

# 72\*

Magazine des clients d'Atupri automne/hiver 2020

**Mentions légales :** Magazine des clients d'Atupri – une publication d'Atupri Assurance de la santé

**Adresse de la rédaction :** Atupri Assurance de la santé, Marketing-communication, Zieglerstrasse 29, 3001 Berne, [redaktion@atupri.ch](mailto:redaktion@atupri.ch)

**Rédactrice en chef :** Nadine Graf **Concepts, contenus et réalisation :** Scholz & Friends **Traduction :** Apostroph AG, Lucerne

**Impression :** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Papier :** papier sans bois; emballage dans un plastique compatible avec l'environnement (PE)

**Photos :** Copyright Atupri **Site Internet :** [atupri.ch](http://atupri.ch)

**Copyright :** reproduction uniquement avec autorisation écrite. Publication deux fois par an en français, allemand et italien. **Tirage total :** 125 000 ex.

« Ce qui te fait du bien est sain. »

Pour lui, c'est le VTT, et pour d'autres, un bon repas. Nous avons interrogé 1'254 Suisses et Suissesses au sujet de leur bien-être. Ce magazine vous dévoile leurs réponses. Posez-vous, vous aussi, la question de savoir ce qui vous fait du bien.

**atupri**

L'assureur de la santé



- 4 La conception individuelle de la santé**  
Nous vous présentons « Ce qui te fait du bien est sain ».
- 6 Vivre sainement**  
7 conseils pour un sommeil sain.
- 7 Mieux se détendre et avoir une alimentation plus durable**  
Participez à nos manifestations AtupriFit Digital.
- 8 Nos modèles d'assurance**  
Nous vous montrons à quel point l'assurance peut être simple.
- 10 Une couverture supplémentaire**  
Avec l'assurance complémentaire Mivita Reala, vous bénéficiez maintenant d'une couverture encore meilleure.
- 11 Conseil personnel**  
Trouvez des réponses à des questions fréquentes.
- 12 Ce qui fait du bien aux Suisses et Suissesses**  
Découvrez le « côté sain » des Suissesses et Suisses.
- 14 Rompre avec la routine**  
Profitez d'offres attrayantes de la Mammut Alpine School.
- 15 Mode de paiement innovant**  
Payez vos primes Atupri en cryptomonnaie.



## Chère cliente, cher client,

Quand vous demandez à Google ce qui est bon pour la santé, vous obtenez un nombre conséquent de résultats. Le sujet comporte de nombreuses facettes et beaucoup d'avis divergent. Il n'existe pas de réponse universelle à cette question.

J'estime que la santé est quelque chose de très personnel et individuel. Chacun la vit différemment. Qu'il s'agisse d'exercice physique, d'alimentation ou de sommeil: trouver le bon équilibre pour soi-même est la clé du bien-être personnel. Et les meilleures conditions sont ainsi réunies pour être en bonne santé.

«Qu'est-ce qui te fait du bien?» Nous avons posé cette question à différentes personnes dans toute la Suisse. Leurs réponses nous ont à Atupri inspirés pour redéfinir la santé. Aux pages suivantes, découvrez la nouvelle définition de la santé et les résultats de l'étude.

Dans l'esprit du principe «Ce qui te fait du bien est sain», nous vous accompagnons sur le chemin qui mène à votre bien-être individuel. Cela implique aussi d'écouter à l'intérieur de soi-même et de faire ce qui nous procure de l'équilibre et du plaisir.

La lecture de ce magazine est un bon début!  
Cordialement,

Christof Zürcher  
Président de la direction générale





# Ce qui te fait du bien est sain.

Qu'est-ce qui fait vraiment du bien à notre santé individuelle ? Souvent, nous connaissons la réponse à cette question et ressentons les besoins de notre corps et de notre âme. La santé ne doit pas toujours se rapporter au sport d'endurance, au nombre de pas ou aux calories. Avec plus de joie de vivre, tout est plus facile. Parfois, prendre soin de sa santé, c'est aussi « s'accorder du temps pour soi » ou simplement savourer un délicieux morceau de chocolat. Dans une étude portant sur un panel de 1'200 Suisses et Suissesses, nous avons posé la question suivante : la santé, cela veut dire quoi pour vous personnellement ? Découvrez-en plus à ce sujet aux pages 12 et 13 de ce magazine.

Pour plus de détails :  
[atupri.ch/sain](https://atupri.ch/sain)



Vous voulez en apprendre davantage ?

Rendez-vous sur notre site Internet :  
**[atupri.ch/sain](https://atupri.ch/sain)** et tenez-vous au courant en nous suivant sur Facebook, Instagram et Twitter : nous nous réjouissons de votre visite !

Chez Atupri, nous soutenons un style de vie détendu et autodéterminé que nous définissons ainsi : « Ce qui te fait du bien est sain ». Votre bien-être est ici au cœur du sujet. C'est pourquoi, en tant qu'assureur de la santé, nous sommes là pour vous à chaque phase de la vie, à l'écoute de vos demandes. Si vous avez une suggestion ou un souhait, appelez-nous.

Atupri vous accompagne en tant que personne. Découvrez nos prestations concrètes, qui ne vous aident pas seulement à être en bonne santé, mais vous facilitent le quotidien. En voici quelques exemples :

- cotisations à des abonnements de fitness
- offres de cours dans le domaine de l'alimentation et de la gestion du stress
- offres de loisirs stimulantes pour rompre avec la routine
- vous trouverez sur [atupri.ch](https://atupri.ch) des informations fondées sur l'exercice physique, l'alimentation et la santé mentale
- tests de santé numériques

Trouvez des sources d'inspiration sur notre site Internet **[atupri.ch/sain](https://atupri.ch/sain)**, lesquelles s'inscrivent dans l'esprit du principe « Ce qui te fait du bien est sain ».



# 7 conseils pour un sommeil sain.



Les personnes qui dorment bien sont mieux dans leur tête et dans leur peau. Améliorez la qualité de votre sommeil grâce aux conseils du docteur Sebastian Zaremba, directeur du département de médecine ambulatoire du sommeil à la clinique AMEOS Seeklinik à Brunnen.

- 1** Prévoir des horaires de repas et de sommeil réguliers.
- 2** Après le réveil, se lever rapidement et ne pas rester trop longtemps allongé.
- 3** Éviter les appareils électriques ainsi que la lumière bleue du téléviseur, smartphone, etc. dans la chambre à coucher.
- 4** Préférer un réveil classique au smartphone.
- 5** Veiller à un environnement agréable et bien tempéré - entre 16 et 20 degrés.
- 6** Ne plus consommer de caféine ni d'aliments difficiles à digérer au cours des 3 à 4 heures avant le coucher.
- 7** Bannir les activités sportives au moins 3 à 4 heures avant le coucher.

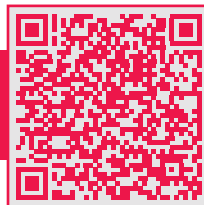
Apprenez-en davantage sur le thème du sommeil sur [atupri.ch/sommeil](http://atupri.ch/sommeil)



## Gagnez des prix divins.

Passez bientôt une nuit inoubliable sous le ciel étoilé dans n'importe quel Bubble Hotel avec la personne de votre choix. Ou vivez une aventure personnelle grâce à un bon cadeau à utiliser chez Jochen Schweizer. Pour participer au jeu-concours, vous n'avez qu'à répondre à cette question: «**Et toi, qu'est-ce qui te fait du bien ?**»

Vous en saurez plus sur les prix à gagner et pouvez participer sur: [atupri.ch/gagner](http://atupri.ch/gagner)



## Rester actif en ligne.

Vous découvrirez AtupriFit et pourrez vous inscrire dès maintenant à l'une de nos manifestations numériques sur: [atupri.ch/atuprifit](http://atupri.ch/atuprifit)



Vous pouvez dès maintenant faire du bien à votre santé en restant chez vous. Avec les nouvelles manifestations AtupriFit Digital, vous restez actifs en ligne, tout simplement, pour votre bien-être personnel. S'inscrire et participer maintenant!



**Loin du quotidien – place à la détente**

**Gestion du stress et du sommeil au quotidien**  
Jeudi 29 octobre 2020, 18 heures

Notre Life & Business Coach, Pirmin Loetscher, vous apprend des méthodes pour diminuer le stress et améliorer votre comportement de sommeil.



**Alimentez-vous de façon saine et durable (avec Betty Bossi)**

**Une alimentation équilibrée et durable**  
Mardi 17 novembre 2020, 19 heures

Lors de la manifestation organisée avec la Société Suisse de Nutrition (SSN) et Betty Bossi, vous obtenez des conseils pratiques relatifs à une alimentation saine et durable, sans gaspillage.



# L'assurance, c'est simple comme bonjour.

Votre modèle d'assurance de base actuel correspond-il à vos besoins ?  
Vous avez maintenant l'occasion de changer de modèle si nécessaire.

## Comparaison de nos modèles d'assurance de base.



TelFirst

Premier conseil par téléphone ou via l'app Medgate.  
Ensuite, le médecin ou le spécialiste peut être choisi librement.

- Vous économisez des primes: **au moins 10 %** par rapport au modèle Standard.
- Par téléphone ou via l'app Medgate, un professionnel de la santé est à votre disposition 24h/24 et 7j/7.
- Après le conseil, il est possible de choisir librement le médecin ou le spécialiste.
- Pour les diagnostics simples, vous recevez directement des ordonnances, des médicaments ou des certificats médicaux.



HMO

Traitement par votre cabinet de groupe HMO personnel.

- Vous économisez des primes: **au moins 11 %** par rapport au modèle Standard.
- Le traitement initial et la coordination du traitement sont effectués par votre médecin HMO.
- Les cabinets HMO emploient également des spécialistes.
- Il y a toujours un médecin pour vous recevoir, même en période de vacances.



Standard

Plus grande liberté possible: choisir soi-même des spécialistes, tout simplement.

- Libre choix du médecin dans toute la Suisse.
- Accès à tout moment à votre spécialiste de confiance.



FlexCare

Premier conseil par téléphone ou via l'app Medgate ou par un centre médical partenaire Medgate.

- Vous économisez des primes: **au moins 10 %** par rapport au modèle Standard.
- Par téléphone ou via l'app Medgate, un professionnel de la santé est à votre disposition 24h/24 et 7j/7.
- Vous économisez du temps et de l'argent car souvent, une visite chez le médecin ne s'impose plus.
- Pour les diagnostics simples, vous recevez directement des ordonnances, des médicaments ou des certificats médicaux.



CareMed

Traitement initial par votre médecin de famille, qui vous oriente vers un spécialiste le cas échéant.

- Vous économisez des primes: **au moins 10 %** par rapport au modèle Standard.
- Votre premier interlocuteur est votre médecin de famille, qui vous connaît et vous conseille de manière optimale.
- Si nécessaire, votre médecin de famille vous oriente vers un spécialiste. Cela vous évite d'avoir à passer plusieurs examens inutilement.

### Conseil

Vous pouvez adapter votre assurance en ligne en toute commodité sur le portail clients myAtupri.



## Économiser des primes? Rien de plus facile.

Vous est-il actuellement possible d'économiser des primes ?  
Cette check-list vous aidera à le déterminer.



### Optimiser la franchise

Plus la franchise est élevée, plus la prime est faible.



### Modèle d'assurance

Le changement de modèle permet de réduire les coûts.



### Rabais enfants et adolescents

Jusqu'au 19<sup>e</sup> anniversaire, nous accordons un rabais de 73 % sur la prime des adultes. Jusqu'à 25 ans, le rabais est de 25 %.



### Couverture accidents

Une assurance-accidents n'est nécessaire pour les salariés que s'ils travaillent moins de 8 heures par semaine.



### Changer le mode de paiement

Nous accordons par exemple un escompte pouvant atteindre 2% en cas de paiement annuel.



### Service militaire ou civil

Pendant le service, il est possible de suspendre l'assurance de base.



### Droit à la réduction des primes

Les personnes ayant un faible revenu bénéficient du soutien du canton et de la Confédération dans le cadre d'une réduction des primes.



### Contrat-cadre (assurance complémentaire)

Les assurés profitent de rabais attractifs si leur employeur, leur association ou leur club a conclu un contrat-cadre avec Atupri.



Pour plus d'informations:  
[atupri.ch/economiser-des-primes](https://atupri.ch/economiser-des-primes)



# Bénéficiez d'encore plus de prestations supplémentaires.

Pour que vous disposiez d'une protection optimale, l'assurance complémentaire Mivita veille à une couverture d'assurance sans lacunes. Les assurés Mivita Reala profiteront d'encore plus de prestations supplémentaires à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2021. Les adaptations suivantes prendront effet automatiquement, sans que vous n'ayez à faire quoi que ce soit.



## Centre de fitness

Êtes-vous prêt(e) pour un style de vie actif ? À l'avenir, les centres de fitness sans certification QualiCert feront également partie de l'offre.

## Cours santé

Gymnastique du dos ou exercices pendant la grossesse: l'essentiel est que cela vous fasse du bien. Désormais, nous participons également aux cours qui ne disposent d'aucune certification QualiCert.

## Yoga

Nous vous aidons à trouver la paix intérieure, avec des cours de yoga pas loin de chez vous.

## Clubs

Bougez! En communauté. Nous soutenons à l'avenir les adhésions comme membre actif dans des clubs de sport.



Vous trouverez ici tous les détails sur Mivita et sur les prestations supplémentaires: [atupri.ch/assurance-complementaire](https://atupri.ch/assurance-complementaire)

# Une FAQ avec des réponses personnalisées.

Nos conseillères et conseillers répondent tous les jours à de nombreuses questions, que ce soit via les canaux numériques, par courrier postal ou lors d'entretiens individuels. Ici, nous répondons pour vous à quatre questions souvent posées.

# 1

## La franchise et la quote-part, c'est quoi ?

Vous le saurez grâce à nos vidéos explicatives. Regarder maintenant: [atupri.ch/video](https://atupri.ch/video)



# 2

## Que signifient les différentes positions qui figurent sur la facture de votre médecin ?

Les prestations médicales ambulatoires sont décomptées via le système tarifaire TARMED. Vous pouvez faire traduire les factures TARMED sur le portail clients myAtupri. La tonométrie à aplanation devient alors un simple examen de l'œil. Pour en savoir plus: [atupri.ch/tarmed](https://atupri.ch/tarmed)

# 4

## Atupri prend-elle en charge mon abonnement de fitness ?

Avec l'assurance complémentaire Mivita Extensa, et à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2021, avec Mivita Reala aussi, Atupri vous soutient sans aucune tracasserie: même en cas d'abonnement dans un centre professionnel sans certificat QualiCert. Avec Mivita Extensa, nous participons aux coûts jusqu'à concurrence de **CHF 300.- par année civile.**



## Des questions sans réponse ?

Aucun problème. Nos conseillères et conseillers des quatre Service Centers de Berne, Lausanne, Lucerne et Zurich sont à votre disposition. Nous vous conseillerons volontiers personnellement à l'adresse [info@atupri.ch](mailto:info@atupri.ch) ou au numéro **0800 200 888.**

# 3

## Quelle est la façon la plus simple de transmettre ma facture de médecin ?

Le plus facile est de passer par l'app myAtupri sur votre smartphone: il suffit de photographier la facture, puis de la télécharger, et c'est terminé. À partir de là, vous pouvez suivre tranquillement sur l'application le statut du traitement de la facture, les prestations réglées et les versements. Vous pouvez aussi consulter rapidement le statut actualisé de votre franchise. Pour en savoir plus: [atupri.ch/myatupri](https://atupri.ch/myatupri)

## Les assurés Atupri sont satisfaits.

Nos assurés nous donnent régulièrement de très bonnes notes sur les plates-formes de comparaison comme Comparis ou Bonus. La rapidité des remboursements et le service sont nos deux points forts. Nous faisons tout notre possible pour qu'il en reste ainsi.





# La santé mentale est essentielle.

Auriez-vous imaginé que ce n'est ni le sport ni la nutrition, mais la psyché qui a la plus grande influence sur notre santé et notre bien-être ? C'est ce qui est ressorti de notre étude sur la santé. Nous avons résumé pour vous les résultats les plus intéressants. Laissez-vous inspirer !

# 72\*

**Gardez un esprit sain.**

\* Avec 72 %, plus des deux tiers des Suisses et Suissesses considèrent la psyché comme le facteur de santé le plus influent.

# 28 %

## Se faire plaisir est sain.

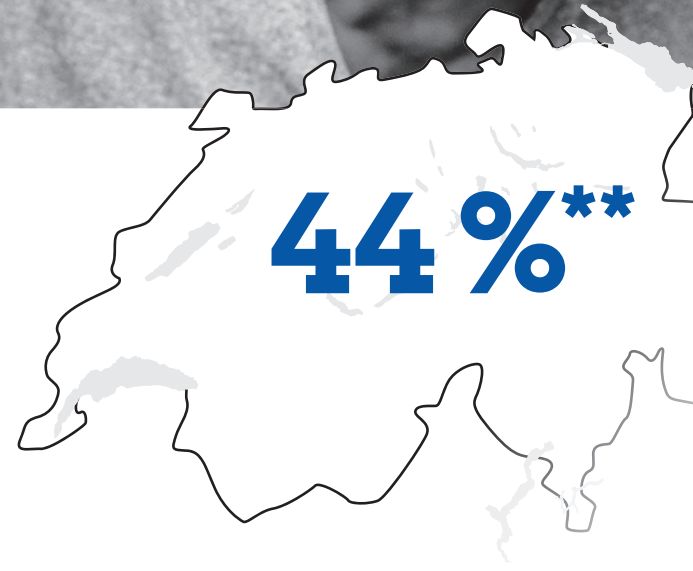
Ce qui te fait du bien est sain. Bien entendu, chaque personne a une conception différente de ce qui lui fait du bien. Répondez spontanément à cette question vous-même : qu'est-ce qui me fait du bien ? En plus de s'offrir une pause/prendre du temps pour soi (15 %) et de faire suffisamment d'exercice ou de sport (24 %), pour la plupart des Suisses et Suissesses, savourer un bon repas ou une boisson et cuisiner (28 %) sont des facteurs importants de bien-être.



Plus de la moitié des personnes interrogées privilégient le sommeil lorsqu'il s'agit de faire quelque chose de bien pour leur esprit (54 %). Le temps passé dans la nature (50 %) ou en famille (49 %) est également très souvent mentionné.



La majorité des Suisses et Suissesses considèrent de façon positive les tendances en matière d'applications. 43 % des personnes interrogées utilisent des applications sur les thèmes du sport (43 %) et des recettes de cuisine (36 %).



# 44%\*\*

## Adieu l'auto-optimisation, bonjour la responsabilité personnelle !

Près de 44 % des Suisses et Suissesses ont le sentiment qu'on leur dicte ce qui est sain pour eux. C'est pourquoi nous nous engageons pour notre conception de la santé «Ce qui te fait du bien est sain». N'hésitez donc pas à faire l'impasse sur une séance d'entraînement ou à vous offrir une barre de chocolat. Du moment que cela vous fait du bien, c'est forcément juste – car pour vous, nous redéfinissons la santé : holistique, individuelle et autodéterminée. **Éloignons-nous de l'auto-optimisation stricte et passons à une auto-responsabilité souple.** Personne ne peut vous dicter ce qui est sain pour vous.

# 32 %

## Se faire du bien.

Il est temps de se faire plus souvent du bien. Car selon notre étude, près d'un tiers des Suisses et Suissesses (32 %) le font rarement, voire même jamais.

40%\*\* des personnes interrogées pensent que la crise du coronavirus a un effet positif sur leur équilibre de vie.

\*\* Ces pourcentages sont issus du cumul des valeurs de 6 à 10 (1 = ne correspond pas du tout, 10 = correspond tout à fait).



Découvrez encore davantage de conclusions intéressantes tirées de notre étude sur : [atupri.ch/etude](https://atupri.ch/etude)

### Informations relatives à notre étude

Enquête représentative en ligne, à l'échelle suisse. Participation : 1'254 personnes âgées de 15 à 74 ans, population issue des régions germanophones, francophones et italienne de la Suisse. Institut : Demo Scope AG. Période de l'enquête : du 28 juillet au 10 août 2020.



Rompre avec la routine



# Il est grand temps de se changer les idées.

Rechargez vos batteries dans la nature. Profitez d'excursions en raquettes à neige en Engadine et à Spitzmeilen ou suivez à Andermatt un cours de base pour apprendre à skier dans la poudreuse en admirant le

paysage alpin féérique. Les assurés Atupri **économisent CHF 100.- par offre**. Vous trouverez les détails et les formulaires d'inscription ici: [atupri.ch/loisirs](https://atupri.ch/loisirs)



## Moins d'appels indésirables, une meilleure qualité de conseil.

Le nouvel accord de branche concernant les intermédiaires veut agir contre les intermédiaires douteux grâce à des normes de qualité contraignantes. Le but est de mettre un frein au démarchage téléphonique à froid et de limiter les commissions de conclusion.

Atupri se distancie par rapport aux appels téléphoniques indésirables et attache de l'importance à un conseil de qualité.



santésuisse

Mode de paiement innovant

# Payez maintenant en cryptomonnaie.



Chez Atupri, vous pouvez désormais payer vos factures en bitcoins ou en ethers. Vous décidez vous-même de vous acquitter de toutes vos factures ou de certaines d'entre elles en cryptomonnaie. Il vous suffit de prendre contact avec nous.



Pour le traitement du processus de paiement, nous utilisons la plate-forme de notre partenaire, la société Bitcoin Suisse SA. Cette entreprise est le prestataire de services financiers cryptés le plus ancien de Suisse; elle est membre de l'organisme d'autorégulation VQF reconnu par l'Autorité fédérale de surveillance des marchés financiers FINMA.



Pour payer en cryptomonnaie, vous avez besoin de ce que l'on appelle un wallet ou porte-monnaie électronique. Différents prestataires en proposent des types variés, deux des plus connus étant BRD (iOS) et Mycelium (Android). Vous pouvez utiliser directement votre avoir disponible sans devoir convertir le montant en francs suisses avant de payer.



Vous trouverez dès maintenant tous les détails sur la nouvelle offre en ligne: [atupri.ch/crypto](https://atupri.ch/crypto)

