



Thème

Le personnel soignant apporte une contribution essentielle dans le processus de réadaptation.

Page 4 et suivantes



Recette

Entrée d'automne aux champignons

Page 10



Entretien avec Emil Steinberger :

« Les gens veulent rire. »

à partir de la page 8



L'art infirmier

Au sein des équipes de réadaptation spécialisées, les soins infirmiers occupent une place parfois peu ou mal connue. Pourtant, c'est au travers d'eux que transitent toutes les informations, leur présence étant assurée 24h/24. L'équipe soignante a besoin de connaissances spécifiques pour anticiper et gérer les besoins du patient tout en stimulant son indépendance : elle doit prendre soin de celui-ci et non se limiter à faire des soins.

Les soins infirmiers sont appréciés par les patients comme les « partisans du moindre détail ». Agissant avec empathie, ils sont spécialistes des « petites choses » et mettent tout en œuvre pour le bien-être du patient. Ils sont souvent le lien entre le patient et les autres équipes pluridisciplinaires dans le cadre d'une réadaptation stationnaire.

L'art infirmier en réadaptation est un métier magnifique dont la finesse correspond aux besoins de chaleur, d'écoute, de compréhension et de respect de la dignité humaine. Des richesses dont le patient à tant besoin lorsqu'il se trouve en situation de dépendance.

À la Clinique Bernoise Montana, tous ces éléments sont bien présents. Vous aurez l'occasion de le découvrir au travers de l'article principal qui vous présente plus en détail les tâches et activités des équipes soignantes durant une journée de travail habituelle.

Christiane Haushalter
Directrice des soins, à la clinique bernoise depuis 26 ans

Dernière étape de la rénovation du toit

La deuxième et dernière étape de la rénovation du toit de la clinique, suivi par le bureau d'architectes IAAG Architekten AG de Berne, s'est achevée avec succès début septembre de cette année.

Après les travaux préparatoires en mars et avril, le démantèlement de la deuxième partie du toit de la clinique a pu commencer fin avril. Jusqu'à la fin du mois d'août, parallèlement au montage de la nouvelle construction en bois, la dalle de béton a été étanchéifiée et isolée, les nouvelles colonnes d'évacuation d'eau ont été raccordées et le toit a été recouvert de cuivre.

Grâce à l'expérience de la première étape, les travaux ont pu être réalisés rapidement et de manière ciblée. Malgré quelques jours de pluie, la deuxième étape a pu être achevée plus tôt que prévu. Le toit de la clinique brille de nouveau de mille feux et restera resplendissant pour, nous l'espérons, les 70 années à venir.



Un formidable travail accompli par les architectes et les couvreurs : le nouveau toit en cuivre de la Clinique Bernoise Montana.

Offre pour les proches et familles des patients



Il n'est pas toujours aisé pour les familles n'habitant pas à proximité de Crans-Montana de venir rendre visite à leur proche en séjour à la Clinique Bernoise Montana, ceci en raison de la distance. Dans le but de faciliter cette démarche, la clinique a publié, en partenariat avec Crans-Montana Tourisme, un nouveau flyer d'information pour ce public. Ce nouveau document présente brièvement les activités possibles pour les familles ainsi que les principales manifestations se déroulant tout au long de l'année dans notre région touristique.

Des arrangements ont également pu être conclus avec deux hôtels situés à proximité de la clinique pour l'obtention de prix préférentiels sur des séjours dans ces établissements. N'hésitez pas à demander cette brochure lors d'un prochain séjour à la clinique, elle vous permettra d'organiser dans les meilleures conditions la venue de votre famille ou de vos amis.

- Pour commander des exemplaires de cette brochure, écrivez simplement un e-mail à rehavita@bernerklinik.ch

Du 14 au 17 novembre 2019

Congrès spécialisé

« Planète Santé »

Venez nous rendre visite à ce salon particulier à Martigny (VS) : plus de 120 exposants et partenaires (dont près de 70 institutions du système de santé de Suisse romande) y seront présents !

- Pour plus d'informations : www.planetesante.ch/salon

Du 30 janvier au 1^{er} février 2020

Congrès médical

Quadrimed

33^e édition du congrès médical conjoint des trois cliniques de Crans-Montana.

- Pour plus d'informations : www.quadrimed.ch



22 février 2020

Coupe du monde de ski

Concert du groupe Oesch's die Dritten

Les amateurs de musique peuvent se réjouir : le groupe de musique folklorique le plus populaire de Suisse, Oesch's die Dritten, sera présent à Crans-Montana lors de la 3^e Coupe du monde Party.

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



Du 29 février au 1^{er} mars 2020

Salon gastronomique

Choc'Altitude

Rencontre des meilleurs chocolatiers de Suisse au centre de congrès « Le Régent » de Crans-Montana.

- Pour plus d'informations : www.chocaltitude.ch

« Ne jamais baisser les bras »



François Sigrist accompagné par Lukas Brügger, ASSC en 3^e année d'apprentissage. La prise des repas s'est toujours effectuée sous la surveillance d'un membre du personnel soignant.



François Sigrist (79 ans) est un homme franc et communicatif. Lorsqu'on le voit, on a du mal à imaginer les épreuves qu'il a traversées au cours des 18 derniers mois: traitements consécutifs reçus à la Clinique Bernoise Montana, au CHUV à Lausanne et à l'hôpital du Valais, où le personnel soignant lui a posé 140 pansements avec patience. Une histoire de vie, trois points de vue.

Il dit être un véritable miraculé. En novembre 2017, on lui a diagnostiqué une nécrose de la mâchoire, effet indésirable d'un médicament contre l'ostéoporose pour le traitement de son cancer de la prostate. À partir de là, les complications se sont enchaînées. Lorsque le CHUV a décidé de procéder à la reconstruction de sa mâchoire nécrosée à partir d'un morceau de sa fibula (péroné), sa mâchoire a tellement enflé qu'une trachéotomie a dû être effectuée en urgence. On a renoncé à effectuer une nouvelle reconstruction à partir de tissu musculaire pour combler la plaie. François Sigrist a momentanément été anéanti devant le trou béant dans sa mâchoire. Quelques jours plus tard, il a été victime d'une embolie pulmonaire, qui a toutefois pu être traitée avec succès à l'Hôpital du Valais.

François Sigrist a fait plusieurs séjours à la Clinique Bernoise Montana : la première fois après l'échec de la reconstruction de sa mâchoire, la deuxième

la trachée) avant une opération réussie au CHUV. Cette fois-ci, il est entré à la clinique à sa propre demande parce qu'il avait remarqué à quel point les traitements dispensés lui avaient été bénéfiques. Il voulait se remettre des épreuves qu'il avait subies et réapprendre à respirer, à manger et à marcher. Il avait en effet perdu beaucoup de masse musculaire pendant ses longs mois d'hospitalisation au cours desquels il avait été nourri artificiellement et pouvait à peine bouger.

François Sigrist admire le travail du personnel soignant : « Ils ont changé patiemment les pansements de ma mâchoire trois fois par jour (au moins 140 pansements selon mon estimation) » et il y avait toujours quelqu'un à mes côtés pendant que je mangeais. Car il lui fallait également réapprendre à mâcher et à avaler, et ce à deux reprises. Outre la physiothérapie, il a aussi bénéficié d'un traitement de logopédie intensif, en partie sous surveillance médicale. « Ce

« J'essaie de prendre du temps pour chaque patient, même quand beaucoup de travail m'attend encore. »

Lukas Brügger, ASSC en 3^e année d'apprentissage

fois après son embolie pulmonaire et la troisième fois après un épisode de détresse respiratoire déclenché lors d'une gastrostomie endoscopique percutanée (PEG) effectuée à l'Hôpital du Valais et qui avait pour but la nutrition artificielle. Une trachéotomie pratiquée en urgence sur place a permis de remédier à la trachéosténose (rétrécissement de

sont de véritables professionnels » explique-t-il avec reconnaissance.

Au début, lors de l'ingestion d'aliments liquides, ni goutte ni salive ne devait pénétrer dans ma trachée, car j'aurais pu suffoquer. « Ils n'acceptent généralement pas de patients avec une trachéotomie mais pour moi, ils ont fait une exception », déclare-t-il avec fierté. « Mais ceci uniquement parce que j'avais un petit appareil d'aspiration avec moi et que je pouvais nettoyer moi-même la canule

Lors de la visite médicale hebdomadaire dans la chambre de François Sigrist, le Rehacoach et un aide-soignant étaient également présents (de g. à dr. Luc Auberson, méd. pract. Peter Lermen et Lukas Brügger).



Lukas Brügger (ASSC) et Farida Bandaogo (infirmière) au chevet d'un patient pour le nettoyage et le soin de l'urostomie (dérivation urinaire).

Lukas Brügger explique à François Sigrist quand et comment il doit prendre ses médicaments.



- reliée au poumon si j'avais avalé de travers » explique-t-il.

Après sa sortie de la clinique, il avait encore une sonde PEG. Mais aujourd'hui, il peut également s'en passer. « Je peux respirer, marcher et de nouveau manger seul, mais lentement, prudemment et seulement par petites bouchées. Tout ça, je le dois à la Clinique bernoise », dit-il en souriant et ajoute, en jetant un coup d'œil à sa femme : « elle aussi m'a beaucoup soutenu. Et je conseille à tous les patients de ne jamais baisser les bras, même quand la situation peut paraître désespérée. »

Le point de vue d'un aide-soignant

Comment Lukas Brügger, assistant en soins et santé communautaire (ASSC) en 3^e année d'apprentissage, soigne-t-il

un patient comme François Sigrist ? « Comme un autre patient » déclare le sympathique jeune homme aux boucles dorées. « Je traite tous les patients de la même façon, qu'ils souffrent d'un cancer ou qu'ils aient reçu une hanche artificielle. Et j'essaie de prendre du temps pour chaque patient, même quand beaucoup de travail m'attend encore. » Les patients en oncologie ont plus besoin de parler parce qu'il leur est généralement plus difficile d'accepter leur sort que, par exemple, les patients en orthopédie. Ces derniers ont en revanche plus besoin d'aide physique pour faire leur toilette du matin, pour s'habiller ou pour passer du lit au fauteuil roulant et vice versa par exemple.

« Plus particulièrement dans les situations difficiles, l'équipe est très impor-

tante », explique-t-il, « pour la cohésion et la motivation, mais aussi pour l'échange. » Il faut absolument parler des événements importants avec les collègues, par exemple lorsqu'un patient ne se sent pas bien, qu'il n'a pas pu manger ou qu'il souffre. Le personnel soignant est très proche des patients. « Nous savons mieux que quiconque comment ils vont, car c'est nous qui passons le plus de temps avec eux et qui les accompagnons tout au long de la journée. Nous nous rendons par ailleurs tous les matins dans toutes les chambres et demandons aux patients comment ils se sentent et s'ils ont besoin d'aide. Contrairement à un hôpital de soins aigus, les patients passent beaucoup plus de temps chez nous, de deux semaines à deux mois en moyenne. « Nous sommes également

bien encadrés », déclare Lukas Brügger. Sa cheffe d'étage, Marlene Vicente et la directrice des soins, Christiane Haushalter, proposent toujours leur soutien et offrent une oreille attentive si lui ou ses collègues sont trop préoccupés par une situation donnée.

Le personnel soignant, qui représente 36,1 % des collaborateurs de la Clinique Bernoise Montana, contribue dans une large mesure au traitement des patients. En plus d'aider les patients à se laver, se doucher, s'habiller et manger, leur tâche consiste également à effectuer des prélèvements sanguins, à soigner les plaies, à mettre des pansements et à contrôler et distribuer les médicaments. Selon Laura Bonvin, infirmière, le rôle du personnel soignant a beaucoup changé ces dernières années : « Aujourd'hui, on nous demande d'être plus polyvalents et nous sommes parallèlement plus spécialisés et autonomes à la clinique que dans un hôpital de soins aigus. » Nous disposons également de beaucoup de connaissances dans des domaines médicaux tels que la neurologie, la médecine interne, la psychosomatique et l'oncologie. Il existe en outre des cours de formation continue sur des thèmes comme les troubles de la déglutition ou la communication avec les patients ». « La Clinique bernoise veut sans cesse se développer et s'améliorer » explique-t-elle.

Le point de vue d'un médecin

Le docteur Devine Frundi, médecin adjoint en médecine interne, parle de son patient de manière détaillée et avec empathie. Le cas de François Sigrist est d'une grande complexité et les hauts et les bas ont été nombreux. Mais il illustre avant tout une réussite, notamment grâce à la collaboration intensive et fructueuse entre le CHUV et l'Hôpital du Valais, dont le Centre Valaisan de Pneumologie fait partie. « François Sigrist est très cultivé », explique-t-il au sujet de l'ancien professeur de mathématiques. « Nous avons eu une communication de

grande qualité. Ce qui m'a toutefois le plus impressionné, c'est son endurance et sa motivation. Il a suivi méticuleusement les instructions et a toujours observé tous les traitements de manière rigoureuse. »

Et quel est son rôle dans le processus thérapeutique ? Il explique qu'il est principalement un coordinateur. Dans le cas de François Sigrist, il a surtout dû coordonner les rendez-vous avec le CHUV et l'Hôpital du Valais, mais aussi veiller à la coordination interne avec le personnel soignant, les thérapeutes et les médecins d'autres spécialités, ainsi qu'avec le service social pour le suivi. « Les progrès de M. Sigrist m'ont toujours réjoui. Ce fut une vraie satisfaction et une grande motivation de le voir évoluer ainsi. »

Indicateurs

Equivalents plein-temps (EPT)

55.8 EPT

Employés de la division des soins infirmiers



4.8 EPT

Direction des soins infirmiers



29.8 EPT

Infirmier ES / Infirmière ES



9.9 EPT

Assistant/e en soins et santé communautaire



11.3 EPT

Aide-soignant/e



Jenny Brochellaz Xu, Infirmière Diplômée

« Passionnée par la gérontologie, j'ai basé toute ma carrière à la compréhension du fonctionnement des seniors. »

Infirmière Diplômée niveau I Ecole valaisanne des soins infirmiers (EVS); Infirmière Diplômée niveau II Ecole vaudoise de soins infirmiers de Chantepierre ; Secrétaire générale de l'Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI) section Valais ; Directrice de l'organisation de soins à domicile « La Réponse » sàrl. 43 ans, mariée, mère de 2 enfants.

Les soins en réadaptation : un pivot essentiel du traitement

Se retrouver en institution de réadaptation n'est généralement pas un moment agréable ; la qualité et les compétences humaines du personnel soignant facilitent cette expérience de vie médicale. En tant que secrétaire générale de l'Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI) section Valais, je profite de ces quelques lignes pour remercier toutes les soignantes et soignants de leur précieux travail qui amène au succès des séjours de réadaptation. Nous sommes extrêmement chanceux en Suisse d'avoir du personnel disposant d'un tel niveau de compétences. Les pratiques infirmières se développent en même temps que l'évolution des techniques médicales : Le domaine de la réadaptation n'échappe pas

à ce développement technologique. Mais malgré tout, le côté humain reste essentiel à tout traitement.

Une bonne récupération de l'état de santé a une importance capitale pour les patients afin de retrouver une vie sociale adaptée, s'intégrer à nouveau dans le monde du travail, sans parler du mental qui est le moteur de tout. Un programme personnalisé oblige la mobilité ! C'est excellent pour le moral : en accélérant la production des hormones du bien-être (la sérotonine et les endorphines), l'activité physique réduit l'anxiété, la douleur et le stress. Ces points mis bout à bout, avec le soutien inconditionnel des activités médicales, fondent le socle solide du succès de la réadaptation.



Divertir les gens, c'est mon moteur

Emil Steinberger est une personne sensible, pleine d'esprit, à la mimique unique. Grâce à son don d'observation, son imagination et son talent d'improvisation, il incarne aisément les personnages les plus divers depuis des décennies. Son fidèle public qui compte désormais trois générations récite en partie ses textes avec lui.

M. Steinberger, quel est le moment le plus marquant de votre carrière ?

C'est lorsque le cirque Knie a accepté que je parte en tournée avec eux, en 1977. Ce fut une formidable expérience et un franc succès. Les représentations de l'époque ont battu tous les records de spectateurs jusqu'à aujourd'hui. C'était fou de voir l'entière confiance que la famille Knie m'accordait et le risque qu'elle a pris pour moi. Je ne savais pas si les nouveaux sketches allaient marcher parce que je ne les avais encore jamais joués devant un public avant la représentation pour les médias. Ce fut

donc en même temps ma répétition générale. Après la représentation, j'ai filé dans ma caravane, j'ai gribouillé et modifié des passages jusqu'à ce que l'on frappe à ma porte et me dise : « Ils applaudissent encore, il faut que tu reviennes ! » Je savais alors que ça marcherait !

Vos sketches fonctionnent donc dans d'autres langues ?

Oui, tout à fait. Lors de la tournée avec le cirque Knie, j'ai dû jouer en français et en italien. Et en allemand « standard » pour mes représentations en Allemagne.

Y a-t-il une différence entre l'humour francophone et germanophone ?

Pas chez moi (rire). Le public rit toujours aux mêmes moments. Je me souviens encore de l'époque où j'ai joué le « donneur de sang » en Suisse romande en 1975 sur les conseils d'un organisateur de théâtre. La télévision suisse romande était également présente et la caméra se trouvait à moins d'un mètre et demi de moi. Quand elle a commencé à trembler, j'ai su que le sketch fonctionnait aussi en français parce que le cameraman ne pouvait pas se retenir de rire lui non plus.

« Rire, c'est faire du jogging sur place. Toute la musculature est sollicitée. »

Emil Steinberger, cabarettiste, comédien, réalisateur et auteur

Quelle est votre source d'inspiration ?

Il y a trois types de sketches : ceux inventés de toutes pièces comme le « Commissariat de police ». Ceux qui sont le fruit d'observations de mon entourage. Là, j'écoute les gens autour de moi, je note la manière dont ils parlent et les difficultés qu'ils ont parfois à s'exprimer. Et puis, il y a les sketches improvisés. Un jour, j'ai proposé un programme entièrement improvisé. Les spectateurs me donnaient des idées. Le « pompiste » par exemple est un sketch improvisé à la base. Et à ce moment-là, quelqu'un a crié : « un, sans essence ». Le « donneur de sang » ou « avant la naissance » sont aussi nés d'improvisations. Le public a toujours demandé des choses de la vie de tous les jours. Et je choisissais l'idée qui recueillait le plus d'applaudissements.

Comment passe-t-on de fonctionnaire postal ou graphiste à cabarettiste ?

Parce qu'on ne veut pas devenir seulement cabarettiste ! J'ai toujours fait ça à côté, en tant que hobby. La journée, j'étais fonctionnaire postal, puis graphiste, et le soir, je jouais au cabaret. Au début, dans un ensemble et ensuite en solo. Puis ce fut la révélation, en Allemagne. Cela m'a pris un certain temps jusqu'à ce que tous les besoins soient couverts (rire). Vous imaginez ? 40 villes à la suite. Sur les routes, seul dans ma voiture et dans les coulisses. Sans cesse installer le matériel, jouer, démonter, rentrer à l'hôtel et ainsi de suite. À l'époque, en tant que graphiste, c'était moi qui faisais toute la publicité de la tournée. C'était une belle époque, mais très fatigante aussi. Il y avait toujours des choses intéressantes à faire. Théâtre, cinéma, culture... Divertir les gens m'a toujours fasciné. C'est mon moteur ! J'ai pour ainsi dire grandi là-dedans.

Vous avez vécu à New York et à Montreux et aujourd'hui, vous avez élu domicile à Bâle avec votre femme.

Racontez-nous un peu...

New York était fantastique. Au début, je n'ai rien fait du tout, puis j'ai visité toutes sortes d'expositions, je suis allé au théâtre et j'ai assisté à des comédies musicales. Pour la première fois, j'étais spectateur. J'ai adoré ! De plus, j'écrivais des chroniques pour des hebdomadaires et des quotidiens en langue allemande. Et, le plus important, j'ai rencontré ma deuxième femme, Niccel. Un jour, il a fallu que nous quittions notre gratte-ciel et la Suisse a alors été évoquée. Niccel a tout de suite dit : « Je viens avec toi ! ». Elle a appris le suisse allemand en trois mois. Incroyable !

Montreux était formidable et très calme. Nous y avons écrit des livres et ma femme s'occupait également des travaux d'édition. Mais lorsque nous allions au théâtre ou au cabaret, nous ne comprenions malheureusement jamais tout, ce qui nous a incité à déménager à Bâle, après 15 ans à Montreux. Ma langue maternelle me manquait. J'ai toujours beaucoup aimé Bâle lorsque je m'y produisais et la situation géographique de la ville est idéale. L'Allemagne et la France sont tout proches. Cela se remarque au niveau des gens.

Vous et Niccel réalisez des « feuilles hebdomadaires » (dessins en duo)

Est-ce que cela pourrait être une occupation pour les patients de la Clinique Bernoise Montana ?

Absolument, je trouve qu'il est très important de s'occuper activement. Il suffirait que les patients cherchent quelqu'un qui leur correspond pour réaliser ensemble des « feuilles hebdomadaires ». Ces productions ne doivent pas être parfaites. Une personne commence



Portrait : Emil Steinberger

Emil Steinberger est né en 1933 à Lucerne. Durant la journée, il fut fonctionnaire postal, puis graphiste, et le soir, il jouait au cabaret. D'abord dans un ensemble, puis seul. En 1967, il créa avec sa première femme Maya le petit théâtre de Lucerne et dirigea les cinémas « Moderne » et « Atelier ». Depuis les années 70, Emil Steinberger s'est forgé un véritable nom en Suisse, en Allemagne et en Autriche en tant qu'« Emil ». Il connaît le succès en tant que cabarettiste, comédien, réalisateur et auteur. En 1999, il épousa à New York sa femme actuelle, Niccel, avec qui il vit à Bâle. Il a deux fils, Philipp et Martin.

► Dates de sa tournée sur www.emil.ch

à dessiner le lundi sur une page blanche et l'autre continue le lendemain, sans qu'il y ait concertation. Et le dimanche, on remet les copies. C'est passionnant ! Cela est bien sûr également possible pour les grands-pères et leurs petits-enfants, les mères et leurs filles ou les couples...

Quelle est l'importance de l'humour pour la santé ?

C'est essentiel ! Ce n'est plus à démontrer. J'ai toute une collection d'articles de journaux sur le sujet. « Rire, c'est faire du jogging sur place. Toute la musculature est sollicitée. »

Quel est le bon moment pour tirer sa révérence ?

Je ne saurais pas vous dire (rire). Cela marche encore tellement bien. Les gens veulent rire. Et ils sont heureux lorsqu'ils sortent du théâtre. Tant que je sentirai que le public apprécie, je continuerai.

Entrée d'automne végétarienne

Liste des ingrédients

Pour la fricassée de courge et topinambour :

Courge	200 g
Topinambour	200 g
Bolets frais	50 g
Crème entière	50 ml

Pour le soufflé :

Bolets	50 g
Crème entière	200 ml
Farine	40 g
Blanc d'œuf	120 g

Une demi-cuillère à café de poudre à lever

Sel et poivre pour assaisonnement

Pour la décoration :

Quatre tranches de courge, un bolet en tranche, quelques branches de ciboulette



« Une recette végétarienne simple, pour que chacune et chacun puisse profiter des saveurs automnales. »

Emilie Verduci, cuisinière



Fricassée de topinambour et courge : Découper la courge et le topinambour en cubes, étuver à feu doux avec un couvercle et un peu d'eau. Assaisonner selon goût. Pour réaliser la crème de bolets, faire revenir les bolets puis ajouter la crème et mixer. Mélanger la courge et le topinambour avec la crème de bolets pour obtenir la fricassée. Rectifier l'assaisonnement.

Soufflé : Couper les bolets en petits cubes, les faire revenir et laisser refroidir. Réaliser une béchamel avec la crème et la farine, assaisonner selon goût. Séparément, monter les blancs en neige et ajouter la poudre à lever. Une fois la béchamel refroidie, ajouter la brunoise de champignons et les blancs d'œufs. Mouler la masse dans de petits moules de la forme souhaitée et enfourner 15 minutes à 180 degrés.

Décoration : Afin de réaliser les chips de courge, couper 4 fines tranches de courge. Les étaler sur une grille recouverte d'un papier cuisson et recouvrir avec une deuxième grille. Enfourner pendant 15 minutes à 160 degrés. Colorer dans une poêle chaude les tranches de bolets salées et réserver.

Pour le dressage, placer les soufflés sur les assiettes, napper avec la fricassée, déposer les chips de courge et les tranches de bolets sautées.

Vin d'accompagnement :

Gamay Tsans de la Lé

Cave Maurice Zufferey, Muraz-sur-Sierre

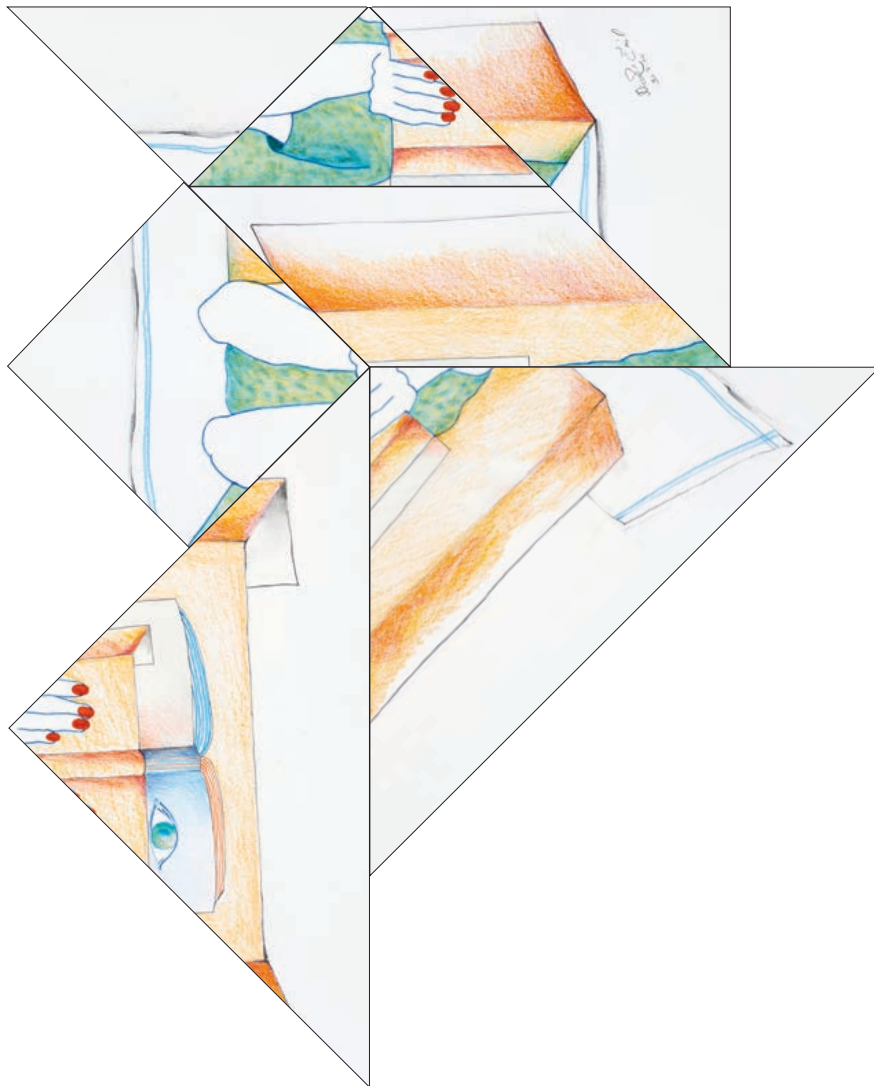
La robe rubis foncée sur un pourtour violacé donne une belle luminosité. Le nez, intensément fruité, est doté d'une trame sauvage de sous-bois et de fruits rouges caractéristiques. La bouche, tout en fraîcheur, reste soyeuse et élégante et offre des fruits grillés et une impression épicée de réglisse noire.



Qu'est-ce que Niccel et Emil ont dessiné ?

Découpez les morceaux d'images de l'«hebdomadaire 30/2000» de Niccel et Emil Steinberger et reconstituez un ensemble cohérent. Collez les images découpées sur une carte postale et envoyez-la à l'adresse ci-dessous ou faites-nous parvenir une photo ou un scan de votre puzzle par e-mail avec votre nom et votre adresse.

Nous vous souhaitons bonne chance pour le tirage au sort!



Participez
et
gagnez!



Les trois gagnants recevront un bon pour un restaurant d'une valeur de CHF 100.- (1^{er} prix), un jeu de Jass (2^e prix) ou un jeu de société «J'aurais dû le savoir!» (3^e prix).

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

Les gagnants seront informés 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 : Evolution.

La gagnante de la dernière énigme en photos est **Kathia Vonlanthen**. Nous la félicitons. Elle a gagné une montre connectée santé et fitness «Fitbit Inspire HR». Nous lui souhaitons bien du plaisir dans son utilisation !

Gymnastique matinale : exercices sur les escaliers

But de tous les exercices

Renforcement des jambes, notamment des fléchisseurs de la hanche



Position initiale

Placez-vous devant les escaliers, les jambes écartées à la largeur des hanches. Si vous ne vous sentez pas stable, tenez-vous à la main courante.

Instructions

Placez un pied sur la première marche, puis reposez-le sur le sol. Répétition de l'exercice : 10 fois à droite et 10 fois à gauche.

Important

Gardez le dos droit.



Position initiale

Placez-vous de façon parallèle aux escaliers. Si vous ne vous sentez pas stable, tenez-vous à la main courante.

Instructions

Levez votre pied sur le côté et placez-le sur la première marche avant de le reposer sur le sol. Répétition de l'exercice : 10 fois à droite et 10 fois à gauche.

Important

Gardez le dos droit.



Position initiale

Placez-vous devant les escaliers. Si vous ne vous sentez pas stable, tenez-vous à la main courante.

Instructions

Montez sur la première marche avec vos deux pieds, puis redescendez. Répétition de l'exercice : 3 séries de 10 en commençant par le pied droit et 3 séries de 10 en commençant par le pied gauche.

Important

Gardez le dos droit.

Remarque

Si vous ne vous sentez pas à l'aise en position debout, placez une chaise à proximité afin de pouvoir vous asseoir pendant les pauses.

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 | 2019

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

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

Impression Rub Media AG, Wabern

Tirage 6 100 exemplaires (3 300 en allemand, 2 800 en français)

Crédits photos Avant-propos, Thème, Interview et Tendance: Peter Schneider, Thun, fotoschneider.ch; p. 2: IAAG Architekten; p. 3: Werbelinie AG (interne); Nadja Frey, Crans-Montana Tourisme & Congrès/Thierry Sermier (Calendrier); p. 7: mise à disposition Mme Brochellaz Xu (Avis d'experts); p. 10: interne BM (Recette et Suggestion de vin) et p. 11: mise à disposition Emil et Niccel Steinberger (Énigme)