

Édition du 11 septembre 2023

Promotion de la santé

Mesures, cours et fournisseurs reconnus

Conditions supplémentaires d'assurance SANA/COMPLETEA, situation au 1^{er} janvier 2021

Conditions supplémentaires d'assurance COMPLETEA EXTRA, situation au 1^{er} janvier 2022

Conditions supplémentaires d'assurance COMPLETEA PLUS, situation au 1^{er} janvier 2024

Les mesures de promotion de la santé ci-après sont prises en charge pour chaque domaine à raison de 75 % des coûts facturés, jusqu'à un montant maximal de CHF 200.– par année civile. En complément des prestations de COMPLETEA, nous prenons en charge l'intégralité du montant de facturation au titre de COMPLETEA EXTRA, à raison de CHF 800.– maximum par année civile pour tous les domaines **ou**, au titre de COMPLETEA PLUS, 75 % des coûts non couverts par COMPLETEA, jusqu'à un montant maximal de CHF 200.– par année civile pour tous les domaines.

Important : Le remboursement au titre de COMPLETEA PLUS est possible à compter du 1^{er} janvier 2024.

Domaine Fitness

Abonnements à un centre de fitness

Cours de fitness reconnus

– Action intégrative neuromusculaire Nia	– Entraînement corporel/Danse pour seniors	– Jogging
– Aérobic	– Entraînement d'endurance	– Karaté
– Antara®	– Entraînement de musculation	– Méthode Lotte Berk
– Aqua-Fitness	– Fat Burn	– Méthode Franklin®
– BGB OsteoFit®	– fitdankbaby®	– Move and Relax
– Bodybuilding	– Fitness training	– Nordic Walking
– Bodytoning	– FitPlus®	– Pilates
– Cantienica	– Formation personnelle	– Piloxing
– Chi-ball	– Functional Training	– Running
– Circuitraining	– Gymnastique	– Spinning®
– Conditionnement physique en musique	– Gymnastique jazz	– Stretching
– Cours de rythmique selon Jaques-Dalcroze pour les assurés de plus de 65 ans	– Gymnastique en cas d'ostéoporose	– Sypoba
– Danse en couple	– Hip-Hop	– Tae Bo®
	– Indoor rowing/Crewclasses	– Trampoline/ Rebounding
		– TRX-Training
		– Yoga
		– Zumba

Domaine École du dos/du corps

– École du dos	– Gymnastique respiratoire*	– Technique Alexander*
– Exercices pour le dos	– Gymnastique/training du plancher pelvien	– Training autogène*
– Feldenkrais*		

* vaut également pour les thérapeutes en médecine complémentaire reconnus par Helsana

Suite à la page suivante

Domaine Cours sur l'alimentation, la relaxation, l'activité physique et offres des partenaires d'Helsana

Cours et séminaires sur la santé	<ul style="list-style-type: none">– Offres de MOTIO SA– Tous les cours d'alimentation de l'association suisse des diététicien-ne-s ASDD
Programmes de perte de poids	<ul style="list-style-type: none">– Betty Bossi- Maigrir sainement– eBalance– OVIVA sans ordonnance médicale «auto-payeurs»– WW Cours Weight Watchers SA
Programme de prévention des chutes	<ul style="list-style-type: none">– Cours de Pro Senectute– En sécurité au quotidien (Ligue suisse contre le rhumatisme). Prévention personnalisée contre les chutes pour les personnes de plus de 65 ans– Tai Chi– Qi Gong
Offres contre le stress	<ul style="list-style-type: none">– Entraînement de la pleine conscience– Gestion du stress– MBSR : Maîtriser le stress par la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction)– Formateurs MBSR reconnus : mindfulness.swiss
Cours de premiers secours (Samaritains Suisse) (pris en charge uniquement par COMPLETA / COMPLETA EXTRA/COMPLETA PLUS)	<ul style="list-style-type: none">– Cours BLS-AED (cours de 4 heures avec utilisation d'un défibrillateur)– Cours de secouriste (niveau 1, 2 et 3) (Le cours de sauveteur pour permis de conduire n'est pas remboursé)– Urgences chez les petits enfants
Cours de premier secours en santé mentale de la CRS (Pris en charge uniquement par COMPLETA / COMPLETA EXTRA/COMPLETA PLUS)	<ul style="list-style-type: none">– Cours de base pour adultes souhaitant soutenir des proches souffrant de troubles psychiques (12 heures, pauses non incluses, en règle générale 4 demi-journées). <p>Offre proposée pas les associations cantonales de la CRS des cantons AG, BE, GR, LU, NW, OW, SG TG et ZG</p>

Domaine Maternité

Dans le domaine maternité, prise en charge de 75 % des coûts facturés jusqu'à un montant maximal de CHF 500.– par année civile

- Préparation à l'accouchement
- Gymnastique prénatale
- Gymnastique postnatale

Également si le cours est donné par une sage-femme reconnue*, ou dans une clinique/un hôpital

* Veuillez-vous renseigner auprès d'Helsana sur la reconnaissance des sages-femmes.

Centres de fitness, prestataires et thérapeutes en médecine complémentaire reconnus par Helsana

Centres de fitness reconnus* :	helsana.ch/fr/fitnesscenter*
Prestataires reconnus :	helsana.ch/fr/moniteurs-de-cours
Thérapeutes en médecine complémentaire :	helsana.ch/fr/therapeutes-complementaire

* Pour les centres de fitness à l'étranger qui ne figurent pas sur la liste, un maximum de CHF 200.– est pris en charge par année civile au titre de COMPLETEA EXTRA. Le montant maximal mentionné ci-dessus est également valable pour COMPLETEA PLUS (75 % des coûts jusqu'à un maximum de CHF 200.– par année civile pour tous les domaines), pour autant qu'aucune prestation ne puisse être versée au titre de COMPLETEA.

Promotion du sport

Jusqu'à CHF 200.– sont pris en charge par année civile au titre de COMPLETEA EXTRA pour les activités suivantes :

Bébés nageurs	– aQuality.ch, Éducation Aquatique 1, First Flow
Sports de montagne	– Affiliation Club Alpin Suisse (CAS)
Golf	– Migros GolfCard
Escalade	– Frais d'abonnement à CI Murs d'escalade, QualiCert
Ski de fond	– Carte d'accès aux pistes de ski de fond suisses
Natation	– aQuality.ch, EMFit, Fédération Suisse de Natation (FSN)
Danse	– Cours de danse dans une école de danse affiliée à TAS
Tennis	– Membre actif de clubs affiliés à Swiss Tennis
Gymnastique	– Membre actif d'un club de gymnastique affilié à la FSG – Veuillez nous envoyer la facture accompagnée d'une copie ou d'une capture d'écran de votre carte de membre STV/FSG.

Suite à la page suivante

Jusqu'à CHF 100.– sont pris en charge par année civile au titre de COMPLETEA PLUS pour les cours de bébés nageurs et de natation, à raison de 75 % des coûts facturés. Cette prestation est valable jusqu'à la fin de l'année civile du 5^e anniversaire de l'enfant assuré :

Bébés nageurs – aQuality.ch, Éducation Aquatique 1, First Flow

Natation – aQuality.ch, EMFit, Fédération Suisse de Natation (FSN)
