

Pierre Boillat
Président du conseil d'administration



La liberté de choix menacée

Chère lectrice, cher lecteur,
Chaque année des centaines de milliers de Suissesses et de Suisses changent d'assurance-maladie. En 2009, 1,2 million de personnes – quasiment une personne sur six – ont fait usage de cette possibilité et ont changé d'assureur de base.

La possibilité de changer d'assureur est surtout une bonne chose pour les assurés qui, s'ils ne sont pas satisfaits de leur caisse, peuvent envisager d'autres options. D'autre part, cela oblige les assureurs à proposer à leurs clientes et clients un service de qualité, des produits modernes et de bonnes prestations de services.

Chose paradoxale, les milieux politiques exigent la possibilité légale de changer de caisse. Or, en prônant la caisse unique, ils se font actuellement les avocats de la suppression de ce droit.

L'alternative d'une caisse unique par canton comporte une autre menace: celle de restreindre la possibilité pour les personnes sans assurance complémentaire de se faire soigner à l'extérieur de leur canton de domicile.

La croissance continue des coûts, particulièrement importante dans le domaine des traitements hospitaliers ambulatoires, est la cause essentielle des hausses de primes. La caisse unique n'y changera rien, car il ne s'agit que d'une autre forme de financement des dépenses qui, de toute façon, continueront à augmenter.

Loin d'être déchargé financièrement, le payeur de primes, qui est en même temps contribuable, risque même une surcharge financière. Si l'Etat devient le seul assureur, on peut se demander s'il sera encore en mesure d'amortir la hausse des coûts via des subventions telles que la réduction individuelle de primes. Ne recourra-t-il pas à une augmentation de la TVA (comme il l'a fait récemment pour l'assainissement de l'Assurance invalidité), voire à une augmentation générale des impôts, pour combler les «trous».

Cela n'est pas souhaitable, ni pour la Suisse, ni pour ses 7,7 millions d'assurés.

En couverture

Santé

Service

Administration

Loisirs

- 4 Tour d'horizon**
- 6 Tout pour la famille**
Des produits et prestations de services complets
- 9 Le temps des vacances**
Utilité de l'assurance pour voyages et vacances
- 10 Assurances-vie**
Quelle assurance pour quel besoin?
- 12 L'été arrive!**
Conseils de santé: comment se protéger du soleil
- 14 Second Opinion**
Le second avis médical est toujours plus apprécié
- 16 Care Management**
Accompagnement gratuit
- 17 Fondation CSS**
Quatre projets récompensés
- 18 Politique de la santé**
Quelles prestations alloue l'assurance-maladie
- 20 L'interview politique**
Wynand P. M. M. van de Ven, économiste de la santé
- 22 Portrait d'assuré**
Christian Fatton, coureur
- 23 Mots croisés**



Le Magazine CSS est le magazine pour la clientèle du Groupe CSS. Il paraît 4 fois par an en français, en allemand et en italien.

Tirage: 880 000 exemplaires

Entreprises du Groupe CSS:
CSS Assurance-maladie SA, CSS Assurance SA, INTRAS Assurance-maladie SA, INTRAS Assurances SA, Arcosana SA, Auxilia Assurance-maladie SA et vivit santé sa

Direction de la publication et adresse de la rédaction:
CSS Assurance, Tribtschenstrasse 21
Case postale 2568, 6002 Lucerne
Tél. 058 277 11 11, fax 058 277 12 12
css.info@css.ch

Remboursements et service-clientèle:
Serviceline 0844 277 277
(lundi – vendredi, 8h00 – 18h00)
Urgence et conseil médical 24 h sur 24:
058 277 77 77

Rédaction:
Serge Hediger (rédaction en chef),
Eveline Franz (rédaction finale)

Collaboration permanente:
Andreas Anderegg, Urs P. Gasche

Traduction:
Service de traduction

Photos:
Urs P. Gasche, Priska Ketterer, Reka, istockphoto, F1 online

Mise en page, production et élaboration des images:
Niki Bossert, Andrea Federer, Regula Kägi

Commission de rédaction:
Samuel Copt, Anita Kneusslin,
Bruno Schmid, Christa Stirnimann,
Adrian Zemp

Impression:
Ringier Print Zofingen AG

Copyright:
Reproduction avec indication des sources. Seuls les textes intitulés «Communications officielles» obligent les assurés.



CSS
Assurance

Apprendre à repousser ses limites physiques

Passionné de course à pied depuis plus de trente ans, Christian Fatton participe régulièrement à des courses de longues distances. En 2010, il prévoit de participer à trois gros trails: la TransGran-Canaria (123 km), le Tour Mont-Blanc (156 km) et le Trail de la Réunion-Diagonale des Fous (148 km).

Christian Fatton (40), assuré auprès de l'agence de Fleurier NE, s'entraîne tous les jours pendant sa pause de midi. Pour pratiquer cette activité, il faut selon ses dires avoir beaucoup de volonté, aimer la nature, savoir se surpasser et ne pas trop s'écouter, savoir être seul aussi sans s'ennuyer.

Quelle a été votre expérience la plus marquante à ce jour?

Certainement la TransEurope-FootRace. C'est une course de 4500 km de Bari (Italie) au Cap Nord en 64 jours que j'ai effectuée du 19 avril au 21 juin 2009. C'était une épreuve très exigeante où le mental devient l'unique moteur lorsque les blessures arrivent. Il faut sans cesse se motiver quand on est blessé, fatigué, épuisé. Avoir en tête chaque jour que l'on doit atteindre l'arrivée coûte que coûte, pour pouvoir repartir le lendemain et garder ses chances de rester en course pour atteindre l'objectif final et réussir son pari, sur soi-même avant tout!

De quelle manière faut-il se préparer pour une telle course?

J'ai effectué 8200 km en 2008. Les six derniers mois avant le départ, je m'entraînais chaque week-end au minimum deux fois cinq heures par tous les temps et jusqu'à onze heures d'affilée un jour ainsi que trois heures trente supplémentaires le lendemain. Ceci pour préparer le corps à de grosses charges, pour préparer le mental à surpasser les doutes, les baisses de régime, les hypoglycémies, pour s'habituer à manger en courant, pour s'habituer parfois à aller lentement.

Quelle alimentation faut-il avoir avant et pendant une course?

Le soir avant, je mange des pâtes, du riz ou boulgour avec du poisson ou de la viande blanche et des légumes cuits bien digestes.

Le matin, je mange des yoghourts, du pain, du miel et de la confiture. Pour une course de 100 km ou plus, j'ajoute

des hydrates de carbone avec une tranche de jambon ou un œuf.

Durant un 24 h ou un ultra-trail de plus de 20 h, je mange si possible des pâtes, du boulgour, du porridge ou du riz, des barres énergétiques, des gels d'hydrate de carbone, des bananes.

En quoi la TransEurope-FootRace a-t-elle modifié votre vision du monde?

Il faut travailler pour pouvoir vivre ses rêves et ne pas attendre de le faire. S'enthousiasmer à voir certains vivre de magnifiques expériences et réaliser des exploits m'a appris que je pouvais aussi prendre part à des défis qui sont devenus pour moi un style de vie. J'ai aussi appris à repousser mes limites physiques, qui sont bien souvent dictées et cloisonnées par le mental.

Votre plus grand adversaire?

Moi-même.

Que faites-vous pour votre santé, pour votre bien-être?

Je suis un grand mangeur de fruits et légumes et de repas préparés maison. Je fais attention à ne pas manger de mauvaises graisses. Je maintiens un poids stable. Je ne bois pas souvent d'alcool, mais apprécie le vin quand même.

Quel(s) objectif(s) vous êtes-vous fixé(s) pour l'avenir?

J'espère pouvoir courir encore quelques années des courses d'ultras (c'est-à-dire des courses de plus de 42 km) et prendre part à la prochaine TransEurope du Nord de l'Ecosse à Gibraltar, en 2012. J'aimerais aussi améliorer mon record de Suisse du 48h (360 km) de 20 km, parcourir plus de 240 km lors d'un 24 h, rester en bonne santé et courir ensuite ce qui me fera plaisir, sans barrière mentale, court ou long.

CÉLINE REYMOND



Toujours par monts et par vaux:
Christian Fatton, client CSS