et les cours qui commencent dans le courant de l'année 2013.

- En cas de nouvelles admissions, les chèques sont valables à partir de la date d'entrée dans l'assurance Visana (début des activités et des cours après cette date).

- Les chèques Wellness doivent avoir été encaissés au 31 janvier 2014 au plus tard.
- Un seul chèque peut être utilisé par facture.
- Les factures doivent présenter les indications suivantes: nom et prénom, n° d'assuré, brève description de l'activité, dates du cours ou début et durée, lieu du cours, coûts, timbre et signature de l'émetteur de la facture ou bon de caisse.

- Les chèques peuvent uniquement être encaissés par les assurés dont la couverture auprès de Visana n'est pas résiliée au moment de l'envoi de ceux-ci.
- Les chèques ne peuvent être utilisés pour régler la franchise ou la quote-part.

Hannes Bichsel
Gestion des produits

Attention: Valable pour 2013, à conserver.

Cette offre spéciale est valable pour tous les assurés Visana disposant d'une couverture complémentaire Traitements ambulatoires, Basic ou de Managed Care Traitements ambulatoires.

Attention: Vos chèques Wellness 2012 ne sont valables que jusqu'au 31 janvier 2013!



Prestations

- ◆ Fr. 200.– maximum pour un abonnement annuel (ou quatre abonnements de 10 séances minimum)
- ◆ Fr. 100.– maximum pour un abonnement semestriel (ou deux abonnements de 10 séances minimum)

Accepté pour

- ◆ Abonnements à des centres de fitness publics pour entraînement musculaire (pas d'appareils à domicile)
- ◆ Abonnements à des saunas, bains thermaux, de vapeur ou d'eau saline publics (pas de saunas à domicile)

fitness

CHÈQUE N° 1
2013 A faire valoir d'ici au 31.1.2014

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

Prestations

- ◆ Fr. 100.– maximum pour des cours de plus de 10 leçons
- ◆ Fr. 50.– maximum pour des cours jusqu'à 10 leçons ou deux jours de séminaire

Accepté pour

- ◆ Cours de détente, p. ex. training autogène, qi gong, gymnastique pré- et post-natale, tai chi, yoga.

wellness

CHÈQUE N° 2
2013 A faire valoir d'ici au 31.1.2014

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

Prestations

- ◆ Fr. 50.– maximum par cours

Aucune prestation pour l'entrée aux piscines, ni pour la cotisation à des associations sportives.

Accepté pour

- ◆ Cours de fitness d'au moins 8 leçons, p. ex. aérobic, aquagym, bodyforming, cardio fitness, gymnastique, gymnastique jazz, nordic walking et méthode Pilates

fit&fun

CHÈQUE N° 3
2013 A faire valoir d'ici au 31.1.2014

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

Prestations

- ◆ Fr. 25.– (pas de paiement en espèces)

Accepté pour

- ◆ Laissez-vous surprendre. L'offre sera publiée en 2013 dans le n°1/13 de VisanaFORUM (une seule utilisation autorisée).

surprise

CHÈQUE N° 4
2013 A faire valoir d'ici au 31.1.2014

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

Recommandez Visana!

100 francs facilement gagnés. Visana offre 200 francs pour chaque recommandation qui aboutit à une conclusion: 100 francs pour vous et 100 francs pour la nouvelle personne assurée, et vous n'avez pratiquement rien à faire.

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. Elle reçoit 100 francs pour la conclusion de l'assurance obligatoire des soins avec l'assurance complémentaire Basic ou avec l'ass. compl. 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. Vous y trouverez également les conditions relatives aux recommandations. En outre, votre agence Visana vous conseillera volontiers.

Franziska Lehmann
Marketing Clientèle privée

Talon de recommandation

Mon adresse

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

Mes propositions de recrutement

Madame Monsieur
Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
Tél. prof. _____ privé _____
Date de naissance _____

Madame Monsieur
Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
Tél. prof. _____ privé _____
Date de naissance _____

Découper le talon et l'envoyer à Visana Services SA, Centre de service à la clientèle, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Pour éviter les frais d'envoi, faites vos propositions sous www.visana.ch.



Optimisation du contrôle des factures

Objectifs: efficacité accrue et diminution des coûts. Le financement hospitalier en vigueur depuis le début de cette année amène aussi des nouveautés pour la transmission des factures des séjours aux assureurs-maladie. Celle-ci s'effectue désormais uniquement par voie électronique.

Le nouveau financement hospitalier a amené deux nouveautés: d'une part, un nouveau tarif pour les séjours hospitaliers, et, d'autre part, le libre choix de l'hôpital. Les assurés/es de base peuvent maintenant aussi se faire traiter dans un hôpital en dehors de leur canton de domicile, s'il figure sur la liste des hôpitaux du canton en question. Toutefois, les coûts qui résulteraient dans le canton de domicile constituent le maximum pris en charge. La conclusion de l'assurance complémentaire «Division commune dans toute la Suisse» reste donc recommandée.

Procédures plus efficaces...

Le nouveau financement hospitalier prévoit que les hôpitaux envoient les factures pour un séjour hospitalier d'un/e assuré/e de base par voie électronique aux assureurs-maladie. Cette procédure permet un traitement plus efficace des factures. C'est pourquoi Visana a réorganisé le «pay-sage» de ses centres de prestations.

Les centres de prestations ont la tâche d'examiner si les factures des médecins, des hôpitaux etc. sont correctes. Pour ce faire, ils peuvent non seulement faire appel aux connaissances techniques des collaborateurs et collaboratrices, mais également s'appuyer sur un système de règles informatique.

Veillez n'utiliser que les nouvelles étiquettes autocollantes

Les personnes assurées qui ont été attribuées à un nouveau centre de prestations ont automatiquement reçu un jeu d'étiquettes autocollantes avec les nouvelles adresses valables dès à présent. Nous vous prions de n'utiliser que les nouvelles étiquettes et de détruire les anciennes pour éviter des retards dans les décomptes.

...et réduction des coûts

La transmission électronique des factures rend les procédures plus efficaces. Elle profite aussi aux payeurs de primes, car elle réduit les frais d'administration.

Une copie de la facture

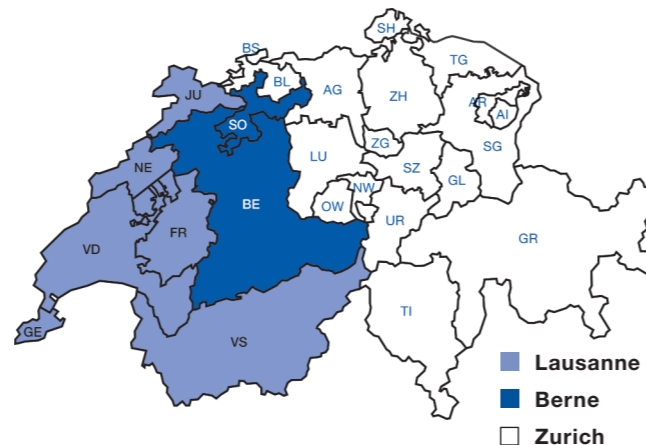
Malgré la nouvelle transmission électronique entre les hôpitaux et les assureurs-maladie, l'hôpital envoie toujours une copie de la facture aux personnes assurées. Si ce n'est pas le cas, nous vous recommandons de la demander à l'hôpital, de la contrôler et d'annoncer les éventuelles irrégularités.

Le réseau des agences n'est pas concerné

Les agences ne sont pas concernées par la réorganisation des centres de prestations. Vous pouvez comme jusqu'à présent contacter votre agence responsable pour les questions concernant votre police, vos primes ou nos produits. Vous trouverez l'adresse sur votre police.

Urs Gerber

Responsable du suivi des centres de prestations



Le nouveau «paysage» des centres de prestations de Visana montre qui est responsable des personnes assurées chez Visana dans le canton correspondant. Il peut être dérogé à cette attribution géographique pour certains contrats collectifs.

Spot

Modifications des conditions d'assurance

Visana a revu certaines Conditions générales d'assurance (CGA) et Conditions Complémentaires (CC). Il s'agit de corrections marginales et d'actualisations.

Les documents suivants des assurances complémentaires sont concernés: CGA Visana Protection juridique, CC assurance complémentaire Hôpital, CC assurance complémentaire Hôpital Managed Care, CC Basic. Certains passages ont été actualisés.

La documentation peut être obtenue auprès de toutes les agences de Visana ou par Internet sur le site www.visana.ch.

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 sur votre police actuelle. Pour toute question relative aux formulaires, vous trouverez les explications sur Internet, sous www.visana.ch > Personnes > Service > Questions fréquentes > Questions techniques.

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.

Contact pour la protection juridique en matière de santé

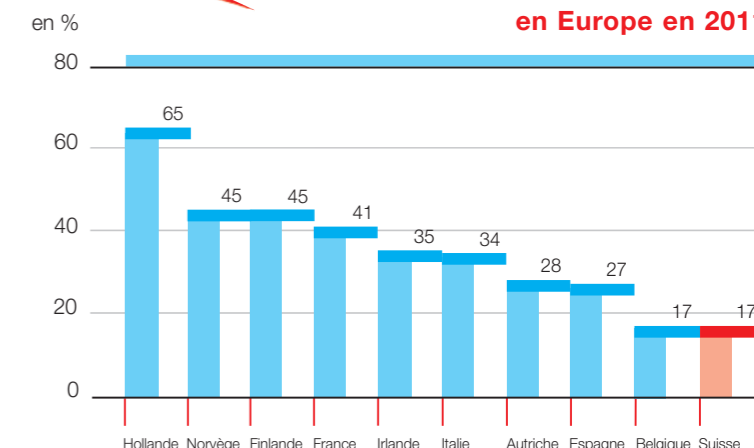
Pour faire valoir vos droits en vue de l'obtention de dommages-intérêts, appelez le n° de tél. 031 389 85 00.

Visana Newsletter

Si vous voulez éviter pour l'avenir de passer à côté d'un concours ou d'une offre attrayante du club, vous pouvez vous inscrire sur www.visana.ch pour recevoir sans frais notre Newsletter.

Le graphique actuel

Pénétration des génériques en Europe en 2011



Part des génériques sur l'ensemble du marché pharmaceutique

Bien que la Suisse soit un site pharmaceutique important, ou plutôt pour cette raison, elle ne se place que parmi les derniers dans le classement européen de la pénétration des génériques. En comparaison avec la Hollande, en tête du classement avec une part de génériques s'élevant à 65%, la population suisse dépense encore beaucoup trop d'argent pour les médicaments. A cela s'ajoute le fait que l'achat de médicaments doit souvent être financé de la poche des personnes assurées et que de telles dépenses pèsent encore plus lourdement sur le budget du ménage. (Source: chiffres *ims* 2011)

Délais de résiliation en 2012

L'assurance obligatoire des soins (AOS), c.-à-d. l'assurance de base, peut être résiliée moyennant un délai de préavis d'un mois pour le 31 décembre 2012. La résiliation doit parvenir à l'agence Visana compétente au plus tard le dernier jour de travail avant que commence le délai de résiliation – concrètement, le 30 novembre 2012.

S'il n'y a pas de changement des primes, les assurances complémentaires selon la loi sur le contrat d'assurance (LCA) peuvent être résiliées jusqu'au 28 septembre 2012 au plus tard (entrée de la lettre auprès de l'agence Visana compétente) pour le 31 décembre 2012. **Aucune des assurances complémentaires de Visana ne subit de hausse des primes pour 2013.**

Changement de groupe d'âge

Un changement du groupe d'âge entraîne des modifications dans les primes d'assurance:

- L'assurance de base prévoit trois groupes d'âge, à savoir: les enfants (de 0 à 18 ans), les jeunes adultes (de 19 à 25 ans) et les adultes (à partir de 26 ans). Le passage au groupe d'âge supérieur se fait toujours à la fin de l'année civile au cours de laquelle la personne assurée a accompli sa 18^e ou sa 25^e année. Lors du passage du groupe d'âge des enfants à celui des jeunes adultes, le rabais sur la prime est réduit; lors du passage des jeunes adultes aux adultes, le rabais est supprimé entièrement conformément aux directives de la loi sur l'assurance-maladie (LAMal).
- Presque tous les produits des assurances complémentaires prévoient des augmentations de prime avec les changements de groupe d'âge suivants: une première fois à l'âge de 18 ans, puis tous les 5 ans à partir de 25 ans, jusqu'à 70 ans.

Question fréquemment posée

Depuis le début de l'année, la médecine alternative est de nouveau remboursée au titre de l'assurance de base. Je n'ai donc plus besoin de l'assurance complémentaire Médecine complémentaire, n'est-ce pas?

Si vous êtes adepte de la médecine complémentaire, nous vous recommandons vivement de garder l'assurance Médecine complémentaire. Et cela pour trois raisons:

- Premièrement, seules cinq méthodes de médecine complémentaire sont remboursées par l'assurance de base (homéopathie, médecine anthroposophique, thérapie neurale, phytothérapie et médecine chinoise traditionnelle).
- Deuxièmement, l'assurance de base ne couvre une thérapie que si elle est effectuée par un médecin disposant de la formation correspondante. En d'autres termes: pour la couverture d'un traitement par un naturopathe, vous avez toujours besoin de l'assurance complémentaire Médecine complémentaire, faute de quoi vous devrez payer vos consultations et vos traitements de votre poche.
- Troisièmement, d'autres formes de thérapie effectuées par un naturopathe sont prises en charge par cette assurance (formes de thérapie ne faisant pas partie des cinq méthodes mentionnées, couvertes par l'assurance de base). Cela signifie que, pour que les autres formes de thérapie soient également prises en charge, vous devez avoir conclu l'assurance Médecine complémentaire.

Encore un conseil: renseignez-vous dans chaque cas au préalable auprès de nous pour savoir si votre thérapeute est reconnu/e par Visana et si la méthode choisie est prise en charge.

Assurance Basic gratuite pendant dix ans



La gagnante du grand concours d'automne de Visana s'appelle Ruth Golob et vient de Blumenstein. Son talon a été tiré au sort parmi plus de 3200 cartes de participation reçues. Pendant les dix prochaines années, elle bénéficiera gratuitement de l'attrayante assurance combinée Basic: les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Médecine complémentaire et Hôpital ainsi que l'assurance de voyage Vacanza. Son prix lui a été remis par Julian von Känel (responsable de l'agence de Thoune).

Alimentation et mouvement: formulaire d'analyse à télécharger

Mon alimentation est-elle saine? Est-ce que je fais assez de mouvement? Si vous vous posez ces questions, le formulaire d'analyse d'action d vous aidera à y répondre. Ce formulaire offre la possibilité d'analyser son propre comportement alimentaire et ses habitudes par rapport à l'activité physique, de les améliorer ou de les optimiser. Une alimentation saine et une activité physique régulière devraient être intégrées au quotidien à long terme et pas uniquement à court terme. Vous trouverez des conseils pratiques dans le formulaire d'analyse et dans la brochure sur l'alimentation que vous pouvez télécharger en format PDF sur: www.actiond.ch > Prévention.

action d
santé plus énergique
prévenir activement le diabète
prévenir activement le diabète

FORMULAIRE D'ANALYSE www.actiond.ch

Mon comportement alimentaire
Votre alimentation est-elle équilibrée et variée? Cet aperçu vous aidera à répondre à cette question. Cochez une case pour chaque portion d'aliments consommés par jour pendant une semaine complète. Vous obtiendrez ainsi une vue d'ensemble, sans même avoir besoin de calculer les calories.

- Les images en couleurs correspondent aux recommandations données par la pyramide alimentaire.
- Une portion correspond à une poignée.
- Pour les huiles et les graisses; une portion correspond à deux cuillères à café.
- Au terme d'une semaine, répondez aux questions d'évaluation.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 x Sucettes, bonbons très énergétiques, alcool					
2 x Huiles végétales (2 cuillères et 1 cuillère à soupe) (2 cuillères)					
1 x Viande, poisson, œuf ou quark (100-120g ou œufs (2-3 pièces))					
2 x Sal (2-4g de produits laitiers (150-180g de yaourt, 200g de quark, 30-40g de fromage)					
3 x Céréales, légumes, pommes de terre ou pain					
5 x Fruits, légumes, salade					
6 x 2 - 3dl d'eau					



Retrouvez-nous sur facebook!

www.facebook.com/Visana2



«Un concept qui a de l'avenir»

Depuis 2011, le centre de santé Oberhasli garantit l'approvisionnement en soins médicaux de base dans la région. En peu de temps, le centre a su se faire une place au sein de la population.

Le centre de santé Oberhasli montre le chemin à suivre en matière d'approvisionnement en soins médicaux de base. Le Dr Karl Haefele, qui dirige une communauté de cabinets dans le centre de santé avec deux autres médecins, en est convaincu.

«VisanaFORUM»: Quel bilan tirez-vous après une année et demie d'exploitation?

Dr Karl Haefele: La collaboration a fait ses preuves. Le centre de santé a trouvé sa place au sein de la population. Nous avons pris la bonne décision en unissant nos compétences et en garantissant de cette manière l'approvisionnement en soins dans la région.

Comment le centre est-il organisé?

Le centre de santé est un point d'approvisionnement en soins, qui se situe dans le bâtiment de l'ancien hôpital de Meiringen. Parallèlement

à la communauté de cabinets, nous avons un cabinet de chirurgie destiné aux interventions effectuées en ambulatoire, un cabinet de physiothérapie, un service régional de soins à domicile, un service de sauvetage, un service de conseil pour les parents ainsi qu'un département de radiographie relié au département de radiologie de l'hôpital d'Interlaken. En outre, des séances sont souvent organisées avec des spécialistes (cardiologues, orthopédistes et urologues).

Qu'en pensent les patientes et les patients?

Ils apprécient le fait d'avoir un médecin de famille en tant que personne de contact, qui coordonne l'ensemble de la procédure de trai-

tement. Parallèlement, ils bénéficient d'un suivi complet grâce à la participation de spécialistes et la collaboration avec le service d'aide à domicile. Le fait que tout se trouve sous le même toit raccourcit les chemins de traitement et évite les mesures à double.

Les communautés de cabinets ont-elles de l'avenir?

Tout à fait. Les communautés de cabinets constituent une excellente réponse aux conditions sociales et économiques actuelles. L'image du médecin a changé. Faire cavalier seul en travaillant 7 jours sur 7 jour et nuit dans son propre cabinet commence à faire partie du passé.

De quels avantages les médecins d'une communauté bénéficient-ils?

Généralement, les communautés de cabinets permettent aux médecins de mieux répondre à leurs propres besoins. Par exemple, la possibilité de travailler à temps partiel est de plus en plus importante pour les jeunes femmes médecins. Elle leur permet de consacrer du temps à leur famille. La collaboration a aussi pour avantage de permettre des synergies directes. Le savoir-faire peut être transmis, l'infrastructure jouit d'une meilleure exploitation et le service d'urgence est géré par plusieurs personnes.

Comment se déroule une journée de travail?

Nous travaillons certes ensemble, mais en tant que médecins indépendants. Les échanges avec les collègues sont très précieux. D'un point de vue professionnel, mais aussi pour la gestion d'événements difficiles, comme dans les cas d'urgence ou de sauvetage. La collaboration a été particulièrement renforcée dans ce type de cas.

Les communes et les entreprises privées, comme Visana, soutiennent le centre de santé Oberhasli. Quels bénéfices retirez-vous de ce soutien?

Ce soutien est extrêmement important pour nous. Il nous prouve que notre concept est encouragé. Le fait que notre système soit aussi largement approuvé peut donner envie à d'au-

tres régions de l'adopter. Je suis convaincu que cette solution peut pallier le manque de médecins de famille et assurer un approvisionnement en soins médicaux de base dans les régions périphériques.

Vous allez bientôt prendre votre retraite. Qu'est-ce qui attend vos successeurs?

Un environnement passionnant, à l'évolution duquel ils pourront activement participer. Nous sommes encore en phase de développement. La structure n'est pas figée. Les jeunes médecins auront donc un vaste champ de possibilités à explorer. Je suis sûr que les échanges entre les différentes disciplines et personnes seront encore renforcés à l'avenir.

Interview:

Christian Beusch

Responsable Communication d'entreprise

Un médecin sportif: un encouragement à pratiquer des activités physiques

Si l'on demande au Dr Karl Haefele quelle est la clé d'un mode de vie sain, sa réponse se résume en un mot: «bouger». Pratiquer des activités physiques est primordial. Le plus grand facteur de risque pour la santé, c'est le manque de mouvement. «Le plus important, c'est de rester en forme», conseille le Dr Karl Haefele. Lui-même est un amateur de vélo et de jogging. En tant que médecin, on doit montrer l'exemple. «Le fait que le médecin traverse le village en courant augmente la crédibilité de ses paroles.»

Médecin de village et «conseiller de vie»

Le Dr Karl Haefele fait partie des membres fondateurs de la communauté de cabinets du centre de santé Oberhasli à Meiringen. Avant de se lancer dans l'aventure, il a pratiqué dans un cabinet indépendant à Innertkirchen pendant plus de 30 ans. Il a donc vécu une importante phase d'évolution de la médecine et a également assisté au changement progressif de l'image de la profession de médecin. De par sa fonction de médecin de village, le Dr Haefele a dû souvent jouer le rôle de «conseiller de vie». L'élaboration du centre de santé Oberhasli à Meiringen constitue une réaction au manque grandissant de médecins de famille. Le centre permet de continuer à offrir un approvisionnement en soins médicaux de base dans la région. Le centre de santé est soutenu par les communes, diverses organisations et certaines entreprises, comme Visana.