Information à la clientèle
Valable à partir du 01.01.2025 (remplace les versions antérieures)

Mémento Compte «santé»/ Bonus du compte «santé».

Prise en charge des coûts jusqu'à **CHF 800** par année civile + Check-up.

En tant que partenaire santé, nous en faisons plus. Nous contribuons à de nombreuses activités pour la santé, la prévention et le bien-être. Choisissez en fonction de vos envies et de votre situation.

Droit au compte «santé» et au bonus du compte «santé».

En concluant **l'un des produits suivants,** vous bénéficiez du compte «santé» ainsi que du bonus du compte «santé».

Produits	Compte «santé» (Echelon de l'offre)	Bonus du compte «santé»
Assurance d'hospitalisation myFlex Premium	Premium ★★★	✓
Assurance d'hospitalisation myFlex Balance	Balance ★★	✓
Assurance d'hospitalisation myFlex Economy	Economy ★	–
Assurance Standard CSS	Balance ★★	✓
Assurance Standard CSS plus	Balance ★★	✓

De plus, avec les produits d'assurance d'hospitalisation privée ou demi-privée, vous bénéficiez de prestations du compte «santé» échelon Balance, toutefois sans le bonus du compte «santé».
Si vous avez plusieurs produits qui donnent droit à des prestations du compte «santé», c'est la variante de l'assurance d'hospitalisation myFlex qui est déterminante.

Etendue du compte «santé».

Echelon de l'offre	Premium ★★★	Balance ★★	Economy ★
	Contribution maximale tous domaines confondus par année civile		
	50 %, max. CHF 700	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 300
Domaine d'offre	**Contribution maximale par domaine et par année civile** Pour les prestations de plusieurs domaines: voir le maximum pour tous domaines confondus		
Famille	50 %, max. CHF 700	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 300
Fitness	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 250	50 %, max. CHF 150
Activité physique	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 250	50 %, max. CHF 150
Divers	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 250	50 %, max. CHF 150
Check-up Informations sur **css.ch/check-up**	50 %, max. CHF 1000 toutes les 2 années civiles assurées	50 %, max. CHF 500 toutes les 2 années civiles assurées	50 %, max. CHF 300 toutes les 2 années civiles assurées

Offre du compte «santé».

Choisissez parmi différents domaines d'offres vos activités préférées auprès des prestataires reconnus par la CSS.[1]

Famille

- Préparation à l'accouchement
- Doula: prestations d'accompagnement à la naissance
- Gymnastique pré- et postnatale
- Soins aux nourrissons, conseils 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: gymnastique mère+enfant et père+enfant)
- Accoutumance à l'eau et natation pour les enfants présentant des problèmes respiratoires
- Acupuncture pour la préparation à l'accouchement
- Urgences chez les enfants en bas âge
- Programmes collectifs multidisciplinaires pour les enfants et adolescents en surpoids

Fitness

- Abonnements dans des centres de fitness (entraînement individuel musculaire et/ou d'endurance sur appareils)
- Cours de fitness
- Cours de ski de fond
- Cours de danse

Activité physique

- Prophylaxie des chutes et entraînement pour renforcer l'équilibre
- Gymnastique du dos, Spiraldynamik® et gymnastique de maintien
- Gymnastique et fitness aquatique (p. ex. aqua-jogging, aqua-pilates)
- Prévention de l'ostéoporose/ostéogym
- Feldenkrais

Divers

Alimentation & changement d'alimentation

- Conseil nutritionnel
- Cours collectifs et conseils individuels
- Offres pour l'alimentation et la perte de poids par téléphone et application

Pleine conscience & santé psychique

- Cours de respiration et entraînement respiratoire
- Training autogène
- Sophrologie (cours collectifs et conseils)
- Gestion du stress/réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction)
- stressfit – apprendre à gérer le stress
- SweetDreams – thérapie du sommeil au format numérique pour les troubles du sommeil
- Taï-chi et qi gong
- Yoga
- Zilgrei

Autoassistance & autogestion

- Cours sur l'anaphylaxie
- Formation sur l'asthme
- Cours sur l'eczéma atopique
- Exercices de gymnastique et de natation Bechterew
- Cours de tonification des muscles de la vessie et du périnée
- Cours sur la démence
- Gymnastique/natation pour personnes cardiaques
- Cours de la Ligue suisse contre le cancer
- Cours pour les proches aidants
- Cours sur l'autogestion et la compétence de santé en cas de maladie chronique
- Cours de premiers secours et de samaritains
- Sevrage du tabac

Prévention

- AllergoTest (p. ex. pour le pollen et les acariens)
- CardioTest® (examen du risque individuel d'infarctus du myocarde et d'AVC)
- Cardio Explorer (test innovant de santé cardiaque)
- Vaccinations préventives médicalement reconnues et vaccinations recommandées par le médecin en cas de vacances et voyages à l'étranger en pharmacie
- Entraînement visuel
- Examen oculaire Ocumeda (p. ex. chez un/e opticien/ne)

[1] Concerne les cours collectifs, sauf mention contraire.

Ici vous trouverez les prestataires reconnus par la CSS **css.ch/comptesante**

Offre du bonus du compte «santé».

Domaine d'offre	Etendue de l'offre
Association sportive[1] Contribution à la cotisation de membre actif d'une association sportive en Suisse[1] **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/couverte**[3] 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 locale**[4] 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	50 %, max. CHF 100/année civile
Podomètre (Podomètre reconnu: Fitbit, Garmin, Polar ou Suunto)	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 Centre de service-clientèle 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).

Bénéficiez d'une prise en charge des coûts jusqu'à CHF 800 par année civile

Exemple de calcul	Montant de la facture	Premium prise en charge des coûts CSS
Compte «santé»		
Fitness: Abonnements dans des centres de fitness	CHF 1000	CHF 500
Activité physique: gymnastique aquatique	CHF 220	CHF 110
Divers: Conseil nutritionnel	CHF 180	CHF 90
De grandes économies grâce au compte «santé»	CHF 1400	**CHF 700**
Bonus du compte «santé» Association sportive: Contribution à la cotisation de membre actif	CHF 200	**CHF 100**
De grandes économies grâce au compte «santé» et au bonus du compte «santé»	CHF 1600	**CHF 800**

Autres offres pour la promotion de la santé.

Shop santé enjoy365
Sur enjoy365.ch, vous trouvez des produits de qualité à des prix attrayants dans les domaines de l'activité physique, du corps, de l'alimentation et du bien-être.

Appli de santé active365
Avec l'appli active365, vous pouvez recevoir jusqu'à 400 francs par année si vous adoptez un mode de vie sain dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et de la pleine conscience.

Centre de service-clientèle 0844 277 277
Votre agence CSS css.ch/agence
Votre portail client sur css.ch/mycss

css.ch/comptesante

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. L'offre et les conditions concernant le compte «santé» et le bonus du compte «santé» sont fixées par la CSS et peuvent être modifiées par elle unilatéralement à tout moment. Perte ou modification de l'offre ou des conditions ne constituent pas un motif de résiliation. Sont exclus de la couverture les traitements que le(la) thérapeute applique sur lui(elle)-même (autothérapie), les traitements que le fournisseur de prestations dispense à sa parenté (par exemple membres de la famille en ligne ascendante ou descendante) ainsi qu'aux conjoints de ces personnes. Sont également compris dans cette exclusion les concubins ou partenaires enregistrés. La base est constituée par les informations au sujet du compte «santé» ou des prestations de services ou prestations complémentaires des conditions générales d'assurance (CGA) ou les conditions complémentaires (CC) des produits d'assurance exigés selon la loi sur le contrat d'assurance (LCA).

Form. 5051-09.25-eb