

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 ¹	Economy	Balance	Premium
Famille Fitness Activité physique Divers	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)
Check-up CSS²		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

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

² 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 et 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 bébés et petits enfants	
	Natation parents-enfants (accoutumance à l'eau pour enfants jusqu'à l'âge de 7 ans afin de prévenir les accidents, encouragement à la motricité fine, coordination et sensibilisation à la conscience du corps)	
	Gymnastique mère/père-nourrisson/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) (www.css.ch/mystep)
	Abonnements dans des centres de fitness (entraînement musculaire et/ou d'endurance individuel à l'aide d'appareils)	Prestataires soutenus par la CSS Abonnements annuels et semestriels
	Cours de fitness (Pilates incl.)	Qualitop, prestataires soutenus par la CSS
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, Ligue suisse contre le rhumatisme, prestataires soutenus par la CSS
	Gymnastique et fitness aquatique (p.ex. aqua-jogging, aqua-pilates)	Qualitop, Ligue suisse contre le rhumatisme, prestataires soutenus par la CSS
	Prophylaxie contre l'ostéoporose/Ostéogym	Ligue Suisse contre le rhumatisme, hôpitaux et cliniques, 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

Domaine d'offre	Activité, offre	Fournisseurs CSS soutenus (concerne fournisseurs en Suisse, sauf indication contraire), remarques
Divers	Yoga	Moniteurs de Yoga Suisse, moniteurs conseillés par l'Association Suisse de Yoga, moniteurs conseillés par l'Association Suisse de Iyengar-Yoga, Qualitop, prestataires soutenus par la CSS
	Training autogène	Moniteurs de la Société suisse des médecins et psychothérapeutes pour le training autogène et les techniques apparentées SSTA, Qualitop, prestataires soutenus par la CSS
	Sophrologie (programme de détente, cours en groupe et conseils)	Moniteurs reconnus par l'Association suisse pour la sophroprophylaxie et 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 de l'Association suisse des conseillers diplômés en alimentation ASDD (SVERB), diététiciens diplômés EPF, prestataires soutenus par la CSS
	Respiration	Membres de l'Association professionnelle suisse des enseignants en respiration selon Middendorf (SBAM), de la 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. Remarque: Pour des assurés myFlex, la contribution aux vaccinations est payée par l'assurance ambulatoire myFlex et non pas par le compte «santé»
	Sevrage du tabac	Ligue suisse contre le cancer, Last Cigaret Center, Association suisse contre la tuberculose et les maladies pulmonaires, Ligue Vie et Santé, ligue pulmonaire, services de santé cantonaux, Aide contre le cancer du Liechtenstein, Abaris, Tabac Stop Center, Cours de désaccoutumance au tabac Allen Carr's Easy Way
	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
	Zilgri	Enseignants et thérapeutes Zilgri 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
	Continuer avec confiance (progr. soutien psychosocial). Activité physique et sport pour les personnes atteintes d'un cancer	Ligue suisse contre le cancer comme prestataire de service

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
Association sportive¹ Contribution à la cotisation de membre actif d'une association sportive en Suisse ¹	50%, max. CHF 100/année civile
Murs/salles d'escalade (mur, bloc)² Contribution à l'abonnement saisonnier ou annuel dans une salle d'escalade publique en Suisse ²	
Piscine ouverte/couverte³ Contribution à l'abonnement saisonnier ou annuel dans une piscine publique ouverte ou couverte en Suisse ³	
Carte suisse d'accès aux pistes de ski de fond et carte saisonnière locale⁴ 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	
myStep. Podomètre (www.css.ch/mystep) 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

¹ 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.

² 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.

³ 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.

⁴ 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.



Informations via:

Le Contact Center 0844 277 277
Votre agence CSS www.css.ch/agence
www.css.ch/comptesante

Votre portail client sur my.css.ch