

# Mémento Compte «santé» et Bonus du compte «santé»

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.

## Compte «santé».

### Domaines d'offre et étendue de l'offre

Domaine d'offre <sup>1</sup>	Economy	Balance	Premium
<b>Famille</b> <b>Fitness</b> <b>Activité physique</b> <b>Divers</b>	50%, max. CHF 300/année civile (fitness, activité physique, divers toujours à hauteur de max. CHF 150)	50%, max. CHF 500 année civile (fitness, activité physique, divers toujours à hauteur de max. CHF 250)	50%, max. CHF 700/année civile (fitness, activité physique, divers toujours à hauteur de max. CHF 500)
<b>Check-up CSS<sup>2</sup></b>		1 check-up Balance toutes les 3 années civiles assurées. Prise en charge 80%, max. CHF 720	1 check-up Premium toutes les 3 années civiles assurées. Prise en charge 100%, max. CHF 1800

<sup>1</sup> Les activités et offres soutenues figurent au verso par domaine d'offre du compte «santé».

<sup>2</sup> Offre pour les assurés ayant l'assurance d'hospitalisation myFlex Balance ou Premium combinée à l'assurance ambulatoire myFlex

### Condition de l'offre

Peuvent profiter du compte «santé» les assurés qui ont conclu une assurance ambulatoire et une assurance d'hospitalisation myFlex. L'échelon d'assurance (Economy, Balance, Premium) de l'assurance d'hospitalisation myFlex détermine l'échelon de l'offre (Economy, Balance, Premium) du compte «santé».

Pour les assurés qui ont une assurance CSS standard, CSS standard plus, d'hospitalisation demi-privée ou privée c'est l'échelon de l'offre Balance du compte «santé» qui est valable (mais sans check-up CSS). Les prestations ainsi que le montant maximal par année ne peuvent être touchés qu'une fois, même si plusieurs produits donnant droit au compte «santé» ont été conclus.

## Compte «santé».

Activités et offres soutenues par domaine d'offre (concerne cours en groupe, sauf indication contraire).

Domaine d'offre	Activité, offre	Fournisseurs CSS soutenus (concerne fournisseurs en Suisse, sauf indication contraire), remarques
Famille	Préparation à l'accouchement	Tous les moniteurs ou prestataires, pour autant que la CSS n'ait connaissance d'aucune référence négative
	Gymnastique pendant la grossesse et post-natale	
	Soins aux nourrissons, conseil 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; p. ex. gymnastique mère+bébé/enfant ou père+bébé/enfant)	
	Accoutumance à l'eau et natation pour les enfants présentant des problèmes respiratoires	Ligue pulmonaire
	Acupuncture pour préparation à la naissance	Sage-femme ou un thérapeute RME reconnu
	Urgences pour les petits enfants	Cours des sociétés des Samaritains
	Programmes de groupes multidisciplinaires pour les enfants et les adolescents souffrant d'un excès de poids	Prestataires de services régionaux de l'Association suisse des professionnels de l'adiposité des enfants et adolescents (aea)
Fitness	myStep. Indemnisation pour les pas effectués	Une offre liée au portail client myCSS (my.css.ch). Indemnisation via des podomètres compatibles pour myStep: CHF 0.40 par jour (10 000 pas et plus par jour); CHF 0.20 par jour (7500–9999 pas par jour); (css.ch/mystep)
	Abonnements dans des centres de fitness (entraînement musculaire et/ou d'endurance individuel à l'aide d'appareils)	Qualitop, Fitness-Guide, Fit[Safe], Abonnements annuels et semestriels
	Cours de fitness (Pilates incl.)	Qualitop, Fitness-Guide, Fit[Safe], prestataires soutenus par la CSS
	Cours de danse	Membres de la TANZ Association Suisse TAS
Activité physique	Cours pour prévenir les chutes et affiner son sens de l'équilibre	Pro Senectute, Ligue suisse contre le rhumatisme, prestataires soutenus par la CSS
	Gymnastique du dos, Spiraldynamik®, gymnastique de maintien	Qualitop, Fitness-Guide, Ligue suisse contre le rhumatisme, Pro Senectute, prestataires soutenus par la CSS
	Gymnastique et fitness aquatique (p.ex. aqua-jogging, aqua-pilates)	Qualitop, Fitness-Guide, Ligue suisse contre le rhumatisme, Pro Senectute, prestataires soutenus par la CSS
	Prophylaxie contre l'ostéoporose/Ostéogym	Ligue Suisse contre le rhumatisme, hôpitaux et cliniques, Qualitop, Fitness-Guide, prestataires soutenus par la CSS
	Feldenkrais	Moniteurs(-trices) diplômé(e)s de l'Association suisse Feldenkrais (SFV), Qualitop, Ligue suisse contre le rhumatisme, prestataires soutenus par la CSS
Divers	Yoga	Moniteurs de Yoga Suisse, moniteurs conseillés par l'Association Suisse de Yoga, moniteurs conseillés par l'Association Suisse de Iyengar-Yoga, Qualitop, Fitness-Guide, prestataires soutenus par la CSS

Domaine d'offre	Activité, offre	Fournisseurs CSS soutenus (concerne fournisseurs en Suisse, sauf indication contraire), remarques
Divers	ThaiChi & QiGong	Tous les moniteurs ou prestataires, pour autant que la CSS n'ait connaissance d'aucune référence négative
	Training autogène	Moniteurs de la Société suisse des médecins et psychothérapeutes pour le training autogène et les techniques apparentées SSTA, Qualitop, Fitness-Guide, prestataires soutenus par la CSS
	Sophrologie (cours en groupe et conseils)	Prestataires soutenus par la CSS
	Maîtrise du stress, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)	Psychologues et psychothérapeutes et des médecins (spécialisation psychiatrie), membres de l'association MBSR et paarlife, prestataires soutenus par la CSS
	Premiers secours	Tous les prestataires, pour autant que la CSS n'ait connaissance d'aucune référence négative
	Alimentation (cours et conseil individuel)	Membres d'Association suisse des diététicien(ne)s (SVDE-ASDD), diététiciens diplômés EPF, Rebalance, prestataires soutenus par la CSS
	Allergie	aha! Centre d'Allergie Suisse
	Respiration	Membres de l'association professionnelle respiratoire suisse (AFS), Qualitop, prestataires soutenus par la CSS
	Bilan de santé (check-up) par le médecin	Médecins
	Vaccinations préventives médicalement reconnues ainsi que vaccinations recommandées par le médecin en cas de vacances et voyages à l'étranger	Médecins et pharmacies reconnues administrant le vaccin. Remarque: Pour des assurés myFlex, la contribution aux vaccinations est payée par l'assurance ambulatoire myFlex et non pas par le compte «santé».
	Services en pharmacie dans le domaine de la prévention	Pharmacies, plus d'informations sur <a href="https://css.ch/comptesante">css.ch/comptesante</a>
	Sevrage du tabac	Plus d'informations sur <a href="https://css.ch/comptesante">css.ch/comptesante</a>
	Entraînement de tonification des muscles de la vessie et du périnée	Tous les prestataires, pour autant que la CSS n'ait connaissance d'aucune référence négative
	Zilgrei	Enseignants et thérapeutes Zilgrei diplômés, prestataires soutenus par la CSS
	Exercices de gymnastique et de natation Bechterew	Moniteurs de la Société suisse de spondylarthrite ankylosante SSSA, prestataires soutenus par la CSS
	Gymnastique de natation pour la fonction cardiaque	Groupes de maintenance cardio-vasculaire reconnus par la Fondation suisse de Cardiologie
	Cours de la Ligue contre le cancer	Ligue contre le cancer
	Cours sur al démence	Responsable du cours EduKation demenz, CRS canton VD
	Cours sur l'autogestion et la compétence de santé en cas de maladie chronique (Evivo)	Association «Réseau Evivo»
	Cours de base pour les proches aidants (Migros)	école-club Migros

## Compte «santé».

### Activités et offres soutenues par domaine d'offre.

Domaine d'offre	Activité, offre	Fournisseurs CSS soutenus, remarques
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 (2x½ jour)	Effectué par un prestataire défini par la CSS. Autres informations et inscription uniquement via: Contact Center pour le Check-up CSS 0844 277 772

## Bonus du compte «santé».

### Domaines d'offre et étendue de l'offre.

Domaine d'offre	Etendue de l'offre
<b>Association sportive<sup>1</sup></b> Contribution à la cotisation de membre actif d'une association sportive en Suisse <sup>1</sup>	50%, max. CHF 100/année civile
<b>Murs/salles d'escalade (mur, bloc)<sup>2</sup></b> Contribution à l'abonnement saisonnier ou annuel dans une salle d'escalade publique en Suisse <sup>2</sup>	
<b>Piscine ouverte/couverte<sup>3</sup></b> Contribution à l'abonnement saisonnier ou annuel dans une piscine publique ouverte ou couverte en Suisse <sup>3</sup>	
<b>Carte suisse d'accès aux pistes de ski de fond et carte saisonnière locale<sup>4</sup></b> 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	
<b>myStep. Podomètre (css.ch/mystep)</b> Contribution au podomètre électronique compatible avec myStep pour les assurés qui synchronisent leurs pas sur le portail clients myCSS	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).

### Condition de l'offre

Les assurés myFlex avec compte «santé» Balance ou Premium ayant l'assurance d'hospitalisation myFlex Balance ou Premium combinée à l'assurance ambulatoire myFlex bénéficient en plus du bonus du compte «santé» dès lors qu'ils ont également conclu une assurance pour décès ou invalidité avec une assurance pour médecine alternative myFlex ou une assurance pour soins dentaires de la CSS.

Les assurés couverts par l'assurance CSS standard ou l'assurance CSS standard plus, dès lors qu'ils ont conclu en plus l'assurance pour cas d'urgence, de cure et de soins, l'assurance pour médecine alternative (éditions 01.2001; 01.2017) et l'assurance pour décès ou inva-

lidité. En lieu et place de l'assurance pour médecine alternative, il est possible de choisir l'assurance pour soins dentaires.



Contact Center 0844 277 277  
Votre agence CSS [css.ch/agence](https://css.ch/agence)  
[css.ch/comptesante](https://css.ch/comptesante)  
Votre portail client sur [my.css.ch](https://my.css.ch)