



PROMOTION DE VOTRE SANTÉ

# LISTE DES ACTIVITÉS DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION SANTÉ.

Edition 2021

PARCE QUE LA SANTÉ  
PASSE AVANT TOUT

**SWICA**

# Soutien de SWICA aux mesures de prévention et de promotion de la santé.

SWICA soutient activement les personnes qui prennent leur santé en main et renforcent leurs compétences en matière de santé. C'est pourquoi nous allouons d'importantes contributions pour les mesures qui contribuent à préserver et à favoriser la santé.

## Nos prestations

Entretien de la forme physique, méthodes de relaxation, équilibre alimentaire... Les activités de promotion de la santé ont le vent en poupe. Dans ce domaine, SWICA soutient vos initiatives de prévention qui ne donnent pas droit aux prestations de l'assurance-maladie obligatoire en vous octroyant de généreuses contributions. Sauf mention contraire dans ce document, COMPLETEA PRAEVENTA prend en charge 50 % des frais, toutefois dans la limite de 500 francs maximum par année civile (jusqu'à 300 francs par genre de prévention). OPTIMA couvre en sus 90 % des coûts restants, cependant jusqu'à concurrence de 300 francs par année civile. 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 reconnus par SWICA. La liste de ces nombreux partenaires et prestataires reconnus par SWICA se trouve en ligne, à l'adresse: [swica.ch/promotion-sante](http://swica.ch/promotion-sante)

## Activité physique et musculation

L'exercice physique et le renforcement musculaire jouent un rôle important dans la santé individuelle et la réduction des maladies non transmissibles, dont font partie l'obésité, les affections cardiovasculaires, le mal de dos et l'hypertension. C'est pourquoi SWICA accorde des contributions pour les offres d'exercice physique et de musculation suivantes:

- Abonnements annuels et semestriels pour l'entraînement régulier dans un centre de fitness reconnu par SWICA
- Offre de cours dispensés par des partenaires et prestataires reconnus par SWICA, selon la liste ci-dessous:
  - Aérobic
  - Aqua-Fit/Aqua-Training
  - Cours de bébés-nageurs
  - Cours de fitness/natation
  - Entraînement personnel
  - Eurythmie
  - Feldenkrais
  - Gymnastique du dos/ Renforcement du dos
  - Nordic Walking (marche nordique)/ Marche
  - Training fonctionnel

- Parce que le sport est une dimension clé de toute démarche globale de promotion de la santé, SWICA accorde des contributions forfaitaires pour l'affiliation à certaines associations sportives en vertu d'accords spéciaux.

## Alimentation

L'hygiène nutritionnelle est un déterminant clé de la santé et du bien-être. Et pour adopter un comportement alimentaire sain sur le long terme, il est utile de connaître les éléments de base de la diététique. SWICA soutient par conséquent de nombreux programmes qui favorisent une alimentation saine et équilibrée:

- Analyse et conseils en diététique dispensés par des prestataires reconnus par SWICA
- Participation à des cours «Weight Watchers» pour une durée de trois mois au moins
- Camps Adipositas pour enfants et jeunes jusqu'à 18 ans
- Conseil nutritionnel ayurvédique/ Conseil nutritionnel MTC/ Conseil nutritionnel occidental, dispensés par des prestataires reconnus par SWICA

## Maternité

SWICA soutient de multiples offres de préparation à l'accouchement, d'accompagnement et de suivi postnatal proposées par des prestataires reconnus par SWICA:

- Bon d'allaitement de 200 francs
- Conseils en allaitement
- Gymnastique du plancher pelvien
- Gymnastique postnatale
- Gymnastique prénatale
- Préparation à l'accouchement

## Examens médicaux et gynécologiques préventifs

SWICA prend en charge les frais de certains examens préventifs de dépistage précoce ne représentant aucune prestation obligatoire à raison de 90 % jusqu'à 500 francs tous les trois ans avec COMPLETEA PRAEVENTA et de 90 % des coûts restants par année civile avec OPTIMA.



## Détente et accroissement du bien-être

Face aux sollicitations variées de la vie quotidienne, il est important de se ressourcer pour préserver son équilibre et améliorer ses compétences santé. SWICA soutient en conséquence les efforts réguliers que vous consentez en ce sens avec de généreuses contributions versées au titre des assurances complémentaires COMPLETA PRAEVENTA et OPTIMA:

- Abonnements annuels et semestriels pour les piscines couvertes et thermales ainsi que pour les saunas
- Offre de détente 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/Bruss
- Touch for Health
- Training autogène
- Tui-Na/An-Mo
- Yoga

## 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 reconnus par SWICA:

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

## Cours et coachings en ligne

SWICA soutient aussi les offres de prévention et de promotion de la santé en ligne – comme les cours interactifs en live streaming ou les séances de coaching vidéo en live – organisés en Suisse par des centres de fitness, des moniteurs et des écoles de danse reconnus par SWICA. Pendant les leçons, la communication par vidéo et par audio doit être assurée entre les professeurs de danse et les participants, ceci afin de garantir des cours de qualité comme au studio. Les leçons vidéos ou les cours en ligne enregistrés ou sauvegardés ne proposant aucune interaction avec les participants ne sont donc pas pris en charge.

## Vaccinations préventives et en vue de voyages médicalement recommandées

SWICA prend en charge les frais de vaccinations préventives et en vue de voyages ne représentant aucune prestation obligatoire à raison de 90 % jusqu'à concurrence de 200 francs par année civile avec COMPLETA PRAEVENTA et de 90 % des coûts restants par année civile avec OPTIMA.

## Questions de santé

Le service de télémédecine santé24 est à votre écoute 24 heures sur 24 et 365 jours par an dans le monde entier, au numéro de téléphone +41 44 404 86 86.

## Dispositions générales

Le versement des prestations est régi par les Conditions générales d'assurance (CGA) et les Conditions spéciales (CS), avec la date d'édition figurant sur votre police d'assurance.

### SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout  
Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), [swica.ch](http://swica.ch)

