



PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ

# PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ.

PARCE QUE LA SANTÉ  
PASSE AVANT TOUT

**SWICA**

# SOUTIEN DE SWICA AUX MESURES DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ.

SWICA place la santé au centre de ses préoccupations. Elle encourage donc un mode de vie sain et accorde de généreuses contributions dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et du bien-être ainsi que des mesures préventives.

## COUPS DE POUCE DE SWICA

SWICA vous octroie, chaque année, des contributions à la promotion de la santé et à la prévention pouvant atteindre 1300 francs.

- › L'assurance complémentaire COMPLETA FORTE prend en charge 90% des frais jusqu'à 500 francs par année civile (jusqu'à 300 francs par genre de prévention). Les genres de prévention sont: activité physique, alimentation, bien-être et cours de prévention.
- › L'assurance complémentaire COMPLETA PRAEVENTA prend en charge 50% supplémentaires jusqu'à 500 francs par année civile (jusqu'à 300 francs par type de prévention). Les prestations peuvent également être perçues dans un pays voisin, dans la mesure où les responsables des cours disposent d'une formation équivalente répondant aux normes de qualité de SWICA.
- › L'assurance complémentaire OPTIMA couvre en plus 90% des frais restants, jusqu'à concurrence de 300 francs par année civile. Les prestations peuvent également être perçues dans un pays étranger, dans la mesure où les responsables des cours disposent d'une formation équivalente répondant aux normes de qualité de SWICA.

## ET LES OFFRES EN LIGNE?

Elles sont aussi reconnues! SWICA prend en charge une partie des frais de cours interactifs en streaming dispensés par des centres de fitness, des monitrices ou moniteurs et des écoles de danse en Suisse, reconnus par SWICA. Pour garantir une qualité d'enseignement optimale, la communication entre la professeure ou le professeur de danse et les participantes et participants a lieu par vidéo ou audio. Par conséquent, les leçons enregistrées et les cours en ligne sans possibilité d'interaction ne sont pas pris en compte.

## MARCHE À SUIVRE

Pour bénéficier de ces contributions, il vous suffit de nous faire parvenir les documents nécessaires (attestations de cours, factures, reçus, etc.). SWICA assume une participation aux frais des offres de santé ci-après proposées par des partenaires et prestataires que SWICA reconnaît. Retrouvez-les sur: [swica.ch/promotion-sante](https://swica.ch/promotion-sante)



## BENEVITA, LE COACH SANTÉ NUMÉRIQUE ASSORTI D'UN SYSTÈME DE BONUS

Forme physique, alimentation équilibrée et détente régulière sont des éléments importants d'un mode de vie sain. BENEVITA est votre coach santé avec programme de bonus, qui vous soutient personnellement dans ces domaines. Lancez-vous, BENEVITA en vaut la peine: [swica.ch/benevita](https://swica.ch/benevita)

## BIEN-ÊTRE

SWICA encourage vos efforts personnels réguliers par des participations aux abonnements dans des thermes et des piscines couvertes et aux cours de promotion de la santé:



- › abonnements annuels et semestriels dans des piscines couvertes, thermes et saunas
- › cours et offres de relaxation et d'accroissement du bien-être
  - Acupressure
  - Applications Kneipp
  - Aromathérapie
  - Audio-psycho-phonologie/méthode Tomatis
  - Brain Gym
  - Chromothérapie
  - Cours de massage pour bébés
  - Cours de premiers secours avec l'homéopathie
  - Cours sur les plantes médicinales pour l'utilisation à domicile
  - Cours sur les sels Schüssler pour l'utilisation à domicile
  - Drainage lymphatique manuel
  - Enveloppements et cataplasmes (cours)
  - Fleurs de Bach pour utilisation à la maison (cours)
  - Gymnastique respiratoire
  - Intégration structurelle/Rolfing
  - Massage ayurvédique
  - Massage classique
  - Massage des points d'acupuncture
  - Massage du tissu conjonctif et facial
  - Musicothérapie
  - Pilates
  - Polarity
  - Qi Gong
  - Reiki
  - Relaxation musculaire progressive selon Jacobson (cours)
  - Réflexologie
  - Réflexologie plantaire
  - Shiatsu
  - Tai Chi
  - Technique Alexander
  - Thérapie crâniosacrale
  - Thérapie par champ magnétique
  - Thérapie selon Dorn/Breuss
  - Touch for Health
  - Training autogène
  - Tui-Na/An-Mo
  - Yoga

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

SWICA encourage les activités exerçant un impact positif sur la santé et dispensées par des prestataires que SWICA reconnaît:



- › abonnements annuels et semestriels de fitness
- › participation forfaitaire aux cotisations d'une sélection d'associations sportives
- › activité physique
  - Aqua-Fit/Aqua-Training
  - Aérobie
  - Cours de bébés nageurs
  - Cours de fitness/de natation
  - Entraînement fonctionnel
  - Entraînement personnel
  - Gymnastique du dos/Renforcement du dos
  - Gymnastique du plancher pelvien
  - Gymnastique postnatale
  - Gymnastique prénatale
  - Marche nordique/Marche

## ALIMENTATION

SWICA encourage une alimentation saine et les activités dispensées par des prestataires que SWICA reconnaît:



- › analyse et conseil en diététique
- › camps Adipositas pour enfants
- › conseil diététique ayurvédique, MTC et TEN

### LÀ POUR VOUS.

Pour toute question en matière de santé, n'hésitez pas à contacter le service de télémédecine santé24 au +41 44 404 86 86, à votre écoute 24 heures sur 24. Vous trouverez toutes les infos sur la prévention et la promotion de la santé à l'adresse:

[swica.ch/promotion-sante](https://www.swica.ch/promotion-sante)



« DU PLUS LOIN QUE JE ME SOUVIENNE, J'AI TOUJOURS ÉTÉ ASSURÉE CHEZ SWICA. JUSQU'À PRÉSENT, J'AI EU LA CHANCE D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ. MON OBJECTIF EST DE LE RESTER. LA CONTRIBUTION DE COMPLETA PRAEVENTA À MON ABONNEMENT DE FITNESS ET À MON ABONNEMENT ANNUEL À LA PISCINE ME MOTIVE DAVANTAGE À M'OCCUPER DE MA CONDITION PHYSIQUE. »

**URSINA ZULIAN**  
UNE CLIENTE SATISFAITE

## COURS DE PRÉVENTION

La prévention englobe les mesures qui visent à éviter l'apparition et les répercussions négatives de certains troubles de la santé et maladies. SWICA assume une participation aux frais des offres de prévention ci-après proposées par des partenaires et prestataires que SWICA reconnaît:

- › Conseil aux asthmatiques
- › Conseil en matière d'allaitement
- › Cours de natation pour rhumatisants
- › Cours de prévention des chutes
- › Désaccoutumance
- › École du dos/du maintien
- › Entraînement de la mémoire en cas de démence
- › Entraînement de l'acuité visuelle/écoles d'orthoptique
- › Entraînement de l'attention (MBSR/TLEX)
- › Gestion des douleurs chroniques
- › Groupes de maintenance cardiovasculaire
- › Groupes de sport pour patientes et patients atteints de cancer
- › Gymnastique Bechterew
- › Gymnastique contre l'ostéoporose
- › Gymnastique du plancher pelvien
- › Programmes contre le prédiabète
- › Préparation à l'accouchement
- › Spirale dynamique
- › Thérapie respiratoire en cas d'affections des voies respiratoires

## VACCINATIONS PRÉVENTIVES ET EN VUE DE VOYAGES

SWICA prend en charge une partie des frais de vaccinations préventives et en vue de voyages recommandées par une ou un médecin et qui ne relèvent pas des prestations obligatoires à raison de 90% jusqu'à concurrence de 200 francs par année civile avec COMPLETA PRAEVENTA et de 90% des coûts restants par année avec OPTIMA.

## BILANS DE SANTÉ

SWICA prend en charge, selon la liste séparée, une partie des frais de certains examens préventifs médicaux et gynécologiques de dépistage précoce ne relevant pas des prestations obligatoires à raison de 90% jusqu'à concurrence de 500 francs tous les trois ans avec COMPLETA PRAEVENTA et de 90% des coûts restants par année avec OPTIMA.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / [swica.ch](http://swica.ch)

**SWICA**