

Rehavita



Le magazine de la Clinique Bernoise Montana

N°23 | Novembre 2025



Portrait de la sportive

Géraldine Fasnacht, la femme oiseau

Dossier

Quand la réadaptation
se réinvente à la Clinique
Bernoise Montana

Interview croisée

Mieux vivre avec le
diabète: un nouveau
suivi personnalisé

Recette

Notre version du Bircher
Müesli aux fruits rouges pour
bien démarrer la journée



Un orchestre au service des patients

À la Clinique Bernoise, la réadaptation ressemble à un orchestre: médecins, thérapeutes et soignants jouent chacun leur partition, mais tous visent la même mélodie – redonner aux patients une meilleure qualité de vie. Ici, la réadaptation ne se limite pas à réparer un corps abîmé par la maladie ou l'accident, elle se construit dans le dialogue, l'écoute et la participation active des patients.

Dès l'entrée, une réunion interdisciplinaire associe le patient à la définition de ses objectifs. Qui mieux que lui peut dire où cela coince au quotidien? Ces buts deviennent la boussole du séjour, ajustés en cours de route selon les progrès ou les obstacles rencontrés.

La réadaptation s'appuie autant sur l'expertise médicale que sur l'aspect fonctionnel: renraîner une fonction, trouver l'auxiliaire adapté et, parfois, inventer de nouvelles solutions. Cela demande une prescription claire des médecins envoyeurs, une collaboration étroite avec les assurances mais aussi et surtout une vraie cohésion entre les différents métiers.

Cet esprit d'équipe ouvre également la porte à l'innovation: prochainement, la réalité virtuelle pour stimuler la récupération viendra compléter les approches psychosomatiques pour la douleur, dont l'acupuncture, les arts thérapies et les thérapies classiques.

Alors que la clinique a emménagé dans ses locaux provisoires pour la durée de ses travaux de rénovation dans son bâtiment, c'est moins le stress logistique que l'énergie collective qui domine. Chaque jour, médecins, thérapeutes et patients avancent ensemble face aux handicaps – neurologiques, articulaires ou psychiques – Cette démarche partagée forte de sens nous motive à remettre notre blouse quotidiennement.

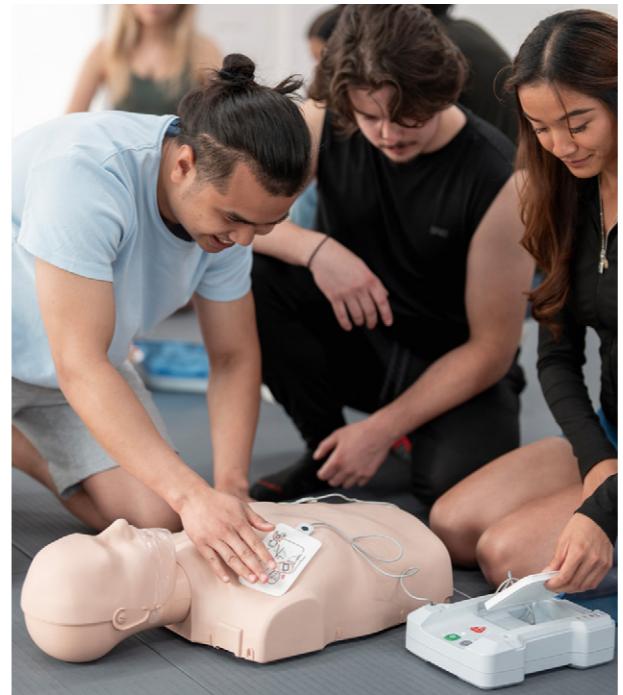
Dr André Zacharia
Médecin-chef,
Spécialiste en neurologie

Dr Ina Vultureanu
Médecin-chef,
Spécialiste en médecine physique et réadaptation

Nouvelle directrice des soins

Caroline Beeckmans, ancien directrice des soins de la Leukerbad Clinic, rejoint la Clinique Bernoise Montana. Depuis le 1er juin, elle pilote le département des soins avec une vision claire: placer la qualité, l'innovation et la collaboration au cœur de chaque démarche. Son objectif consiste à optimiser les protocoles de soins et l'organisation des services à travers des projets stratégiques ancrés dans la réalité de la pratique et nourris par les retours des équipes. «L'innovation est pour moi une condition essentielle à la qualité. Je refuse le "on a toujours fait comme ça", qui freine l'évolution et l'engagement. J'aime ouvrir de nouvelles voies pour donner du sens et de la valeur au travail de chacun, tout en impliquant les collaborateurs dans la construction de la vision stratégique de la clinique», souligne Caroline Beeckmans.

Avec ce modèle de management participatif, la nouvelle directrice des soins souhaite encourager et porter les idées venues du terrain dans un but commun: renforcer à la fois la satisfaction des patients et l'épanouissement des équipes.



De nouveaux formateurs pour les cours de réanimation

Depuis deux ans et demi, la Clinique Bernoise Montana propose des cours de réanimation reconnus par le Swiss Resuscitation Council (SRC). D'une durée de deux heures, ces formations compactes et pratiques enseignent les gestes essentiels de réanimation cardio-pulmonaire, l'utilisation du défibrillateur (DEA) et la conduite à adopter face à une urgence vitale.

Tous les soignants de la clinique y participent chaque année, tandis que le reste du personnel est formé tous les deux ans. Dispensés par deux collaborateurs actuellement certifiés, ces cours s'adaptent au quotidien de l'établissement et permettent à chaque participant d'obtenir un certificat officiel.

De nouveaux formateurs internes sont en préparation afin de renforcer l'offre et d'assurer la diffusion de ces compétences vitales à l'ensemble des équipes.

Impressum

Édition Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana
Rédaction Thomas Pfefferlé
Graphisme Boomerang Marketing SA, Sierre

Photos Karin Sidi-Ali / Focus Studio - Chloé Bazzi / Istock
Impression Ronquoz Graphix SA, Sion
Tirage 7'500 ex. (3'500 en allemand, 4'000 en français)

Isabelle Gessler reprend la direction des ressources humaines

Ponctuellement présente au sein de la Clinique Bernoise Montana depuis ce printemps pour sentir l'atmosphère et la dynamique de l'établissement, **Isabelle Gessler** a pris ses fonctions de directrice des ressources humaines au 1er juillet 2025.

Parmi les principaux défis qui l'attendent, au même titre que les autres membres du comité de direction: l'emménagement de l'établissement ainsi que l'intégration de la Clinique lucernoise de Montana. «Des projets dont les implications pour le personnel s'avèrent importantes, qu'il s'agisse d'adapter les équipes au changement de site ou encore de parvenir à partager une culture d'entreprise commune avec la Clinique lucernoise, même si elle reste une société distincte», évoque Isabelle Gessler.

Autre dossier central à gérer: la pénurie de main d'œuvre qualifiée. Une problématique que l'ex présidente du comité de direction de la Clinique Suva de Sion, où elle dirigeait également le service des ressources humaines, connaît bien. «La donne n'est en effet pas nouvelle», confirme la directrice. «À Crans-Montana, nous avons la chance de pouvoir continuer à attirer et fidéliser des talents. En tant qu'employeur, nous nous distinguons aussi bien par le cadre unique dont nous bénéficions que par la notoriété de l'établissement, élue meilleure clinique de réadaptation en Suisse durant ces deux dernières années.»





Qu'il s'agisse de rééducation du périnée ou vestibulaire, la Clinique Bernoise Montana a étoffé sa gamme de prestations de soins pour répondre à des besoins peu pris en compte par les acteurs médicaux.

Quand la rééducation se réinvente à la Clinique Bernoise Montana

Deux nouveaux services spécialisés viennent enrichir l'offre de physiothérapie de la Clinique Bernoise Montana. Avec la rééducation périnéale, portée par Arianna Sobrero, et la rééducation vestibulaire, relancée par Noé Guibert, les patients bénéficient désormais d'une prise en charge innovante et ciblée, qui répond à des besoins souvent méconnus mais essentiels.

Au cœur des soins de réadaptation, la physiothérapie ne cesse d'évoluer. La Clinique Bernoise Montana en offre une nouvelle preuve avec l'introduction de deux services spécialisés qui répondent à des problématiques parfois taboues ou insuffisamment traitées. Depuis un an, Arianna Sobrero a relancé la rééducation périnéale, après une formation approfondie suivie à Lausanne. «Il y avait déjà eu un tel service à la clinique, mais il avait disparu. J'ai souhaité lui redonner vie», explique la physiothérapeute.

En parallèle, Noé Guibert a réintroduit la rééducation vestibulaire, un domaine rare qui concerne l'équilibre et les vertiges. «Nous travaillons sur un sens à part entière, souvent appelé le sixième sens», souligne-t-il.

Briser les tabous autour du périnée

La rééducation périnéale concerne aussi bien les femmes que les hommes. «On pense d'abord aux femmes en post-partum, mais le champ est bien plus large», insiste Arianna Sobrero.

Incontinence urinaire, descentes d'organes, troubles anorectaux ou sexuels; les indications sont multiples et peuvent toucher aussi bien des patientes jeunes que des personnes âgées, des patients après une opération de la prostate ou encore présentant des pathologies neurologiques telles qu'un AVC ou une sclérose en plaques.

Le travail commence toujours par une anamnèse approfondie, qui aborde sans détour des questions intimes. «Parler de sexualité ou de traumatismes demande de briser la glace, mais c'est indispensable pour comprendre le problème dans sa globalité», relève-t-elle. Selon la situation, un examen clinique plus invasif peut être réalisé avec le consentement du patient pour évaluer l'état cutané, la sensibilité, les réflexes, ainsi que la capacité de contraction et de relâchement du périnée. Les objectifs de la rééducation sont ensuite fixés avec la personne. Les exercices combinent travail musculaire et respiratoire, prise de conscience corporelle et adaptation des habitudes quotidiennes.



La rééducation périnéale concerne aussi bien les femmes que les hommes

Arianna Sobrero
Physiothérapeute spécialisée en rééducation périnéale

«Il s'agit d'une approche holistique, qui intègre les muscles lombaires et abdominaux, notamment après une opération du dos», détaille Arianna Sobrero.

Le succès est déjà au rendez-vous puisque le service affiche une forte demande. «Les patients apprécient d'avoir accès à une prise en charge pour des problématiques intimes, souvent laissées de côté», constate-t-elle.

L'équilibre au cœur du quotidien

De son côté, Noé Guibert a redonné une place à la rééducation vestibulaire, qui s'intéresse à l'oreille interne et à son rôle dans l'équilibre. «C'est un sens méconnu, mais essentiel: il informe le cerveau de la position de la tête et des accélérations du corps. Quand il dysfonctionne, le monde se met à tourner», explique-t-il. Vertiges, nausées, troubles visuels, anxiété; les symptômes sont variés et parfois très handicapants. Les causes peuvent aller d'un dépôt de cristaux dans l'oreille interne à une inflammation du nerf vestibulaire en passant par des pathologies neurologiques ou le vieillissement naturel de ce système sensoriel.

Son travail ressemble à une enquête médicale. «On exclut les causes possibles, du côté de l'oreille interne bien sûr, mais aussi des pieds, de la vision, du cerveau. C'est un véritable puzzle à résoudre», décrit le physiothérapeute. Pour avoir une bonne qualité de prise en charge, il est préférable que les patients aient consulté un ORL avant d'intégrer le programme. Et la collaboration interdisciplinaire est au centre du processus. «Je travaille avec les médecins et mes collègues pour apporter des réponses aux questions qui surgissent dans le suivi global du patient.»



La rééducation vestibulaire consiste notamment à agir sur l'oreille interne afin de restituer le sens de l'équilibre.



Dans ce domaine, la rapidité est essentielle. Pouvoir proposer un suivi à la clinique, y compris en ambulatoire, est une vraie avancée

Noé Guibert
Physiothérapeute spécialisé en rééducation vestibulaire

La valeur ajoutée de ce service est claire: réduire le délai entre l'apparition des symptômes et leur prise en charge. «Dans ce domaine, la rapidité est essentielle. Pouvoir proposer un suivi à la clinique, y compris en ambulatoire, est une vraie avancée», se réjouit Noé Guibert. Même si les retours à long terme sont plus difficiles à recueillir, l'accueil des patients est très positif. «C'est un sujet dont ils ne peuvent quasiment jamais parler ailleurs. Ils sont soulagés de trouver un lieu où leurs vertiges sont pris au sérieux», souligne-t-il.

Une clinique à l'écoute de besoins émergents

Ces deux services illustrent la capacité de la Clinique Bernoise Montana à adapter son offre aux besoins émergents. La prise en charge périnéale comme vestibulaire s'inscrit dans une vision pluridisciplinaire, qui dépasse la seule physiothérapie pour inclure psychologues, médecins et autres spécialistes.

Outre ces nouvelles prestations, la clinique étoffe également ses services en proposant depuis peu de prendre en charge de nouveaux patients durant le weekend. Nouveautés supplémentaires à mentionner également: un suivi proposé aux patients diabétiques avec une infirmière spécialisée dans ce domaine ainsi que des diététiciennes (à lire dans l'interview de ce numéro) mais aussi une prise en charge ambulatoire pluridisciplinaire avec de nouvelles infrastructures à venir durant ces prochaines années.

Mieux vivre avec le diabète

Un programme inédit de suivi hebdomadaire aide désormais les patients diabétiques à comprendre leur maladie et à adopter les bons réflexes au quotidien. Porté par Soraya Lopez, infirmière spécialisée en diabétologie, ce dispositif combine écoute, éducation et prévention. Témoignages croisés de la soignante et de Mohamed Chalokh, patient pour qui cet accompagnement change la donne.

Propos recueillis par Thomas Pfefferlé

En Suisse, environ 90 % des personnes atteintes de diabète souffrent d'un diabète de type 2. Sa fréquence augmente avec l'âge, en particulier après 50 ans. Il est souvent associé à des facteurs de mode de vie, tels qu'une alimentation déséquilibrée ou un manque d'activité physique. Le risque est également plus élevé en cas d'antécédents familiaux, car une prédisposition héréditaire joue un rôle important. Une fois installé, le diabète de type 2 ne disparaît pas, mais il peut être stabilisé grâce à une hygiène de vie adaptée et à un suivi médical régulier.

À la Clinique Bernoise Montana, un constat s'est imposé: les patients, même suivis par un diabétologue, manquent parfois d'informations claires ou d'accompagnement concret pour intégrer les conseils médicaux dans leur quotidien. Depuis ce printemps, un programme hebdomadaire de



suivi des patients diabétiques vient combler ce vide. Derrière cette initiative, Soraya Lopez, infirmière depuis six ans au sein de l'établissement, qui a récemment complété sa formation et sa pratique par une spécialisation de référente en diabétologie.

Son rôle: écouter, expliquer, rassurer, mais aussi outiller les patients pour qu'ils deviennent acteurs de leur santé. Ce travail se fait en étroite collaboration avec les diététiciennes ainsi qu'avec les médecins traitants et ceux de l'étage. Rencontre croisée avec Soraya Lopez et Mohamed Chalokh, patient engagé dans cette démarche.



Mon rôle consiste notamment à rendre les explications concrètes

Soraya Lopez
Infirmière spécialisée en diabétologie

Pouvez-vous nous décrire le principe de ce nouveau suivi?

Soraya Lopez: Depuis avril, je propose un rendez-vous hebdomadaire aux patients diabétiques de type 2 et avec un diabète secondaire qui nécessitent un accompagnement complémentaire. Ce suivi intervient après leur consultation avec nos diététiciennes, qui m'orientent les personnes ayant besoin de précisions ou d'un travail éducatif plus poussé. Mon rôle consiste notamment à rendre les explications concrètes: qu'est-ce qu'une

hypo ou une hyperglycémie, comment l'alimentation ou le sport influencent la glycémie, comment interpréter les données d'un capteur... L'objectif principal consiste à ce que le patient puisse repartir de ce suivi avec des connaissances utiles et qu'il sache comment les appliquer dans son quotidien une fois de retour chez lui.

Qu'est-ce qui vous a motivé à suivre ce programme?

Mohamed Chalokh: Mon médecin traitant me suit depuis mon diagnostic, mais notre relation est centrée sur les médicaments. Ici, j'ai trouvé un espace où je peux poser toutes mes questions, sans contrainte de temps. Avec Soraya, j'ai appris à analyser mes résultats mais aussi à reconnaître des signaux d'alerte à prendre en considération comme une hypoglycémie ou encore un gonflement au niveau des pieds, et à adapter mon alimentation en conséquence. Cela me donne une vraie autonomie dans la gestion de ma maladie.

Vous parlez d'éducation thérapeutique. En quoi cette approche constitue-t-elle un volet préventif?

S.L.: L'éducation est fondamentale pour éviter certaines complications. Beaucoup de patients, notamment les plus âgés, manquent d'informations claires ou peuvent se retrouver submergés de conseils parfois contradictoires. Mon travail consiste ainsi à clarifier, à hiérarchiser les priorités et à montrer, par des exemples concrets, comment adapter ses habitudes. Par exemple, nous cherchons ensemble à comprendre pourquoi la glycémie augmente après un repas précis ou à un moment particulier de la

journée. Cela permet de corriger le tir et de réduire les variations trop importantes de glycémie.

Comment se déroulent vos rencontres?

S.L.: Nous partons des données du patient: glycémies, carnet alimentaire, sensations physiques. Nous discutons des corrélations possibles et des ajustements envisageables. En cas de situation spécifique, comme une chirurgie digestive du pancréas ou un traitement lourd, je collabore étroitement avec nos diététiciennes pour adapter les recommandations. Les changements de traitement, eux, restent du ressort des médecins et des diabétologues. La clinique ne compte d'ailleurs pas de diabétologues parmi ses équipes. Il faut également préciser que nous ne pouvons pas gérer le montage de pompes à insuline. Cet aspect, propre à chaque type de pompe, nécessite de suivre des formations spécifiques, proposées par les centres hospitaliers (par ex. à Berne) ou par les fabricants. Dans l'immédiat, nous n'en voyons pas le besoin par rapport aux prestations que nous proposons et aux demandes et besoins des patients qui nous consultent dans le cadre de ce nouveau suivi.

Qu'est-ce qui vous a le plus marqué dans cette prise en charge?

M.C.: La disponibilité et la clarté. Soraya prend le temps d'expliquer et n'hésite pas à me fournir de la documentation utile. Je comprends enfin pourquoi certaines pratiques sont importantes. Je sais aussi comment réagir si je me sens faible ou si mes valeurs glycémiques sortent de la norme. Avant, je suivais des règles sans vraiment savoir pourquoi. Maintenant, tout fait sens.



Ce suivi attire-t-il aussi des patients qui ne sont pas venus à la clinique pour le diabète au départ?

S.L.: Oui, souvent. Certains séjournent à la clinique pour une réadaptation orthopédique, par exemple, et découvrent le programme sur place. Ils décident alors d'en profiter. D'autres viennent spécifiquement pour cette nouvelle prestation, notamment après une pancréatectomie totale, un cas que nous avons d'ailleurs eu dernièrement. Cela montre que ce suivi permet de répondre à un réel besoin.

Vous formez également vos collègues?

S.L.: Exactement. D'ici à la fin de l'année, je donnerai une formation

Prévention

La diététique, un pilier du suivi

Yusleydis Avila, diététicienne à la clinique, accompagne les patients atteints de diabète en collaboration avec Soraya Lopez. «L'alimentation est essentielle pour stabiliser la maladie et limiter les pics glycémiques», explique-t-elle.

Des ateliers éducatifs

Pour sensibiliser les patients, elle anime régulièrement des ateliers pratiques sur le choix des glucides, les astuces pour ralentir l'absorption des sucres et le rôle de l'activité physique. Une attention particulière est portée aux féculents, avec la promotion des glucides complets, riches en fibres.

Une prise en charge personnalisée

La thérapie alimentaire s'adapte aux menus de la clinique et s'appuie sur un travail conjoint avec les équipes de cuisine. Cette approche individualisée favorise un meilleur équilibre glycémique.

Une synergie pluridisciplinaire

La coopération entre soins infirmiers et suivi diététique offre aux patients un encadrement complet, conçu pour améliorer leur quotidien avec le diabète.



Yusleydis Avila
Diététicienne

« Ce n'est pas un sport extrême, c'est une méditation »

Snowboardeuse de haut niveau, adepte du base jump et du vol en wingsuit, Géraldine Fasnacht explore les montagnes comme d'autres explorent leur monde intérieur. Derrière ses performances spectaculaires se cache une femme réfléchie, animée par la passion, l'exigence et un lien viscéral avec la nature. Rencontre avec une aventurière à la grâce aérienne, pour qui chaque saut est une forme de poésie.

Propos recueillis par Thomas Pfefferlé



Depuis plus de vingt ans, **Géraldine Fasnacht** trace des lignes audacieuses dans le ciel et sur les pentes enneigées. Snowboardeuse freeride, base-jumpeuse, pratiquante du vol en wingsuit, elle incarne une nouvelle génération d'aventurières où se mêlent technique de haut vol, écoute de soi et respect profond de la nature. Originaire de Lausanne, l'athlète ne se contente pas de réaliser des exploits. Sa pratique consiste avant tout à réinventer sa discipline à chaque saut, à chaque descente, à chaque respiration en altitude.

À 45 ans, celle que l'on surnomme «la femme oiseau» n'a rien perdu de sa fougue, mais elle a gagné en recul, en sagesse. Derrière l'image spectaculaire de la voltigeuse se cache une femme profondément ancrée dans sa philosophie de vie: celle de l'engagement sans compromis, de la lente maturation des projets et d'une quête personnelle qui va bien au-delà de la performance. Géraldine Fasnacht revendique un autre rapport à la montagne, au risque, au corps. Un rapport empreint de silence, de poésie et de lucidité.

Son livre, *La femme oiseau* (Arthaud, 2025), vient éclairer cette trajectoire singulière. Entre confidences intimes, retours sur ses premières compétitions et récits d'expéditions aux confins du monde, elle y dresse le portrait sensible d'une femme libre, qui plane à la frontière entre ciel et terre. Pour Rehavita, elle revient sur son parcours, ses inspirations et son besoin viscéral de voler — non pas pour fuir le sol, mais pour mieux se relier à l'essentiel.

Vous parlez du wingsuit comme d'une véritable discipline de vie. De quoi s'agit-il exactement ?

Géraldine Fasnacht: Il s'agit d'une combinaison à ailes qui permet de planer avec tout son corps. Je m'élançe le plus souvent depuis des sommets, pour longer le relief, avant d'ouvrir mon parachute. Contrairement au parachutisme classique, le wingsuit n'est pas une chute, mais bien un vol. Grâce à l'évolution du matériel et à un entraînement technique poussé, il est aujourd'hui possible de réaliser des performances de vol incroyables. Les premières wingsuits offraient une finesse de 1 (n.d.l.r. un mètre de chute pour un mètre parcouru), maintenant on peut atteindre une finesse de 3,5, voire plus de 13 avec des courants thermiques. C'est un sentiment unique de liberté absolue.



On imagine que chaque saut doit demander une préparation des plus méticuleuses ?

Absolument. Il ne suffit pas d'avoir du cran. Il faut aussi et surtout repérer le terrain, calculer la faisabilité technique mais aussi suivre attentivement les conditions météo.

Et surtout, il faut s'entraîner sans cesse. Dans ce genre de pratique, l'ego n'a pas sa place. Pour durer, il faut de l'humilité et une maîtrise technique irréprochable

Ce n'est pas une course à la performance ou à l'adrénaline. C'est une recherche d'alignement, d'harmonie avec son corps, son équipement et la montagne.

Vous dites d'ailleurs que ce ne sont pas des sports extrêmes à vos yeux...

Je n'aime pas ce terme. Il est réducteur, voire presque un peu péjoratif selon moi. Ce que je vis là-haut, ce n'est pas un shoot d'adrénaline. C'est une forme de méditation, un moment suspendu où je suis en totale communion avec la nature. Je reste en concentration totale pendant ces instants, en étant attentive à chaque élément qui m'entoure et en ne pensant à rien d'autre.



Ces instants sont d'une beauté et d'une poésie tout simplement incroyables

C'est précisément cette vision que vous racontez dans votre livre, *La femme oiseau* ?

Oui, c'est un récit très personnel. Ce livre m'a demandé douze ans. Il parle de ma passion, bien sûr, mais aussi du cheminement intérieur qui l'accompagne. J'ai voulu montrer que l'on peut vivre ces expériences de manière consciente, respectueuse, ancrée dans une philosophie de vie. J'y parle aussi de mes joies, de mes deuils, de mes transformations.

Vous êtes l'une des rares femmes à ouvrir de nouveaux sauts dans les Alpes et ailleurs. Comment prépare-t-on ce type d'expéditions ?

Cela demande une planification extrêmement rigoureuse. Par exemple, pour ouvrir le saut depuis le sommet du Cervin — l'un de mes plus grands rêves — il a fallu tout calculer au millimètre. Grâce à un logiciel développé par un passionné, j'ai pu analyser chaque seconde de mes vols précédents pour identifier le créneau de saut idéal. Ce sont des montagnes mythiques, très techniques, qui n'offrent que peu de verticalité. Il fallait donc une maîtrise totale. Mais quelle satisfaction d'avoir pu réaliser ce rêve, et d'ouvrir ensuite d'autres sauts au Mont Rose, aux Drus, au Täschhorn...

Vous avez aussi participé à des expéditions dans le monde entier. Quelle place cela occupe-t-il dans votre parcours ?

Après avoir remporté l'Xtrême de Verbier, j'ai pu signer mes premiers contrats. Cela m'a permis de me consacrer pleinement à mes projets. J'ai ensuite enchaîné les victoires internationales et, progressivement, j'ai eu envie d'explorer au-delà de la compétition. Des partenaires m'ont fait confiance et

j'ai pu monter des expéditions au Mali, en Antarctique, en Terre de Baffin. Toujours avec cette envie de découvrir, de partager et de repousser les limites, mais de manière respectueuse et poétique.

Qu'aimeriez-vous transmettre à travers tout cela ?

Que l'on peut vivre des passions intenses avec conscience et sérénité.

Il ne s'agit pas d'aller plus vite, plus haut ou plus fort, mais différemment et, surtout, en accord avec soi

Et qu'il est possible de durer dans des disciplines exigeantes en cultivant l'écoute, l'humilité, et la beauté du geste juste.

La femme oiseau se livre

Géraldine Fasnacht est snowboardeuse freeride, base-jumpeuse et spécialiste

du vol en wingsuit. Elle a remporté à trois reprises l'Xtrême de Verbier, la compétition la plus exigeante de freeride au monde, et a ouvert de nombreux sauts inédits dans les

Alpes et à l'international. En mai 2025, elle a publié *La femme oiseau* (éd. Arthaud), un livre intime qui retrace son parcours exceptionnel.



Bircher Müesli aux fruits rouges

Pour 4 personnes :

Ingrédients

400g	de séré
30g	de quinoa
70g	de lait d'amande
150g	de banane
20g	de papaye
100g	de fruits rouges
40g	de noix

Par notre Cheffe de cuisine
Simona Merino



Müesli

Préparation

- Cuire le quinoa à l'eau, égoutter et laisser refroidir
- Laver et couper les fruits rouges en dés
- Dans un saladier, écraser les bananes et mélanger avec le séré, les noix concassées, les fruits et le quinoa
- Bien mélanger et laisser reposer quelques instants au frigo

Ingrédients

150g	d'épinards
50g	de rucola
220g	de pomme
300g	d'orange
20g	de jus de citron
5g	de grains de chia

Smoothie pommes et épinards

Préparation

- Laver les épinards et la rucola
- Retirer les pépins des pommes, peler à vif les oranges et ôter la partie blanche centrale
- Mettre tous les ingrédients dans un robot coupe-mixer
- Mettre dans un verre et rajouter quelques grains de chia



Participez et gagnez !

Diabète de type 2: Vrai ou Faux ?

	Vrai	Faux
1. Le diabète de type 2 est toujours causé par un excès de sucre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Les fibres aident à réguler la glycémie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. L'exercice améliore la sensibilité à l'insuline	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Les boissons sucrées provoquent des pics de glycémie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. On peut prévenir ou retarder la maladie avec une bonne hygiène de vie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vous avez tout bon ? Bravo !

Envoyez-nous vos réponses jusqu'au **31 décembre 2025** par voie postale à l'adresse suivante :

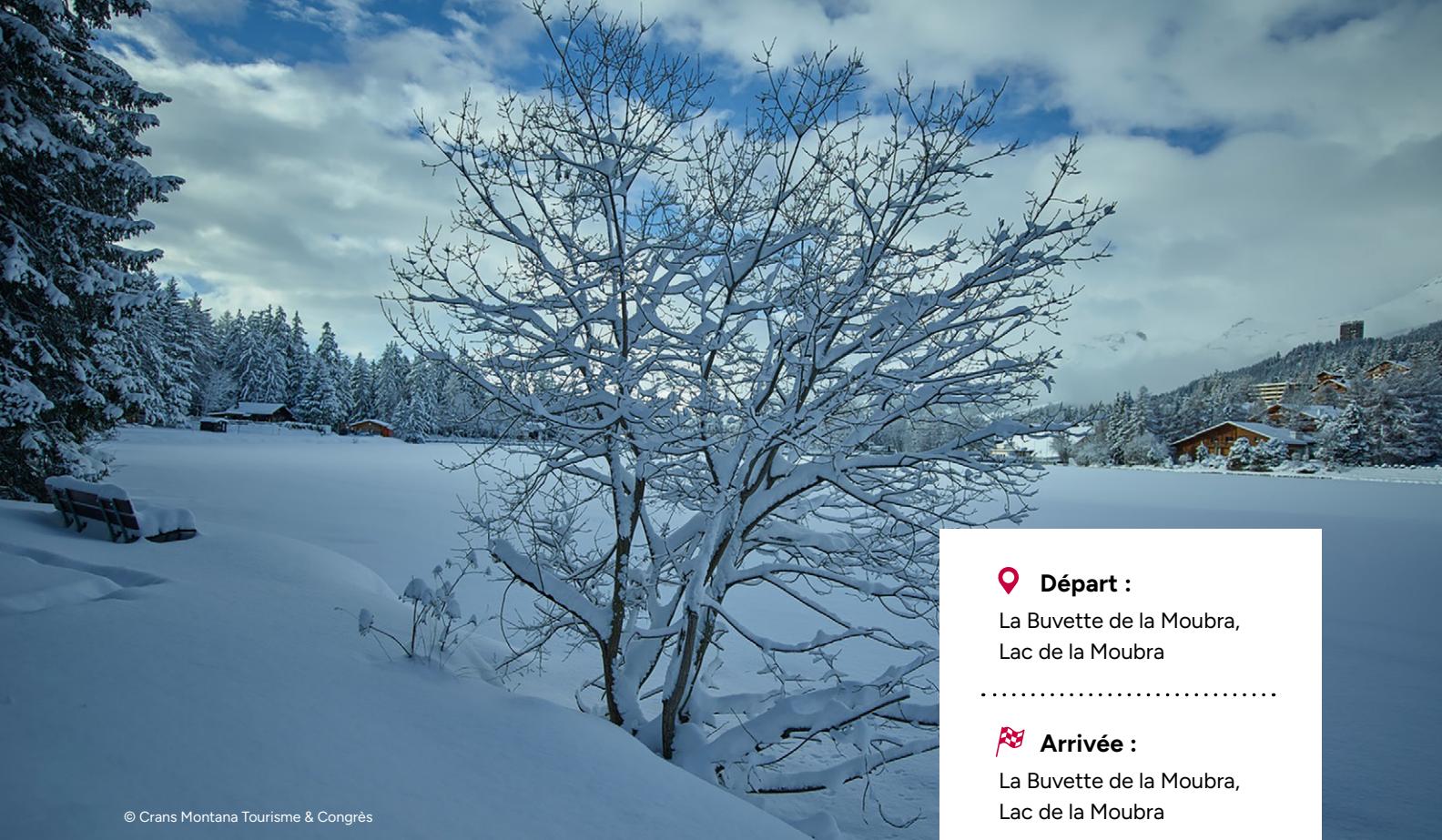
Clinique Bernoise Montana, Rubrique «énigme Rehavita»,
Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana,
ou par e-mail à rehavita@bernerklinik.ch.

Veuillez indiquer votre nom, votre adresse et votre domicile.
Vous pourrez ainsi tenter de gagner une montre connectée!

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

Dans le dernier numéro du magazine, notre concours visait à relier, à l'aide de 4 lignes droites maximum, les neufs points de la page. Parmi toutes les bonnes réponses, nous avons tiré au sort Madame Daniela Aymon qui a gagné un puzzle 3D. Toutes nos félicitations !





© Crans Montana Tourisme & Congrès

Randonnée en raquettes à la Moubra

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.

Ce parcours en raquettes d'environ 2,5 km est dessiné au coeur de la forêt de la Moubra. Après un départ au bord du Lac de la Moubra, vous entrez dans la forêt et suivez une boucle qui vous ramène à votre point de départ.

Suivez les sentiers balisés. Veuillez respecter la faune et la flore. Renseignez-vous sur les conditions météo avant votre départ.

Selon les conditions d'enneigement, les tracés peuvent subir quelques modifications.

Départ :

La Buvette de la Moubra,
Lac de la Moubra

Arrivée :

La Buvette de la Moubra,
Lac de la Moubra

Niveau de difficulté :

Facile

Distance :

2,2 km

Itinéraire détaillé :

Veuillez scanner
le code QR



Vos questions

Envoyez-nous

vos propositions d'amélioration,
vos compliments et vos questions
à : rehabita@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

