

Update

Actualités pour les assurés Sympany



**CONSEIL
SANTE**

Lorsque le soleil est au plus bas La vitamine D se fait rare en période hivernale

La vitamine D est importante pour la régulation du niveau de calcium et la formation des os. Elle se forme principalement dans l'épiderme lorsqu'il est exposé au soleil. Cette formation intrinsèque assure l'essentiel des besoins en vitamine D. L'alimentation ne couvre qu'une faible partie des besoins. En effet, la vitamine D n'est présente en quantités significatives que dans de rares aliments, tels que les poissons gras, les abats, les œufs et, dans une moindre mesure, dans les produits laitiers.

Plus qu'assez en été

En été, le rayonnement solaire est important, et la peau forme suffisamment de vitamine D. Il suffit d'exposer les mains et le visage au soleil pendant une vingtaine de minutes pour couvrir les besoins journaliers. Une partie peut en outre être stockée pour les besoins futurs. En hiver, le rayonnement solaire est en revanche trop faible et l'épiderme ne peut pas former suffisamment de vitamine D.

Trop peu en hiver

Selon des études de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), env. 60% de la population manque de vitamine D entre décembre et mars. Ce déficit peut être compensé par l'absorption de vitamine D au travers d'un complément multivitaminé,

d'un complément alimentaire ou de gouttes de vitamine. L'apport doit toutefois être mesuré, car un excédent de vitamine D peut s'avérer nocif. Là aussi s'applique la règle: «Seule la quantité fait le poison.»

Abordez de ce fait avec votre médecin de famille la question de votre apport de vitamine D.



Jörg Bollhalder

a rédigé ce conseil pour vous. Ce docteur et spécialiste en médecine interne générale FMH dirige les cabinets centramed et Marktgassee à Altdorf. Les cabinets centramed sont le premier interlocuteur pour les assurés Sympany ayant souscrit le modèle médecin de famille.



Confort à la carte

Possible avec hospita

Vous ne souhaitez pas être limité dans le choix d'un hôpital ou ne voulez pas séjourner en division commune? Avec hospita de Sympany, vous pouvez adapter la couverture d'assurance à vos besoins.



Bonne année!

Informations précieuses pour entrer dans la nouvelle année.

Nouvelles primes, récapitulatif des coûts pour la déclaration d'impôt, etc. Voici tout ce que vous devez savoir au sujet du changement d'année et de l'assurance-maladie.



Jusqu'au petit matin

Tirage au sort exclusif pour les assurés de Sympany.

La 17^e Nuit des musées de Bâle se tiendra le vendredi 20 janvier 2017. Sympany met en jeu 250 x 2 billets. Participez et avec un peu de chance vous découvrirez, vous aussi, cette vie culturelle nocturne.



Confort à la carte

Adaptez votre assurance hôpital supplémentaire à vos besoins

Les frais hospitaliers sont certes couverts par l'assurance de base, cependant seulement dans une mesure restreinte. Sont payés les frais liés aux séjours hospitaliers en division commune, dans votre canton de résidence. L'assurance de base indemnise les séjours hospitaliers hors du canton uniquement si l'hôpital est indiqué sur la liste correspondante du canton de domicile.

Si vous ne souhaitez pas être limité dans le choix d'un hôpital ou ne voulez pas séjourner en division commune, vous pouvez souscrire une assurance hôpital supplémentaire. Avec hospita de Sympany, vous pouvez adapter la couverture d'assurance à vos besoins.

hospita générale

Cette assurance vous permet de vous faire soigner dans un hôpital pour soins aigus de votre choix dans toute la Suisse. Par ailleurs, vous profitez de participations aux frais de transport et de sauvetage ainsi qu'à l'aide

ménagère en cas de maladie, d'accident ou d'accouchement.

hospita demi-privée

Ce modèle d'assurance vous donne accès à une hospitalisation en chambre à deux lits, également dans le cadre des cas d'urgence à l'étranger. Vous recevez jusqu'à CHF 30'000.- pour le transport et le sauvetage ainsi qu'une participation aux frais à l'aide ménagère en cas de maladie, d'accident ou d'accouchement.

Vous avez le choix entre deux variantes:

hospita demi-privée sans quote-part

couvre 100% des coûts en division demi-privée dans tous les hôpitaux reconnus de Suisse.

hospita demi-privée avec quote-part

représente une alternative avantageuse. 25% des frais sont à votre charge; votre participation aux coûts se limitant à max. CHF 3'000.- par année civile.

hospita privée

Vous profitez d'une chambre individuelle dans le cadre des cas d'urgence également à l'étranger. Les frais de transport et de sauvetage sont couverts jusqu'à un montant max. de CHF 50'000.- et vous recevez par ailleurs une participation aux frais pour l'aide ménagère en cas de maladie, d'accident ou d'accouchement.

hospita privée sans quote-part:

elle couvre 100% des frais en division privée dans tous les hôpitaux reconnus.

hospita privée avec quote-part:

représente une alternative avantageuse. 20% des frais sont à votre charge, mais votre quote-part se limite à max. CHF 3'000.- par année civile.

hospita flex

Son nom dit tout: hospita flex vous permet de décider au moment de votre admission à l'hôpital si vous désirez séjourner en division demi-privée ou privée. Vous recevez jusqu'à max. CHF 30'000.- pour le transport et le sauvetage ainsi qu'une participation aux frais à l'aide ménagère en cas de maladie, d'accident ou d'accouchement.



www.sympany.ch/fr/hospita

Les coûts en division commune sont couverts. Si vous optez pour la division demi-privée, votre participation s'élève à 15% des coûts, mais votre part se limite à max. CHF 1'500.- par année civile. Si vous voulez profiter d'une chambre individuelle, votre participation s'élève à 25% des coûts, mais votre part se limite à max. CHF 4'500.- par année civile. Pour les familles, la participation aux coûts est limitée.

hospita globale

Ce modèle est intéressant si vous séjournez souvent à l'étranger et ne désirez pas renoncer à votre confort. hospita globale couvre les coûts en division privée dans le monde entier. Frais de transport et de sauvetage illimités et participation pour l'aide ménagère en cas de maladie, d'accident ou d'accouchement sont d'autres caractéristiques de cette assurance.





Bonne année!

Informations précieuses pour entrer dans la nouvelle année

Voici tout ce que vous devez savoir au sujet du changement d'année et de l'assurance-maladie.

Nouvelles primes

Les primes changent généralement en début d'année. Une adaptation peut être requise en fonction du mode de paiement:

- **Ordre permanent:** communiquez le nouveau montant à votre banque ou à PostFinance. Vous éviterez ainsi les rappels et les corrections.
- **E-facture:** le montant sera automatiquement adapté – en toute simplicité et à un prix avantageux. Vous pouvez vous-même configurer, ou désactiver, votre e-facture dans votre banque en ligne:
www.e-facture.ch

- **Prélèvement direct** par recouvrement direct LSV+ (compte bancaire) ou débit direct (compte postal): le montant est automatiquement adapté. Si, à l'avenir, vous souhaitez régler vos factures par recouvrement direct, vous pouvez facilement mettre en place cette procédure en ligne. Vous trouverez le formulaire correspondant sur www.sympany.ch/service, à la rubrique «Modifier mes données».

Notez que les primes d'assurance-maladie sont payables **d'avance**, ce qui signifie que la prime pour janvier 2017 doit être réglée le **31 décembre 2016**.

Récapitulatif des coûts pour la déclaration d'impôt

Les assurés en Suisse reçoivent automatiquement le récapitulatif des coûts pour leur déclaration d'impôt 2016 en janvier. Les assurés domiciliés à l'étranger reçoivent le récapitulatif des coûts en mars.

Y figurent les primes ainsi que toutes les factures traitées par Sympany du 1^{er} janvier au 31 décembre 2016. Les justificatifs qui ne seront décomptés qu'en 2017 figureront sur le récapitulatif des coûts 2017.

Il n'est pas possible de mentionner rétroactivement des factures sur le récapitulatif des coûts 2016. Vous devez conserver les décomptes de prestations envoyés en cours d'année pour toutes les demandes émanant de l'administration fiscale.

Réduction des primes

L'office compétent informe Sympany directement lorsque vous bénéficiez de réductions des primes. Pour toute question relative aux cotisations, veuillez vous adresser au service compétent dans votre canton. Vous trouverez ce service sur www.sympany.ch/economies

Sympany vous souhaite ainsi qu'à vos proches de bonnes fêtes et se réjouit dès à présent d'être de nouveau à votre service l'an prochain.

Heures d'ouverture

Vous pouvez joindre le service à la clientèle du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h.

Le 26 décembre 2016 tous les bureaux de Sympany seront fermés.

Le 2 janvier 2017 nos bureaux seront ouverts de 8 h à 17 h.

Service à la clientèle en ligne

Vous pouvez régler en toute simplicité de chez vous les principales questions concernant votre assurance par le biais d'Internet, indépendamment des heures d'ouverture. Informez-nous en ligne si vous changez d'adresse ou si vous souhaitez modifier votre contrat: www.sympany.ch/service

App Sympany

Gagnez du temps et gardez le contrôle de vos affaires d'assurance avec l'app Sympany. Remettez vos factures de médecins et demandes de remboursement en tout temps, en toute simplicité et sans frais de port grâce à la fonction photo.
www.sympany.ch/app

Rapide et simple

Des vacances en toute sérénité grâce à tourist subito

Vous partez en voyage durant les fêtes? Vous avez alors tout intérêt à souscrire une assurance de vacances. En effet, l'assurance de base ne prend en charge qu'une partie des coûts définis par la loi. Des frais résiduels restent souvent à votre charge, notamment en cas d'hospitalisation ou de transport de sauvetage. tourist subito vous protège dans de telles situations.

Il vous faut à peine cinq minutes pour souscrire cette assurance en ligne.

Dès la souscription, vous et votre famille êtes assurés dans le monde entier et pour la durée choisie.



Accéder à l'assurance de voyage tourist subito:

www.sympany.ch/fr/touristsubito



Pour une Suisse en meilleure santé

L'engagement de Promotion Santé Suisse

Chaque assuré en Suisse paye actuellement CHF 2.40 par an pour la promotion de la santé, soit 20 centimes par mois. Cette cotisation obligatoire est perçue par les assureurs qui transmettent l'intégralité de la somme à la fondation Promotion Santé Suisse. Cette fondation a pour mandat légal d'élaborer et de coordonner des mesures de promotion de la santé et/ou de prévention des maladies.

Trois thèmes prioritaires

La population suisse doit être en mesure et avoir la volonté de vivre sainement. C'est l'objectif de la fondation, qui se concentre sur trois aspects essentiels pour y parvenir:

- poids sain pour les enfants et les jeunes
- santé psychique/lutte contre le stress, notamment au travail
- promotion de la santé et prévention pour tous

Tout le monde peut participer

Promotion Santé Suisse collabore avec les cantons et des entreprises pour atteindre l'objectif d'une Suisse en meilleure santé. Le site Internet de la fondation contient de nombreuses informations pour les particuliers également. Vous y trouverez des possibilités d'organiser un quotidien plus sain. Voyez par vous-même!



www.promotionsante.ch

Jusqu'au petit matin

Découverte nocturne des musées bâlois

La vie culturelle bâloise serait inimaginable sans la Nuit des musées. Elle se tient le troisième vendredi de janvier. Les portes de 37 musées et institutions culturelles sont ouvertes de 18 heures à 2 heures du matin. Outre les expositions actuelles, ils proposent un programme varié composé d'art et de culture en interaction avec la littérature, la musique, le cinéma et le théâtre. Des découvertes passionnantes sont garanties, qu'il s'agisse d'un jeu d'ombres à la Kunsthalle Basel, de peinture active au Musée de la Maison de Poupée, d'un test de condition physique au Musée du Sport, d'une chasse au trésor au Vitra Design Museum à Weil ou d'une performance avec un groupe de flamenco à la Fondation Fernet Branca à Saint-Louis. Les différents musées sont accessibles grâce aux TP et à des bus spéciaux.

Sympany au cœur de l'action

Organisée pour la première fois en 2001, la Nuit des musées entend rendre la culture et les musées accessibles à un vaste public. Sympany est l'un des trois principaux sponsors et souligne par cet engagement ses liens étroits avec cette région et toute l'importance qu'elle lui accorde.

Comme toujours, Sympany sera présente sur place. Venez nous rendre visite le 20 janvier 2017, au Kunstmuseum. Une surprise vous y attendra.



www.museumsnacht.ch/fr/programm



Tirage au sort exclusif pour les assurés Sympany

Participez gratuitement à une expédition nocturne dans le paysage culturel trinational bâlois. Sympany tire au sort 250 x 2 billets pour la Nuit des musées. Le billet inclut les trajets gratuits en TP ainsi que les navettes terrestres et fluviales.

La date limite de participation est fixée au **31 décembre 2016**. Nous aviserons directement les gagnants.



Pour participer en ligne:
www.sympany.ch/nuitdesmusees