



Thème

Evolution de l'offre thérapeutique durant les 25 dernières années

Page 4 et suivantes



Recette

Tarte aux noix façon Olga Villella

Page 10



Interview de Roland Collombin :

« Je fais confiance à mon instinct. »

à partir de la page 8



« 44 ans de cuisine et une passion toujours intacte »

Nous voici déjà à la dixième édition du magazine Rehavita. Une occasion de faire un retour en arrière sur l'évolution de la clinique durant ces dernières décennies.

Et que de changements, surtout en cuisine ! À l'époque, les menus étaient adaptés selon les saisons et les arrivages des produits. Nous recevions un demi veau acheté chez le paysan qu'il fallait préparer et apprêter. Aujourd'hui, les morceaux de viande arrivent déjà découpés, c'est un gain de temps énorme. Pour les légumes, la clinique disposait de son propre potager. Les repas préparés auparavant étaient essentiellement composés de spécialités suisses. Aujourd'hui, il a fallu se diversifier pour pouvoir offrir des menus variés, internationalisés et surtout adaptés aux pathologies.

Durant toutes ces années, j'ai eu la chance de pouvoir occuper divers postes en cuisine qui m'ont apporté cet amour de la gastronomie. Pour mes derniers mois à la clinique après 44 ans d'activité, je souhaiterais que nos patientes et patients soient conscients des avantages dont ils bénéficient : il est tenu compte des individualités, des régimes, des intolérances et des préférences de chacun. J'aimerais aussi transmettre le fait que derrière chaque collaborateur de la clinique se trouve une personne réalisant son métier avec passion, au service des patients.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Olga Villella
Cuisinière à la Clinique Bernoise Montana depuis 1975

Etat actuel de la rénovation du toit

La première étape de la rénovation du toit de la clinique a pu être achevée avec succès l'année passée. Dans le cadre de la deuxième étape, les colonnes d'évacuation d'eau côté sud au niveau de la salle à manger et de la cafétéria ont été préparées en mars et avril 2019. Comme lors de la première étape, les colonnes d'évacuation d'eau partent des balcons, passent par le rez-de-chaussée et vont jusqu'au sous-sol, où elles sont raccordées à la canalisation existante.

Fin mars 2019, les préparatifs autour du bâtiment ont démarré. Les échafaudages ont été montés et le chantier installé avec des bennes et des conteneurs. La démolition de la deuxième partie de la toiture a commencé le 23 avril 2019. Les travaux devraient se poursuivre jusqu'en octobre. Il ne reste plus qu'à espérer que la météo soit favorable pour que les travaux de rénovation puissent avancer selon le calendrier.



► Vous trouverez de plus amples informations concernant les travaux d'assainissement à l'info-point près de la réception.

Accidents Vasculaires Cérébraux : engagement dans la recherche multimodale novatrice

La Clinique Bernoise Montana cultive une longue tradition de pionnière dans le développement et la mise en œuvre de nouveaux traitements. Elle a en effet mis au point de nouvelles méthodes pour traiter la spasticité due à la sclérose en plaques et des thérapies robotisées à l'aide du Lokomat, le premier appareil du genre en Suisse.

Les thérapies sur mesure représentent la prochaine étape importante dans le traitement des maladies. À cette fin, les besoins spécifiques de chaque patient sont déterminés au moyen de paramètres objectivables, de façon encore plus détaillée que ce qui était le cas précédemment. Pour faire progresser ce concept de diagnostic et de traitement au profit des futurs patients, la Clinique Bernoise Montana s'engage dans le projet « TiMeS » de l'Université de Lausanne dirigé par le professeur Hummel. « TiMeS » est l'acronyme de « Towards individualized Medicine in Stroke », qui signifie « Vers une médecine personnalisée après un AVC ». Ce projet est un exemple de recherche multimodale novatrice dans le domaine des AVC.

Chaque année en Suisse, environ 16 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral. Seulement 15 % des victimes se rétablissent complètement. Le degré d'invalidité et le niveau de rétablissement varient toutefois énormément en fonction de la personne et souvent les méthodes de diagnostic utilisées jusqu'à présent comme la tomodensitométrie (TDM) ou l'imagerie par résonance magnétique (IRM) n'apportent pas d'explications suffisantes. Ainsi, pour de nombreux patients, l'imagerie révèle de faibles lésions, alors que les handicaps sont importants sur le plan

de la motricité et des aptitudes cognitives. Cela nous amène à reconsidérer certains de nos concepts thérapeutiques et nous force à revoir notre compréhension de la présentation clinique de l'AVC.

D'où la spécificité du projet « TiMeS » : associer plusieurs méthodes diagnostiques pour obtenir une image globale du patient. Concrètement, après avoir bénéficié de soins aigus à l'hôpital de Sion, les patients sont transférés comme d'habitude à la Clinique Bernoise Montana pour leur réadaptation neurologique dans le but de recouvrer la plus grande autonomie possible. Ils y bénéficient du programme thérapeutique établi pour eux et qui ne se différencie aucunement de l'ancien. Toutefois, les patients intégrés au projet « TiMeS » sont soumis une fois à un diagnostic neurologique élargi qui englobe, outre des IRM spécifiques, un examen neuropsychologique, un électroencéphalogramme (EEG), de la stimulation magnétique transcrânienne et un test dans un environnement virtuel. Ainsi, les éventuels dommages occasionnés par un AVC sont évalués en détail et selon des perspectives plus larges que jusqu'à présent. Dans le même temps, les thérapeutes et les médecins évaluent comme jusqu'ici les progrès du traitement et les intègrent au planning des thérapies.

La participation à cette étude est bien sûr facultative et n'influence en rien le déroulement du traitement lors du séjour à la Clinique Bernoise Montana. Nous espérons que les résultats de cette étude nous permettront d'optimiser nos processus thérapeutiques et de les personnaliser pour pouvoir proposer un traitement encore meilleur à nos futurs patients.

Agenda de juillet à septembre 2019

Du 11 au 14 juillet 2019

Manifestation sportive

Jumping Longines Crans-Montana, Cry d'Er

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

► Pour plus d'informations :
jumpinglonginescransmontana.ch

Les 9 et 10 août 2019

Festival de musique

Blues@The Lake Moubra

Petit mais sympa : festival de blues & de rock gratuit au bord du lac de la Moubra.

► Pour plus d'informations :
blues-lake-moubra.ch



Les 24 et 25 août 2019

Manifestation de fans

15^e meeting international Fiat 500 & Vespa

Événement gratuit à Crans-Montana pour tous les amis des moyens de locomotion italiens.

► Pour plus d'informations : crans-montana.ch

Du 29 août au 1^{er} septembre 2019

Manifestation sportive

Omega European Masters

Golf at its best : 72^e édition du légendaire tournoi de golf professionnel sur le Haut-Plateau valaisan.

► Pour plus d'informations :
omegaeuropeanmasters.com

Du 19 au 22 septembre 2019

Manifestation de musique folklorique

Fête fédérale de musique populaire à Crans-Montana

Pur plaisir pour les jeunes et moins jeunes. Temps fort de la fête : l'improvisation libre, où chaque formation jouera sa propre musique.

► Pour plus d'informations :
cransmontana2019.ch

Physiothérapeute corps et âme

En quoi l'offre thérapeutique, les méthodes de travail, les appareils et les salles d'entraînement de la Clinique Bernoise Montana ont-elles évolué au cours de ces 25 dernières années ? Et surtout, qu'est-ce qui s'est amélioré pour les patients ? Véronique Lugon-Moulin est mieux placée que quiconque pour y répondre. Cette femme sensible et avenante travaille depuis 1994 comme physiothérapeute à la Clinique Bernoise Montana.

Depuis 25 ans, elle s'occupe du matin au soir de personnes souffrant de divers problèmes de santé. Véronique Lugon-Moulin accueille toujours ses patients avec un sourire engageant. Pendant la séance, elle est très concentrée et se renseigne systématiquement sur les douleurs ressenties quand elle exécute un mouvement, sans toutefois oublier de plaisanter. Comment fait-elle ? « J'aime le contact avec les patients. Chaque personne est différente, tout comme chaque problème de santé. C'est ce qui rend mon travail aussi varié et exigeant. Il est captivant de déterminer l'origine des douleurs, d'appliquer différentes techniques et de trouver au cas par cas lesquelles sont les plus efficaces. On n'a jamais fini d'apprendre », explique-t-elle avec le sourire. Elle apprécie beaucoup les nombreuses possibilités de formation continue qu'offre la Clinique Bernoise Montana et les échanges hebdomadaires avec ses collègues.

Plus de temps pour les patients

Nous traversons la salle MTT du 2^e étage qui a été rénovée en 2007. Elle est bien éclairée, conviviale et pleine d'appareils sur lesquels des patients s'entraînent assidûment. Véronique Lugon-Moulin parle des machines déclassées tels que le « Biodex kardiomed 700 » et montre

comment, avec cet ancien support, les physiothérapeutes devaient eux-mêmes soulever les jambes des patients. C'était lourd et la sollicitation corporelle était importante. Aujourd'hui, l'entraînement à la marche se fait avec le Lokomat™ acheté en 2007. Ce système robotisé d'entraînement à la marche facilite grandement l'installation du patient et la construction en acier veille au délestage du poids de celui-ci pendant qu'il marche sur le tapis. Je demande à la patiente Elisabeth Lehmann ce qu'elle pense du traitement robotisé. « Super (avec le pouce levé) ! Mon premier entraînement à la marche avec le Lokomat™ a déjà fait du bien à mon cerveau. Il ne savait plus comment me faire marcher. La jambe droite en particulier n'obéissait plus. Aujourd'hui, j'ai retrouvé une démarche assurée. Et chaque fois je m'améliore », explique-t-elle avec un plaisir non dissimulé. Le tapis de marche anti-gravité « AlterG », acheté en 2014, est lui aussi très apprécié. Il est utilisé après les opérations du genou ou de la hanche, pour les patients affaiblis ou en cas de maladies neurologiques.

Véronique Lugon-Moulin précise que tous les appareils n'ont pas toujours été rassemblés dans une seule salle. Quand elle a commencé à travailler à la Clinique Bernoise Montana, ils étaient répartis entre les cinq étages : MOTomed, appareils de verticalisation, Kinetec et Lymphomat. Aujourd'hui, ils sont tous réunis en un seul endroit, ce qui rend le travail et l'entraînement plus agréables et profite aussi aux patients dans la me-

sure où les thérapeutes ont plus de temps pour le traitement. De plus, une ou un thérapeute se trouve en permanence dans la salle pour aider à régler les appareils ou expliquer comment les utiliser correctement. En réalité, les appareils ne se trouvent pas tous dans la salle MTT. Le Vector™ et une paroi d'escalade sont en effet à la disposition des patients dans la salle du 3^e étage réservée aux thérapies de groupe.

Chaque personne, chaque problème de santé est différent

Après la salle MTT, Véronique Lugon-Moulin nous emmène dans la salle de traitement du 2^e étage où elle effectue avec ses collègues les thérapies individuelles. La première patiente, Josette Schmitz-Krol, a une forme compliquée de fracture du bassin et se plaint de douleurs à la jambe droite. Elle met une jambe devant l'autre avec prudence. Véronique Lugon-Moulin la traite avec empathie et le plus grand soin. Elle effectue d'abord quelques exercices à l'aide d'un rollator car elle ne peut pas encore vraiment marcher avec des béquilles, puis fait quelques exercices de renforcement musculaire. Selon la physiothérapeute expérimentée, c'est encore trop tôt pour le système de marche. Il ne faut pas être pressé. Après la séance, madame Schmitz-Krol explique : « C'est la base des exercices que je fais dans mon lit. Si je parviens à me retourner et à aller aux toilettes seule à peine un mois après l'opération, c'est grâce à la physiothérapie ». La patiente suivante est une dame d'un cer-

Véronique Lugon-Moulin surveille les progrès d'Elisabeth Lehmann avec le système robotisé d'entraînement à la marche Lokomat™.



La physiothérapeute expérimentée donne des instructions avisées à la stagiaire Coralie Guntern pour mobiliser le coude de Myriam Kuehnis.

Respirer correctement, de façon à se détendre, cela s'apprend. Véronique Lugon-Moulin avec le groupe Respiration.



► tain âge à la tenue élégante, avec un implant du coude. Un cas rare pour la physiothérapie. Coralie Guntern, stagiaire en 2^e année de formation à l'école de physiothérapie de Loèche-les-Bains, prend en charge Myriam Kuehnis et essaie délicatement de mobiliser son bras dans plusieurs directions. Naturellement, la séance se déroule sous le regard vigilant de Véronique Lugon-Moulin, qui encadre les futurs physiothérapeutes.

Ici encore, le traitement est efficace : madame Kuehnis parvient de mieux en mieux à bouger son coude.

Après la pause de midi, c'est Jean-Pierre Bestenheider qui est installé dans la salle de soins. Une large cicatrice latérale s'étend le long de sa cuisse droite. Véronique Lugon-Moulin masse le tissu musculaire avoisinant avec circonspection avant d'approcher de la cicatrice. Elle demande systématiquement au patient si tel ou tel mouvement est douloureux, comme quand il met sa jambe sur son épaule pour la mobiliser. Monsieur Bestenheider lui répond que non. Ils discutent, rigolent parfois et pour finir, Véronique Lugon-Moulin lui demande s'il préfère une bande de Tape rose fluo ou plutôt couleur chair comme

la dernière fois. Elle précise avec sa manière habituelle de blaguer que l'effet est le même. Monsieur Bestenheider lui fait part de ses observations concernant cette bande et quitte la pièce satisfait. « La technique de Tape est efficace pour stabiliser ou soulager la musculature », explique la physiothérapeute. « Il y a 25 ans, cela n'existait pas. »

Au même niveau de connaissances
Après chaque séance, Véronique Lugon-Moulin et sa stagiaire saisissent les traitements effectués dans l'ordinateur. « C'est l'un des principaux changements survenus », affirme-t-elle. « Lors de mon

« L'avantage de mon métier, c'est que l'on n'a jamais fini d'apprendre. La physiothérapie ne cesse de se développer. »

Véronique Lugon-Moulin, physiothérapeute

entrée en fonction, chaque thérapeute consignait ses plans et les étapes du traitement sur papier. Aujourd'hui, grâce au Système d'Information Clinique, chacun peut accéder au diagnostic et à d'autres informations importantes, qu'il soit thérapeute, infirmier ou médecin. Tous les membres de l'équipe de réadaptation disposent ainsi des informations à jour, ce qui permet un bon contrôle et facilite le travail. » Les échanges avec les thérapeutes des autres départements comme les ergothérapeutes, logopédistes, psychothérapeutes, neuropsychologues ou les diététiciens représentent un autre avantage. Sans cela, le processus de réadaptation global ne serait pas possible.

Enfin, c'est une amélioration capitale lorsque les patients reçoivent leur plan de traitement dès le deuxième jour de leur séjour et pas le troisième. Ainsi, le rehacoach peut décider de la suite du traitement avec le médecin et les infirmiers juste après l'entretien d'admission. De nos jours, les chemins thérapeutiques, par exemple après une opération de la hanche, sont paramétrés dans l'ordinateur. Véronique Lugon-Moulin peut toutefois, d'entente avec les médecins, les adapter en fonction des besoins et de l'état de santé actuel de ses patients en leur proposant par exemple de bénéficier de systèmes de traitement robotisés, de thérapies passives ou d'hippothérapie. Car aujourd'hui, une prise en charge personnalisée a plus d'importance qu'il y a 25 ans.



Sébastien Gattlen, physiothérapeute

Diplômé en 2009 de l'école de physiothérapie de Loèche-les-Bains, il commença travailler pour le cabinet Medsport et la Clinique de Valère à Sion. En 2013, il reprend le poste de responsable de la physiothérapie à la Clinique de Valère et entre au comité de Physiovalais-wallis. Aujourd'hui président de cette association, il partage son temps entre vie professionnelle, associative et politique avec un mandat de conseiller municipal à Sion.

Nouvelles technologies et travail d'équipe

Le cadre de formation des physiothérapeutes a beaucoup évolué : formation de base de la Croix Rouge il y a longtemps, puis formation HES dès 2002 et enfin Bachelor dès 2006. Mais peu importe le format, le contenu de la formation s'est toujours adapté aux nouvelles techniques et technologies. Alors que les élèves apprenaient encore à utiliser les courants diadynamiques il y a une quinzaine d'années, on apprendra certainement dans le futur à commander des dispositifs d'électrostimulation via son smartphone.

La technologie est partout. Un (presque) simple parc machine donne des analyses de dysbalances ou permet de faire de l'isocinétique, ce que seule la chaise Cybex ou Kintrex permettait à l'époque. Et le prix de tels appareils a été divisé par 5 à 10 au fil des années.

Il y a 15 ans, les patients opérés de PTG ou PTH restaient plus de 10 jours en soins aigus et passaient régulièrement 2 à 3 semaines en centre de convalescence. Aujourd'hui la durée d'hospitalisation est divisée par 2 et les convalescences sont souvent plus compliquées à justifier auprès des caisses-maladies. Et pourtant, les exigences en termes de périmètre de marche ou de mobilité articulaire n'ont pas changé. Les patients qui arrivent en réadaptation stationnaire sont vraisemblablement dans un état général globalement moins bon qu'il y a 15 ans. Les physiothérapeutes doivent s'y adapter et ne peuvent plus voir le patient qu'avec la lunette physio. Un vrai travail d'équipe est devenu nécessaire.

Une chose n'a toutefois pas changé depuis le temps : la prise en charge manuelle des patients. Conceptuellement, nous les aidons toujours à se rééduquer mieux, plus rapidement, et à soulager leurs douleurs chroniques. Les techniques et les outils évoluent, les possibilités de formation continue poussent également les physiothérapeutes à regarder vers l'avant. Et le trend actuel tend à donner plus de responsabilités aux professions paramédicales. Cela valorise leur travail dont le seul rôle à l'époque était d'appliquer les ordres médicaux reçus des médecins.



Le risquetout

Rolland Collombin, ancien skieur alpin de renommée, descend de son SUV noir et nous salue en souriant. L'interview se déroule dans son bar à raclettes « La Streif » à Martigny-Bourg, qu'il loue d'un bon ami. Il y passe assez souvent car ses hôtes viennent évidemment aussi pour le voir. Pour échanger un mot avec le bon vivant qui a toujours une belle histoire à raconter.

Monsieur Collombin, vous terminez une journée de ski. Où avez-vous été skier ?

À Bruson, près de Verbier. C'est là que j'ai commencé à faire du ski à l'âge de 5 ans.

Vous semblez toujours très passionné par ce sport ?

Tout à fait ! Évidemment, je n'ai plus 20 ans, alors je vais un peu moins vite. Mais j'ai autant de plaisir à skier, ou peut-être même plus qu'à l'époque. À 68 ans, je ne suis plus autant compétitif (il sourit).

Avez-vous suivi les courses à Kitzbühel ?

Malheureusement, cette année seulement à la télé, mais l'année prochaine, j'y retournerai. C'est une ambiance très

spéciale et nous, les anciens, sommes toujours très bien reçus. Par exemple, j'y rencontre Franz Klammer, un ami de l'époque. Même Schwarzenegger y va. Mais aujourd'hui il y a presque trop de gens et trop de beuverie.

Qu'est-ce qui a changé comparé aux années septante ?

Ah, c'était plus tranquille. En plus, il n'y avait pas beaucoup de Suisses comme spectateurs. Si on voulait boire une bière le soir dans un bar, personne ne nous embêtait. C'était vraiment sympa ! Aujourd'hui, ce n'est plus possible pour les coureurs de sortir.

Et Bernard Russi, vous le rencontrez aussi à Kitzbühel ?

Ah, non, Russi pas tellement. Vous

voyez, je comprends, parce qu'il n'a jamais gagné Kitzbühel (il rit).

Alors, il y avait de la rivalité entre vous et Bernard Russi ?

Un peu de rivalité, c'est normal. C'était des compétitions ! Mais, moi et Russi étions déjà de très bons copains à l'époque.

Au début de votre carrière de skieur alpin, lui avez-vous demandé des conseils ?

Au début, oui, je lui avais demandé deux ou trois trucs. J'avais trois ans de moins que lui comme skieur et lui était déjà champion du monde. Par la suite, nous sommes devenus champions olympiques en même temps, lui est arrivé premier et moi deuxième.

« C'est mon meilleur souvenir ! J'avais gagné deux fois la Streif. C'est quelque chose qui marque. »

Roland Collombin, ex-skieur et tenancier d'un bar

Comment appréciez-vous les courses de Kitzbühel ?

Je suis toujours très impressionné, c'est vraiment la limite de ce qu'on peut faire. C'est presque dangereux !

Et celles de Wengen ?

J'ai toujours du plaisir à suivre les courses. À Wengen aussi, c'est quelque chose de mythique !

Qu'est-ce qui vous fascine encore par rapport à ce sport ?

J'ai couru six ans en tout, dont deux au plus haut niveau. Ça m'intéresse toujours de voir ces skieurs. Ça me prend quand-même à chaque fois. Et ça m'étonne toujours. Par exemple Beat Feuz : sa façon de skier me plaît beaucoup.

Si vous deviez changer quelque chose, que feriez-vous autrement ?

Rien de particulier, vous voyez, j'étais un skieur instinctif. Je n'ai jamais trop calculé. Je ne regrette rien et je ne suis pas nostalgique. Je ne regarde pas en arrière mais toujours vers l'avant !

Mais vous preniez des grands risques ?

Oui, peut-être, mais à 20 ans on n'y pense pas trop ! J'ai eu énormément de chance et pour cela je suis très reconnaissant.

Si vous regardez les skieurs alpins d'aujourd'hui, qu'est-ce qui a changé concernant la technique, le matériel et les pistes ?

La technique ne changera jamais, c'est le matériel qui change. Et cela fait qu'il faut skier un peu différemment, mais il faut toujours plier les genoux et exploiter son centre de gravité. Les pistes

aussi sont toujours les mêmes, sauf que dans les années septante, elles étaient un peu moins bien préparées. On était plus secoué. Aujourd'hui, elles sont plus lisses et peut-être la bosse avant l'arrivée est un peu plus coupée.

Et concernant la préparation ?

Le temps de préparation n'a pas non plus changé mais il est plus spécifique. Aujourd'hui, tout le monde a son propre entraîneur. À l'époque, toute l'équipe s'entraînait ensemble : force, vitesse, mobilité. L'entraînement en extérieur n'a pas beaucoup changé non plus. On commençait déjà en été sur les glaciers suisses et après, en septembre, on allait en Amérique du Sud, à Portillo au Chili, à cause des conditions hivernales.

Après la brusque fin de votre carrière à cause d'un deuxième accident grave, qu'avez-vous fait ?

D'abord j'ai fait un peu la fête ! Puis j'ai connu ma femme, on a eu nos deux enfants et je suis devenu sérieux (il rit). Après l'arrêt des compétitions, j'ai eu un restaurant à Versegères, où nous habitons, mais je l'ai revendu. Maintenant j'ai encore un caveau. J'avais fondé mon commerce de boissons en 1987, mais je l'ai aussi revendu. Je fournissais toute la vallée, surtout Verbier. Le bar dans lequel nous nous trouvons appartient à mon ami Martinetti, un lutteur très connu à l'époque. Je l'ai depuis quatre ans.

Et votre métier actuel, c'est viticulteur ?

Non, c'est un ami à moi, qui est viticulteur. Je fais simplement une sélection et je mets mes étiquettes (il montre sa bouteille). Ma sélection comprend toute la



Courte biographie : Roland Collombin

Roland Collombin (1951) est dessinateur en génie civil à l'origine et un skieur alpin fameux pour son style risqué. Parmi ses plus grands succès figurent sa médaille d'argent en descente aux Jeux olympiques de 1972 à Sapporo (Japon) et ses huit victoires en coupe du monde en 1973 et 1974. Sa carrière s'est brusquement arrêtée en 1975 après une terrible chute à Val d'Isère qui engendra une fracture de plusieurs vertèbres. Il est marié avec une ancienne enseignante canadienne avec qui il a eu une fille et un garçon.

gamme des vins du Valais : Fendant, Gamay, Pinot, Johannisberg et Petite Arvine. J'ai aussi des clients en Suisse alémanique, à St. Moritz et au Tessin. Mais c'est plutôt un hobby qu'un travail.

Pourquoi le bar s'appelle-t-il « La Streif » ?

C'est mon meilleur souvenir ! J'avais gagné deux fois la Streif. C'est quelque chose qui marque.

Quel est votre rapport avec Crans-Montana ?

Dans les années quatre-vingt, j'y avais organisé des camps de ski pour les jeunes en été. J'aime bien y aller. Les gens sont très sympathiques et on est toujours très bien reçu là-haut.

Qu'est-ce que vous faites pour votre santé ?

En été, je fais de la marche et en hiver du ski. Je monte à Bruson, c'est une très belle région que je connais très bien. Il y a beaucoup de possibilités. Je fais aussi de la peau de phoque mais je ne suis pas masochiste. S'il y a une télécabine, je la prends, mais après, je mets les peaux de phoque ! Et j'aime toujours faire du hors-piste. En plus, j'essaie de picoler un peu moins (il rit).

Tourte aux noix

Ingrédients

Pour la pâte sucrée :

Beurre	200 g
Œufs	1.6
Sel	1 pincée
Zeste de citron	1
Farine	400 g
Sucre cristallisé	200 g
Levure	4 g

Pour la mixture aux noix :

Beurre	100 g
Crème 35 %	150 cl
Sucre cristallisé	120 g
Miel du pays	60 g
Noix décortiquées/cerneaux	240 g

Jaune d'œuf pour dorer



« Une ancienne recette riche en calories mais toujours très appréciée de tous. À déguster lors du goûter ».

Olga Villella, cuisinière

Préparation de la pâte :

Dans un bol, mélanger le beurre, le sucre et le sel, les zestes, la levure et la farine. Ajouter les œufs et former un pâton de pâte sucrée que l'on réserve au frais.

Préparation de la mixture aux noix :

Caraméliser le beurre et le sucre, ajouter le miel et la crème. Lorsque le caramel est dissout, ajouter les noix et refroidir le mélange.

Préparation de la tarte :

Foncer le moule avec une moitié de pâte sucrée. Ajouter la mixture de noix et couvrir la tarte avec la deuxième moitié de pâte sucrée. Bien souder les bords et dorer avec le jaune d'œuf.

Cuire au four à 150°C pendant 30 minutes.

Vin d'accompagnement :

Le Graal

Cave Cordonnier & Lamon, Flanthey

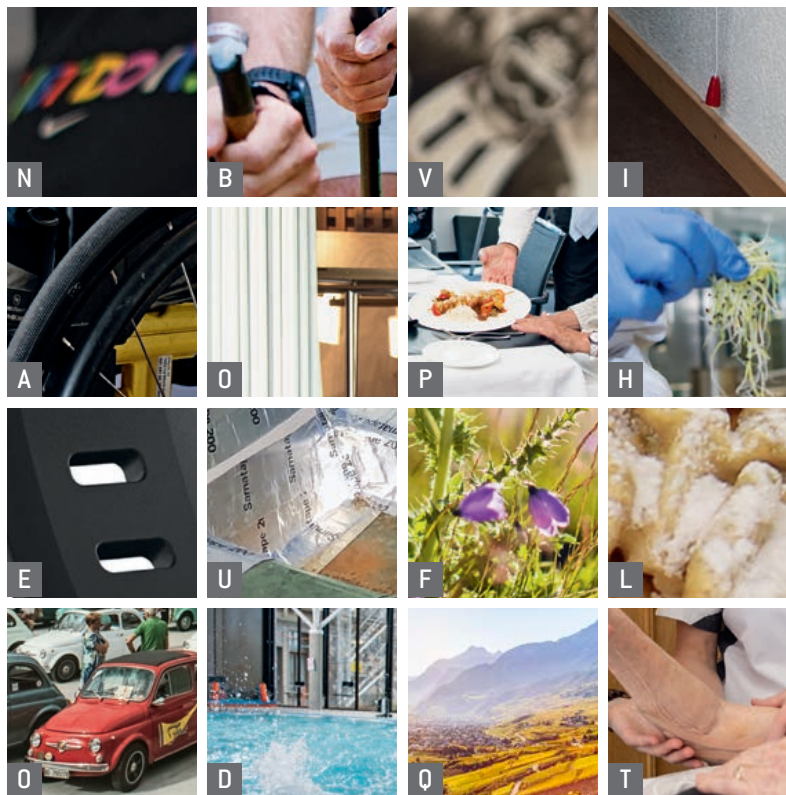
Gamay doux récolté à plus de 110 °De sur les terrasses de St-Léonard, ce vin réjouira les amateurs de foie gras poêlé, de mousse au chocolat noire et ses pépites, de tourte aux noix ou encore de melon.

A consommer à température ambiante.



Vous avez une bonne vue ? Alors jouez !

Qui cherche trouve. Notre énigme en photos représente 16 morceaux d'images. Mais ce numéro n'en contient que neuf. Cherchez-les et notez les lettres correspondantes. Placées dans le bon ordre, les lettres vous donneront le mot caché. Vous l'avez trouvé ? Envoyez-nous votre réponse pour participer au concours. Avec un peu de chance, vous gagnerez un bracelet d'activité « Fitbit Inspire HR » !



Mot caché :



Un bracelet d'activité de « Fitbit » à gagner !

La gagnante ou le gagnant de l'énigme en photos recevra la montre connectée santé et fitness ultramoderne « Fitbit Inspire HR » d'une valeur de CHF 119.- !

Envoyez-nous la bonne réponse **avant le 30 juin 2019** à : Clinique Bernoise Montana, « Enigme Rehavita », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana ou par e-mail à rehavita@bernerklinik.ch. Veuillez indiquer votre adresse et votre domicile.

Le gagnant sera informé 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 la dernière énigme : Fango.

Les gagnantes sont **Jacqueline Rottet** et **Daouia Khelifi-Rubin**. Nous les félicitons. Elles ont gagné chacune deux entrées journalières au centre de bien-être de l'Hôtel Art de Vivre à Crans-Montana.

Gymnastique matinale



Bascule pointes-talons

But de l'exercice : équilibre et stimulation du métabolisme.

Position initiale : devant le lavabo, par exemple en se lavant les dents.

Instructions : tenez-vous bien au bord du lavabo. Déplacez lentement votre poids des talons vers les orteils puis inversement. Restez en équilibre sur les talons pendant quelques secondes, puis sur les orteils. Répétez l'exercice pendant 1 à 2 minutes.



Debout sur une jambe

But de l'exercice : équilibre et perception.

Position initiale : tenez-vous bien au bord du lavabo et levez la jambe gauche.

Instructions : essayez de maintenir cette position le plus longtemps possible. Répétez l'exercice en levant alors la jambe droite.

Difficulté accrue : refaites l'exercice sans vous tenir. Fermez les yeux (avec les mains non loin du lavabo pour plus de sécurité).



Position en tandem

But de l'exercice : équilibre.

Position initiale : placez le pied droit devant le gauche (le talon touche les orteils du pied de derrière).

Instructions : essayez de rester dans cette position (sans vous tenir) tant que vous pouvez garder l'équilibre. Répétez ensuite l'exercice en mettant cette fois-ci le pied gauche devant le droit.

Difficulté accrue : en même temps, tournez lentement la tête de droite à gauche et inversement.

Remarques :

Les exercices d'équilibre en position debout améliorent considérablement la stabilité de la marche. Ils sont utiles dans la prophylaxie des chutes.



Clinique Bernoise Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Téléphone 027 485 51 21
Fax 027 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



Rehavita

Numéro 01 | 2019

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

Conception, texte et graphisme Werbelinie AG, Berne et Thoun, www.werbelinie.ch

Impression Rub Media AG, Wabern

Tirage 8800 exemplaires (5400 en allemand, 3400 en français)

Crédits photos Interview, Thème et Tendance: Peter Schneider, Thun, fotoschneider.ch; Avant-propos: interne BM; p. 2: IAAG Architekten; p. 3: Crans-Montana Tourisme & Congrès, Lopez de Arenosa; p. 7: Archive Sébastien Gattlen; p. 10 (Recette et Suggestion de vin) et 11 (Énigme en photos): interne BM.