



### Thème

Retour à la vie grâce à  
une réadaptation  
en médecine interne

Page 4 et suivantes



### Recette

Dos de cabillaud à la  
Provençale

Page 10

Interview de Léonard Gianadda,  
mécène et fondateur de musée :

## « L'art me tient jeune. »

Page 8 et suivantes





## « Garder ce qui a fait ses preuves tout en développant et proposant ensemble de nouvelles choses »

Arrivé en avril 2017 comme nouveau médecin-chef du service de neurologie, je souhaite ici, en qualité de Directeur médical de la Clinique Bernoise Montana et en collaboration avec mes collègues des autres disciplines, non seulement continuer à proposer nos offres dans la qualité habituelle, mais aussi aller encore plus loin en les améliorant et en les complétant. Cela concerne les nombreux patients qui souffrent de SEP ou de Parkinson ainsi que tous ceux qui viennent chez nous suite à un AVC, l'ablation d'une tumeur ou qui présentent d'autres troubles neurologiques, de médecine interne, musculosquelettiques ou psychosomatiques.

Nous mettons actuellement en place le diagnostic de déglutition par endoscopie, une méthode de diagnostic EEG électronique moderne ainsi que de nouveaux concepts de réadaptation psychosomatique. Dans le domaine de la réadaptation en médecine interne et oncologique, nous disposons des capacités de traitement nécessaires sur le plan du personnel comme des appareils pour les patients présentant des multimorbidités complexes qui imposent de grandes exigences diagnostiques et thérapeutiques. Notre médecin adjoint, le docteur Frundi, étudie en collaboration avec l'hôpital de l'Île à Berne, les répercussions positives des nouvelles recommandations en matière de médicaments de la Société Suisse d'Endocrinologie et de Diabétologie et la manière dont ces dernières peuvent favoriser l'évolution de la réadaptation des patients diabétiques.

L'objectif de nos efforts communs sur le plan médical, infirmier et thérapeutique est d'aider nos patients à progresser sur le plan fonctionnel, à améliorer leur état de santé général et par là-même occasion leur bien-être psychologique.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Dr Jan Adolphsen, Directeur médical

## Rénovation de la toiture en cuivre après 70 ans

La toiture en cuivre date de 1949, année de construction de la Clinique Bernoise Montana. Elle a protégé celle-ci pendant 70 ans et doit à présent être remplacée. La toiture existante est sous-dimensionnée pour satisfaire aux normes actuelles et le toit en cuivre a déjà dû être réparé. En raison de la complexité de la structure de construction et de la dépendance des éléments de toiture intégrés, la clinique a opté pour un remplacement complet du toit.

Le toit en cuivre existant et la construction en bois seront démontés jusqu'à la dalle en béton recouvrant le cinquième étage. Avec cette nouvelle construction, la toiture sera isolée et la construction en bois répondra désormais aux normes de construction actuelles. Le bureau d'architectes IAAG Architekten AG de Berne assure la planification et la supervision des travaux de remplacement du toit de la clinique. En raison de l'envergure des travaux et de leur durée restreinte pendant laquelle ils peuvent être effectués (avril à octobre), l'assainissement sera effectué en deux étapes.



### Début des travaux

- Mesures préparatoires de la 1<sup>ère</sup> étape: dès mars 2018
- 1<sup>re</sup> étape: avril à octobre 2018
- Mesures préparatoires de la 2<sup>ème</sup> étape: mars 2019
- 2<sup>e</sup> étape: avril à octobre 2019

## Médecin cadre à la Clinique Bernoise Montana depuis décembre 2016



Le docteur Devine Frundi est spécialiste en médecine interne générale et a fait ses études à l'Université Albert-Ludwig de Fribourg (D). Son expérience fondamentale va des domaines généraux de la médecine interne en passant par la réadaptation précoce des patients stationnaires et le diagnostic de performance. Il présente avec enthousiasme la nouvelle étude «Push» sur la réadaptation de patients diabétiques, menée en étroite collaboration avec l'hôpital de l'île à Berne.

Etant donné que les gens à travers le monde deviennent de plus en plus vieux et de plus en plus gros et que leur morphologie change également, ils ont tendance à présenter davantage de maladies métaboliques. Cette étude est par conséquent importante au niveau national comme international. Le spécialiste en médecine interne est convaincu de l'importance de cet échange scientifique et académique entre collègues et se réjouit du déroulement positif de l'étude.

Il s'intéresse plus particulièrement aux effets à court terme, à savoir sur quatre semaines, que peut avoir la réadaptation chez les patients diabétiques de type 2.

Concrètement, cela doit permettre de répondre à la question suivante: comment peut-on, dans certaines conditions de réadaptation, obtenir une meilleure qualité de vie pour les patients diabétiques, réduire le risque de complications et agir efficacement sur la perte de poids tout en stimulant le développement musculaire? «Des exercices physiques et des thérapies ciblées, comme notamment la thérapie de renforcement musculaire (MTT), effectués avant le petit-déjeuner, permettent de stabiliser la glycémie des patients bien plus efficacement que jusqu'à présent» explique-t-il avec enthousiasme. En outre, cette étude approuvée par la commission cantonale d'éthique de la recherche de Berne (CCER) permet d'établir une comparaison entre plusieurs méthodes de traitement, parcours thérapeutiques et médications, ainsi que de tirer des conclusions sur les combinaisons les plus efficaces.

Les autres patients souffrant de maladies internes comme notamment une insuffisance cardiaque ou de l'anémie peuvent également être intégrés. L'étude «Push» pourra notamment fournir des données sur le pourcentage de fonctionnalité qu'un patient souffrant d'insuffisance rénale gagne s'il participe trois fois par semaine à une thérapie de renforcement musculaire associée à une thérapie respiratoire. Outre l'objectif d'explorer et d'établir des directives pertinentes pour la réadaptation de patients diabétiques, l'étude menée par le docteur Frundi permet d'accroître la reconnaissance de la Clinique Bernoise Montana en tant que centre de prise en charge des pathologies métaboliques et met en avant ses compétences dans le traitement des maladies de médecine interne complexes.

9 juin 2018

**Manifestation de bienfaisance**

**UNICEF Cycling for Children**

Aucune montagne n'est trop haute : Course de vélo en faveur des enfants démunis.

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

Du 20 juin au 23 juillet 2018

**Série de concerts**

**Ambassadors of Music USA**

Des groupes de jeunes musiciens très prisés invités à Crans-Montana. Entrée gratuite.

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



Du 12 au 15 juillet 2018

**Manifestation sportive**

**Jumping Longines  
Crans-Montana**

Élégance et raffinement : le rendez-vous des meilleurs cavaliers de saut d'obstacles du monde à Cry d'Er.

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

Les 25 et 26 août 2018

**Manifestation de fans**

**14<sup>e</sup> meeting international  
Fiat-500 & Vespa**

Viva Italia : Manifestation gratuite pour tous les amateurs de la petite Fiat 500 et des Vespa.

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

Du 6 au 9 septembre 2018

**Manifestation sportive**

**Omega European Masters**

71<sup>e</sup> édition : tournoi de golf professionnel légendaire sur le Haut-Plateau valaisan.

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

# Remise sur pied

## Marion Pauli est arrivée à la Clinique Bernoise Montana fin novembre 2017 en fauteuil roulant après des complications consécutives à une opération destinée à la pose d'un bypass gastrique. Grâce à la réadaptation en médecine interne et à l'intervention du personnel qui a su faire preuve de beaucoup d'empathie, elle a retrouvé son autonomie.

Crans-Montana. Le soleil brille. Nous sommes le 30 janvier 2018. Pour Marion Pauli de Bienne, la première thérapie est prévue pour 10h30. L'ergothérapeute, Virginie Peter, appuie sur quelques boutons du «E-Link», un ordinateur doté d'un kit de sensibilité de la main. Elle observe ensuite Marion Pauli en train d'effectuer les différents exercices visant à améliorer sa motricité fine. Elle la motive, lui donne des conseils et lui propose de temps à autre de se reposer un peu. Marion Pauli est arrivée à la Clinique Bernoise en juin 2017 pour une réadaptation, après des complications consécutives à la pose d'un bypass gastrique. Fin novembre, lorsqu'elle est arrivée à la réception en fauteuil roulant, conduite par son père, cela faisait déjà plusieurs semaines qu'elle n'avait plus mangé et très peu bu. Elle était à bout de forces et ne pouvait ni parler ni marcher. Elle présentait par ailleurs de l'hypertension artérielle et se plaignait de douleurs abdominales. Lorsqu'on la voit aujourd'hui, on a du mal à imaginer dans quel état Marion Pauli était il y a tout juste deux mois. Cette femme drôle, de forte corpulence aux yeux pétillants regarde l'écran et tente, à l'aide de la télécommande, de

viser le plus grand nombre de ballons possible. Elle a l'air tendue et concentrée. On remarque qu'elle s'applique pour bien faire. Les exercices nécessitent de la concentration ; ils font intervenir la coordination et la précision mais aussi la force au niveau des mains. Lorsqu'elle arrive à toucher un grand nombre de ballons, un feu d'artifice apparaît à l'écran. Marion Pauli et la thérapeute sont contentes.

### Elle retrouve peu à peu une vie normale

Lorsque cette mère de deux enfants est arrivée à la Clinique Bernoise, elle ne pouvait bouger ni les mains, ni les jambes. Aujourd'hui encore, sa jambe et sa hanche gauches lui posent problème. Marion Pauli parle de sa démarche mal assurée et de troubles de l'équilibre. «J'ai besoin d'équilibre pour exercer mon métier» explique-t-elle. «En effet, pour distribuer tôt le matin les journaux pour la messagerie, j'ai besoin de mon vélo. Du lundi au samedi nous récupérons les journaux entre 4h00 et 4h15 du matin et à 7h30 j'ai terminé ma tournée.» On remarque un mélange de fierté pour son travail et de peur de ne plus retrouver la maîtrise totale de son corps. Elle est bouleversée. Durant l'entretien, les larmes lui montent aux yeux à plusieurs reprises. C'est pour cela qu'elle consulte une psychologue durant son séjour à la clinique, qui l'aide à surmonter ce qu'elle a vécu avec ses douleurs et ses déceptions. «Sans la Clinique Bernoise, je n'irais pas aussi bien aujourd'hui» dit-elle. On

sent à quel point elle est reconnaissante. «Même mon frère ne m'a pas reconnue» déclare Marion Pauli visiblement émue. «Il est allé vers le lit de ma voisine de chambre jusqu'à ce que je l'appelle.» En raison de son obésité et pour des raisons de santé, elle avait opté pour un bypass gastrique. «Aujourd'hui, je ne le referais pas» explique-t-elle.

11h30, c'est l'heure de la visite médicale. Le médecin traitant, le docteur Peter Lermen, s'installe dans le rollator en face de Marion Pauli qui est assise sur le lit et lui demande comment elle va. Il est accompagné de deux médecins du service et d'une infirmière dotée d'un ordinateur. L'entretien est détendu et se fait dans la joie et la bonne humeur. Les valeurs sanguines sont bonnes, en revanche celles des reins le sont moins. Le médecin prescrit d'autres séances de physiothérapie pour la maison et lui demande si elle a déjà reçu son nouveau plan alimentaire. Marion Pauli devra, après son retour chez elle, continuer à faire de la musculation et maigrir encore un peu, même si elle a déjà perdu cinquante kilos. Le médecin l'informe de la prise en charge des coûts par la caisse-maladie pour une semaine supplémentaire, ce qui réjouit visiblement la patiente biennoise. Il la félicite pour sa participation active aux mesures thérapeutiques et pour son attitude positive qui contribue également au processus de guérison. «Ici, la visite médicale est humaine et personnelle» affirme Marion Pauli. «Je suis prise au sérieux et l'on tient compte de mon ressenti, ce que j'apprécie vivement.»

Concentration totale. Les exercices avec le «E-Link» stimulent la motricité fine des doigts et des mains.



Une oreille attentive.  
Marion Pauli lors de la visite du médecin,  
le docteur Peter Lermen.



Premier objectif de réadaptation:  
retrouver sa capacité de  
fonctionnement au quotidien.

### ► Test de patience et exercices d'équilibre

Il est 14h00. Les mains de Marion Pauli sont enfouies dans une bassine remplie de lentilles. Virginie Peter, l'ergothérapeute, explique que cela permet d'augmenter la perception et la sensibilité dans les doigts. Marion Pauli doit ensuite reconnaître au toucher le nombre de rainures sur des petits morceaux de carton qu'elle ne peut pas voir car ils sont cachés sous un cadre en bois recouvert par un rideau. À voir le visage de Marion Pauli, cela ne semble pas si évident d'en identifier le nombre exact. Mais les efforts des semaines précédentes ont payé. Dans ces exercices visant aussi à améliorer la motricité fine, elle fait des progrès constants. La thérapeute l'encourage à faire d'autres

exercices avant que la demi-heure ne soit écoulée.

Après une courte pause, l'après-midi se poursuit par une séance de physiothérapie à 15h00. Le soleil inonde la pièce et Véronique Lugon-Moulin accueille Marion Pauli avec un sourire amical. Après quelques exercices faciles qui consistent à monter les escaliers et développer le sens de l'équilibre, les choses se compliquent: debout sur un coussin mou, Marion Pauli doit fermer les yeux. Elle vacille légèrement. Elle se met ensuite à genou et se redresse. «Tout doucement et sans trop chanceler» lui dit la thérapeute qui se trouve tout près d'elle. S'asseoir et se relever ou encore se mettre à genou et se relever, tout cela doit être appris. «Là c'était mieux» l'encourage la thérapeute. Puis

cela se complique encore un peu: debout sur un support mou, Marion Pauli doit tourner sur elle-même en faisant passer une balle d'une main à l'autre. Elle est prise de vertige et doit s'asseoir brièvement. Elle prend ensuite un coussin posé sur le sol, le porte en traversant la pièce, puis le repose à sa place. Cela lui prend beaucoup de temps et elle dit en blaguant que toute une journée ne lui suffira pas pour faire le ménage. Marion Pauli essaie toujours de dédramatiser la gravité de sa situation en plaisantant. Elle fait aussi de l'humour avec les infirmières, les thérapeutes et les médecins, et même avec les autres patients. Puis elle reprend son sérieux, tout comme Véronique Lugon-Moulin. En effet ce type d'exercices est essentiel pour que le quotidien de Marion Pauli

puisse se remettre en place. «L'objectif de la réadaptation était au départ de développer la force musculaire. À présent il s'agit surtout de retrouver l'équilibre» explique la physiothérapeute. «Vous avez fait de formidables progrès, vous ne trouvez pas?» dit-elle à sa patiente pour l'encourager. Après quelques instants, Marion Pauli lui répond en riant : «Oui, grâce à vous!»

### Retrouver ses jambes

Marion Pauli trouve que les différentes thérapies comme la physiothérapie, l'ergothérapie, le E-Link, les bains thérapeutiques et les groupes de marche l'ont beaucoup aidé dans son processus de rétablissement. Ce qu'elle a toutefois le plus apprécié, c'est le système de marche «Vector», un appareil thérapeutique fixé au plafond avec un système de sangles lui ayant permis au début de son séjour de réapprendre à marcher. Elle se sentait en confiance et en sécurité et a pu, grâce au délestage dynamique, se remuscler progressivement. Elle a également souffert de problèmes de rétention d'eau dans les jambes, raison pour laquelle les infirmières lui posaient des bandages tous les matins et les retiraient le soir. Marion Pauli souffrait également de douleurs permanentes provenant d'une chute et de saignements des sutures de son opération de bypass gastrique. «À présent, je recommence à retrouver mes jambes» affirme-t-elle rayonnante. À la Clinique Bernoise, elle apprécie par ailleurs le caractère humain et la proximité de toute l'équipe. Il y a même une diététicienne dans les locaux.

«Si j'en suis arrivée là aujourd'hui, c'est uniquement grâce à l'approche globale de la réadaptation» dit-elle pour conclure. «En plus ici, il fait souvent beau. Cela a une influence très positive sur l'humeur.» Le visage de Marion Pauli s'illumine. Son optimisme a une fois encore pris le dessus. On ne peut que lui souhaiter nos meilleurs vœux pour son retour à la maison et une bonne continuation pour sa guérison.



#### Dr. med. Daniel Tassile

est spécialiste en chirurgie viscérale et générale ainsi qu'en chirurgie traumatologique. Il est médecin agréé à la Clinique des Tilleuls et au Centre hospitalier de Bière ainsi qu'à la clinique Beau-Site de Berne depuis 2003. Auparavant, il travaillait notamment à l'hôpital universitaire de Genève.

## Avis d'expert : L'obésité – un problème de santé publique toujours d'actualité

L'obésité, également appelée adiposité dans le jargon médical, est un problème de santé publique qui gagne en importance. On parle de surpoids lorsque l'indice de masse corporelle (IMC = poids corporel divisé par la taille au carré) est supérieur à 25 et d'obésité lorsque l'IMC est supérieur à 30. Parmi les causes possibles, on peut citer le diabète de type 2 [jusqu'à 20% des cas d'obésité], les troubles articulaires, l'insuffisance cardiaque ou l'hypertension artérielle. Le diabète de type 2, anciennement appelé diabète de l'âge, touche aujourd'hui de plus en plus souvent de jeunes patients.

Le manque d'exercice, la nourriture à profusion mais aussi l'hérédité ou des maladies internes peuvent entraîner un surpoids. Les méthodes de traitement sont aussi nombreuses et diverses que les causes. C'est pourquoi il est important de les définir au sein d'une équipe interdisciplinaire. Il convient dans un premier temps d'identifier les causes de la mauvaise alimentation. Ici le traitement conservateur, non chirurgical, est toujours l'option privilégiée. Le patient doit être amené à adopter un mode de vie plus actif, des habitudes alimentaires plus saines et à redécouvrir son corps. Il est accompagné par des physiothérapeutes, des psychologues, des diététiciens et des spécialistes en médecine interne.

La chirurgie en cas d'obésité n'est envisagée que si la méthode conservatrice n'a pas porté ses fruits au bout de deux ans et si le patient présente un IMC supérieur à 35. Selon une étude suédoise, c'est actuellement la méthode la plus efficace pour perdre du poids de manière durable et pour guérir ou atténuer les maladies concomitantes évoquées (chiffres de l'étude : méthode conservatrice sur 15 ans : 2 à 3% de perte de poids durable ; bypass gastrique : plus de 30%).

Après l'intervention, un accompagnement par des spécialistes est nécessaire : si la taille de l'estomac est réduite, l'alimentation doit être adaptée aux nouveaux besoins – par exemple par l'ajout de vitamines et de protéines. Le plus souvent, le suivi se fait en ambulatoire. Dans certains cas cependant, un séjour de réadaptation stationnaire est indiqué afin d'assurer un accompagnement global du patient.



## Un colosse au grand cœur

Son prénom évoque à la fois la prestance, la bravoure, l'énergie et la loyauté d'un grand fauve : Léonard Gianadda en impose, par sa stature de colosse que les années ont oublié d'éroder, par sa liberté de ton et par son CV. Il a fondé un musée célèbre, mais pas que. Il nous parle ici de ses activités de mécène, de grands projets – et de sudokus.

**Monsieur Gianadda, vous fêtez cette année vos 40 ans...**

Non, mes 83 ans ! Notez-le comme ça, c'est un bon début ! *(il rit)*

**D'accord, soyons précis : vous fêtez les 40 ans de la Fondation Pierre Gianadda, et bientôt les 10 millions de visiteurs du musée ?**

En effet, on devrait passer cette année le cap des 10 millions de visiteurs, ce qui représente en moyenne 250 000 personnes chaque année, pendant 40 ans, dans un coin comme Martigny...

**Vous le dites comme si vous aviez des sentiments mitigés pour votre ville...**

Rien n'est simple. Mais j'éprouve un sentiment de reconnaissance envers cette ville, ce canton, ce pays, qui ont accueilli mon grand-père comme réfugié économique. C'était en 1889, il avait 13 ans quand il est venu du Piémont à pied par le col du Simplon. Il disait qu'il ne supportait plus de voir sa mère pleurer parce qu'elle n'avait pas d'argent pour acheter du sel. Donc j'ai ce sentiment de reconnaissance, qui est le moteur de beaucoup de choses.

**A Martigny, vous avez mis des appartements à la disposition de familles syriennes. Aussi en souvenir de ce grand-père émigré ?**

Oui, et dans le même esprit, j'ai créé une fondation à but social en 2010. Et si j'ai réussi mes examens à l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne, c'est grâce à un ami étudiant syrien qui m'a aidé. Je ne l'ai pas oublié.

**Votre première fondation représente 40 ans de mécénat et d'expositions prestigieuses. Avec quels changements au fil du temps ?**

Le niveau d'exigence a changé. Notre principale difficulté est qu'on emprunte et qu'on ne prête pas, parce qu'on n'a rien à prêter, ou si peu. Le collectionneur ou le musée qui nous prête une œuvre doit s'en dessaisir pendant des

« Il ne faut pas oublier que si un musée nous prête un Cézanne, ça n'apporte rien à Cézanne, rien au tableau et rien au prêteur, mais beaucoup à la Fondation. »

Léonard Gianadda, membre de l'Académie des beaux-arts à Paris



#### Léonard Gianadda : repères

Né le 23 août 1935 à Martigny/VS. Journaliste, ingénieur, bâtisseur et mécène, président de la « Fondation Pierre Gianadda » et de son espace culturel (expos temporaires, concerts, musée), qu'il a créés en 1978 pour perpétuer le souvenir de son frère Pierre décédé tragiquement en portant secours à des camarades. Léonard Gianadda est l'homme le plus décoré de Suisse, en particulier en France où il est académicien des Beaux-Arts (1993), grand officier de l'Ordre national du Mérite (2017), commandeur de l'Ordre national de la Légion d'honneur (2011), commandeur de l'Ordre des Arts et des Lettres (2007). En 1948, dans une lettre à ses parents, son maître principal au collège avait écrit: « Il peut et doit faire de sa vie quelque chose de grand et de beau. » Cette lettre, Léonard Gianadda l'a découverte il y a quelques années seulement...

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

mois : c'est un sacrifice. Prêter est aussi une question d'argent, mais surtout de confiance. Il y a 40 ans, la valeur des tableaux s'exprimait en milliers de francs, aujourd'hui en millions. Il est vrai que chaque déplacement d'œuvre est un risque, un souci.

#### Et les relations sont primordiales ?

Durant ces quatre décennies, j'ai pu tisser un réseau exceptionnel. De nombreux collectionneurs privés sont devenus des amis. Je siège aussi dans différentes instances, l'occasion de nouer des liens. Il ne faut pas oublier que si un musée nous prête un Cézanne, ça n'apporte rien à Cézanne, rien au tableau et rien au prêteur, mais beaucoup à la Fondation.

#### Vous avez ce réseau incroyable – et pourtant vous n'utilisez ni ordinateur ni smartphone ?

C'est vrai, et pourtant je suis ingénieur ! Je ne sais ni recevoir ni envoyer un mail et mon téléphone mobile est un vieux modèle. Est-ce de la paresse ?

#### A l'étranger, vous avez reçu de nombreuses distinctions. La Suisse est-elle ingrate ?

Pas du tout, mais la Suisse ne décerne pas de décorations. J'en ai reçu en France, et aussi en Russie, en Italie...

#### Etes-vous collectionneur vous-même ?

Peu de tableaux, mais surtout des sculptures, que chacun peut admirer. Autour de la Fondation, j'ai racheté du terrain, planté des arbres, et ce lieu est reconnu comme l'un des plus beaux parcs de sculptures d'Europe. Toutes

ces œuvres appartiennent à la Fondation, sans oublier celles qui sont placées sur 17 ronds-points de la ville de Martigny. Ma collection n'est pas enfermée dans un coffre à la banque mais elle est exposée dans les jardins de la Fondation, en ville de Martigny, à la portée de tous.

#### Vous avez aussi offert au public des vitraux de Hans Erni – un artiste dont la Clinique Bernoise Montana possède d'ailleurs une fresque. Où peut-on voir ces vitraux ?

Tout près de la Fondation, dans la chapelle protestante de Martigny. En 2011, le pasteur m'avait demandé d'intervenir auprès d'Erni pour un projet de vitrail. Finalement, ce sont 17 vitraux qui ont été réalisés. Le résultat est magique !

#### Et vous avez encore de grands projets ...

L'exposition Pierre Soulages est pour cet été. Une exposition Rodin – Giacometti aura lieu l'année prochaine. Vous aurez d'autres surprises ensuite !

#### Vous avez déjà vécu mille vies et on vous voit encore parcourir vos locaux presque au pas de charge ! Quelle valeur accordez-vous à la santé ?

J'ai une sacrée chance d'être arrivé à 83 ans en bon état, sans avoir dû me préoccuper sérieusement de ma santé jusqu'à maintenant. J'en remercie mes parents ! Il faut dire aussi que j'ai deux genoux tout neufs : on me les a changés et ça s'est très bien passé. C'est bête d'avoir mal si on peut l'éviter avec ce genre d'opérations, qui se font si vite et si bien !

#### Si vous êtes en bonne santé, c'est aussi grâce à une bonne hygiène de vie ?

Je bois très modérément et je n'ai jamais fumé. La fumée est un vrai poison, qui se paye, tôt peut-être, tard sûrement. Par contre je travaille beaucoup, parce que j'aime ça. Et je suis un enragé de sudokus et de mots croisés. Je n'en fais pas par obligation ou pour mon hygiène mentale mais parce que j'aime ça aussi !

# Dos de cabillaud à la provençale

## avec jardinière de légumes et pomme purée

Pour 4 personnes

### Dos de cabillaud

Dos de cabillaud	480 g
Feuilles de riz	4
Tomates séchées	100 g
Sauce tomate	10 g
Basilic	2 g
Huile d'olive	2 cl
Huile de colza	4 cl
Sel et poivre	

### Jardinière de légumes

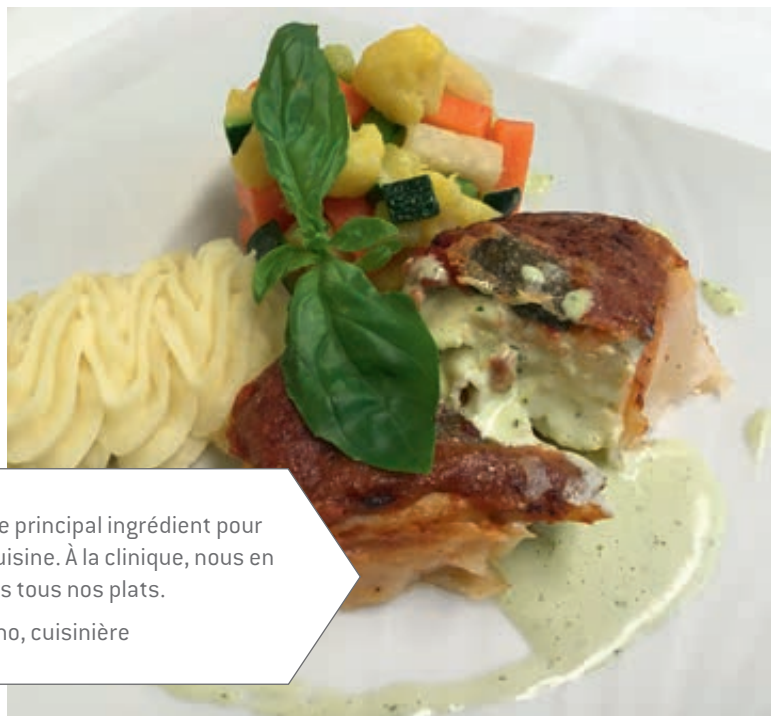
Carotte	80 g
Céleri	80 g
Courgette	80 g
Chou-fleur	80 g
Beurre	30 g
Safran	1 pointe
Sel et poivre	

### Pomme purée

Pommes de terre farineuses	300 g
Crème	100 g
Sel et poivre	

### Sauce aux herbes

Crème 15%	140 g
Huile d'olive	1 cl
Ail	1 g
Persil	2 g
Basilic	12 g
Sel et poivre	



L'amour est le principal ingrédient pour une bonne cuisine. À la clinique, nous en mettons dans tous nos plats.

Simona Merino, cuisinière

### Préparation

Couper les carottes et le céleri en bâtonnets et les blanchir à l'eau salée. Couper les courgettes en petit cubes et les blanchir à l'eau salée. Avec le chou fleur, faire des petits bouquets et les blanchir à l'eau salée avec du safran. Sauter les légumes avec le beurre, ajuster l'assaisonnement.

Pour la purée, cuire les pommes de terre dans l'eau salée avec la peau. Peler les pommes de terre, les passer au presse-purée, chauffer la crème et la mélanger aux patates, assaisonner et dresser.

Mixer les tomates séchées, la sauce tomate, l'huile d'olive, le basilic et assaisonner. Chemiser le dos de cabillaud avec la pâte de tomate et le rouler dans la feuille de riz. Saisir dans une poêle chaude avec l'huile de colza de tous les côtés et laisser cuire à feu moyen, le temps de raffermir le poisson.

**Pour la sauce :** Faire suer l'ail dans l'huile d'olive, ajouter la crème et laisser réduire de  $\frac{1}{4}$ , retirer du feu et ajouter les herbes hachées finement au couteau.

Notre suggestion de vin :

## Caligula

Cave la Romaine, Joël Briguet, Flanthey

### Vinification

Vinification traditionnelle avec fermentation malo-lactique et macération préfermentaire à froid. Élevage en barriques de 12 mois (50% neuves, 25% 1 an, 25% 2 ans).

### Dégustation

Robe rouge grenat, intense. Nez de fruits grillés, empyreumatique, donnant une impression provençale par des notes de poivron mûr et de café torréfié. Bouche racée mais équilibrée, élégante et veloutée, sur une âme bordelaise. Finale longue et soutenue.

### Gastronomie

Cuisine provençale, Chateaubriand, fromages mûres. Température de service 16 °C.



# Un sudoku au goût de Léonard Gianadda

			4			1		
2					7		4	
	8	4		3	6		2	
	5			6				
8		3	2	7				
	9		3		8			
6	4		7	8			3	2
9	1					5		
	2	7	9	4	5			6

Solution



## Consignes

Dans chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc (champs 3×3), les chiffres de 1 à 9 ne doivent apparaître qu'une seule fois.

Ce sudoku est d'un niveau de difficulté moyenne. Les quatre chiffres recherchés pour la solution sont en couleur.

Nous vous souhaitons bien du plaisir à résoudre cette énigme et bonne chance !

Gagnez  
deux cartes  
journalières !



La gagnante ou le gagnant recevra deux cartes journalières individuelles pour toutes les expositions de la Fondation Pierre Gianadda à Martigny d'une valeur de 2 × CHF 48.– (valables un an).

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

Envoyez-nous la bonne réponse avant le **30 juin 2018** à : Clinique Bernoise Montana, « Énigme Rehavita », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana ou par e-mail à [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch). Veuillez indiquer votre adresse et votre domicile.

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

La solution de l'énigme du dernier numéro est « Lean » et non pas « Leau ». Les deux réponses ont cependant été acceptées. Nous vous prions de nous excuser pour cette erreur.

La gagnante est **Martina Eggimann**. Toutes nos félicitations pour avoir gagné une boîte de chocolats Passion de David l'Instant Chocolat !

# Thérapie à dos de cheval



Les deux chevaux dociles proviennent d'un élevage en Irlande. Ils ont été formés à leur nouvelle mission pendant un mois par Isabelle Rey et Juraj Hoffmann, tous deux des palefreniers expérimentés. Cette formation inclut notamment le fait de les familiariser avec les fauteuils roulants. L'idée d'acquérir des chevaux pour de l'hippothérapie vient du docteur Claude Vaney, aujourd'hui à la retraite, qui avait déjà fait d'excellentes expériences correspondantes chez son employeur précédent. L'hippothérapie-K® est également proposée dans le cadre de traitements ambulatoires. L'achat de ces deux chevaux a été soutenu financièrement par la Société suisse de la sclérose en plaques.

**F**in janvier 2018, la Clinique Bernoise Montana a acquis deux chevaux irlandais convenant parfaitement pour l'hippothérapie-K® en raison de leur tempérament docile, leur taille et leur robustesse. L'hippothérapie-K® est une forme de physiothérapie reconnue qui utilise un cheval de petite taille. Les patients montent le cheval accompagnés par un palefrenier et un hippothérapeute. Les mouvements rythmiques du

cheval contribuent à la décontraction de la musculature du buste et des jambes. Cette expérience a un effet global positif sur le psychisme car la relation entre l'homme et l'animal est un facteur de motivation important. En outre, l'hippothérapie-K® stimule l'équilibre et la coordination ainsi que les muscles de manière ciblée. Cette thérapie est plus particulièrement indiquée pour les patients souffrant de sclérose en plaques.

## 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)

SWISS  
REHA



# Rehavita

Numéro 01 | 2018

## 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 8700 exemplaires (5500 en allemand, 3200 en français)

Crédits photos Thème, p. 2 (avant-propos) et 12 : Peter Schneider, [fotoschneider.ch](http://fotoschneider.ch) ;

Interview : Carolina Piasecki, [blende.ch](http://blende.ch) ; p. 3 (Jumping Longines Crans-Montana) : [photobujard.com](http://photobujard.com), Alain Jufer ; p. 2, 3 (interne), 7 (Tassile) et 10 : mise à disposition ; p. 11 (Fondation) : Michel Darbellay