

# Mémento Compte «santé»/ Bonus du compte «santé».

En tant que partenaire santé, nous en faisons plus. Nous contribuons à de nombreuses activités pour la santé, la prévention et le bien-être. Choisissez en fonction de vos envies et de votre situation.

Prise en charge des coûts jusqu'à CHF 800 par année civile.

## Compte «santé».

### Avez-vous une assurance myFlex?

En concluant **cette** combinaison d'assurances, vous bénéficiez du compte «santé»:

- Assurance ambulatoire myFlex

Dès le 1.1.2025:  
plus de condition.



- Assurance d'hospitalisation myFlex

L'échelon de l'assurance d'hospitalisation myFlex détermine l'échelon de l'offre (Economy, Balance, Premium) du compte «santé».

#### Echelon de l'offre

Premium

Balance

Economy

### Ou une autre assurance complémentaire?

En concluant **l'une de ces** assurances, vous bénéficiez du compte «santé»:

- Assurance CSS standard
- Assurance CSS standard plus
- Assurance d'hospitalisation demi-privée
- Assurance d'hospitalisation privée

Pour ces assurances, l'échelon Balance du compte «santé» s'applique (hors check-up CSS).

#### Echelon de l'offre

Balance

Domaine d'offre	Premium	Balance	Economy
Famille Fitness Activité physique Divers	50 %, max. CHF 700/année civile (fitness, activité physique, divers toujours à hauteur de max. CHF 500)	50 %, max. CHF 500 année civile (fitness, activité physique, divers toujours à hauteur de max. CHF 250)	50 %, max. CHF 300/année civile (fitness, activité physique, divers toujours à hauteur de max. CHF 150)
Check-up CSS <sup>1</sup>	1 check-up Premium toutes les 3 années civiles assurées. Prise en charge 100 %, max. CHF 1800	1 check-up Balance toutes les 3 années civiles assurées. Prise en charge 80 %, max. CHF 720	

<sup>1</sup> Offre pour les assurés ayant l'assurance d'hospitalisation myFlex Balance ou Premium combinée à l'assurance ambulatoire myFlex.

# Compte «santé».

Choisissez parmi différents domaines d'offres vos activités préférées auprès des prestataires reconnus par la CSS.<sup>1</sup>

## Famille

- Préparation à l'accouchement
- Gymnastique pré- et postnatale
- Soins aux nourrissons, conseils en matière d'allaitement, massage pour bébés
- Natation pour enfants jusqu'à 16 ans (avec et sans accompagnement)
- Gymnastique pour favoriser l'activité physique et le développement pour les enfants jusqu'à 5 ans (avec accompagnement: gymnastique mère+enfant et père+enfant)
- Accoutumance à l'eau et natation pour les enfants présentant des problèmes respiratoires
- Acupuncture pour la préparation à l'accouchement
- Urgences chez les enfants en bas âge
- Programmes collectifs multidisciplinaires pour les enfants et adolescents en surpoids

## Fitness

- Abonnements dans des centres de fitness (entraînement individuel musculaire et/ou d'endurance sur appareils)
- Cours de fitness
- Cours de danse

## Activité physique

- Prophylaxie des chutes et entraînement pour renforcer l'équilibre
- Gymnastique du dos, Spiraldynamik® et gymnastique de maintien
- Gymnastique et fitness aquatique (p. ex. aqua-jogging, aqua-pilates)
- Prévention de l'ostéoporose/ostéogym
- Feldenkrais

## Divers

### Alimentation & changement d'alimentation

- Conseil nutritionnel
- Cours collectifs et conseils individuels
- Coaching en nutrition par téléphone et application

### Pleine conscience & santé psychique

- Thérapie respiratoire
- Training autogène
- Sophrologie (cours collectifs et conseils)
- Gestion du stress/réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction)
- stressfit – apprendre à gérer le stress
- SweetDreams – thérapie du sommeil au format numérique pour les troubles du sommeil
- Tai-chi et qi gong
- Yoga
- Zilgrei

### Autoassistance & autogestion

- Cours sur l'anaphylaxie
- Formation sur l'asthme
- Cours sur l'eczéma atopique
- Exercices de gymnastique et de natation Bechterew
- Cours de tonification des muscles de la vessie et du périnée
- Cours sur la démence
- Gymnastique/natation pour personnes cardiaques
- Cours de la Ligue suisse contre le cancer
- Cours pour les proches aidants
- Cours sur l'autogestion et la compétence de santé en cas de maladie chronique
- Cours de premiers secours et de samaritains
- Sevrage du tabac

### Prévention

- Bilan de santé par un médecin
- AllergoTest (p. ex. pour le pollen et les acariens)
- CardioTest® (examen du risque individuel d'infarctus du myocarde et d'AVC)
- Cardio Explorer (test innovant de santé cardiaque)
- Vaccinations préventives médicalement reconnues et vaccinations recommandées par le médecin en cas de vacances et voyages à l'étranger en pharmacie
- Entraînement visuel
- Examen oculaire Ocumeda (p. ex. chez un/e opticien/ne)

<sup>1</sup> Concerne les cours collectifs, sauf mention contraire.



Ici vous trouverez les prestataires reconnus par la CSS.

## Check-up CSS

Bilan de santé complet sur des sujets touchant à la médecine, l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress.

Check-up Balance: ½ jour

Check-up Premium: 1 jour (2 x ½ jour)

## Bonus du compte «santé».



Condition dès le 1.1.2025: uniquement un de ces trois produits.

### Domaine d'offre

#### Association sportive<sup>1</sup>

Contribution à la cotisation de membre actif d'une association sportive en Suisse<sup>1</sup>

#### Murs/salles d'escalade (mur, bloc)<sup>2</sup>

Contribution à l'abonnement saisonnier ou annuel dans une salle d'escalade publique en Suisse<sup>2</sup>

#### Piscine ouverte/couverte<sup>3</sup>

Contribution à l'abonnement saisonnier ou annuel dans une piscine publique ouverte ou couverte en Suisse<sup>3</sup>

#### Carte suisse d'accès aux pistes de ski de fond et carte saisonnière locale<sup>4</sup>

Contributions à la carte suisse d'accès aux pistes de ski de fond et à la carte saisonnière locale de Loipen Schweiz et de ses organisations régionales

#### Podomètre

(Podomètre reconnu: Fitbit, Garmin, Polar ou Suunto)

### Etendue de l'offre

50 %, max. CHF 100/année civile

CHF 50  
toutes les 3 années civiles assurées

<sup>1</sup> La contribution peut être versée pour les adhésions annuelles; des contributions partielles peuvent également être versées pour les adhésions effectuées en cours d'année. Tous les types de sport ne donnent pas droit à un bonus du compte «santé». Veuillez vous renseigner auprès du Contact Center 0844 277 277 ou de votre agence.

<sup>2</sup> La contribution peut être versée pour des abon. avec accès illimité pour au moins 3 mois, à des murs/salles d'escalade en Suisse, accessibles au public et avec des prix d'entrée officiels. Aucune contribution pour d'autres abonnements, entrées individuelles ou pour d'autres institutions.

<sup>3</sup> La contribution peut être versée pour des abonnements, avec accès illimité pour toute la saison de baignade ou pour une année complète, à des piscines en plein air ou couvertes, accessibles au public en Suisse et avec des prix d'entrée officiels. Aucune contribution pour d'autres abonnements, entrées individuelles ou pour d'autres institutions.

<sup>4</sup> La contribution vaut pour la carte suisse d'accès aux pistes de ski de fond et la carte saisonnière locale. Pas de contribution à la carte hebdomadaire ni au Loipenticket (forfait journalier).

## Bénéficiez d'une prise en charge des coûts jusqu'à CHF 800 par année civile

### Exemple de calcul

	Montant de la facture	Premium prise en charge des coûts CSS
<b>Compte «santé»</b>		
<b>Fitness:</b> Abonnements dans des centres de fitness	CHF 1000	CHF 500
<b>Activité physique:</b> gymnastique aquatique	CHF 220	CHF 110
<b>Divers:</b> Conseil nutritionnel	CHF 180	CHF 90
<b>De grandes économies grâce au compte «santé»</b>	CHF 1400	<b>CHF 700</b>
<b>Bonus du compte «santé»</b>		
Association sportive: Contribution à la cotisation de membre actif	CHF 200	CHF 100
<b>De grandes économies grâce au compte «santé» et au bonus du compte «santé»</b>	CHF 1600	<b>CHF 800</b>

### Autres offres pour la promotion de la santé.

**Economiser futé:** Profitez de rabais dans le shop en ligne [enjoy365.ch](http://enjoy365.ch)

**enjoy365**

**Se motiver au quotidien:** Avec l'appli active365, votre mode de vie sain est récompensé jusqu'à CHF 600

**active365**

Centre de service-clientèle 0844 277 277

Votre agence CSS [css.ch/agence](http://css.ch/agence)

[css.ch/comptesante](http://css.ch/comptesante)

Votre portail client sur [my.css.ch](http://my.css.ch)

Le compte «santé» et le bonus du compte «santé» comprennent des prestations complémentaires à titre bénévole ayant trait à la promotion de la santé et à la prévention. L'offre et les conditions concernant le compte «santé» et le bonus du compte «santé» sont fixées par la CSS et peuvent être modifiées par elle unilatéralement à tout moment. Perte ou modification de l'offre ou des conditions ne constituent pas un motif de résiliation. Sont exclus de la couverture les traitements que le(la) thérapeute applique sur lui(elle)-même (autothérapie), les traitements que le fournisseur de prestations dispense à sa parenté (par exemple membres de la famille en ligne ascendante ou descendante) ainsi qu'aux conjoints de ces personnes. Sont également compris dans cette exclusion les concubins ou partenaires enregistrés. La base est constituée par les informations au sujet du compte «santé» ou des prestations de services ou prestations complémentaires des conditions générales d'assurance (CGA) ou les conditions complémentaires (CC) des produits d'assurance exigés selon la loi sur le contrat d'assurance (LCA).

