



Thème

Maladie de Parkinson :
gagner pas à pas en qualité
de vie

Page 8



Recette

Une symphonie senso-
rielle : éventail de poire et
mousse aux marrons

Page 14



Vivre avec la maladie de Parkinson

Cyril Badertscher se jette à l'eau

à partir de la page 4



Beaucoup de souvenirs, beaucoup de bons moments

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec un pincement au cœur que je rédige ces quelques lignes à votre intention. C'est en effet la dernière fois que j'aurai l'occasion de vous écrire en tant que Directeur médical. Après une vie de médecin bien remplie, je m'apprête à prendre ma retraite définitive à la fin de cette année 2022.

Que vais-je retenir de toutes ces années passées au service des patients de la Clinique Bernoise Montana ? Certainement tous les bons moments au contact des personnes atteintes dans leur santé et que je me suis efforcé jour après jour d'accompagner au plus près de ma conscience professionnelle. Mais aussi le souvenir douloureux de ces patients qui, malgré les soins prodigués, ont vu leur qualité de vie s'amenuiser en raison d'affections neurologiques dégénératives pour lesquelles des traitements efficaces se font hélas encore attendre.

Vous constaterez au travers de cette édition du magazine que nous mettons tout en œuvre à la Clinique Bernoise Montana pour atténuer au maximum les impacts de ce type de maladies sur la vie quotidienne des personnes qui nous sont confiées, avec pour exemple concret les patients parkinsoniens.

Je vous souhaite une excellente lecture.

Dr. méd. Claude Vaney,
Médecin spécialiste en Neurologie, Directeur médical

Nouveau médecin-chef Neurologie

À partir du 1er août 2022, un nouveau médecin-chef a repris la responsabilité du département de réadaptation neurologique à la Clinique Bernoise Montana. Il ne s'agit pas d'un inconnu puisque le docteur **André Zacharia** a déjà effectué son assistantat de médecine dans notre établissement en 2005 avant de poursuivre sa formation aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) jusqu'à la fonction de chef de clinique et au University College of London où il a obtenu son doctorat (PhD).

Cette nomination effectuée par le Conseil de Fondation permet à la Clinique Bernoise Montana de poursuivre son développement dans le domaine de la réadaptation neurologique et consolider sa position de clinique de réadaptation de pointe en Suisse, en particulier dans le domaine de la maladie de Parkinson.



Une journée dans la vie de

Tim-Yann Tatzber

Ce médecin assistant genevois de 27 ans est toujours présent au département de neurologie quand une expertise médicale est requise. Nous l'avons suivi pendant son service, qui commence dans la salle de soins, se poursuit au lit des patients et se termine devant l'écran.



07h45

Transmissions du matin

Je retrouve la personne responsable des soins pour savoir comment s'est passée la nuit et si certains patients ont eu des problèmes durant les dernières heures. Monsieur K. a dit qu'il ressentait des douleurs, Madame N. a eu beaucoup de mal à trouver le sommeil.

08h15

Planification de la journée

Les discussions au sein de l'équipe médicale commencent. Nous résumons les différentes tâches à accomplir et cherchons des solutions aux problèmes médicaux survenus pendant la nuit. S'ensuit une réunion de spécialistes sous la direction de mon chef.

09h00

Discussions au lit des patients

Les visites médicales peuvent commencer. On constate une fois de plus que les médicaments sont bien dosés pour de nombreuses personnes atteintes de la maladie de Parkinson hospitalisées dans notre établissement.

09h20 (une fois par semaine)

Échange avec les différents départements

Sous la direction du médecin-chef, nos discussions hebdomadaires en formation interdisciplinaire commencent.

Sont présents les spécialistes des services sociaux, des thérapies et des soins. Nous discutons de la façon dont nous pourrions poursuivre la thérapie de Madame M. Nous analysons les rapports de soins concernant l'alimentation, le sommeil et l'état général de la patiente pour savoir si des adaptations au niveau des médicaments sont indiquées et pour voir ce qui pourrait aider Madame M. à faire de nouveaux progrès.

12h00

Bon appétit!

Je déjeune au restaurant du personnel avec les personnes de mon équipe.

13h00

Organisation et évaluation

Je passe en revue les dossiers des nouvelles entrées et j'analyse les résultats médicaux. Nombreux sont les patients qui souffrent de plusieurs maladies : leurs dossiers sont vastes et complexes. Je discute des questions restées en suspens avec mon chef ainsi qu'avec d'autres départements. Puis, je téléphone à la famille de Monsieur K. pour répondre aux questions concernant la situation médicale du patient et l'organisation de sa sortie.

14h00

Anamnèse et examens cliniques

Monsieur S. est arrivé chez nous aujourd'hui. Après l'avoir salué, je m'informe sur ses troubles actuels et je commence les examens cliniques : je contrôle tout particulièrement ses réflexes, sa motricité, sa coordination et sa stabilité, j'écoute son cœur et ses poumons et je mesure son pouls. Je discute avec lui des objectifs de son séjour de réadaptation et je lui explique à quoi va ressembler son programme ces prochaines semaines.

15h30

Documentation et recherches

Je réponds à des e-mails, classe des documents, réponds à des questions et m'occupe de tâches administratives.

16h30

En route pour la prochaine réunion !

Je discute encore une fois avec le personnel soignant pour connaître les dernières informations importantes et clarifier les questions d'ordre médical.

16h50

La routine ? Tu parles !

Comme tous les jours, mon téléphone sonne pour la énième fois. Oui, je serai au deuxième étage dans deux minutes ! À ce moment-là, je ne sais toujours pas à quel moment je finirai ma garde.



« Je me sens comme un poisson dans l'eau »

Il y a bientôt trois ans, Cyril Badertscher apprenait qu'il souffrait de la maladie de Parkinson, une maladie qui ne se manifeste qu'à un âge avancé chez la plupart des gens. Nous avons discuté avec ce sportif passionné peu de temps avant qu'il réalise son nouveau projet : rejoindre Nyon depuis Genève en traversant le lac Léman... à la nage !

Quels sont les symptômes physiques qui vous ont poussé à consulter un médecin en octobre 2019 ?

Cyril Badertscher : Ça faisait un moment que je ressentais des picotements dans les jambes et que je souffrais du dos. Au début, je pensais que j'avais exagéré dans mes nombreuses activités sportives, mais ma mère a insisté pour que j'aille voir un médecin quand j'ai commencé à boiter.

Est-ce que vous vous attendiez aux résultats qui sont actuellement les vôtres ?

J'ai d'abord été surpris par le diagnostic, car pour moi, la maladie de Parkinson était surtout associée aux personnes âgées à l'époque. Être touché par cette maladie à seulement 32 ans

a été dur à avaler. Le fait que je puisse toujours compter sur ma famille et mes amis m'a beaucoup aidé : nous avons beaucoup discuté eux et moi et nous avons compris que nous allions devoir affronter cette épreuve ensemble.

Quelles adaptations se sont révélées nécessaires par la suite ?

Au travail, j'ai tout de suite informé mon supérieur hiérarchique de mon diagnostic. Nous avons réduit mon temps de travail de 100 à 50 %, car je fatigue relativement vite. Je travaille toujours dans la vente et je suis content de pouvoir exercer une activité régulière. Mon objectif premier, c'est de vivre le plus normalement possible et de travailler le plus longtemps possible. Je dois simplement accepter que mon rythme n'est plus le même qu'autrefois. ►



► **Les médecins ont-ils fait des pronostics sur l'évolution de votre état de santé ?**

Non. Mon neurologue m'a expliqué que tous les cas étaient différents. Moi, par exemple, je n'ai pas les tremblements typiques de la maladie de Parkinson. Mais le fait de ne pas avoir de pronostic précis a aussi des avantages : cela me permet de me concentrer pleinement sur le moment présent. Un traitement bien dosé me permet pour le moment de pratiquer toutes les activités que j'aime, tout en étant conscient que le vent peut tourner d'un jour à l'autre, comme je peux le voir en discutant avec d'autres malades qui doivent parfois lutter durement contre les conséquences de la maladie, aussi bien sur le plan physique que psychique.

Y a-t-il parfois des choses positives dans votre situation actuelle ?

Absolument. Ma maladie m'a fait rencontrer une quantité de nouvelles personnes ces dernières années, et aussi plus récemment lors des Special Olympics organisés en Suisse orientale.

« Le fait de ne pas avoir de pronostic précis a aussi des avantages : cela me permet de me concentrer pleinement sur le moment présent. »

Cyril Badertscher, atteint de la maladie de Parkinson

Je découvre aussi de nouvelles disciplines sportives.

Y a-t-il des jours où vous avez littéralement la tête sous l'eau ?

Je viens tout juste de participer à un triathlon, et quelqu'un m'a dit que ce que je faisais n'était pas courant. Mais je ne suis pas une machine qui tourne toujours à plein régime et je ne veux pas jouer le rôle de malade de Parkinson modèle. Dans les moments difficiles, j'essaie toujours de me secouer, car le repli sur soi n'est pas une solution. Le sport, le travail et ma famille m'aident énormément dans ces moments-là.

Que représente la nage pour vous ?

J'ai été pris par la fièvre de la natation quand j'avais douze ans. J'ai suivi un entraînement intensif par la suite et j'ai enchaîné les compétitions. Je me suis toujours senti comme un poisson dans l'eau. L'eau me porte et dissipe mes douleurs. De plus, ma maladie ne se voit pas quand je nage. Mais ce sport n'est pas sans danger pour les personnes qui



Parce que ça va mieux quand on est ensemble : Cyril Badertscher (deuxième depuis la gauche) entouré de ses supporters après sa première traversée du lac en septembre 2021.

souffrent de la maladie de Parkinson. Cependant, si on connaît les bonnes techniques et si on est bien accompagné, on y arrive même en eau libre.

Vous prévoyez de traverser le lac Léman pour la deuxième fois à l'automne. Comment vous est venue cette idée ?

J'ai traversé le lac Léman pour la première fois en septembre 2021 avec un ami : nous sommes allés de Nernier à Nyon, ce qui représente cinq kilomètres. Nous mettons la barre plus haut cette fois : l'étape Genève-Nyon représente vingt kilomètres. J'ai la chance d'être soutenu par une équipe formidable. Au-delà du challenge sportif, nous avons d'autres objectifs avec ce projet : sensibiliser le grand public à la maladie de Parkinson et lui faire réaliser qu'elle touche aussi de jeunes personnes.

Comment vous préparez-vous à cette deuxième traversée du lac Léman ?

Je m'entraîne actuellement deux à quatre fois par semaine dans l'eau. Je

m'entraîne aussi physiquement sur vélo et je fais du renforcement musculaire en physiothérapie.

Vous avez fondé « Parkinson Move » avec un ami. Quel est le but de cet association ?

Après notre première traversée du lac Léman, nous étions d'accord sur le fait qu'il fallait poursuivre notre engagement. Nous poursuivons plusieurs objectifs avec l'association : d'une part, elle nous aide à trouver des sponsors pour nos activités et pour la recherche sur cette maladie qui touche environ 15 000 personnes en Suisse ; d'autre part, nous voulons pousser les gens à bouger davantage et montrer qu'on peut vivre avec la maladie de Parkinson.

► Plus d'informations sur parkinsonmove.ch



Vivre avec la maladie de Parkinson

Cyril Badertscher fait partie des moins de 10 % de personnes atteintes de la maladie de Parkinson chez qui les symptômes sont apparus avant quarante ans. Ce vendeur d'articles de sport de 35 ans a fait son apprentissage à la Migros, où il travaille toujours actuellement. Avec Lauren Thévenaz, sergent de la police cantonale genevoise, le Vaudois a parcouru le trajet Nernier-Nyon à la nage en septembre 2021. Une deuxième traversée du lac Léman a suivi un an plus tard.

Maladie de Parkinson : gagner pas à pas en qualité de vie



À quoi ressemble la vie avec la maladie de Parkinson, cette maladie du système nerveux central dont l'évolution est difficile à pronostiquer ? Selon André Zacharia, médecin-chef en neurologie à la Clinique Bernoise Montana, de nombreuses choses sont possibles avec les thérapies appropriées.

Contrairement au cancer ou aux infections, il n'y a pour le moment aucune perspective de guérison pour la maladie de Parkinson, nous explique sans détour le docteur André Zacharia. Toutefois, de nombreuses options permettent de traiter les symptômes, poursuit le médecin de 44 ans qui accompagne et traite les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à la Clinique Bernoise Montana. Cette maladie est d'autant plus complexe que son évolution peut fortement varier selon l'âge et l'état de santé du patient et que la prudence est donc de mise concernant les pronostics. Mais que faire quand des symptômes persistants transforment le quotidien en parcours du combattant et quand la qualité de vie finit par en pâtir ?

« Un séjour en clinique permet de prendre du recul et d'analyser dans un premier temps la situation. »

André Zacharia, médecin-chef en neurologie

Des échanges intensifs

« Un séjour en clinique permet de prendre du recul et d'analyser dans un premier temps la situation. », explique le docteur Zacharia. Un traitement multidisciplinaire du patient ou de la patiente et une étroite collaboration entre les équipes soignantes, médicales et thérapeutiques sont les conditions idéales pour obtenir des progrès rapides et ciblés. Les séjours de réadaptation permettent aussi de mettre en place des pratiques qui ne sont pas proposées en ambulatoire, comme l'assistance simultanée de professionnels de la physiothérapie et des soins pour s'entraîner à se lever du lit.

Une fois l'anamnèse et les examens cliniques réalisés, il est important, selon le neurologue formé

Prise en charge multidisciplinaire d'une pathologie dégénérative neuropsychiatrique

à Genève, de toujours connaître les attentes du patient. Quels sont ses objectifs? Où bloque-t-il en ce moment? Parfois, la priorité est donnée au contrôle du traitement médicamenteux, et parfois, à la motricité ou à la stabilité. D'après le médecin-chef en neurologie, ce n'est qu'après une analyse précise de ce type qu'on peut démarrer un traitement adapté à chaque patient.

Identifier les problèmes, cibler les solutions

Concernant les risques de chute en particulier, il vaut la peine de prendre des mesures aussi bien sur le plan médicamenteux que sur le plan thérapeutique et de les coordonner entre elles, un peu comme au ping-pong, poursuit le docteur Zacharia. «Nous trouvons une solution à presque toutes les demandes.» Une situation principalement rendue possible par le fait que les spécialistes de la clinique se connaissent bien et échangent constamment.

Le médecin-chef en neurologie de la Clinique Bernoise Montana se montre confiant vis-à-vis des progrès à venir concernant le traitement de la maladie de Parkinson: «Le cerveau est comme une galaxie: c'est lui qui pilote l'ensemble du corps. Nous savons certes beaucoup de choses sur lui aujourd'hui, mais nous ne savons malheureusement pas encore tout sur la façon dont fonctionnent ces processus complexes.» Et c'est précisément ce qui motive le docteur dans son travail de neurologue: mettre à jour ces secrets tout en aidant les malades du mieux possible.

► Pour plus d'informations:



La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative, la deuxième la plus fréquente après la maladie d'Alzheimer, dont la fréquence augmente avec l'âge. Il s'agit, en réalité, d'une maladie neuropsychiatrique dont la prise en charge est complexe.

Au jour d'aujourd'hui, cette dernière consiste en un traitement multidisciplinaire qui implique des neurologues spécialisés en mouvements anormaux, des infirmières spécialisées, des neuropsychologues experts dans l'étude du comportement, et des thérapeutes spécialisés tant dans le domaine de la logopédie que de la physiothérapie et de l'ergothérapie.

Autres symptômes

Ces différents intervenants accompagnent le patient depuis l'annonce du diagnostic, jusqu'aux soins palliatifs et participent à l'éducation thérapeutique. L'avènement des traitements complexes (stimulation cérébrale, pompes, etc.) nécessitent, en outre, l'implication, par exemple, de neurochirurgiens et de gastro-entérologues le cas échéant.

Bien souvent, cette maladie est réduite à un problème de mobilité. Ceci est erroné en raison du fait que ces patients présentent fréquemment des symptômes psychiatriques, comme la dépression, l'anxiété et des symptômes psychotiques comme des hallucinations et des troubles du contrôle des impulsions. Ces derniers peuvent mener à des addictions graves. Le traitement de ces symptômes nécessite de la part des thérapeutes une formation dédiée et un intérêt marqué pour les rechercher et les traiter de façon précise et empathique.



Le professeur Paul Krack est médecin-chef et directeur du centre de la maladie de Parkinson et des troubles moteurs de la clinique universitaire de neurologie de l'hôpital de l'île à Berne. Ses travaux de recherche ont été récompensés de multiples reprises. En 2019, il a obtenu la « chaire Parkinson » (2019 – 2026) proposée sur concours et soutenue financièrement par Parkinson Suisse.

« Je me sens à nouveau plus en forme »

Astrid Forny-Kocher séjourne pour la troisième fois à la Clinique Bernoise Montana. Elle souffrait de terribles douleurs avant son entrée à la clinique. Peu de temps avant de rentrer chez elle, la malade de Parkinson sait que malgré ses symptômes persistants, elle est désormais armée pour affronter le quotidien, aussi bien physiquement que psychiquement.



Astrid Forny-Kocher se souvient des semaines qui ont précédé son entrée à la clinique, alors que ses douleurs la faisaient terriblement souffrir. Les analgésiques ne la soulageaient pas beaucoup et entraînaient des troubles gastriques pour couronner le tout. « J'avais peur qu'on ne puisse plus faire grand-chose pour moi. » Elle broyait du noir et se sentait enfermée dans un quotidien rythmé par la douleur, expliquait-elle en sortant une feuille A3 avec un sourire malicieux. Sur la feuille : une superbe œuvre colorée d'art-thérapie réalisée dans l'atelier de l'établissement, un lieu ouvert aux patients jusque tard le soir. La patiente de 71 ans atteinte de la maladie de Parkinson qui tourne son regard vers le soleil nous explique que sa vie a repris des couleurs grâce à cet atelier.

Retrouver un équilibre

Avec le recul, elle apprécie le fait qu'on n'ait pas essayé de la convaincre de prendre davantage de médicaments pour lutter contre la douleur lors de son arrivée à la clinique. « Mon but était de réduire ma dose d'analgésiques, une demande que l'équipe a tout de suite compris », se souvient-elle. Et c'est ce qui fut décidé, après les premiers entretiens entre médecins et thérapeutes. Une fois les examens et les tests d'efforts physiques réalisés, on a procédé à un entraînement quotidien intensif à base d'aquagym et de Nordic Walking. Au programme également : de la physiothérapie et de l'entraînement (MTT) qui consiste en des séances d'entraînement spéciales visant à renforcer les muscles tout en améliorant la coordination et la stabilité.

En ergothérapie, elle a bénéficié de conseils simples pour le quotidien, et en logopédie et en neuropsychologie, elle a profité d'apports professionnels solides : « Je suis désormais mieux informée sur l'évolution de la maladie et je peux mieux gérer mes symptômes », résume Astrid Forny-Kocher. Grâce à l'accompagnement social, elle connaît tous les points de contacts importants pour obtenir une aide ciblée au quotidien si jamais son état de santé venait à se dégrader.

Active contre la douleur

« Je suis très satisfaite actuellement », constate la grand-mère de quatre petits-enfants. Ses douleurs n'ont certes pas totalement disparu pendant ses cinq semaines de séjour à la clinique, mais le vent a quand même clairement tourné



« Les exercices que j'ai appris ici me permettront d'être mieux armée pour continuer à lutter contre les douleurs après mon séjour de rééducation. »

Astrid Forny-Kocher, patiente atteinte de la maladie de Parkinson

dans le bon sens : « Je me sens à nouveau en forme, j'ai réussi à baisser ma dose d'analgésiques et je dispose désormais de nouvelles stratégies pour gérer mes douleurs et les symptômes de la maladie de Parkinson », explique Astrid Forny-Kocher sur un ton enjoué. Grâce au panorama offert par la clinique, à la sympathie du personnel lors des thérapies et aux échanges avec les autres patients, elle se sent de nouveau mieux aujourd'hui.

Mais la chose la plus importante qu'elle a apprise pendant son séjour de réadaptation à 1500 m d'altitude, c'est que bouger et pratiquer des activités peut l'aider à maîtriser ses douleurs. « Les exercices que j'ai appris ici me permettront d'être mieux armée pour continuer à lutter contre les douleurs après mon séjour de réadaptation. » Pour que

cet élan perdure, Astrid Forny-Kocher a préparé un grand programme d'entraînement avec des crayons de couleur pour la maison. Elle nous explique qu'elle l'accrochera dès qu'elle sera rentrée chez elle à un endroit qu'elle ne peut pas rater.

Grande offre thérapeutique

Un séjour de réadaptation permet de suivre l'effet des médicaments ainsi que les symptômes pendant plusieurs semaines et d'adapter les thérapies en conséquence. La Clinique Bernoise Montana aide les malades à renforcer leurs compétences quotidiennes et à réduire leurs symptômes au travers de la logopédie, de l'ergothérapie, de la physiothérapie, de la thérapie du sport, de l'art-thérapie et de la musicothérapie.



« Nous adaptons la thérapie à chaque patient »

Noé Guibert aide les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à mener une vie conforme à leurs attentes en travaillant sur les symptômes liés à la pathologie. Le physiothérapeute de la Clinique Bernoise Montana recommande de maintenir une activité physique et sociale régulière ainsi qu'un suivi médical.

Dans quelle mesure la physiothérapie est-elle utile aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson ?

Noé Guibert : La physiothérapie permet d'abord de relever les symptômes et limitations des personnes. Avec une bonne collaboration médicale, elle aide ensuite les personnes à s'entraîner de manière à ce qu'elles puissent pratiquer les activités nécessaires et qui leur sont chères. En thérapie, je les aide également à mieux comprendre leurs symptômes et à prendre conscience de l'évolution de leur corps.

À quoi ressemble une séance de thérapie classique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à la clinique bernoise Montana ?

Elle n'existe tout simplement pas : nous adaptons toujours la thérapie à chaque patient, c'est pourquoi la structure varie sans cesse. Le point de départ est l'étude du dossier, une anamnèse précise et le premier entretien avec le patient ou la patiente. Nous allons alors définir les problèmes et fixer les objectifs. Ces objectifs peuvent aussi bien être d'améliorer les capacités d'effectuer les tâches quotidiennes, entraîner la marche ou faciliter le retour à une activité sociale ou physique spécifique. Nous travaillons alors de manière très ciblée vers l'objectif de chacun.

Quelle importance accorde-t-on à l'état mental ?

C'est toujours un élément de la thérapie. Il est important que les personnes concernées puissent ressentir que leurs objectifs soient atteignables pour maintenir ou retrouver de la motivation. Pendant les thérapies, beaucoup réalisent qu'ils sont aptes à faire plus que ce dont ils se croyaient capables jusqu'à présent. Cette motivation, associée à une médication bien ajustée et à un entraînement ciblé, peut améliorer la qualité de vie de la personne.

La majorité des patients ne retombent-ils pas subito dans leurs anciens travers après leur séjour à la clinique ?

Pour les exercices physiques, nous veillons à ce qu'ils puissent également être poursuivis à la maison – sans équipement spécial. En fin de séjour, les thé-

rapies vont se tourner vers la sortie du patient afin de mettre en place tous les outils nécessaires pour continuer d'améliorer ses conditions de vie. Ceci peut être réalisé grâce la mise en place de thérapies en ambulatoire ou d'activités physiques adaptées. Un accompagnement par des professionnels de santé sera toujours important pour maintenir un suivi sur l'évolution de la pathologie.

« En thérapie, beaucoup réalisent qu'ils sont capables de faire plus que ce qu'ils pensaient pouvoir faire jusqu'à présent. »

Noé Guibert, physiothérapeute

De nouveaux développements se dessinent-ils dans le domaine de la physiothérapie pour les patients Parkinson ?

La prise en charge évolue constamment en physiothérapie pour les patients Parkinson. Par exemple, certains thérapeutes à la clinique sont formés pour la thérapie LSVT. Il s'agit d'un entraînement structuré visant principalement à améliorer l'amplitude et la vitesse des mouvements chez les patients parkinsoniens.

Éventail de poire pochée à la cannelle mousse aux marrons

Sauce caramel et biscuits croquants aux pistaches

Pour 4 personnes :

4 poires conférence ou williams
1 l eau
1 bâton de cannelle
200 g de sucre
le jus d'un citron

Pour la mousse de marrons

100 g de purée de marrons
75 ml de crème 35 % fouettée
quelques gouttes de kirsch

Pour la sauce caramel

60 g de sucre
15 g de beurre
50 ml de crème 35 %
quelques gouttes de jus de citron

Pour le biscuit croquant

25 g de farine
1 blanc d'œuf
15 g de sucre
15 g de beurre mou
10 g de pistaches concassées

et quelques airelles fraîches ou groseilles
pour la décoration



Préparation :

- Mettre à bouillir l'eau avec le sucre, la cannelle et le jus de citron. Éplucher les poires et les cuire doucement dans le sirop avec un couvercle jusqu'à ce que la chair soit tendre. Les laisser refroidir dans leur sirop puis les vider à l'aide d'une cuillère parisienne.
- Pour la mousse de marrons, mélanger la purée avec la crème fouettée, ajouter le kirsch jusqu'à l'obtention d'une masse onctueuse. La réserver dans une poche à dresser.
- Faire un caramel avec le sucre, un peu d'eau et le jus de citron. Lorsqu'il a presque la couleur désirée, retirer du feu, ajouter le beurre en morceaux puis la crème chaude et remuer délicatement jusqu'à l'obtention d'une masse homogène.
- Pour le biscuit, mélanger tous les ingrédients puis étaler 8 cercles de masse sur une plaque de cuisson et enfourner 4 – 6 min. au four à 185°C. Lorsqu'ils sont cuits, les déposer sur un rouleau à pâte pour leur donner une forme de tuile.
- Dressage : Découper la poire du bas vers la tige en s'arrêtant juste avant le sommet. Détailler des tranches fines sans casser le fruit, déposer une pointe de mousse de marrons au milieu d'une assiette puis la poire par dessus. Ouvrir les éventails puis déposer le reste de la mousse en petites pointes dans l'assiette, y déposer les airelles par dessus. Couler le caramel sur la poire et garnir avec les tuiles.



«C'est un dessert réconfortant
qui n'a rien de léger mais
il réchauffera les cœurs en au-
tomne.»

Frédéric Mabillard, sous-chef de cuisine

Trouvez les sept différences

Stimulez votre sens de l'observation et trouvez les erreurs qui se cachent dans les deux images prises dans notre pharmacie et en apparence identiques. Celle de dessous contient 7 différences par rapport à l'image de dessus, les trouverez-vous ?



*Participez et
gagnez un
oxymètre de Pouls!*



Avec cet appareil, mesurez votre saturation artérielle pulsée en oxygène (SpO2) et votre fréquence cardiaque en continu jusqu'à 24h et évaluez ces données dans un logiciel externe.

Cet appareil est adapté dans le cadre des activités sportives de haute altitude mais également pour les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, d'asthme bronchique, de BPCO ou d'apnée du sommeil.

Envoyez-nous une photo ou une copie de cette page avec vos réponses jusqu'au **31 décembre 2022** par voie postale à l'adresse suivante : Clinique Bernoise Montana, rubrique « 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 domicile.

Le gagnant / la gagnante sera informé(e) par écrit. Tout recours juridique est exclu. Les employés de la Clinique Bernoise Montana et leurs familles ne sont pas autorisés à participer.

Dans le dernier numéro du magazine, nous recherchions le code suivant : **3 14 22**

Trois personnes parmi les bonnes réponses ont été tirées au sort et remportent un jeu de cairns. Il s'agit de **Jacqueline Praz** à Haute-Nendaz, **Andrea Senn** à Windisch ainsi que **Hans-Peter Snyder** à Münchenbuchsee, à qui nous souhaitons plein de créativité avec ce jeu.

Exercices vocaux et oraux pour les personnes atteintes de Parkinson

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson s'expriment souvent à voix basse et peuvent être difficiles à comprendre. Parfois aussi, elles s'expriment avec une voix rauque. Cela s'explique par la détérioration de leur mobilité, l'engourdissement et la force amoindrie de leurs cordes vocales et de leurs autres muscles impliqués dans la parole. Entraîner régulièrement ses muscles vocaux est donc particulièrement important. Nous vous présentons ici trois exercices à faire chez vous.



Parler fort et longtemps

Dites «AH» d'une voix forte et claire aussi longtemps que possible. Essayez de ressentir le même effort que celui que vous produisez pendant la séance de traitement avec votre logopédiste.

Parler fort et avec une voix aiguë

Dites «AH» d'une voix forte et claire et montez dans les aigus autant que possible, tenez la note pendant 5 secondes.

Parler fort et distinctement

Lisez à voix haute 10 phrases fonctionnelles tirées de votre liste d'une voix forte et claire que vous avez appris à produire en séance de traitement.



Retrouvez les vidéos de l'exercice sur :
www.bernerklinik.ch/fr/clinique/publications/magazine-rehavita/rehavita-videos



Clinique Bernoise Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Téléphone +41 27 485 51 21
Fax +41 27 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



Rehavita

Numéro 02 | 2022

Vos questions et suggestions

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, vos compliments et vos questions à : rehavita@bernerklinik.ch

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

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

Impression rubmedia AG, Wabern

Tirage 5500 exemplaires (2300 en allemand, 3200 en français)

Crédits photos Couverture, p. 4 – 7 : Joël Fischer, photojf.com, p. 2 – 3, p. 8, p. 10 – 14 :

Carolina Piasecki, blende.ch, p. 9 : mis à disposition, p. 15 : mis à disposition