



Thème

Revivre grâce à la réadaptation psychosomatique

Page 4 et suivantes



Recette

Médaillons de chevreuil aux bolets

Page 10

Entretien avec Evelyne Binsack :

« Renoncer ? Jamais ! »

Page 8 et suivantes





« Chaque patient, chaque situation et chaque douleur est unique. »

Nous connaissons tous la douleur, que ce soit après s'être foulé la cheville, coupé le doigt ou cassé quelque chose. Ces douleurs ont une origine claire et une fonction précise : elles nous avertissent. Au cours de la guérison, la douleur s'atténue et le corps nous indique ainsi que nous pouvons reprendre confiance. Mais qu'en est-il lorsque les os se sont ressoudés, que la blessure est cicatrisée mais que la douleur persiste ? La douleur s'est installée dans notre tête et affecte concrètement notre vie. Pour rompre le cercle vicieux de cette douleur chronique, une intense collaboration entre médecins, ergothérapeutes, physiothérapeutes, thérapeutes du sport et psychologues est indispensable. Il est même parfois nécessaire de « fuir » son environnement habituel.

Chaque patient, chaque situation et chaque douleur est unique. C'est pourquoi chaque spécialiste tient compte de son expérience et de son point de vue. Les impressions et propositions sont ensuite rassemblées dans des rapports interdisciplinaires qui débouchent sur un concept de réadaptation individuel, constamment adapté aux progrès du patient. Notre situation géographique et l'histoire de notre établissement, l'ancien « Palace Bellevue », jouent aussi un rôle essentiel : le calme des montagnes, le climat ensoleillé et l'hospitalité valaisanne contribuent à la guérison des patients.

De notre côté, nous n'avons pas de remède miracle ni de potion magique, mais simplement une équipe de spécialistes aux expériences diverses, des thérapies à la pointe de la connaissance et peut-être aussi une atmosphère de « montagne magique » qui contribue à faire « revivre » nos patients.

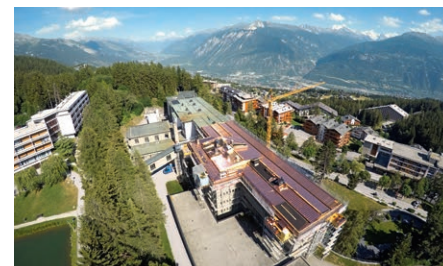
Je vous souhaite une agréable lecture.

Peter Lermen, Méd. pract., Responsable Réadaptation médecine interne, oncologie et musculosquelettique

Dernières nouvelles de la rénovation du toit

Début mars 2018, le coup d'envoi de la rénovation de la toiture en cuivre de la Clinique Bernoise Montana a été donné. De mars à mai, des travaux préparatoires ont été entrepris pour les nouvelles colonnes d'évacuation d'eau, ceci depuis le toit du balcon du cinquième étage jusqu'au sous-sol. Le 16 avril 2018, les travaux de démolition ont constitué la première étape de la rénovation du toit. En trois semaines, la toiture en cuivre et la construction en bois existante ont été démontées jusqu'à la dalle en béton au-dessus du cinquième étage. Les mois suivants, la dalle de béton a été étanchéifiée et isolée parallèlement au montage de la nouvelle construction en bois.

Une fois celle-ci achevée, les travaux de ferblanterie ont commencé fin mai, notamment avec la pose d'un chéneau de 140 mètres. Mi-juin, une fois les travaux de construction en bois terminés, la pose de la nouvelle toiture en cuivre a pu commencer, pour s'achever fin juillet. Après deux semaines de pause, les travaux de finition ont été réalisés et la toiture achevée. Les entrepreneurs impliqués ont tous travaillé d'arrache-pied afin d'assurer une réalisation des travaux de rénovation de qualité, dans le respect des délais. La fin de la première étape des travaux de toiture s'est terminée à mi-octobre 2018, donc plus tôt que prévu.



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

Nouvelle offre alimentaire



« À la recherche constante d'amélioration du bien-être de nos patients lors de leur séjour à la clinique et dans le but de les satisfaire au mieux, une nouvelle organisation et offre alimentaire seront proposées dès l'automne 2018 », explique Lara Pagano-Rey, responsable de l'hôtellerie. Cette dernière proposera aux patients une suggestion quotidienne de trois menus équilibrés, midi et soir. Un « Menu du Marché » qui se composera d'une alimentation normale, un menu « Bien-être », composé d'aliments légers et bien tolérés par les patients et également un menu « Végétarien », ne contenant ni viande ni poisson.

La nouveauté résidera dans le fait que si l'un des menus comporte des mets moins appréciés, les patients pourront procéder à quelques changements en, par exemple, alternant l'entrée du premier menu avec celle du second (ce procédé sera valable également pour le plat principal, le légume, le féculent et le dessert).

La prise de commande des repas du midi et du soir sera aussi modifiée. Elle se prendra au plus tard la veille au soir ou sinon, afin d'éviter de prendre chaque soir du temps aux patients, ceux-ci pourront dès lors s'ils le souhaitent, faire leurs choix à la réception du menu et passer commande en une fois pour tous les repas de la semaine.

Au niveau de la cuisine, cette nouvelle offre demandera certes une réorganisation interne mais sera surtout un avantage qui se traduira par une meilleure gestion du temps. Cette offre permettra de proposer à nos patients toute une palette de produits frais et de pâtisseries maison.

Agenda de janvier à avril 2019

Du 31 janvier au 2 février 2019

Congrès médical

Congrès médical Quadrimed

Le Congrès des quatre cliniques du Haut-Plateau sera présidé cette année par le Dr Jan Adolphsen, notre directeur médical.

► Pour plus d'informations : quadrimed.ch

Du 1^{er} au 3 février 2019

Manifestation sportive

Winter Golf Cup

Forte de plus de 100 ans d'expérience dans l'univers du golf, Crans-Montana organisera en première romande un tournoi de golf sur neige.

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



Les 23 et 24 février 2019

Manifestation sportive

FIS Coupe du monde de Ski alpin Dames

La piste exigeante du « Mont-Lachaux » est réputée être le « Kitzbühel des dames ». De l'adrénaline à l'état pur à Crans-Montana !

► Pour plus d'informations : skicm-cransmontana.ch

Les 2 et 3 mars 2019

Salon gastronomique

Choc'Altitude

Week-end « choc sucré ».

Les meilleurs chocolatiers suisses attirent petits et grands avec des activités sur le thème de l'or brun.

► Pour plus d'informations : chocaltitude.ch

Du 11 au 14 avril 2019

Musique

Caprices Festival

Les amateurs de house et techno underground sont unanimes : le festival alpin fait partie des meilleurs événements de la scène électro.

► Pour plus d'informations : caprices.ch

Farouchement décidée



Sandra Wild, professionnellement active, mariée et mère de deux filles est arrivée à la Clinique Bernoise avec de fortes douleurs physiques mais dont les raisons étaient d'origine psychiques. Durant sa réadaptation psychosomatique, elle s'est battue avec force et courage pour retrouver une vie normale.

Sandra Wild (1977) est une femme impressionnante : grande, sportive, des cheveux noirs et des yeux noirs expressifs. Elle est aimable et serviable, envers tous et du fond du cœur. Une autre de ses forces : elle va vers les autres et parvient, grâce à son énergie, à les enflammer, les motiver et les enthousiasmer. Ce fut également le cas lors de son séjour à la Clinique Bernoise, où elle a attribué à elle-même et aux patientes et patients qui l'entouraient le titre de « bon groupe ». Un groupe de personnes engagées, partageant les mêmes idées, qui s'entraidaient et s'encourageaient mutuellement.

Avant son séjour de cinq mois à la Clinique Bernoise, Sandra Wild s'était effondrée physiquement et psychologiquement. « Rien n'allait plus. J'étais en train d'effectuer des nettoyages et soudain, je me suis retrouvée assise à pleurer sans pouvoir m'arrêter. Des souvenirs d'enfance que j'enfouissais depuis 40 ans sont remontés à la surface. Mes douleurs physiques empiraient constamment : Celles de ma jambe droite, sur laquelle une moto était tombée il y a longtemps et celles au dos remontant à l'enfance, parce que j'avais dû aider mes parents à faire des travaux dans une maison. Mes cicatrices aussi me faisaient souffrir. Je m'étais perdue

depuis trop longtemps dans le stress quotidien et j'étais devenue une boule de nerfs », raconte-t-elle.

Mariée depuis 13 ans, elle a deux filles de 11 et 16 ans. Le fait que son mari soit également son chef n'a pas contribué à rendre la situation plus facile. Cela a engendré des conflits. Elle raconte que ces dernières années, elle ne faisait plus que travailler et ne dormait que trois ou quatre heures par nuit. Elle était devenue désagréable, à fleur de peau et ne supportait plus le stress. Quand le sentiment de ne pas être une bonne mère l'a envahie, elle a décidé d'agir. Une fois la demande de garantie de prise en charge acceptée par l'assurance-maladie, elle a enfin pu entreprendre une réadaptation psychosomatique à la Clinique Bernoise. « J'étais à la fois heureuse et effrayée. Je savais que maintenant, je devais me confronter à moi-même. »

Les bons outils

Lorsqu'elle est arrivée à la Clinique Bernoise, Sandra Wild n'a fait que pleurer les premiers jours. Mais elle a ensuite réappris à se réjouir de petites choses. La psychothérapie l'y a aidée en premier lieu, même si au début elle était sceptique quant au fait de s'ouvrir à quelqu'un. Les entretiens individuels et en groupe avec les psychologues lic. Phil. Christophe Rieder et Medea Escher ont incité Sandra Wild à réfléchir à sa vie et à rechercher une structure quotidienne plus équilibrée afin de retrouver une harmonie entre son corps et son esprit. Lors d'une séance, une confrontation avec sa famille d'origine

eut lieu. Elle a alors été forcée de regarder ses problèmes en face et pardonner. « Ça n'a pas été facile. Je dois à présent prendre soin de moi », dit-elle. « Grâce à la Clinique Bernoise, je dispose maintenant des bons outils pour affronter mes problèmes. J'ai également appris à communiquer sans attaquer. Je suis plus réfléchie, plus détendue et plus reposée qu'avant. Je conseille à chacun d'être prêt et ouvert et d'essayer toutes les thérapies pour voir lesquelles sont efficaces. »

Elle a bénéficié des nombreuses thérapies actives proposées telles que l'Aqua Fun, le Fit & Fun ou encore le nordic walking. « Je voulais faire quelque chose. J'étais en surpoids et j'ai perdu 30 kilos depuis la réadaptation », dit-elle fièrement. Elle a également apprécié les effets apaisants des thérapies passives : massages, fango, douche Vichy et watsu. Elle a le sourire aux lèvres lorsqu'elle évoque le watsu. « On est allongé dans l'eau, avec une aide à la flottabilité et une thérapeute nous soutient délicatement. Je me sentais en confiance et J'ai tout oublié. Le bonheur ! » Elle a aussi fréquenté le groupe de technique de respiration et appris à méditer. « La méditation consiste à se couper de toutes les émotions négatives. J'y ai à chaque fois ressenti une grande paix intérieure et une extrême sérénité. »

Sandra Wild a également été impressionnée par l'art-thérapie. Comme elle aimait déjà le dessin enfant, elle s'y est tout de suite sentie à l'aise. Elle pouvait aussi y écouter de la musique écossaise qui l'apaisait. Étonnant pour une amatrice de rock, de heavy métal et de blues !

Lors de son séjour en réadaptation, Sandra Wild a découvert les joies du sport et s'est même procuré ses propres bâtons de nordic walking.

« J'aimerais conseiller à chacun :
Soyez prêts, soyez ouverts.
Essayez chaque thérapie pour
voir si celles-ci vous aident »

Sandra Wild, ancienne patiente psychosomatique



La patiente souffrant de douleurs chroniques a visiblement aussi beaucoup apprécié les effets de l'art-thérapie. À l'arrière-plan : Nadine Arlettaz, art-thérapeute

Grâce au soutien psychologique, notamment celui de lic. phil. Christophe Rieder, Sandra Wild a retrouvé son équilibre intérieur.

► C'est aussi ce qui fait sa personnalité. Sandra Wild est ouverte à la nouveauté. « Mon premier dessin était très sombre, et le dernier ne comportait quasiment plus de noir », raconte-t-elle. « J'ai changé, de jour en jour. Je suis devenue plus forte et je ne me suis jamais sentie aussi forte qu'aujourd'hui. » Ce que Nadine Arlettaz, art-thérapeute, ne peut que confirmer. « Madame Wild a tout de suite accroché avec l'art-thérapie, ce qui lui a permis d'aborder les thèmes qui la préoccupaient plus rapidement que d'autres personnes. Elle a peint de nombreuses images-ressources. » Sandra Wild lui fait écho : « C'est comme si l'art-thérapie nous donnait une clé à nos problèmes. Quand je disais : « je me sens opprimée » (elle montre sa poitrine), Madame Arlettaz m'encourageait : « Peignez ! À quoi cela ressemble-t-il à l'intérieur ? Que ressentez-vous ? » « En visualisant les problèmes à travers le corps, on peut mieux les appréhender », explique Nadine

Arlettaz. « Les patients retrouvent ainsi leur capacité à agir. Je me considère comme une aide au processus de guérison et je ne suis là que pour poser des questions. À la fin, on compare les tableaux. Il m'arrive alors de demander : « Où en êtes-vous à présent ? » Les patientes et patients emmènent souvent les tableaux chez eux après leur séjour. Tout comme Sandra Wild. « J'ai dessiné mon « happy place », dit-elle à Nadine Arlettaz en lui montrant une photo sur son téléphone. Une large vallée montagneuse avec un lac. « Je m'y rends lorsque je médite et m'y sens tout de suite bien. Je peux ainsi quitter le tumulte de la vie et simplement m'asseoir sous un arbre », explique Sandra Wild. Elle a trouvé les infirmières et les infirmiers de la Clinique Bernoise ouverts et extrêmement chaleureux. Elle appréciait particulièrement Lutz Beck parce qu'il avait mis sur pied un jeu de pétanque près de la passerelle du cin-

quième étage avec deux patients alémaniques et deux Romands et que, malgré les problèmes de compréhension initiaux, elle s'y était beaucoup amusée. « À la fin, il nous est souvent arrivé de jouer pendant des heures. » Elle s'est également occupée de nombreux jeux d'extérieur pour elle-même et pour les autres. Je suis une personne sociable et je partage volontiers des activités avec les autres. Je les ai un peu contaminés », s'amuse-t-elle. Ses relations avec les autres patientes et patients ont également grandement contribué à sa guérison. De véritables amitiés se sont même tissées. Elle ne tarit pas non plus d'éloges envers les thérapeutes : « Ils vont vers les patients et s'en préoccupent. Ils travaillent avec le cœur et sont très chaleureux » ajoute-t-elle. Ceux avec qui j'ai eu affaire ont tout fait pour mon bien-être. Grâce à eux, je me suis sentie en confiance. Et j'étais heureuse de ne pas être un numéro », ajoute-t-elle.

Dix chevaux

Aujourd'hui, Sandra Wild prend soin d'elle. Elle dit qu'elle va bien. « J'ai appris à dompter mes dix chevaux intérieurs, comme l'exprimerait la psychologue Medea Escher. Ce qui doit arriver arrivera. Et c'est moi maintenant qui arrive ! Bien sûr, il ne faut pas oublier le respect et la bienséance envers les autres », ajoute-t-elle. Elle se préoccupe également davantage de sa santé depuis son séjour en réadaptation. « Depuis ma dépression, j'ai repris goût au sport. J'ai même acheté des bâtons de nordic walking », dit-elle fièrement. Cela lui plaît de solliciter son corps et de se dépenser. Elle le fait aussi régulièrement en boxant.

Sandra Wild passe beaucoup de temps dans la nature, de préférence avec ses deux filles. Les longues promenades ne se font jamais sans son chien. Cette motarde passionnée de Harley fait aussi volontiers du vélo. « Je pourrais soulever des montagnes ! » dit-elle. Elle médite beaucoup et apprécie ces moments juste pour elle. « De plus, je mange à intervalles réguliers et j'ai arrêté le chocolat. On sait bien ce qu'il faut faire pour que ça marche. Mais l'habitude est une seconde nature chez l'être humain », dit-elle en riant.

Depuis son séjour à la clinique, ses douleurs n'ont cessé de diminuer. Et elle se sent reposée. « Maintenant, je peux dormir cinq ou six heures sans médicaments. J'ai fait bien plus que simplement profiter de cette réadaptation », conclut-elle. Elle a aussi postulé pour une place de chauffeur auprès d'une entreprise de transport de personnes handicapées. « Cela me rendrait très heureuse de pouvoir aider des personnes handicapées ou invalides », dit-elle. On la croit sur parole.



Dr André Ljutow, MSc

est actif depuis 2004 et dirige depuis 2013 le centre de médecine de la douleur du centre suisse des paraplégiques de Nottwil. De novembre 2014 à novembre 2017, il a été président de la Société Suisse pour l'Etude de la Douleur SGSS/SSSED. Il est diplômé de l'université rhénane Friedrich-Wilhelms de Bonn (D).

Avis d'expert : comment traiter la douleur chronique

La douleur chronique est différente de la douleur aiguë qui est un signal d'alarme. Ce signal d'alarme aigu peut parfois engendrer un problème complexe dont la cause ou l'élément déclencheur deviennent toujours plus insignifiants. À l'inverse, des troubles fonctionnels physiques (tensions musculaires, mauvaises postures, troubles végétatifs de la régulation), des fluctuations de l'humeur (colère, tristesse, anxiété) et des problèmes d'ordre sociaux (travail, famille, conditions de logement, finances) apparaissent et se renforcent mutuellement. Cela explique pourquoi il n'existe pas de solution simple à la douleur chronique et pourquoi elle affecte autant les personnes concernées.

Le patient joue un rôle clé dans le traitement. Il existe en effet des moyens pour surmonter le problème, ou du moins l'atténuer : le patient doit ici apprendre à vivre mieux, à retrouver le plaisir et à travailler malgré les douleurs. Dans de nombreux cas, les douleurs sont considérablement réduites ou disparaissent même totalement, comme l'ont démontré des examens de suivi effectués dans notre centre de paraplégie. De plus, les patients prennent nettement moins de médicaments ! Le meilleur conseil que je puisse donner aux personnes concernées, c'est d'acquiescer des techniques leur permettant de garder le contrôle sur elles-mêmes, leur corps et la douleur. Cela va des techniques de relaxation aux modifications de comportement et une bonne hygiène du sommeil en passant par l'entraînement musculaire, la neurostimulation électrique transcutanée (TENS) ou encore les affusions d'eau Kneipp. Les médicaments peuvent aussi s'avérer utiles.

Le traitement multimodal de la douleur, à savoir un traitement combiné de différentes formes thérapeutiques avec différents thérapeutes (médecins, psychothérapeutes, physiothérapeutes, etc.) adapté de manière judicieuse au problème, peut aisément être mis en œuvre en réadaptation stationnaire. En outre, prendre de la distance par rapport au quotidien peut permettre de mieux réfléchir à ses problèmes et de modifier plus facilement ses comportements.



Dure à cuire

Une chaude journée estivale de juillet. Evelyne Binsack, alpiniste et aventurière, est essoufflée. Elle est à peine revenue d'une sortie de grimpe dans les Engelhörner, situés à deux pas de chez elle dans l'Oberland bernois. Des falaises d'escalade relativement faciles d'accès, avec beaucoup de superbes itinéraires. Nous voulions en savoir davantage à son sujet, par exemple comment elle réagit face à la fatigue physique.

Madame Binsack, qu'est-ce qui vous fait avancer ?

Beaucoup de choses : l'amour de la nature, mon besoin incessant de mouvement, le défi psychique que représentent les endroits difficiles à atteindre en montagne. Je suis avide d'expéditions et de découvertes. Il y a plusieurs facteurs : l'alpinisme, l'escalade, les

randonnées à ski, l'ascension de sommets de 8000 mètres et les expéditions polaires.

D'où tirez-vous votre force ?

De la nature et de mes rencontres positives avec les gens, surtout lorsque je suis seule en chemin. J'aime pouvoir me dépenser lors d'un entraînement ou

d'une randonnée à ski. Mais j'apprécie aussi de pouvoir me retirer entre mes quatre murs. Mon environnement social me donne aussi la force, surtout ma famille et mes amis proches.

Comment réagissez-vous face aux épreuves physiques ?

Très bien. Je suis extrêmement résistante : la chaleur, le froid, les grandes sollicitations physiques n'ont pratiquement aucune emprise sur moi. J'ai un immense « réservoir d'endurance ». Peut-être aussi parce que je m'entraîne tous les jours depuis 35 ans, sauf quand je suis malade. Les nombreuses ascensions, randonnées à ski et expéditions m'ont appris à très bien connaître mon corps. Il est entraîné à de telles sollicitations.

Quelles ont été vos expériences les plus douloureuses ?

Une fois, j'ai eu une déchirure des ligaments croisés. C'était très douloureux. Une autre fois, j'ai eu une bronchite au « Camp II » sur le Mont Everest, à 6500 m d'altitude. C'était vraiment pénible. Il m'est aussi arrivé de devoir lutter contre des tensions musculaires. Elles peuvent être très douloureuses. Je n'aime pas du tout être diminuée physiquement, par exemple à cause d'une grippe. Parce que dans ces moments-là, je manque d'élan, de joie de vivre.

Que faites-vous contre la douleur ?

Je prends des antidouleurs quand je n'en peux plus. Je me masse aussi, avec un « Blackroll » (rouleau pour fascias) ou avec les mains. Je peux presque tout masser moi-même : mains, cuisses, mollets, adducteurs. Il n'y a que ma nuque que je ne peux pas masser.

Et le wellness ? Ça ne vous tente pas ?

Non, je ne suis pas du tout adepte du wellness. Il m'arrive de temps en temps d'étirer ma tête au soleil, mais ça s'arrête là (elle rit).

« Je suis extrêmement résistante : la chaleur, le froid, les grandes sollicitations physiques n'ont pratiquement aucune emprise sur moi. »

Evelyne Binsack, guide de montagne et marcheuse de l'extrême

Quelle valeur a pour vous la santé ?

Elle revêt la plus haute importance ! Je prends soin de moi et je me connais par cœur. Comme je pratique des activités sportives en extérieur depuis 35 ans, je connais mes limites et les éventuelles conséquences des mauvais choix et des sollicitations excessives. J'essaie de vivre sainement. C'est une philosophie de vie : une alimentation saine mais aussi suffisamment de sommeil, peu d'alcool et de cigarettes, et bien sûr, beaucoup d'exercice. Même si c'est un terme à la mode que je n'apprécie guère, j'essaie d'avoir une bonne « work-life balance ». J'essaie de ne pas me stresser moi-même et de ne pas laisser les autres me stresser. Ainsi, on vit plus sainement et on a les nerfs plus solides pour affronter les étapes difficiles de la vie. Je veille à mon alimentation et je donne à mon corps ce dont il a besoin pour pouvoir accomplir des performances. Généralement, je cuisine des aliments naturels. J'achète de la viande bio et mange beaucoup de salade, de fruits et de légumes. En principe, je ne mange pas trop tard car cela perturbe la digestion.

Comment les sportifs amateurs peuvent-ils entraîner leur résistance physique et mentale ?

Certains font appel à un coach. Je suis mon propre coach. Il est important de garder un bon équilibre quand on se fixe des objectifs et on doit apprendre à très bien se connaître. Oser sans cesse accomplir des tâches difficiles aide à aller de l'avant. Il faut se plonger dans la situation. Organiser une expédition n'est pas chose facile : cela nécessite une bonne préparation, beaucoup de conviction et de la ténacité. Il faudrait en

outre tenter de rester décontracté et de se réjouir. On ne devrait rien faire pour imiter les autres mais uniquement faire les choses par conviction. Entreprendre quelque chose. Développer la passion. Se décider pour quelque chose.

Pourquoi êtes-vous devenue guide de montagne ?

Parce que je pouvais faire de ma passion mon métier. La formation est certes difficile mais j'ai appris à développer des compétences sociales et à assumer des responsabilités, à prendre des décisions et à veiller sur les autres. On doit encourager les gens, être exigeant envers eux et les aider. On doit aussi leur donner la sécurité. Pour moi c'est aussi le plaisir d'être en montagne et un bon moyen de gagner de l'argent.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous êtes devenue la première Suissesse à avoir gravi l'Everest ?

J'étais déjà contente d'être arrivée au sommet. La vue est incroyable ! J'étais très heureuse car je venais de réaliser un vœu cher à mes yeux. Mais le plus dur restait à faire : la descente. Il faut une sacrée force mentale pour revenir indemne de la « zone de la mort ». Lorsque je suis arrivée en bas, j'étais vraiment soulagée.

Qu'avez-vous fait ensuite ?

Quand je suis arrivée au camp de base, une opération de sauvetage était justement en cours. Deux alpinistes, un Guatémaltèque et un Américain, s'étaient retrouvés en détresse lors de l'ascension. Nous étions vingt sauveteurs et avons pu les ramener tous les deux vivants après trois jours, mais l'un des deux a dû être amputé plus tard car ses pieds



Courte biographie : Evelyne Binsack

Evelyne Binsack [1967] est guide de montagne professionnelle. Ancienne pilote d'hélicoptère, cette aventurière aime dépasser ses limites physiques et mentales. Elle a également à son actif des ascensions, des randonnées à ski et des expéditions polaires et des sommets de 8000 m. C'est la première Suissesse à avoir vaincu les trois pôles, l'Everest, le pôle Nord et le pôle Sud à la force de ses muscles. Elle partage ses impressionnantes expériences lors de conférences ou dans des livres.

► Pour plus d'informations : binsack.ch

avaient gelé. Ils ont eu énormément de chance. Si le temps avait changé, ils seraient morts. Ils étaient restés trop longtemps en chemin et n'étaient pas revenus assez tôt au camp de base. Quand le sauvetage fut terminé et la tension lentement retombée, nous nous sommes réunis pour partager notre ressenti. Chose intéressante : nous étions tous sur la même montagne mais avions tous vécu le sauvetage de manière différente. Nous avons ensuite fait un peu la fête.

Comment vous reposez-vous après une aventure intense ?

Après une expédition polaire ou un sommet de 8000 m, je retourne volontiers sur les « petites montagnes ». Je profite des Alpes et me sens ensuite plus détendue. Le soir, on est en sécurité, on a sa propre douche et son propre lit. C'est quelque chose que j'apprécie beaucoup !

Médallions de chevreuil

aux bolets, spätzlis aux herbes, chou rouge braisé

Pour 4 personnes

Viande

Filet de chevreuil	500 g
Fond brun	80 g
Bolets frais	100 g
Vin rouge	5 cl
Farine	20 g
Huile d'olive extra vierge	2 cl

Spätzlis

Farine	250 g
Œufs	3
Lait	150 ml
Épinards	40 g
Beurre	30 g

Chou rouge

Chou rouge	150 g
Vinaigre blanc	2 cl
Huile olive extra vierge	2 cl
Sel, poivre	

Poire

Poires	300 g
Eau	3 dl
Sucre	80 g
Confiture de cerises	30 g



« Il faut reconnaître que chaque jour qui passe nous permet de nous améliorer dans la satisfaction de nos patients. »

Donato Genovese, cuisinier



Cuisson du chevreuil

Couper en médaillon puis fariner les pièces. Rissoler dans l'huile d'olive 2 minutes de chaque côté, puis placer les médaillons dans un plat de côté. Déglacer au vin rouge et ajouter le fond brun afin de réduire la sauce. Remettre les médaillons dans la poêle puis laisser cuire selon la cuisson souhaitée. Émincer les bolets à 5 millimètres, saler, poivrer et colorer dans une poêle anti-adhérente pour décorer l'assiette au final.

Pour les spätzlis : Dans un saladier mettre la farine, le sel et le poivre. Ajouter au lait les œufs puis incorporer à la farine. Mélanger les épinards préalablement hachés, puis remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Former les spätzlis avec une râpe à spätzlis, puis les laisser tomber dans l'eau frémissante. Une fois en surface, les retirer avec une écumoire puis les poêler dans le beurre.

Pour le chou rouge : Couper le chou en quatre pièces, le nettoyer et le couper en lanières. Dans une poêle, les braiser dans l'huile d'olive, saler, poivrer et déglacer au vinaigre blanc. Laisser cuire à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pour les poires : Éplucher les poires puis ôter le cœur à l'aide d'un vide-pomme. Verser dans une casserole l'eau et le sucre. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir 5 minutes. Ajouter les poires et laisser mijoter 15 minutes. Au dressage de l'assiette, ajouter 1 cs de confiture de cerises.

Notre suggestion de vin :

SOLEIL NOIR

Frédéric Zufferey, Chippis

Cépage

Assemblage unique de Syrah et de Pinot Noir avec une touche de Cabernet Franc et Merlot pour apporter un peu plus de structure tannique.

Vinification

Vendange égrappée. Macération préfermentaire à froid pendant quelques jours et fermentation dans des cuves Ganimède thermo-régulées. Fermentation malolactique dans des cuves inox. Chaque cépage est vinifié séparément et assemblé à la fin. Mise en bouteille à la propriété.

Dégustation

Il offre une robe d'une couleur rubis profonde avec un nez fin et poivré. La bouche allie volume et tanins mûrs et s'ouvre sur des notes de fruits rouges. Vin frais et gourmand.

Gastronomie

Le vin idéal pour accompagner les grillades, les viandes rouges et les assiettes valaisannes. Il peut se boire légèrement frais.



Cinq questions pour les observateurs

Notre jeu de questions s'adresse aux lectrices et aux lecteurs attentifs. Vous trouverez toutes les réponses dans ce magazine. Alignées dans le bon ordre, les lettres vous donneront le mot caché. Bonne chance !



Deux gagnants recevront chacun une entrée journalière d'une valeur totale de CHF 120.— au centre wellness de l'Hôtel Art de Vivre à Crans-Montana.

1 Quelle est la longueur du chéneau de la toiture de cuivre rénovée ?

- D 120 mètres F 140 mètres
E 180 mètres G 160 mètres

2 Qu'appelle-t-on « l'or brun » ?

- A le chocolat C le fango
B le Coca-Cola D la forêt derrière la Clinique Bernoise

3 Comment s'appellent les falaises d'escalade à deux pas de chez Evelyn Binsack ?

- K Gastlosen M Schartenflue
L Furkahörner N Engelhörner

4 Lors de quelle thérapie flotte-t-on sur l'eau ?

- D la douche de Vichy F la balnéothérapie
E l'hydroxeur G le watsu

5 Quel exercice renforce les muscles postérieurs de la hanche et ceux du dos ?

- N la position du paquet P la position du viaduc
O la position du pont Q la position du respect

Mot caché :

1

2

3

4

5

Envoyez-nous la bonne réponse avant le **28 décembre 2018** 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 était la suivante : 3963

Le gagnant est **Heinz Gertsch**. Toutes nos félicitations pour avoir gagné deux cartes journalières pour la Fondation Pierre Gianadda à Martigny.

Gymnastique matinale



Étirement de la colonne vertébrale et du tronc

But de l'exercice : étirer le tronc ou gagner de l'amplitude de mouvement au niveau de la colonne vertébrale.

Instructions : sur le lit, allongez-vous confortablement sur le dos. Pliez les jambes et faites-les doucement basculer sur le côté. Essayez de garder le haut de votre corps au centre et vos épaules collées sur le matelas.

Restez environ 15 secondes dans cette position. Répétez l'exercice 3 à 5 fois de chaque côté.

Remarques :

- dans l'idéal, ces exercices sont à effectuer tous les jours.
- si des douleurs surviennent pendant les exercices, interrompez-les et parlez-en à votre physiothérapeute.

► Dans le prochain numéro de Rehavita : exercices d'équilibre simples à faire debout.



Position du « pont »

But de l'exercice : renforcer les muscles postérieurs des hanches et du dos.

Instructions : couchez-vous sur le dos et pliez les genoux à 90°. Essayez de garder les pieds à la même hauteur. Basculez votre bassin vers l'arrière et contractez votre ventre. Soulevez votre fessier du matelas, sans bouger les jambes. Gardez la position 5 secondes et redescendez ensuite lentement le bassin.

Répétez l'exercice 5 fois.



Position du « paquet »

But de l'exercice : étirer le tronc et gagner de l'amplitude de mouvement au niveau de la colonne vertébrale, étirer les muscles fessiers.

Instructions : couchez-vous à plat sur le dos, aussi confortablement que possible. Avec vos mains, ramenez vos jambes contre votre ventre et restez environ 15 secondes dans cette position. Relâchez ensuite un peu la tension. Répétez l'exercice 3 à 5 fois.

Vos questions et suggestions

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, remarques et questions, à : 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
www.bernerklinik.ch



Rehavita

Numéro 02 | 2018

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

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

Impression Rub Media AG, Wabern

Tirage 6400 exemplaires (3600 en allemand, 2800 en français)

Crédits photos Thème, p. 2 [Avant-propos] 10 [Suggestion de vin] et 12 [Tendance] : Peter Schneider, fotoschneider.ch; Interview : Archive Binsack; p. 2 [Rénovation du toit] Quentin Till; p. 3 [Coupe du monde Ski alpin Dames] : swiss-ski.ch; p. 3 [Interne], 7 [Thème] et 10 [Recette] : mises à disposition ; p. 11 [Énigme] Hotel Art de Vivre, art-vivre.ch