



**Thème :**  
Se retrouver  
grâce à la réadaptation  
psychosomatique

Page 4 et suivantes



**Recette :**  
Fraîcheur et goût  
du terroir

Page 10



Entretien avec Nicolas Siegenthaler :

« Le bonheur,  
il faut le  
vouloir. »

Page 8 et suivantes



**« Une crise peut ouvrir des perspectives et, sur ce chemin, nous nous considérons comme des accompagnateurs. »**

Burn-out, stress, anxiété ... parfois, notre corps nous oblige à nous arrêter. Pour de nombreuses personnes, cette expérience est un choc. Elle est souvent une opportunité de changement. Cela peut paraître paradoxal, mais c'est une chose essentielle que la réadaptation psychosomatique nous apprend. C'est pourquoi nous entraînons nos patientes et patients à acquérir les compétences leur permettant d'évoluer à partir des crises.

À la Clinique Bernoise Montana, nous nous basons sur notre grande expérience du suivi des personnes atteintes de troubles psychosomatiques. Nous proposons diverses techniques de relaxation grâce auxquelles nos patientes et patients trouvent leur propre « oasis intérieure » dans laquelle se réfugier en cas de besoin. À cela s'ajoute un programme thérapeutique interdisciplinaire dans un environnement exceptionnel. Il s'agit de nos bains, de notre offre d'activités physiques, mais aussi du grandiose décor alpin que nos patientes et patients peuvent même admirer depuis leurs chambres.

L'importance des activités physiques pour l'équilibre psychologique a été parfaitement étudiée, tout comme l'effet d'un changement de cadre de vie, vécu par bon nombre de nos patientes et patients qui séjournent à Montana. La prise de distance fait souvent naître un regard neuf et instructif sur le chez-soi, le travail et sa vie.

Notre interlocuteur porte un tout autre regard sur les activités physiques, mais aussi sur les performances et la réussite. Vous pouvez lire le point de vue de Nicolas Siegenthaler, entraîneur de VTT, page 8 et suivantes.

Je vous souhaite une agréable lecture !

Christophe Rieder, responsable du Service psychologique et du processus psychosomatique

## Réadaptation psychosomatique à la Clinique Bernoise Montana

Souvent, le corps signale des limites que la raison ne veut pas accepter. Toutes les thérapies psychosomatiques ont pour tâche de décrypter ces symptômes et de les traduire en un langage compréhensible et acceptable. La réadaptation psychosomatique à la Clinique Bernoise Montana apporte la plupart du temps, grâce à une approche thérapeutique moderne et des compétences étendues, une amélioration notable de la qualité de vie des patientes et patients.

La clinique travaille en suivant des chemins cliniques bien définis et garantit ainsi que la réadaptation se déroule de façon coordonnée, ciblée et donc orientée vers le patient. La Clinique Bernoise Montana connaît actuellement quatre chemins cliniques en réadaptation psychosomatique : dépression, angoisse/panique, douleurs et stress/burn-out.

Tous ces chemins cliniques comportent une large prise en charge par les soins, la physiothérapie, la psychothérapie et l'ergothérapie. L'objectif est un suivi psychologique étroit des patientes et patients.



Le patient au centre des préoccupations : à la Clinique Bernoise Montana, une équipe interdisciplinaire établit et discute avec bienveillance et professionnalisme des chemins cliniques de chaque patiente et patient.

## Catamorphose<sup>®</sup>, l'art de transformer une épreuve de la vie en compétences



Les crises font partie de la vie. Elles sont aussi l'occasion d'évoluer et constituent donc souvent les éléments déclencheurs d'une transformation. Reconnaître ce défi et le traduire en compétence est l'art de la « catamorphose ». Le nouveau programme thérapeutique s'adresse dans son ensemble aux personnes en période de crise, ainsi qu'aux patients oncologiques et à ceux souffrant de maladies neurologiques en particulier. Le programme thérapeutique a vu le jour à la Clinique Bernoise Montana : Christophe Rieder, responsable du Service psychologique et du processus psychosomatique a commencé la validation de la catamorphose en collaboration avec l'Université de Fribourg.

Mais que propose la catamorphose ? Les événements cruciaux donnent souvent lieu à des crises. Ces crises peuvent être surmontées grâce à des stratégies d'adaptation. C'est là qu'intervient la catamorphose : elle permet d'acquérir et d'entraîner des outils favorisant les stratégies d'adaptation. Ce programme est fondé sur cinq piliers. Le premier consiste en l'élaboration d'un « cockpit psy », qui rend perceptible le lien entre les pensées, les émotions et le comportement et permet ainsi une meilleure interaction avec l'environnement. Le second pilier est basé sur l'examen de

sa propre biographie et a pour but de revisiter différents événements et de les réinterpréter en termes de potentiel de changement et d'acquisition de compétences. Le troisième pilier se consacre à l'entraînement de diverses techniques de lâcher-prise, notamment à l'aide du biofeedback (voir l'article en p. 4). Le quatrième pilier inclut l'amélioration des aptitudes sociales, telles que l'expression du refus ou la capacité à demander ou refuser de l'aide. Le cinquième et dernier pilier comprend une offre d'activités physiques adaptées et facilement applicables dans son quotidien.

Le processus que l'on appelle aussi « maturation post-traumatique » est issu de l'oncologie. Ce terme est dérivé des mots grecs « Kata » qui signifie « profond, total » et « Morphosis » qui signifie « la forme », soit le fait d'approfondir la forme des événements vécus. La catamorphose est en évolution constante. Elle sera introduite à la Clinique Bernoise Montana à partir de juin 2017, dans le cadre d'une phase pilote.



10 juin

### Manifestation caritative

#### UNICEF Cycling For Children

Course à vélo dans les environs de Montana au profit des enfants dans le besoin

► Pour plus d'informations : [donne-tout.ch](http://donne-tout.ch)

Du 13 juin au 23 juillet

### Concerts

#### Ambassadors of Music USA

Concerts gratuits de formations musicales américaines

► Pour plus d'informations : [crans-montana.ch](http://crans-montana.ch)

Les 11 et 12 août

### Concert en plein air

#### Blues @ the Moubra Lake

Petit, mais de qualité : mini-festival gratuit au bord du lac de la Moubra

► Pour plus d'informations : [campingmoubra.ch](http://campingmoubra.ch)



Les 19 et 20 août

### Événement culturel

#### Fête de la Gruyère

Une journée sous le signe des spécialités de la Gruyère

► Pour plus d'informations : [laiteriemoderne.ch](http://laiteriemoderne.ch)



Du 7 au 10 septembre

### Événement sportif

#### Omega European Masters

71<sup>e</sup> édition du légendaire tournoi de golf

► Pour plus d'informations : [omegaeuropeanmasters.com](http://omegaeuropeanmasters.com)

# Retour vers le bonheur

Corinne Cattin Brischoux est comme de nombreuses autres personnes atteintes de maladies psychosomatiques : elle souffre même si à première vue, elle ne paraît pas malade. Lentement, elle se retrouve. Mais cela, elle a d'abord dû l'apprendre.

Les activités physiques font partie de la réadaptation psychosomatique. Les patientes comme Corinne Cattin Brischoux peuvent ainsi explorer leurs propres limites.



Corinne Cattin Brischoux en perd presque l'équilibre, tant elle est excitée. « Prends une photo. Mes enfants ne voudront jamais le croire. » Smartphone en main, la photo est prise. Puis le thérapeute Nicolas Reverchon redonne le rythme : « Concentrez-vous. Inspirez. Expirez. » Corinne Cattin Brischoux, qui n'avait jamais grimpé de sa vie, cherche la prise suivante sur le mur d'escalade. Nicolas Reverchon se place derrière elle, prêt à anticiper une chute. « Nous voulons développer une solution personnelle », dit-il en la guidant. Développer une solution personnelle : cela, Corinne Cattin Brischoux l'a appris à Montana, petit à petit.

### La responsabilité d'être heureux

Quand Corinne Cattin Brischoux raconte son histoire, elle parle vite, sans s'arrêter. Elle veut que l'on comprenne sa souffrance. Elle est déjà venue deux fois à la Clinique Bernoise Montana : en 2013 et en 2016, pour de la réadaptation psychosomatique. Elle se plaint de douleurs chroniques qu'elle ne peut objectiver avec précision. Et pourtant, elles sont là, tous les jours. Son passé médical ne commence pas par elle, mais par son fils aîné, Jules. En 2006, on diagnostique chez lui une schizophrénie, grave maladie psychique à l'évolution incertaine. Corinne Cattin Brischoux et toute sa famille se bat avec lui. Pour lui. Aujourd'hui, dix ans après, Jules peut vivre avec sa maladie. Mais elle, mère de quatre enfants, ne peut pas vivre avec la sienne.

Elle perd son emploi de secrétaire. « Je dors 14 heures par jour. Parfois même 18. Car quand on dort, on ne souffre pas », dit-elle. Une vie sous le signe de la douleur, un quotidien qui n'en est pas un. Son premier séjour à la Clinique Bernoise Montana a été prescrit par son médecin de famille ; le second, par le centre de traitement des douleurs de l'Inselspital de Berne. Lors du second séjour, elle prend une décision : « C'est ma responsabilité d'être heureuse. » Elle

a appris cela à Montana, très loin de Moutier, où elle habite. Ici, les infirmières et infirmiers sont certes là pour vous, mais où vous devez aller les trouver quand vous avez besoin de quelque chose.

### Bouger et se détendre

Corinne Cattin Brischoux entre dans la piscine de la clinique. Il fait chaud, on entend de la musique sur la gauche. Là, un physiothérapeute dirige un groupe de patients qui se renvoient des ballons en rythme. Corinne Cattin Brischoux le regarde, amusée. Ils se connaissent. Pendant que le groupe continue l'exercice, Corinne Cattin Brischoux se rend au thermo-spa. L'assistante thérapeutique l'aide à s'allonger sur le lit et lui explique brièvement le programme. Elle quitte ensuite la salle. Le thermo-spa fait partie des thérapies passives qui servent à se détendre et donc à soulager les douleurs.

Plus tard, Corinne Cattin Brischoux est à nouveau dans l'eau, mais cette fois dans le bassin de marche. Elle s'est équipée toute seule d'aides à la flottabilité et, avec cinq autres participantes, elle fait ses exercices de façon autonome. Est-elle sportive ? « Oh que non ! », fait-elle signe d'une main ruisselante. Mais ici, à la clinique, les activités physiques font partie du programme. Bien sûr, elle sait que chez elle aussi, les activités physiques lui font du bien. Mais là, elle est rattrapée par le quotidien, pas le besoin de faire du sport. Qu'en est-il du devoir d'être heureux, dont elle a parlé ? Elle précise sa pensée : « En fait, je sais tout. » Grâce à la réadaptation, elle sait comment elle doit s'aider à ne pas se laisser diminuer par la douleur. Pourtant, cette douleur ne l'a pas quittée.

### Une forêt et un lac dans la tête

Changement de scène. Corinne Cattin Brischoux est assise dans le bureau de Christophe Rieder, qui fixe des capteurs à deux de ses doigts. Ils mesurent la tension superficielle de la peau et donc

Quand le corps est-il tendu ?  
Le biofeedback permet  
de le visualiser.



La Clinique Bernoise Montana propose des activités physiques très diverses. L'objectif est l'entraînement autonome, et il est encouragé.



Quand les mots manquent :  
L'art-thérapie permet d'exprimer  
ce qui reste enfoui.

► son état de tension ou de détente. Biofeedback est le nom de cette méthode. Elle aide à observer comment son propre corps réagit lors d'une conversation. Corinne Cattin Brischoux ferme les yeux pour ne pas se laisser influencer par la courbe à l'écran, pendant que Christophe Rieder commence à lui parler. Il lui conseille d'inspirer et d'expirer. « Visualisez votre lieu préféré. » Corinne Cattin Brischoux est seule à le connaître : un lac dans la forêt, caressé par le vent. Elle l'a trouvé à Montana. Elle y pense toujours, pour se décontracter. La courbe baisse lentement, un bon signe. Corinne Cattin Brischoux connaît-elle mieux son corps aujourd'hui ? « Oui. C'est un instrument de travail. » Elle a aussi appris cela : travailler avec son corps, activement. Elle se rappelle du

groupe de tai-chi lors de son premier séjour en clinique, il y a quatre ans. Elle s'est mise à pleurer tout à coup, « J'ai pensé : qu'est-ce que je fais ici ? » Cela ne lui ressemblait pas. Elle, d'habitude toujours active, toujours à parler, à plaisanter. Mais depuis, elle participe aussi activement quand il s'agit de se détendre. Et elle est toujours prête à revenir à Montana : « Chaque fois que je viens ici, je vois que les choses ont changé, qu'on a investi. »

### Couleurs et larmes

Dans l'atelier d'art-thérapie, Corinne Cattin Brischoux reçoit un accueil chaleureux. Parmi les chaises en bois, les toiles et les surfaces de travail colorées, l'art-thérapeute Nadine Arlettaz accueille sa patiente tout en décrivant

la technique de peinture de la séance d'aujourd'hui.

Nadine Arlettaz fixe au mur une feuille de papier ; Corinne Cattin Brischoux choisit quatre tubes de couleur. Elle lève la main et projette les couleurs vers la feuille. Elle raconte, haletante, être souvent venue ici, seule, car les portes sont toujours ouvertes. Mais c'est en groupe qu'elle a vécu les moments les plus intenses. Quatre personnes la plupart du temps, qui parlaient du quotidien de la clinique, de la nourriture, des soins, avant d'aborder des sujets plus intimes. « Et à chaque fois, quelqu'un a pleuré. » Nadine Arlettaz explique : elle laisse ses patientes et patients travailler de façon autonome et se contente de poser des questions. Elle ne se permettrait jamais d'interpréter. Les patientes

et patients se dévoilent eux-mêmes et atteignent à un moment donné leurs limites. Elle considère que c'est une chance. « Car lorsqu'une thérapie est seulement légère, elle n'apporte rien. » Elle sait de plus comment faire baisser la tension. En arrière-plan, Corinne Cattin Brischoux a maintenant saisi un pinceau. « Là, c'est ma vie. J'avance, encore et encore », dit-elle en traçant de grands arcs. « Et là, ce sont les autres. » Elle répartit des taches colorées. « Avec eux, je suis en désaccord, je discute. » Elle fait une pause, se penche tout près du papier. « Et là, au milieu, c'est mon fils Jules. »

### En l'air pour la première fois

Pour terminer, Corinne Cattin Brischoux se trouve dans la grande salle, avec Nicolas Reverchon, sans se douter qu'elle va bientôt grimper pour la première fois. Un peu plus tard, elle tâte les prises du mur d'escalade. Du pied, elle cherche un appui, le trouve. « Toujours bien respirer », conseille Nicolas Reverchon avec calme. Corinne Cattin Brischoux grimpe pendant presque un quart d'heure. À la fin, elle est épuisée. Elle s'est un peu surmenée sur le mur d'escalade, dira plus tard Nicolas Reverchon. Mais c'est exactement le but, car c'est la seule façon d'explorer ses limites et peut-être même de les dépasser.

Corinne Cattin Brischoux boit une gorgée d'eau à la bouteille. N'a-t-elle pas pensé devenir folle, elle, dont on ne voit pas la douleur ? « Si, même très souvent. » Mais elle n'a jamais cessé d'espérer. Elle se réjouit particulièrement des moments où la douleur recule et lui permet davantage, voire plus souvent, de s'évader pour un certain temps. « J'ai l'espoir que la vie redevienne plus simple », dit Corinne Cattin Brischoux. Elle fait ensuite un signe d'adieu en sortant de la grande salle.



### Prof. Dr. Phil Chantal Martin Sölch

est professeure de psychologie clinique et de psychologie de la santé au département de psychologie de l'université de Fribourg. Elle fut auparavant psychologue responsable et directrice du service de recherche du département de psychiatrie et psychothérapie de l'hôpital universitaire de Zürich. Ses intérêts de recherche se portent en particulier sur l'étude des douleurs en lien avec les symptômes psychiques et leurs fondements biologiques.

## Avis d'expert : Prise en charge des troubles psychosomatiques

Les troubles psychosomatiques sont une préoccupation pour le système de santé suisse. Selon certaines études, environ 25 % de la population souffrirait de troubles psychogènes, une maladie somatique dont l'origine est en lien avec divers facteurs psychosociaux. 7 % de ces cas sont associés aux troubles somatoformes, soit des symptômes corporels tels que des douleurs pour lesquels aucun corrélat organique objectivable ne peut être trouvé. Ces constats sont souvent le résultat de diagnostics établis au long cours, par exclusion. Avant qu'un médecin puisse diagnostiquer des troubles psychosomatiques, les personnes touchées ont souvent déjà expérimenté plusieurs approches thérapeutiques ou médicales.

Pourtant, il existe des possibilités de traitement de ces troubles. Une prise en charge ambulatoire dans des cliniques spécialisées rencontre souvent du succès lors de troubles psychosomatiques. Les approches thérapeutiques modernes comme l'entraînement à la pleine conscience sont aussi prometteuses. Mais lorsque des problèmes fonctionnels surviennent, susceptibles d'altérer la vie quotidienne, un séjour en réadaptation stationnaire s'impose. En peu de temps, le patient peut profiter de thérapies intensives. Une prise en charge multimodale permet alors de les activer sur le plan physique et psychologique.

Les troubles psychosomatiques sont souvent l'objet de préjugés. Ce qui n'est pas explicable sur le plan physique n'existe pas, peut-on entendre. S'ensuit une certaine détresse dont souffrent ces patients, ainsi que – tôt ou tard – leur entourage également. Ces souffrances ne relèvent pas de la faute du patient mais le début de la solution passe en tous cas par lui : une thérapie dans un département spécialisé. Il faut toutefois noter que toutes les atteintes psychosomatiques ne se laissent pas entièrement traiter ; souvent, les symptômes subsistent. Des approches spécifiques comme la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) peuvent toutefois aider à mieux vivre au quotidien.



## La force et le calme

**Nicolas Siegenthaler a gagné des médailles d'or. Pas pour lui, mais en tant qu'entraîneur. Quel est le secret de l'homme qui a œuvré pour la médaille d'or de Nino Schurter aux JO de Rio ?**

**L'hiver est derrière nous. Que faites-vous, quand il n'est plus possible de faire du vélo à l'extérieur ?**

Lors de nos entraînements, nous courons, et faisons aussi de la musculation, deux à trois fois par semaine. Hier, Nino m'a téléphoné : il est actuellement en Afrique du Sud, pour la course « Cape Epic » et il s'est plaint qu'aucune séance de musculation ne soit prévue. En VTT, la puissance est primordiale car dès le début, on a besoin d'explosivité. Mais il y a encore autre chose : quand tu dois soudain sauter au-dessus d'une haie, tu as besoin en moins d'une seconde de toute ton énergie. Sinon, tu risques la chute.

**Presque tous les athlètes dont vous vous occupez ont beaucoup de succès à leur actif. S'entraîne-t-on au succès ?**

Je crois qu'avec l'expérience, on peut progresser vers le succès. Lorsque Nino a gagné son premier titre, j'ai ressenti une émotion incroyable. Maintenant, nous en avons plus de cent. Quand le premier mur tombe, ce n'est généralement qu'un début. Mais pour remporter le titre olympique, il en faut plus. Cela exige de la polyvalence et un intérêt pas seulement pour le sport, mais pour la vie elle-même.

**Et que ressent-on quand l'athlète que l'on entraîne remporte le titre olympique ?**

Tu le sais déjà avant même d'en arriver là. Tu le sens déjà sur le plan physique, même si en théorie, une panne est encore possible. Au moment où ton coureur franchit le premier la ligne d'arrivée, tu es soulagé et tu te dis : « Enfin. »

**Cela vous rend-il heureux ?**

Non. Le bonheur, il faut le vouloir. Bien sûr, le sport, Nino et ses succès font partie de ma vie. Mais je suis satisfait, parce que je le veux. Quand on ne peut pas apprécier l'instant présent, quand on ne voit pas les fleurs au bord du chemin, on est seul responsable.

**Vous travaillez aussi bien avec des professionnels chevronnés qu'avec des jeunes talents. Quelle est la différence ?**

Avec les athlètes expérimentés, je ne parle plus beaucoup du contenu de l'entraînement. Avec les enfants et les adolescents, je suis par contre comme un professeur. En ce moment, j'entraîne l'actuel champion du monde U-19 de relais par équipe. Il a donc déjà un maillot de champion. Je lui dis : « Ce maillot, tu peux le prendre, le plier et le ranger dans l'armoire. » Car il n'a pas encore obtenu de grand succès.

**Remarque-t-on qu'un jeune athlète a le potentiel de devenir champion olympique ?**

Qu'il a le potentiel, certes oui. Mais on ne le sait jamais avec précision. Tant de

## « Tu dois voir uniquement tes chances. Tes faiblesses n'intéressent personne. »

Nicolas Siegenthaler, entraîneur indépendant de VTT depuis 38 ans

facteurs entrent en jeu : la prédisposition, l'évolution... Il y a eu beaucoup de jeunes sportifs qui auraient pu tout gagner. Pourtant, personne ne connaît leur nom car ils n'y sont jamais arrivés.

**La pression semble être grande. Contrairement aux sportifs de haut niveau, ceux pour qui le sport est un passe-temps peuvent en faire pour se détendre...**

...Mais les sportifs de haut niveau aussi ! Nino écrit souvent sur Facebook : « My office is beautiful », et il poste une photo de son VTT en montagne.

**Malgré tout les sportifs de haut niveau sont également exposés à la pression de la performance. Comment gèrent-ils cela ?**

Beaucoup d'athlètes sont égoïstes. Quand l'un d'entre eux doit changer de roue lors d'une course, il le fait au milieu du parcours et fait obstacle aux autres. Bien sûr : la pression est là. Mais les athlètes comme Nino savent qu'ils peuvent gérer cette pression.

**Lorsque Nino Schurter a fini second à Londres en 2012, il a été déçu. Peut-on apprendre à perdre ?**

Après la médaille de bronze à Pékin en 2008, nous avons bien sûr espéré la victoire à Londres et avons été déçus que ça n'ait pas marché. Mais Nino s'est vite ressaisi. S'il avait gagné à Londres, nous ne serions pas allés au Championnat du monde à Saalfelden. Nous y sommes cependant allés et il a remporté le titre de champion du monde.

**Alors, on se fixe simplement pour objectif la prochaine course ? Il n'y a que les sportifs pour faire ça.**

Non, chacun le peut. Pour tout être humain, c'est la même chose. Tu dois voir

uniquement tes chances. Tes faiblesses n'intéressent personne.

**Comment protégez-vous vos athlètes des fardeaux psychiques ?**

Je ne suis ni un gourou ni un psychologue. C'est pourquoi je travaille avec plusieurs psychologues du sport. Ma fille suit actuellement une formation en psychologie du sport. En fait, il nous en faudrait beaucoup plus, surtout des femmes.

**Vous êtes entraîneur de VTT et passez beaucoup de temps sur le vélo. Qu'est-ce qui vous fascine dans ce sport ?**

En fait, je suis un skieur. Mais enfant, je ne quittais jamais mon vélo. À l'époque, nous soudions de grandes couronnes dentées sur la roue arrière pour faciliter les ascensions en montagne. En compétition de ski, je n'ai malheureusement jamais eu de succès mais j'y ai pris beaucoup de plaisir et j'étais un supporter inconditionnel de Bernhard Russi. Un jour, j'ai eu un accident et un médecin m'a conseillé de me mettre au VTT. J'ai très vite participé à ma première course et je l'ai gagnée. C'est ainsi que je suis devenu entraîneur. Au championnat du monde de 2003 à Lugano, Nino et ma fille Emilie, mes deux seuls athlètes à l'époque, ont fini deuxième et quatrième. C'est là que Swiss Cycling m'a directement envoyé former des entraîneurs à Macolin, sans diplôme J+S. J'ai pu former des entraîneurs qui avaient une meilleure formation que moi. Mais je me suis vraiment senti « accompli » lorsque Swiss Olympic m'a décerné le titre de meilleur entraîneur. Cette reconnaissance est importante.

**Les athlètes de niveau mondial parcourent la moitié du monde. Comment vous reposez-vous ?**



### Courte biographie : Nicolas Siegenthaler

Nicolas Siegenthaler est né en 1958 à St-Imier. Enseignant à l'origine, il est entraîneur depuis 1979 et détenteur depuis 2010 du diplôme de Swiss Olympic. Il est le premier gagnant du « Grand Raid Verbier-Grimentz », légendaire course valaisane de VTT. Il entraîne aujourd'hui 16 athlètes (féminins et masculins), dont Nino Schurter, double champion du monde et tenant du titre olympique. Nicolas Siegenthaler a été élu en 2006 entraîneur des espoirs de l'année par l'Aide Sportive Suisse et en 2012 meilleur entraîneur de la catégorie Elite par Swiss Olympic.

► Pour plus d'informations : niloo.ch

Moi-même, je ne me repose pas. Je suis par ailleurs aussi enseignant et dois être présent le matin à 8 h dans ma salle de classe. Mes athlètes non plus ne me font pas connaître la jet-set. En fin de compte, c'est une question de qualité : si Nino fait 15 courses par an, il peut en gagner 12. S'il en fait 30, peut-être pas. Il a besoin de temps pour s'entraîner. C'est pourquoi les coureurs cyclistes sur route se dopent : ils passent 150 jours par an en course ! Lors d'une séance d'entraînement avec Nino, nous faisons d'abord quelques exercices de force rapide, attendons cinq à six heures et faisons ensuite un parcours rapide. Comment peux-tu faire cela, si tu passes ton temps en course ?

**Le temps comme mot-clé : que prévoyez-vous de faire aujourd'hui ?**

Je suis libre. Je vais probablement faire un peu de vélo. Je ne sais pas encore avec lequel [il rit], mais probablement le VTT.

# Racks d'agneau en croûte d'herbes et fromage vieux du Valais et son jus de romarin

Pour 4 personnes

Racks d'agneau	2 pièces
Beurre mou	30 g
Panure	60 g
Fromage à rebibes	40 g
Romarin effeuillé	1 branche
Thym effeuillé	1 branche
Moutarde	1 cs
sel, poivre, huile d'arachide	

## Jus de romarin

Fond brun	50 g
Eau	2 dl
Hydrolat de romarin	50 cl
Demi crème	50 cl



Notre métier nous apprend à marier rigueur et créativité permettant au final d'apporter un plaisir gustatif à nos patientes et patients!

Frédéric Mabillard, cuisinier

## Recette

Sortir la viande du frigo 30 min. avant de la préparer. Préchauffer le four à 200°C.

Préparer la croûte d'herbes et fromage. Pour cela, mélanger le beurre, la panure, le fromage à rebibes et les herbes préalablement hachées. Saisir les racks d'agneau salés et poivrés sur toutes les faces dans une poêle chaude. Retirer la poêle du feu et les racks de la poêle. Déglacer la poêle avec l'hydrolat de romarin puis ajouter le fond brun délayé dans l'eau. Cuire brièvement, réserver. Badigeonner les racks d'agneau au pinceau avec la moutarde puis les passer dans le mélange de panure. Bien faire adhérer le mélange à la viande puis enfourner 25 à 30 min. Après cuisson, laisser reposer 5 min. puis découper en suivant les os, dresser sur une assiette et napper de sauce.

## Informations nutritionnelles

Valeur énergétique 1847 kcal, Protéines 126 g, Lipides 117.5 g, Glucides 70 g

Notre suggestion de vin :

## Grain Pinot Charrat

Marie-Thérèse Chappaz, Valais

### Vinification

Vendange égrappée, fermentation et cuvaison pendant environ 2 semaines en cuve inox, levures indigènes (pied de cuve), pressurage pneumatique.

### Dégustation

Robe rubis légèrement violacée. Le profil aromatique décline la réglisse, le poivre, l'âtre et la griotte. Matière sérieuse en bouche avec une trame serrée, précise, aux tannins fins et soutenus. A mettre en cave ou à boire après un passage en carafe.

### Gastronomie

Accord avec l'agneau. Alcool 13% vol., servir entre 14 et 16°C.



# Qui cherche, trouve et gagne.

Regardez bien ! Dans l'image du haut, neuf erreurs se sont glissées. Trouvez-les et notez les carrés correspondants (par ex. A1, C2). Dans le tableau ci-dessous, découvrez les lettres du mot caché. Remarque : le mot caché figure dans un article de ce magazine.

A1 = A	B1 = F	C1 = K	D1 = P	E1 = U
A2 = B	B2 = G	C2 = L	D2 = Q	E2 = V
A3 = C	B3 = H	C3 = M	D3 = R	E3 = W
A4 = D	B4 = I	C4 = N	D4 = S	E4 = X
A5 = E	B5 = J	C5 = O	D5 = T	E5 = Y

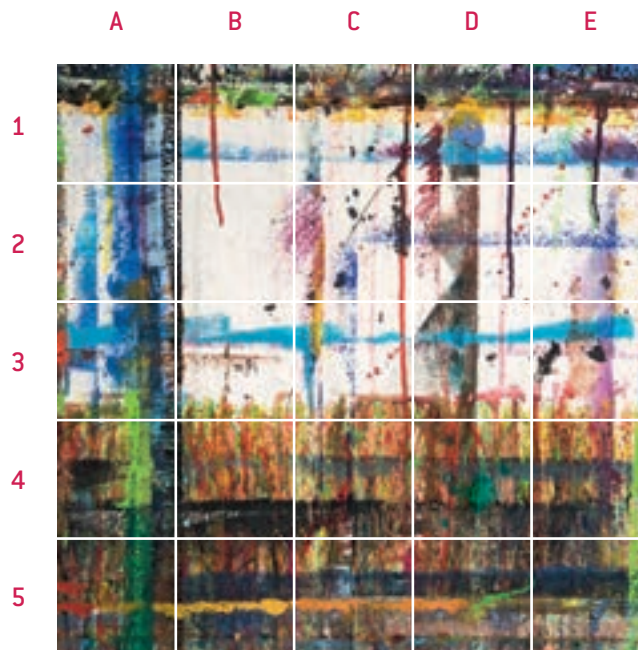
Mot caché

\_\_\_\_\_



La gagnante ou le gagnant recevra un panier cadeau de « L'Essencier ». L'innovante entreprise familiale d'Icogne près de Montana se consacre à la distillation d'huiles essentielles : fabrication maison de produits naturels et locaux.

► Pour plus d'informations : [www.essencier.ch](http://www.essencier.ch)



Envoyez-nous la bonne réponse avant le **30 juin 2017** à : Clinique Bernoise Montana, « Enigme Rehavita », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, ou par courriel à [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch). Veuillez indiquer votre adresse et votre domicile.

La gagnante ou le gagnant sera informé(e) par courrier postal. Tout recours juridique est exclu. Les collaborateurs de la Clinique Bernoise Montana et leur famille ne peuvent pas participer au jeu.

La Clinique Bernoise Montana remercie toutes les personnes qui ont participé au sondage de lecteurs en ligne. Vos réponses confirment le travail investi dans le magazine et nous aident à l'améliorer.

Le gagnant du tirage au sort est Philippe Rogatien, lequel a gagné une liseuse Kindle Amazon.

# De la continuité dans le changement

Depuis le printemps, la direction de la clinique et l'équipe médicale de la Clinique Bernoise Montana comptent une personnalité de plus. Le Dr Jan Adolphsen est depuis le mois d'avril le nouveau médecin-chef du service de Neurologie et assure la continuité du service de réadaptation neurologique de la clinique. Ce médecin expérimenté en réadaptation est spécialiste en neurologie ; il a fait ses études de médecine à Mayence, Bochum et Berlin. Il a ensuite exercé dans diverses cliniques neurologiques et psychiatriques d'Allemagne, depuis dix ans à des postes d'encadrement.

Avant son entrée en fonction, le Dr Jan Adolphsen a visité la clinique à plusieurs reprises. Il décrit ainsi sa première impression : « On perçoit immédiatement la substance qualitative. » Il apprécie la bonne structuration de l'offre de la clinique grâce aux chemins cliniques et la bonne collaboration des divers départements. C'est pourquoi il veut poursuivre l'existant, tout en apportant à la clinique de nouveaux aspects.

Jan Adolphsen connaît bien ces aspects : la sclérose en plaques, l'endoscopie de



la déglutition, l'échographie des artères cérébrales ainsi que l'éthique médicale sont des sujets qui l'intéressent. Il accorde une valeur particulière à l'équilibre suivant : « En médecine moderne, il importe de trouver le juste milieu entre les intérêts économiques et médicaux et l'intérêt des patients. »

Le Dr Jan Adolphsen remplace le Dr Claude Vaney qui est parti en retraite.

## Vos questions et suggestions

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, remarques et questions, à : [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch)



**Clinique Bernoise Montana**  
Impasse Palace Bellevue 1  
3963 Crans-Montana  
Téléphone 027 485 51 21  
Fax 027 481 89 57  
[bm@bernerklinik.ch](mailto:bm@bernerklinik.ch)  
[www.bernerklinik.ch](http://www.bernerklinik.ch)



# Rehavita

Numéro 01 | 2017

## Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

Conception, texte et graphisme Werbelinie AG, Berne et Thoune, [www.werbelinie.ch](http://www.werbelinie.ch)

Impression Rub Media AG, Wabern

Tirage 8300 exemplaires (5400 en allemand, 2900 en français)

Crédits photos Entretien et Thème, ainsi que p. 2 (médecins), p. 7 (Jeu des différences) et p. 12 :

Peter Schneider, [fotoschneider.ch](http://fotoschneider.ch) ; p. 2 (Catamorphose) : [istockphoto.com](http://istockphoto.com) ;

p. 3 (Omega European Masters) : Omega European Masters / Hervé Deprez ; p. 3 (Fête de la Gruyère) :

[sandra.mumprecht.photography](http://sandra.mumprecht.photography) ; p. 2 (gauche), 7, 10 et 11 (L'Essencier) : mises à disposition