

Promotion de la santé

Mesures, cours et fournisseurs reconnus par Helsana

Édition du 1er août 2020

Assurance complémentaire des soins SANA pour la prévention et la médecine complémentaire

(conformément aux Conditions supplémentaires d'assurance CSA, art. 4)

Assurance complémentaire des soins COMPLETEA pour prestations complètes

(conformément aux Conditions supplémentaires d'assurance CSA, art. 12)

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 200 francs par année civile. Le droit aux prestations pour les quatre domaines s'élève à un montant maximal de 500 francs par année civile.

1 Domaine Fitness

Abonnements à un centre de fitness

Cours de fitness reconnus

Action intégrat. Neuromusc. Nia	Dance Aerobics	Jogging
Aérobic	Dance de couple	Karaté
Aérobic Les Mills	Dance pour seniors	MelodyFit
Antara®	Entraînement corporel pour seniors	Méthode Lotte Berk
Aquademie®	Entraînement d'endurance	Move and Relax
en eau profonde	Entraînement de musculation	Nordic Walking
en eau non profonde	Fat Burn	Pilates
Aqua-fit	fitdankbaby®	PilatesCare
Aqua-fit® by Ryffel Running	Fit-Gym	Piloxing
Aqua-Pilates	Fitness training	Rock'n roll
Aqua-Spinning	FitPlus®	Running
Aqua-Training	Franklin-Methode®	Sball®
Aqua-Zumba®	Funk/Hip-hop	SeniorFit
BGB OsteoFit®	GymJazzFit	Spinning®
BodyBalancePilates®	Gymastique-Jazz	Stretching
Bodybuilding	GymFit Gymnastique	Sypoba
Bodytoning	Gymnastique	Tae Bo®
Cantienica	Gymnastique de maintien	Training de trampoline/Rebounding
Chi-ball	Gymnastique en cas d'ostéoporose	TRX-Training
Circuitraining	Gymnastique Les Mills	Walking
Condition physique en musique	Gymnastique pour seniors	WalkingCare®
	Hip Hop	Yoga
	Indoor rowing / Crewclasses	Zumba

Cours de rythmique selon Jaques-Dalcroze pour les assurés de plus de 65 ans.

2 Domaine École du dos/du corps

BGB SpineCare®	Gymnastique respiratoire selon Helmel®	Technique Alexander*
École du dos	Gymnastique respiratoire*	Training autogène*
Entraînement santé BeBo®	Gymnastique/training du plancher pelvien	Gymnastique Vitaswiss
Feldenkrais*		
Gymnastique du dos		

* également les thérapeutes en médecine complémentaire reconnus par Helsana

Suite à la page suivante

3 Domaine Cours des partenaires d'Helsana

Cours et séminaires sur la santé

Ai Chi	Alimentation et santé ASDD
Alimentation et capital osseux ASDD	Alimentation et sport ASDD
Alimentation et famille ASDD	Alimentation et stress ASDD
Alimentation et grossesse ASDD	Alimentation et travail ASDD
Alimentation et prévention des maladies liées à l'alimentation ASDD	Alimentation et voies respiratoires ASDD
Alimentation et rhumatismes ASDD	Proposés par MOTIO SA

ASDD = Association suisse des diététiciens-nes

Programmes de réduction du poids

Alimentation et surpoids ASDD
 WW Cours Weight Watchers SA
 Diététique ASDD
 eBalance
 Programme de nutrition par mycoach
 OVIVA

Programme de prévention des chutes de Pro Senectute

Entraînement Balance
 Entraînement de l'équilibre
 Marche assurée
 Marche assurée et dynamique
 Prévention des chutes
 Tai Chi et Balance

Le programme MBSR en huit semaines

MBSR: Maîtriser le stress par la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Formateurs MBSR reconnus:
www.mbsr-verband.ch/offres/lehrende-fr-FR

Cours de premiers secours Alliance suisse des samaritains (pris en charge uniquement par COMPLETEA)

Cours BLS-AED
 (cours de 4 heures avec utilisation d'un défibrillateur)
 Cours de secouriste (niveau 1, 2 et 3)
 Urgences chez les enfants
 (le cours de sauveteur pour permis de conduire n'est pas remboursé)

4 Domaine Maternité

Préparation à l'accouchement (par ex. BGB BirthCare®)

Gymnastique prénatale
 Gymnastique postnatale

Si par une sage-femme* reconnue par Helsana, ou cours donné ou proposé par les cliniques / hôpitaux

75% des coûts facturés jusqu'à un montant maximal de 500 francs par année civile sont pris en charge pour la maternité.

*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

Français: helsana.ch/fr/centres-de-fitness
 Anglais: helsana.ch/en/fitness-centres

Prestataires reconnus

Français: helsana.ch/fr/moniteurs-de-cours
 Anglais: helsana.ch/en/course-instructors

Thérapeutes en médecine complémentaire

Français: helsana.ch/fr/therapeutes-complementaire
 Anglais: helsana.ch/en/complementary-therapists