

Rehavita

Le magazine de la Clinique Bernoise Montana



N°22 | Mai 2025



Transformation de la Clinique Bernoise Montana

La modernisation du site débuté cet automne

Dossier

La Clinique Bernoise Montana
fait peau neuve

Interview

Sébastien Buemi se
confie sur sa carrière

Recette

Bun'ssert et frites d'ananas
par Thomas Romano



L'innovation comme moteur d'évolution

Si l'innovation figure certainement parmi les notions en vogue actuellement, elle constitue pour nous un véritable moteur. Comme vous le savez probablement, la Clinique Bernoise Montana va faire peau neuve. L'audacieux projet de transformation que nous entamerons cette année repose sur une vision claire : celle d'offrir les meilleures prestations à nos patients afin de rester positionné aux avant-gardes de nos disciplines. Cette logique passe par l'amélioration de nos infrastructures, laquelle permettra d'attirer et de fidéliser les meilleurs praticiens en matière de soins thérapeutiques.

Vous découvrirez dans le dossier de ce nouveau numéro de quelle manière nous entendons mener les transformations de votre clinique. En matière d'architecture et de construction, ne pas être en avance signifie souvent être en retard. Nous déployons ainsi ces efforts dans l'optique de conserver une longueur d'avance.

Et pour joindre le geste à la parole et attester de notre dynamisme, quoi de mieux qu'une nouvelle mou-

ture pour notre magazine Rehavita ? Retravaillée dans une logique de changement, d'innovation et de plus-value éditoriale et graphique, cette nouvelle version de votre magazine n'est cependant pas proposée dans une approche disruptive. Au contraire, il s'agit avant tout de prolonger notre positionnement pour vous proposer une nouveauté tout en restant fidèle à nos racines.

Cette réflexion du changement par le prolongement de l'existant s'applique aussi à la dimension architecturale de la transformation à venir de la Clinique Bernoise Montana. Classé monument historique, notre bâtiment représente aussi et surtout un riche patrimoine culturel qu'il s'agit de préserver et de faire évoluer.

À vos côtés, nous souhaitons donc évoluer pour continuer à vous accompagner avec les meilleures infrastructures, et à vous informer par le biais d'un magazine pertinent. Bonne lecture.

Mirko Coltro
Directeur d'exploitation

Une nouvelle médecin-chef

Active à la clinique depuis l'automne 2023 en tant que médecin-adjointe en réadaptation musculosquelettique, la doctoresse **Ina Vultureanu** a été promue au 1^{er} janvier 2025 à la fonction de médecin-chef pour ce domaine de réadaptation et nommée en tant que responsable de la réadaptation en médecine interne et oncologie.

Belgo-moldave d'origine, la Dresse Vultureanu a fait ses études à la Vrije Universiteit van Brussel. Elle est titulaire d'un titre de spécialiste en Médecine physique et réadaptation (MPR).

Son savoir-faire et son leadership de même que son engagement et son implication au quotidien dans la prise en charge des patients musculosquelettiques ont été unanimement reconnus depuis son arrivée à la clinique. « Cette nomination permettra également de renforcer le rôle transversal de spécialiste MPR dans tous les domaines de réadaptation proposés par la clinique. Cette fonction a longtemps manqué dans notre organisation médicale et nous sommes heureux d'avoir pu combler ce manque grâce à la Dresse Vultureanu », relève Philippe Eckert, directeur de la clinique.



Notre savoir-faire hôtelier distingué par un nouveau label

Suite aux démarches effectuées en 2024 auprès du groupement Swiss Leading Hospitals, la Clinique Bernoise Montana bénéficie d'une reconnaissance officielle qui souligne l'excellence de ses prestations en matière d'accueil individualisé des patients.

« Notre rôle consiste à faire oublier au patient qu'il est en milieu hospitalier », explique **Lara Pagano Rey**, responsable Hôtellerie au sein de la Clinique Bernoise Montana. Cet engagement en matière de culture de l'accueil, pris par l'établissement depuis plusieurs années, fait écho à sa fonction initiale. Autrefois, le lieu figurait parmi les grands noms de l'offre hôtelière helvétique avec le palace Bellevue, avant d'être transformé en sanatorium puis de devenir la clinique que l'on connaît.

Ce patrimoine se prolonge aujourd'hui en étant au cœur du parcours proposé à chaque patient. Un engagement couronné par le label Swiss Leading Hospitals, décerné cette année. « Cette distinction représente beaucoup pour nous puisqu'elle reconnaît notre implication dans ce domaine », poursuit Lara Pagano Rey. Renouvelable tous les deux ans, le label valorise le souci du détail porté à chaque patient. Accueil, offre de transport, attentions individuelles en chambre, restauration ou encore room service en sont autant d'exemples.

Soutien au parcours médical

Outre la dimension hôtelière, le label Swiss Leading Hospitals repose sur des aspects thérapeutiques. « Des critères liés à la qualité des soins, la sécurité des patients, les qualifications des professionnels et la mesure de la satisfaction des patients sont aussi évalués. Des points sur lesquels nous étions déjà à jour, en étant accrédité par l'organisation SWISS REHA, l'association des cliniques de réadaptation de pointe en Suisse », évoque le directeur **Philippe Eckert**.

Les patients de la clinique y séjournent par ailleurs pour des durées longues. En moyenne, un patient reste entre 23 et 25 jours, soit plus que les quelques jours d'un passage à l'hôpital aigu. D'où l'importance de pouvoir leur offrir les meilleures conditions afin qu'ils se sentent un peu comme à la maison. Enfin, contrairement à la plupart des cliniques, où les repas sont pris individuellement en chambre, le restaurant participe à la vie sociale de l'établissement.

« Notre offre en la matière s'inscrit dans la palette de prestations différenciées que nous tenons à offrir, notamment pour répondre aux demandes des assurances-maladie en matière de différenciation de classe », ajoute Lara Pagano Rey.

Impressum			
Rédaction	Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana	Photos	IAAG Architekten, focus studio, Louis Dasselborne
Texte	Thomas Pfeifferli	Impression	Ronquoz Graphix SA
Graphisme	Boomerang Marketing SA	Tirage	7'500 ex. (3'500 en allemand, 4'000 en français)



Adjacente au bâtiment, l'extension abritera le restaurant du personnel, également utilisable pour des séances et réunions.

La Clinique Bernoise Montana fait peau neuve

Dès cette fin d'été, des travaux de transformation vont être entrepris au sein du bâtiment de la clinique. Une intervention nécessaire aux objectifs multiples, notamment dans l'optique d'une mise aux normes constructives et d'une meilleure prise en charge des patients. Présentation du projet.

«Toutes les planètes sont alignées, ce qui est plutôt rare dans un tel projet de rénovation», s'enthousiasme Mirko Coltro, directeur d'exploitation de la Clinique Bernoise Montana. Il faut dire que l'important projet de transformation de la clinique implique en effet de nombreux paramètres et impératifs, notamment d'ordre logistique. À commencer par le maintien des prestations de santé offertes à la centaine de patients accueillis au sein de l'établissement. Un réel challenge qui, pour être relevé, bénéficie d'un timing parfait avec le déménagement des résidents de

l'EMS Le Christ-Roi, installé dans l'ancien Centre valaisan de pneumologie (CVP) à Crans-Montana. Le bâtiment, situé à trois kilomètres de la clinique, accueillera ainsi les patients durant les deux ans prévus pour mener à bien ces travaux de transformation.

Autre impératif non négligeable à mentionner, celui du caractère unique du bâtiment, classé monument historique. Un aspect clé qui, dans l'approche architecturale à adopter, nécessite de mener des réflexions poussées quant à la préservation de ce patrimoine tout en le faisant évoluer pour répondre aux

besoins de la patientèle. En même temps, il s'agit aussi de profiter de ces transformations pour remettre l'ouvrage aux normes en matière d'efficacité énergétique mais également de risque sismique.

«D'où le dialogue aussi pertinent que constructif que nous entretenons étroitement avec les autorités du Canton du Valais et le bureau d'architecture IAAG Architekten AG, qui connaît d'ailleurs très bien le contexte si particulier du bâtiment puisqu'il suit son évolution depuis des années», ajoute Mirko Coltro.

Renouveau

IAAG Architekten AG, un partenaire stratégique

Conçu par le bureau d'architecture bernois IAAG Architekten AG le projet de rénovation-transformation de la clinique bénéficie d'une expertise de pointe en matière d'ouvrages à usage médical. Le bureau, qui compte une vingtaine de collaborateurs, est en effet particulièrement actif dans le domaine de la santé.

En témoignent les projets de réaménagement menés récemment au sein du Lindenhofspital de Berne, la construction de la maison de retraite Rosenau à Interlaken ou encore la rénovation complète de la clinique pédiatrique de l'Hôpital de l'Île. IAAG Architekten AG constitue en outre un partenaire stratégique pour mener à bien le projet de transformation de la Clinique Bernoise Montana puisque le bureau accompagne l'établissement depuis sa rénovation complète menée de 1988 à 1990.

En tant que partenaire engagé sur le long terme, IAAG Architekten AG bénéficie d'une excellente connaissance du site et travaille en étroite collaboration avec le corps médical et soignant dans le but d'élaborer des solutions spécifiques pour un large éventail de prestations.

iaag.ch

Le patient au cœur du processus

Si la remise aux normes constructives évoquée représente l'un des principaux motifs pour entreprendre ces travaux de rénovation, l'augmentation de la demande en matière de lits de réadaptation constitue un facteur décisif également pris en compte.



Un nouvel éclairage et une palette de couleur repensée permettent de redéfinir l'ambiance de la cafétéria.



Vue du nouveau plan de la cafétéria, un lieu clé en matière de lien social.



La modernisation du bâtiment comprend le renouvellement du mobilier et de l'éclairage en chambre.

«La demande dans ce segment du marché de la santé est en effet très forte et, en tant qu'acteur solidement positionné dans ce secteur d'activité, nous nous devons d'y répondre de la meilleure manière possible», souligne le directeur d'exploitation.

Outre les nouveaux aménagements intérieurs prévus pour le bon déroulement des traitements et le bien-être des patients (à dé-

couvrir dans l'interview croisée du dossier), l'objectif consiste aussi à augmenter le nombre de lits, en passant des 110 actuellement à 130. Une augmentation de capacité également prolongée du côté des infrastructures dédiées au personnel soignant puisque le projet de rénovation comprend aussi la construction d'une extension destinée au restaurant des collaborateurs et aux divers événements et autres réunions d'équipes.

Un projet aux multiples enjeux

La rénovation de la Clinique Bernoise Montana démarrera d'ici quelques mois. Pour en savoir davantage sur la portée et l'ampleur des travaux, l'architecte **Arnaud Scheurer** et la directrice des thérapies **Géraldine Culot** exposent les points clés du projet. Interview croisée.

Entreprendre des travaux de rénovation et transformation au sein d'une clinique qui compte une centaine de patients n'est pas une mince affaire. Le projet élaboré par le bureau d'architecture IAAG Architekten AG, conçu en étroite collaboration avec la Clinique Bernoise Montana, prévoit des nouveaux aménagements qui profiteront aux patients mais aussi au personnel soignant. Pendant les deux ans que dureront les travaux, la patientèle profitera des locaux de l'ancien Centre valaisan de pneumologie (CVP). Arnaud Scheurer, responsable du projet au sein du bureau d'architecture IAAG Architekten AG, et Géraldine Culot, directrice des thérapies à la clinique bernoise, évoquent les enjeux et atouts du projet.



De manière générale, à quels besoins thérapeutiques et de confort de la patientèle répond ce projet de transformation ?

Géraldine Culot : Notre analyse initiale a révélé que la disposition actuelle des thérapies sur l'ensemble des étages permet de limiter considérablement les transports des patients par le personnel soignant. Cette organisation décentralisée favorise également leur autonomie, en leur donnant la possibilité de se rendre plus facilement seuls en thérapie, ce qui constitue un aspect essentiel de leur réadaptation. Sur la base de ce constat, le principal besoin identifié a résidé dans le besoin supplémentaire en surface dédiée aux thérapies. En somme, il s'agit de pouvoir utiliser le même espace mais dans une approche différente, en optimisant l'efficacité d'utilisation au mètre carré. Cela nécessite une plus grande modularité au sein des différents étages et dans les salles dédiées aux thérapies. Nous avons aussi besoin de revoir l'insonorisation de certains espaces, par exemple pour le bon déroulement des suivis effectués dans le domaine de la logopédie et pour le confort auditif des autres patients. Enfin, la refonte de l'ensemble de la signalétique de la clinique devient indispensable afin d'accompagner cette nouvelle configuration et de faciliter les déplacements autonomes des patients.

Et en termes de construction, quels sont les facteurs décisifs qui nécessitent de rénover le lieu ?

Arnaud Scheurer : Nous profitons en effet de ce projet de transformation pour remettre à jour le bâtiment sur différents aspects. Outre les impératifs d'efficacité énergétique, qui nécessitent notamment de revoir certains points liés à l'enveloppe thermique de l'ouvrage et à la production d'énergie durable, il faut

également le remettre aux normes en matière de protection contre le risque sismique.

Pour revenir sur la dimension thérapeutique, comment le projet entend-il transformer l'existant pour répondre aux besoins évoqués ?

A.S : Notre approche vise avant tout à pouvoir offrir au personnel une certaine modularité dans l'utilisation des espaces dédiés aux traitements. Dans ce sens, une salle de thérapie doit pouvoir s'adapter à différents types de prises en charge. Cette flexibilité, souhaitée par le maître d'ouvrage, repose notamment sur l'intégration d'un mobilier spécifique, adapté à cette approche multi-usages. L'optimisation des salles existantes permet d'en maximiser l'usage et d'anticiper les besoins futurs.

G.C : Les nouveaux aménagements offriront un cadre idéal, aussi bien pour les suivis individuels que pour des sessions de réadaptation collective. Ces améliorations ne profiteront pas seulement aux patients, mais aussi au personnel. Dans un contexte économique de pénurie de main d'œuvre qualifiée, attirer et fidéliser les talents est essentiel. Offrir des infrastructures modernes et adaptées, c'est garantir des conditions de travail optimales pour le personnel et une prise en charge de qualité pour les patients.

Les travaux prévus ont aussi pour objectif d'améliorer le confort des résidents en revoyant les chambres. Dites-nous en davantage à ce sujet.

G.C : Aujourd'hui, certaines chambres ne sont pas munies de salle de bain et de WC. Nous vou-

lons y remédier pour garantir le plus de confort possible à l'ensemble de nos patients. Les chambres vont en outre être réagencées en intégrant du nouveau mobilier tout en revoyant également l'éclairage afin d'y créer une atmosphère plus chaleureuse. Un aspect essentiel, puisque les patients que nous accueillons résident souvent plusieurs semaines au sein de la clinique. Notre objectif vise à leur offrir les meilleures conditions et infrastructures de séjour, dans un cadre où ils se sentent presque comme chez eux.



Nous voulons garantir le plus de confort possible à l'ensemble de nos patients

Géraldine Culot
directrice des thérapies

Etant classé monument historique, le bâtiment impose-t-il des contraintes particulières dans votre approche ?

A.S : La rénovation d'un bâtiment classé aux monuments historiques représente un défi singulier. Plutôt qu'un frein, j'y vois une opportunité d'enrichir le projet grâce à un dialogue approfondi avec les experts en patrimoine. Avant toute intervention, une compréhension précise du bâtiment et de son histoire ainsi que de sa conception est essentielle. Cette approche permet d'orienter les choix tout en respectant son essence et son intégrité. Chaque adaptation contribue ainsi à préserver et valoriser l'édifice, assurant sa pérennité et la continuité



de sa fonction. Ces exigences, loin d'être des contraintes, ajoutent de la valeur au projet en garantissant une planification et une exécution en harmonie avec son caractère historique.

Comment se traduit cette approche, aussi bien pour les aspects énergétiques que sismiques ?

A.S : Pour accroître l'efficacité énergétique du bâtiment, nous envisageons la rénovation des toitures en intégrant des solutions conformes aux exigences actuelles, tout en respectant l'esthétique originale des toitures existantes. Concernant les fenêtres, nous portons une attention particulière à la préservation de l'identité architecturale du bâtiment. Les fenêtres des chambres jouent un rôle central dans la composition de la façade principale, marquées par leurs proportions et le rythme de leurs montants. Elles se distinguent également par leur matérialité : le bois, qui crée un contraste avec les balcons en béton précontraint apparent et les murs en pierre locale. Afin de concilier performance énergétique et respect de l'apparence d'origine, nous étudions différentes solutions, dont le remplacement

des vitrages lorsque les cadres existants le permettent. Cette approche permettrait de conserver l'aspect visuel du bâtiment tout en améliorant son isolation thermique. Par ailleurs, nous avons développé en collaboration avec notre ingénieur civil des solutions pour répondre aux normes sismiques actuelles, en intégrant les mesures nécessaires de manière minutieuse afin que les nouveaux voiles en béton se fondent dans l'ensemble et soient quasiment imperceptibles.



La rénovation d'un bâtiment classé aux monuments historiques représente un défi singulier

Arnaud Scheurer
architecte

Certaines niches ou ouvertures dans les cages d'escaliers seront comblées, et des parois de cloisonnement remplacées par des murs aux propriétés statiques. En

somme, notre projet vise à moderniser la Clinique Bernoise Montana en respectant son caractère historique, en adoptant des solutions techniques adaptées qui préservent l'intégrité du bâtiment tout en répondant aux exigences contemporaines de construction.

Pourquoi ne pas mener ces travaux parallèlement à l'utilisation partielle des lieux par les patients ?

G.C : Déjà pour des questions de confort et de praticité. Mener ces travaux sans déplacer les patients représenterait un véritable casse-tête organisationnel. Sans parler des nuisances, tant pour les patients que pour les collaborateurs.

A.S : Ensuite, les facteurs temps et économiques entrent aussi en ligne de compte. Sans déménager temporairement l'activité de l'établissement, les travaux dureraient quatre ans au lieu de deux, augmentant également leurs coûts. Le système du déménagement éphémère permet ainsi à tout un chacun de continuer à profiter de l'activité de l'établissement dans les meilleures conditions, avant de réinvestir les nouveaux locaux dans un avenir proche.

Il ne faut pas avoir peur du changement

Après s'être illustré en Formule 1, Sébastien Buemi poursuit sa carrière de pilote automobile en Formule E ainsi qu'en endurance. Des styles de conduite très différents, qui nécessitent de s'adapter en permanence. Pour le Vaudois, ces changements constants dans sa pratique du pilotage sont synonymes de progrès et de complémentarité.

Propos recueillis par Thomas Pfefferlé

Si la trame principale de ce nouveau numéro de Rehavita est le changement, Sébastien Buemi incarne parfaitement cette notion. Entre la Formule 1, la Formule E et l'endurance, sa carrière sportive témoigne d'une capacité à changer de type de circuits et de voitures en permanence. Parallèlement au sport automobile, il est aussi père de trois jeunes enfants. Là aussi, le fait de pouvoir alterner entre des compétitions aux quatre coins du monde à plus de 300 km/h et la vie familiale reflète une capacité et une tolérance au changement plutôt uniques.

Pour en savoir plus sur ses saisons menées simultanément en endurance et en Formule E ainsi que sur sa philosophie de vie, Sébastien Buemi s'est prêté au jeu de l'interview.



Rehavita : Père de trois enfants, pilote de Formule E, pilote d'endurance (WEC), mari; comment faites-vous pour performer dans tous ces rôles à la fois ?

Sébastien Buemi : C'est surtout une question d'organisation. Je suis également habitué à cette vie depuis des années. Concernant les courses de Formule E et celles de WEC, la FIA a jusqu'à maintenant veillé à éviter que les différents calendriers de compétitions ne se chevauchent.

Et par rapport à ma vie de famille, même si le fait de parvenir à la concilier avec ma carrière de pilote reste un vrai défi, c'est aussi et surtout une force dans laquelle puiser. Les enfants apportent énormément et donnent une vraie raison d'entreprendre tout ce que l'on fait.

Quand je suis à la maison, j'essaie vraiment d'être là à 100%, sans penser au travail, pour privilégier des moments de qualité. J'ai également la chance de pouvoir compter sur mon épouse qui s'investit à 100% pour nous permettre de concilier ce que mon activité de pilote implique avec la famille. Et parfois, comme l'an dernier à Londres en Formule E, j'ai la chance de pouvoir partager ma passion avec mes enfants. C'était un moment génial de monter sur le podium avec eux pour l'occasion.

Par rapport à votre carrière, qui se partage entre la Formule E et l'endurance, comment gérez-vous ces types de conduite et de voiture totalement différents ?

Même s'il est vrai que ces deux catégories s'avèrent très éloignées, cela fait maintenant plusieurs années que je suis habitué à passer de l'une à l'autre. L'endurance se joue en équipe, sur des courses qui durent des heures et des circuits que l'on retrouve chaque année et qui permettent une plus grande marge d'erreur.

En comparaison, les courses de Formule E sont des sprints qui se jouent en 45 minutes sur des circuits qui changent constamment, en partie en milieu urbain.

Il n'y a donc pas de place à l'erreur, sans quoi on risque véritablement de détruire sa voiture en finissant dans un mur. C'est également un type d'effort plus individuel. Malgré ces contrastes très marqués, je vois dans ces deux catégories une certaine complémentarité, ou du moins une polyvalence dans le pilotage qui s'avère bénéfique de manière générale.

Par rapport à ma vie de famille, même si le fait de parvenir à la concilier avec ma carrière de pilote reste un vrai défi, c'est aussi et surtout une force dans laquelle puiser

Avant mes courses dans chaque catégorie, je m'entraîne également en simulateur pour me remettre le plus vite et le plus tôt possible dans le contexte de course qui m'attend. Et au final, quelle que soit la catégorie dans laquelle on court, aller vite implique toujours la même chose.

Dans quel état d’esprit abordez-vous la suite de votre saison en Formule E et en WEC ?

J’ai connu un début de saison compliqué en Formule E, notamment en raison de petites erreurs de gestion et de pénalités survenues de manière imprévisible en course. Ce qui crée forcément un léger sentiment de frustration, en partie à cause de la malchance subie, qui reste une composante faisant de toute façon partie du sport auto.

Malgré tout, l’état d’esprit est très positif et je sens que nous avons toutes nos chances pour rapidement nous remettre dans la compétition et obtenir d’excellents résultats avec Envision Racing. Il faut regarder en avant et ne plus penser à ces petits couacs de début de saison.

Concernant l’endurance, nous avons terminé la saison 2024 sur une très bonne note, en remportant le titre constructeur avec TOYOTA GAZOO Racing. L’état d’esprit est également excellent pour la saison 2025, en espérant décrocher le titre de pilote en endurance.

Pour revenir sur l’un des changements majeurs de votre carrière, comment s’est passée la transition de la Formule 1 à la Formule E ?

Il y a une dizaine d’années, alors que le premier championnat de Formule E débutait, j’évoluais toujours en tant que troisième pilote chez Red Bull Racing. En parallèle, mes performances en endurance étaient très bonnes et je sentais que j’avais tout le temps de poursuivre mon évolution dans cette catégorie. J’ai d’abord rejoint le championnat électrique sans attentes particulières. C’est une catégorie qui demande beaucoup d’investissement, notamment puisque les courses se déroulent en partie en ville, où il faut bloquer la circulation.

Ces courses ont rapidement connu un succès grandissant, tant auprès du grand public que des constructeurs qui ont été toujours plus nombreux à rejoindre le championnat. En termes de conduite, le ressenti est évidemment différent de la Formule 1. Les modèles électriques ont beaucoup de couple et de puissance, et peu d’adhérence, notamment parce que nous évoluons sur des circuits citadins et que nous ne changeons pas de pneumatiques en cas de pluie.



Que peut-on attendre de la Formule E en termes d’impact durable et technologique dans la mobilité au sens large ?

La Formule E est un véritable laboratoire d’innovation. Le transfert technologique depuis cette catégorie vers la mobilité au sens large est d’ailleurs bien plus présent que depuis la Formule 1, où les voitures restent très spécifiques. Les principales évolutions concernent le développement du système de gestion de la batterie et d’utilisation de l’énergie.

L’état d’esprit est excellent pour la saison 2025, en espérant décrocher le titre de pilote en endurance

Il faut savoir que cette catégorie est régie par un règlement différent qu’en Formule 1. Les trois quarts des véhicules électriques sont identiques pour tous les pilotes, qui bénéficient tous de la même batterie et de la

même quantité d’énergie au départ, sans possibilité de recharger en course. Tout est donc poussé au maximum en matière d’efficacité et de récupération d’énergie, par exemple lors des freinages ou encore en jouant sur l’aspiration. Au total, nous parvenons à récupérer jusqu’à 45% d’énergie en compétition.

Bun'ssert

et frites d'ananas



Par notre cuisinier Thomas Romano
pour 6 personnes :

- Bun's
- 50 g de patates douces
 - 175 g de farine
 - 4 gr de levure sèche
 - 60 ml d'eau tiède
 - 25 g de sucre
 - 1 pincée de sel
 - 20 g de beurre
 - 1 œuf

- Steaks en chocolat
- 70 g d'abricots secs
 - 70 g de pruneaux secs
 - 40 g de noix
 - 100 g de chocolat noir 50%

- Frites d'ananas
- 1 ananas
 - 50 g de beurre
 - 40 g de sucre
 - 1 dl de rum (facultatif)

- Sauce pâtissière
- 1 jaune d'œuf
 - 20 g de sucre
 - 10 g de Maïzena
 - 1 dl de lait
 - ½ gousse de vanille

- Coulis
- 10 framboises
 - 15 graines de grenade
 - Jus de citron

- Garniture
- 1 kiwi
 - 1 mangue
 - 10 g de sucre
 - Jus de citron

Bun's

Battre l'œuf et le diviser en deux. Peler et cuire les patates douces et les réduire en purée. Diluer la levure dans l'eau tiède. Dans un saladier, mettre la purée, le beurre ramoli, le sucre, le sel, 150 g de farine, ½ œuf. Ajouter l'eau et la levure. Pétrir environ 6 minutes puis ajouter le reste de la farine. Laisser reposer 2h à température ambiante.

Dégazer, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à une épaisseur d'env. 1,5 cm. Détailler des cercles à l'aide d'un emporte-pièce de 6 cm de diamètre. Les mettre sur une plaque de cuisson chemisée. Laisser reposer 45 min. Les badigeonner à l'aide de la moitié restante de l'œuf. Les cuire à 180° env. 10 min.

Steak en chocolat

Hacher les fruits, les noix ainsi que la moitié du chocolat. Faire fondre l'autre moitié du chocolat. Dans un saladier, réunir tous les ingrédients et former des disques d'env. 1 cm d'épaisseur de la même taille que les Bun's à l'aide de l'emporte-pièce. Réserver au frais.

Frites d'ananas

Peler l'ananas. Le détailler en frites. Faire fondre le beurre dans une casserole avec le sucre. Colorer légèrement les frites. Ajouter le Rhum, puis flamber les ananas. Réserver au frais.

Sauce pâtissière

Blanchir le jaune et le sucre. Ajouter la Maïzena. Faire bouillir le lait et la vanille. Verser le lait chaud sur l'œuf tout en remuant. Remettre le mélange sur le feu jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réserver au frais.

Coulis

Mettre les fruits à cuire avec un petit peu de jus de citron. Une fois cuits, les passer au tamis et réserver au frais.

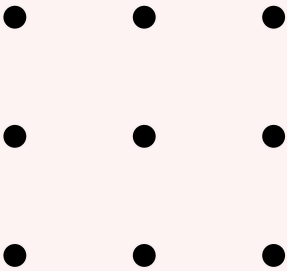
Garniture

Peler le kiwi, le couper en fines tranches et le mettre au frais dans le sucre. Peler la mangue, la couper finement et la mettre dans le jus de citron. Réserver au frais également.

Participez et gagnez !

Tracez la route comme un champion

Vous devez relier ces 9 points au moyen de 4 lignes droites tracées sans lever votre stylo ou votre crayon.



Envoyez-nous votre réponse jusqu'au **30 juin 2025** 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.

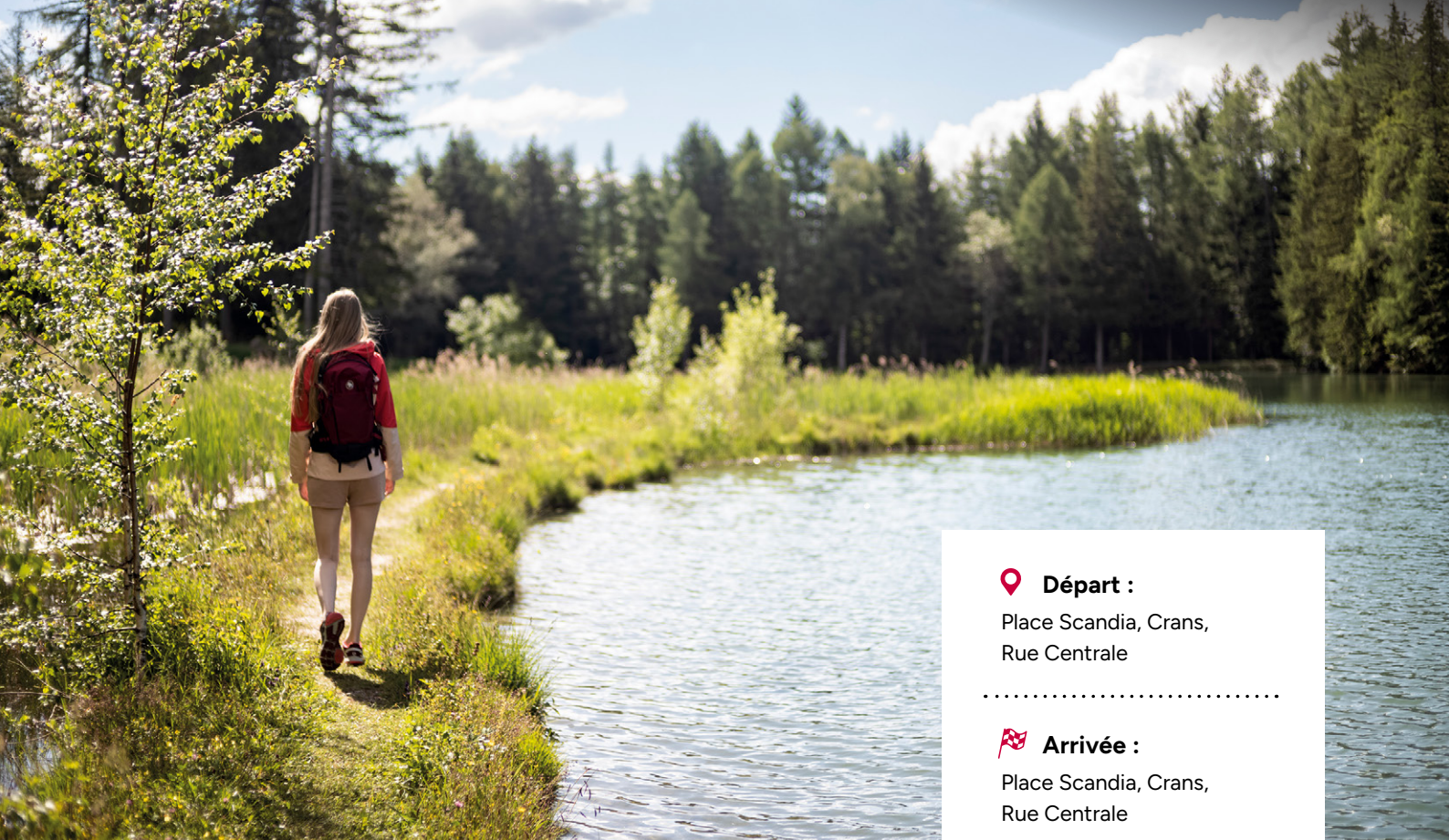
Le gagnant / la gagnante sera informé(e) par écrit. Tout recours juridique est exclu.

Les employés de la Clinique Bernoise Montana et leurs familles ne sont pas autorisés à participer.



Gagnez
un puzzle 3D
d'une
Formule 1 !

Dans le dernier numéro du magazine, notre quizz sur la triple devinette donnait les réponses suivantes : Miroir, Yaourt et Leysin. Parmi toutes les bonnes réponses, nous avons tiré au sort **M. Felix Fretz** qui a gagné un découpe-légume Moulinex. Toutes nos félicitations !



Promenade des lacs

Nos idées d'excursions vous permettent de découvrir la magnifique région de Crans-Montana au travers de balades plus ou moins longues et difficiles, à faire seul ou en famille.

La promenade des lacs vous invite à découvrir les richesses en eau dont dispose Crans-Montana. Neuf lacs, étangs ou réservoirs creusés pour retenir l'eau constellent la région. Cet itinéraire invite à découvrir le plateau de Crans-Montana en passant d'un lac à l'autre, en faisant quelques pauses sur les terrasses. Certains plans d'eau sont au cœur de la station, d'autres plus à l'extérieur, proches de la nature.

Cette randonnée est balisée de nombreux panneaux d'information sur la faune et la géologie locales, l'occasion d'en apprendre plus sur la région. Cette promenade est aussi jalonnée de plusieurs places de pique-niques vous permettant de profiter de pauses bienvenues en pleine nature.

Départ :

Place Scandia, Crans,
Rue Centrale

Arrivée :

Place Scandia, Crans,
Rue Centrale

Niveau de difficulté :

Facile

Distance :

13,2 km

Itinéraire détaillé :

Veuillez scanner
le code QR



Vos questions

Envoyez-nous

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



Clinique Bernoise Montana

Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Tél.: +41 27 485 51 21

Fax +41 27 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch

