

A close-up portrait of a middle-aged man with short, graying hair and a light beard. He is looking directly at the camera with a neutral expression. He is wearing a dark, possibly black, button-down shirt. The background is a solid, deep red color.

Parfaitement assuré

Choisissez la bonne assurance pour 2019



PHARMACIES PAR CORRESPONDANCE

Recevoir des médicaments à faible coût par la poste

Vous avez régulièrement besoin de médicaments et aimeriez les recevoir chez vous de façon pratique et peu coûteuse ? Nous vous recommandons de les acheter dans l'une des pharmacies suivantes avec lesquelles nous avons conclu un contrat de vente par correspondance :

**PHARMACIE/APOTHEKE
ZUR ROSE SUISSE AG**

Service pharmacie à domicile
Walzmühlestrasse 60
8501 Frauenfeld

Téléphone 0848 842 842
versandapotheke@zur-rose.ch

www.zurrose.com

**PHARMACIE/APOTHEKE
MEDISERVICE AG**

Envoi de médicaments
Ausserfeldweg 1
4528 Zuchwil

Téléphone 0800 817 827
contact@mediservice.ch

www.mediservice.ch

X-TRAPHARM

Pharmacie par correspondance
Bandwiesstrasse 4
8630 Rüti

Téléphone 0848 100 000
info@xtrapharm.ch

www.xtrapharm.ch

4

PRIMES

Nouvelle année,
nouvelles primes

5

TAXES ENVIRONNEMENTALES

Vous recevez
CHF 76.80

6

CONSEILS

Courges – peu de
calories, beaucoup
de vitamines

8

SÉJOUR À L'ÉTRANGER

Retraite à
l'étranger – quelles
assurances
s'appliquent ?

NEWS

Distinction Galenos
Diplôme de fin
d'apprentissage

CONTACT

Nous sommes
volontiers à votre
disposition

IMPRESSUM**Editeur**

Galenos
Militärstrasse 36
Case postale, 8021 Zurich

Rédaction

Roland Kleiner, Marylène Berthier

Concept/Mise en page

Basel West Unternehmens-
kommunikation AG, Bâle

Impression

Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Images

iStock

printed in
switzerland

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

Tarmed – prochaine étape ?

Il y a un an, nous vous informions de la situation de la révision Tarmed du Conseil fédéral, dont on attendait des économies de 470 millions de francs. Cependant, il ne s'est pas passé grand-chose jusqu'à présent, certains fournisseurs retenant encore une partie de leurs factures aux assureurs-maladie et aux patients, ou compensant d'autres positions tarifaires.

Si les hôpitaux, les médecins et les assureurs-maladie ne s'entendent pas sur le tarif Tarmed aujourd'hui obsolète, cela ne présente que peu d'avantages. Malgré les négociations sur un ajustement tarifaire bien nécessaire, les médecins ne veulent naturellement pas de réductions de prix trop fortes. Aucun accord n'est actuellement en vue. Le Conseil fédéral souhaite maintenant confier cette tâche à une nouvelle organisation, par laquelle les partenaires sociaux actuels pourraient perdre leurs compétences dans ce conflit tarifaire sans que le succès espéré soit garanti.

Roland Kleiner, directeur



PRIMES

Nouvelle année, nouvelles primes

Il ne se passe pas un jour sans que l'industrie de la santé ne soit mentionnée dans les médias. Les publications les plus récentes montrent à nouveau les dernières prévisions, les mesures de réduction des coûts, les nouvelles formes de traitement, les décisions politiques, etc.

Chaque année, les assureurs-maladie ont l'obligation d'informer leurs clients de la prime de l'année suivante.

Les prévisions de la branche pour 2019 supposent une augmentation moyenne des primes de quatre pour cent. Cependant, l'expérience montre que de telles valeurs

conduisent facilement à des malentendus, car divers facteurs doivent être pris en compte : quel est le montant de la franchise choisie, dans quel canton, dans quels canton ou région se trouve le domicile, un modèle de médecin de famille a-t-il été contracté, etc. Ces chiffres sont donc soumis à des fluctuations régionales massives.

Pour 2019, Galenos augmentera les primes de 4 % en moyenne sur l'ensemble du territoire suisse, conformément aux prévisions de la branche. Vous trouverez ci-joint votre nouvelle police d'assurance. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller personnellement afin de vous garantir une couverture d'assurance optimale l'année prochaine.

Changements de vos assurances

Souhaitez-vous modifier votre couverture d'assurance ?

Vous pouvez modifier votre contrat d'assurance jusqu'au 1^{er} janvier 2019, sous réserve des conditions et délais suivants, la date de réception du courrier dans nos locaux faisant foi.

RÉSILIATION GÉNÉRALE

- > Pour l'assurance de base Minica et Minica-Optima jusqu'au 30.11.2018
- > Pour les assurances complémentaires suite à un changement de prime jusqu'au 31.12.2018
- > Pour les assurances complémentaires sans modification de prime jusqu'au 30.9.2018

AUGMENTATION DU TAUX DE FRANCHISE

Notification écrite avant le 31.12.2018

RÉDUCTION DU TAUX DE FRANCHISE

Notification écrite avant le 30.11.2018

SOUSCRIPTION D'UN NOUVEAU PRODUIT D'ASSURANCE

Demande écrite avec réponses au questionnaire de santé toujours possible au début de chaque mois.

Si vous changez de police d'assurance, veuillez toujours nous fournir votre numéro de téléphone où nous pouvons vous joindre pendant la journée pour des précisions.

Afin d'éviter tout malentendu, les annulations doivent nous être envoyées par courrier recommandé. Les avis de résiliation doivent nous parvenir le dernier jour ouvrable précédant la date de résiliation.

TAXES ENVIRONNEMENTALES

Vous recevez CHF 76.80

En 2019, vous toucherez CHF 76.80 issus de la redistribution du produit des taxes environnementales. Ce montant sera déduit de votre prime, comme vous pouvez le lire sur votre certificat d'assurance. L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) est chargé de redistribuer ces taxes à tous les assurés par le biais des assureurs-maladie.

D'OÙ PROVIENT CET ARGENT ?

Une partie de cet argent provient de la taxe sur le CO₂ appliquée aux combustibles fossiles comme l'huile de chauffage ou le gaz naturel. Ces agents énergétiques sont à l'origine d'une part importante des émissions de CO₂ nocives pour le climat. Le produit de la taxe d'incitation sur le CO₂ appliquée aux combustibles est redistribué à la population et aux entreprises après prélèvement des aides financières affectées au programme Bâtiments et au fonds de technologie.

L'autre partie de l'argent provient de la taxe sur les composés organiques volatiles (COV). Ces composés organiques volatiles se trouvent notamment dans les produits de nettoyage des métaux, les peintures et les vernis. Ils sont en partie responsables de la pollution par l'ozone en été (smog estival).

À QUOI SERVENT CES TAXES ENVIRONNEMENTALES ?

La taxe sur le CO₂ augmente le prix des combustibles fossiles et incite à réduire leur utilisation au profit d'énergies neutres en CO₂, comme le bois. De même, le renchérissement induit par la taxe sur les COV réduit l'utilisation des solvants, ce qui contribue à lutter contre les pics

d'ozone et, par la même occasion, à préserver la santé de la population. Ces deux taxes incitatives sont des instruments économiques de mise en œuvre de la politique environnementale et appliquent ainsi le principe de causalité inscrit dans la loi sur la protection de l'environnement.

POURQUOI REDISTRIBUER LE PRODUIT DE CES DEUX TAXES À LA POPULATION ?

Ces taxes environnementales ne sont pas des impôts généraux. La taxe sur les COV est entièrement reversée à la population et celle sur le CO₂ est répartie au prorata entre les entreprises et la population. Le montant redistribué à la population en 2019 s'élève à 554 millions de francs issus de la taxe sur le CO₂ et à 108 millions de francs issus de celle sur les COV, ce qui représente 662 millions de francs ou CHF 76.80 par personne assurée.

POURQUOI PASSER PAR LES ASSUREURS-MALADIE ?

C'est le moyen le plus simple. En effet, l'assurance de base étant obligatoire, les assureurs-maladie disposent de fichiers d'adresses les plus actuels de tous les habitants de Suisse.



POUR EN SAVOIR PLUS

www.bafu.admin.ch/co2-abgabe

www.bafu.admin.ch/voc

Cliquer sur la page
en français



CONSEILS

La courge : peu de calories, beaucoup de vitamines

En automne et en hiver, la courge est un produit culinaire phare : elle est faible en calories, saine, aromatique et facile à combiner.

Avec seulement 25 calories pour 100 grammes, les courges sont l'un des meilleurs aliments pour tous ceux qui s'occupent de leur silhouette. La courge est également saine et fournit des vitamines importantes (y compris le bêta-carotène comme précurseur de la vitamine A), des minéraux (y compris le potassium, le magnésium, le calcium, le fer) et des fibres alimentaires rassasiantes.

Parmi les courges comestibles, les plus populaires sont la courge butternut (noix de beurre), la courge à la muscade épicée, la courge Hokkaido particulièrement aromatique ou encore la citrouille. Aussi appréciée, la courge spaghetti

avec sa chair filigrane peut être utilisée comme substitut des spaghetti.

UTILISATION ET STOCKAGE

Qu'il s'agisse d'une soupe classique, d'une purée ou même d'une mousse pour le dessert, les courges peuvent être utilisées de nombreuses façons. Son goût légèrement sucré fait même de la courge l'un des plats préférés de nombreux enfants. Les courges doivent être entreposées aussi fraîches que possible (10 à 13 degrés). De cette façon, elles peuvent être conservées pendant plusieurs mois. Une fois qu'une courge a été coupée, elle reste fraîche dans le réfrigérateur

pendant deux jours. Les morceaux individuels peuvent être blanchis et congelés ; ils peuvent ensuite être utilisés pendant environ quatre mois. Les courges peuvent être consommées crues sans hésitation, mais la plupart des variétés ont meilleur goût lorsqu'elles sont cuites.

Les courges décoratives, par contre, sont un régal pour les yeux, mais ne sont pas propres à la consommation. La substance amère cucurbitacine peut causer des nausées et des douleurs abdominales.

Source: eatsmarter.de



BUTTERNUT

goût de noisette, sucrée,
indiquée pour salades et soupes



HOKKAIDO

parfumée, juteuse, indiquée
pour risotto et gâteaux



COURGE MUSQUÉE

indiquée pour chutney
et gratins

Recette : risotto à la courge

INGRÉDIENTS



1 oignon
400 g de courge
1 c. à soupe de beurre
300 g de riz pour risotto
2 dl de vin blanc
8 dl de bouillon de légumes
4 c. à soupe de mascarpone
2 c. à soupe de Sbrinz râpé
sel
poivre
1 cuillère à café de feuilles
de thym

PRÉPARATION

Hacher finement l'oignon et couper la courge en dés. Faire chauffer le beurre dans une poêle, faire revenir l'oignon et la courge. Ajouter le riz et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter le vin et faire bouillir complètement. Ajouter graduellement le bouillon en remuant, de sorte que le riz soit toujours recouvert de liquide. Laisser mijoter pendant environ 20 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz soit crémeux et al dente.



Retirer la casserole de l'assiette, ajouter le mascarpone et le fromage et parsemer de thym.

SÉJOUR À L'ÉTRANGER

Retraite à l'étranger – quelles assurances s'appliquent ?

Un client nous a écrit : « Après onze ans en Australie, ma femme (67 ans) et moi (63 ans) déménageons en octobre à Tiengen, en Allemagne, à la frontière suisse. Nous sommes suisses et ne travaillons plus, ma femme reçoit déjà l'AVS de Suisse. Est-ce qu'une assurance-maladie allemande ou suisse est plus intéressante pour nous et comment cela affecte-t-il le prix ? »

Le principe du lieu d'affectation s'applique sur la base d'accords bilatéraux avec l'UE. Cela signifie que si votre femme reçoit une pension exclusivement de Suisse (et non d'Allemagne), elle doit généralement s'assurer auprès d'une caisse-maladie suisse. Vous êtes considérés comme des « membres de la famille sans activité lucrative » et devez généralement vous assurer

auprès d'une caisse-maladie suisse. Si la rente de votre femme ne vient pas entièrement de Suisse ou si vous recevez une rente de l'étranger, le cas doit être examiné individuellement sur la base de la loi.

Pour certains pays de l'UE, y compris l'Allemagne, le droit d'option s'applique : dans les trois premiers mois suivant votre installation, vous pouvez demander une exemption unique et irrévocable de l'obligation d'assurance en Suisse auprès de l'Institution commune LAMal. Vous devez ensuite souscrire une assurance en Allemagne.

Toutes les informations pertinentes sur l'institution commune – ainsi que sur les primes – peuvent être consultées sous : www.kvg.org/de/home.html

News

DISTINCTION POUR GALENOS

Grâce aux évaluations nombreuses et précieuses de nos clients, Galenos a été classifiée excellente en terme de satisfaction clientèle. La note obtenue est passée de 5.2 à 5.3 et correspond au **5^e rang dans les distinctions de Help.ch.**



SUCCÈS À L'EXAMEN DE FIN D'APPRENTISSAGE

Notre apprenti **Loris Mancini** a réussi brillamment l'examen de fin d'apprentissage commercial. Nous le félicitons et lui souhaitons bonne chance pour l'avenir.

CONTACT

**Galenos se tient volontiers
à votre disposition.**

VOS QUESTIONS

044 245 88 88

info@galenos.ch

Vous avez des questions sur votre assurance ou sur nos offres? Téléphonez-nous ou envoyez-nous un courriel. Nous vous répondrons avec plaisir.

CONSEILS MÉDICAUX

0800 45 88 00

Conseils médicaux gratuits

«Galenos-Medi24».

24 heures sur 24 pour les clients de Galenos.

URGENCE DEPUIS L'ÉTRANGER

+41 44 245 88 00

Urgences 24 heures sur 24, seulement depuis l'étranger

GALENOS

Assurance-maladie et accidents

Militärstrasse 36

Case postale, 8021 Zurich

galenos.ch