

Édition du 1^{er} janvier 2025

Promotion de la santé Mesures, cours et fournisseurs reconnus

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

Conditions supplémentaires d'assurance COMPLETA EXTRA, situation au 1^{er} janvier 2024^{*1}

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

Les mesures de promotion de la santé sont divisées en 4 domaines : fitness, école du dos/du corps, maternité et cours sur l'alimentation/la relaxation/l'activité physique/offres de partenaires d'Helsana. SANA/COMPLETA rembourse par domaine 75 % des frais, jusqu'à CHF 200.– par année civile. En plus des prestations de COMPLETA, COMPLETA EXTRA prend en charge 60 % des frais restants, jusqu'à CHF 800.– par année civile pour tous les domaines. COMPLETA PLUS prend en charge quant à elle 75 % des frais restants, jusqu'à CHF 200.– par année civile pour tous les domaines.

Dans tous les cas, le centre de fitness ou la personne donnant le cours doit être reconnu/e par Helsana. Vous trouverez la liste des prestataires reconnus sur helsana.ch/fournisseurs-de-prestations. En outre, une contribution est possible dans le cadre de la promotion du sport et pour les cours de bébés-nageurs/natation pour enfant (voir en bas du document).

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 COMPLETA EXTRA. Le montant maximal mentionné ci-dessus est également valable pour COMPLETA 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 COMPLETA.

Domaine Fitness

Abonnements à un centre de fitness

Cours de fitness reconnus

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

Suite à la page suivante

¹ L'assurance complémentaire COMPLETA EXTRA est un produit fermé depuis le 11 septembre 2023. Cela signifie qu'elle ne peut plus être conclue.

Domaine École du dos/du corps

-
- École du dos
 - Feldenkrais*
 - Gymnastique du dos
 - Gymnastique respiratoire*
 - Gymnastique du plancher pelvien
 - Technique Alexander*
 - Training autogène*
-

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

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

Cours et séminaires sur la santé

- Offres de MOTIO SA
- Tous les cours d'alimentation de l'association suisse des diététicien·ne·s ASDD

Programmes de perte de poids

- Application Betty Bossi « Maigrir sainement » eBalance
- OVIVA sans ordonnance médicale «auto-payeurs»
- WW Cours du Weight Watchers SA

Programme de prévention des chutes

- 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

- 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 COMPLETEA / COMPLETEA EXTRA/COMPLETEA PLUS)

- 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 COMPLETEA / COMPLETEA EXTRA/COMPLETEA PLUS)

- Cours de base pour adultes souhaitant soutenir des proches souffrant de troubles psychiques (12 heures sans pause, en règle générale 4 demi-journées).

Offre proposée pas les associations cantonales de la CRS des cantons AG, BE, GR, LU, NW, OW, SG TG et ZG

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.

Promotion du sport

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

Bébés nageurs	– aQuality.ch, Éducation Aquatique 1, First Flow, Qualitop, EMfit, Qualicert
Sports de montagne	– Affiliation Club Alpin Suisse (CAS)
Golf	– Migros GolfCard
Escalade	– Frais d'abonnement à l'Association Suisse des Salles d'Escalade (ASSE), Qualicert
Ski de fond	– Cartes d'accès de Loipen Schweiz
Cours/école de natation	– aQuality.ch, EMFit, Fédération Suisse de Natation (FSN) (uniquement écoles bénéficiant d'une licence), Qualitop, EMfit, Qualicert
Danse	– Cours 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.

COMPLETA PLUS prend en charge 75 % des coûts facturés, max. CHF 100.– par année civile, pour les cours de bébés nageurs et de natation pour enfant. 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, Qualitop, EMfit, Qualicert
Natation enfant	– aQuality.ch, EMFit, Fédération Suisse de Natation (FSN), (uniquement écoles bénéficiant d'une licence), Qualitop, EMfit, Qualicert