



Thème

L'interdisciplinarité au cœur de la réadaptation musculo-squelettique

Page 4 et suivantes



Recette

Entrée printanière aux épinards

Page 10

Interview de Charlotte Chable :

« Rien ne me plaît plus que le ski ! »

Page 8 et suivantes





L'importance de l'ergothérapie dans la réadaptation musculo-squelettique

Dans un contexte de réadaptation musculo-squelettique, l'autonomie du patient ainsi que la mise en place des adaptations et aides nécessaires au domicile vont être primordiales. À la Clinique Bernoise Montana, le médecin va donc faire appel aux ergothérapeutes qui auront pour but d'évaluer ces différents aspects et donner la possibilité aux patients de regagner autant d'autonomie que possible.

Pour cela, l'ergothérapeute va d'abord demander au patient ce qu'il arrivait à faire auparavant dans sa vie de tous les jours et ce qu'il arrive à faire au moment de l'évaluation (se laver, s'habiller, prendre ses repas, se déplacer, etc.). Lorsque les besoins ont été définis, les traitements auront pour but de permettre au patient de regagner en autonomie. Dans ces séances de traitements, on peut alors retrouver :

- Des enseignements et entraînements de nouvelles stratégies (école du dos, apprendre à bouger différemment, respecter les limitations de mouvements liées à une prothèse, etc.)
- L'utilisation de moyens auxiliaires (pince à long manche, enfile-chaussette, planche de bain, etc.)
- La rééducation des fonctions lésées (entraînement de la force, motricité, sensibilité, etc.)

Tout au long du séjour, l'ergothérapeute collabore avec le médecin, l'informe sur l'évolution du patient, ses capacités et la possibilité du retour à domicile dans les meilleures conditions possibles. Comme vous le découvrirez dans ce magazine, c'est au travers de cette interdisciplinarité que la Clinique Bernoise Montana peut offrir à ses patients une prise en charge optimale et adaptée à leurs atteintes physiques, aussi bien durant le séjour qu'après celui-ci.

Nous vous souhaitons une agréable lecture !

Virginie Peter, Responsable Ergothérapie

Bienvenus !

Le nouveau responsable Psychologie se présente



Paul Weber, lic. phil.
psychologue spécialiste en psychothérapie FSP
psychothérapeute psycho-oncologique SSPO

Aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours eu de l'intérêt pour la cohabitation entre les êtres humains, les questions existentielles et sanitaires et les processus de développement. Après une première formation en théologie avec la psychologie en branche secondaire, j'ai travaillé durant sept ans dans le domaine social comme animateur de rue pour la ville de Lucerne. J'ai ensuite suivi des études de psychologie clinique en cours d'emploi, puis une formation en psychothérapie cognitivo-comportementale avec orientation interpersonnelle (Université de Berne et Institut Klaus-Grawe de Zurich). Dès le début, les parallèles entre psychologie et médecine m'ont particulièrement attiré.

Après un stage en psychosomatique à la clinique universitaire de Mayence, j'ai travaillé durant sept ans au centre de réadaptation de Loèche-les-Bains, principalement dans le domaine de la psychothérapie de la douleur. L'étape suivante m'a mené au Centre psychiatrique du Haut-Valais où je suis resté

onze ans. Durant les sept dernières années, j'ai travaillé à 70 % au service de psychothérapie ambulatoire auprès des malades psychiatriques et à 30 % au service de psycho-oncologie/soins palliatifs grâce à mes qualifications supplémentaires de psychothérapeute psycho-oncologue.

Je me réjouis désormais de mettre mes acquis professionnels au service de la Clinique Bernoise Montana. Venir à Montana en réadaptation, c'est faire le choix d'un processus de guérison personnel dans un environnement qui permet de s'éloigner du quotidien. Une

étape de la vie certes délicate, mais pleine d'opportunités. Le traitement combine médecine, physiothérapie, sport, relaxation, soins, psychothérapie, prise en charge hôtelière et bien plus encore. C'est pour moi un privilège de travailler dans ce cadre complet et d'optimiser les parcours thérapeutiques au sein d'une équipe interdisciplinaire. À cet égard, j'accorde une importance particulière à la coopération créative conforme aux objectifs des patientes et patients ainsi qu'au lien scientifique avec la recherche en psychologie, en développement constant, dans le cadre de projets et de leur évaluation.

Marilyne Berthet, nouvelle responsable physiothérapie



Marilyne Berthet
Responsable physiothérapie

Depuis le 1^{er} février 2020, la Clinique Bernoise Montana a une nouvelle responsable physiothérapie. Après des études en physiothérapie, Marilyne Berthet a orienté ses formations complémentaires et sa pratique professionnelle dans le domaine de l'orthopédie et de la médecine du sport.

Ces spécialités lui ont permis de combiner son activité de physiothérapeute à sa passion pour le sport. Depuis 2002, elle est intervenue en tant que physiothérapeute auprès des équipes de France d'athlétisme, en accompagnant des athlètes à la fois lors de leur préparation ainsi que lors des différentes compétitions telles que les championnats du monde d'athlétisme.

Désormais active au sein de la Clinique Bernoise Montana, elle souhaite s'inscrire résolument dans une démarche davantage orientée sur l'EBP (Evidence Based Practice) afin de délivrer au patient une prise en charge physiothérapeutique fondée sur les données actuelles de la science. Nous lui souhaitons la bienvenue à la clinique !

Du 9 au 12 juillet 2020

Manifestation sportive Jumping Longines Crans-Montana

Élégance et raffinement : le rendez-vous des meilleurs cavaliers de saut d'obstacles du monde sur le site de Cry d'Er.

► Pour plus d'informations :
www.jumpinglonginescransmontana.ch

Du 3 au 16 août 2020

Cirque Cirque au Sommet

De retour avec des numéros de voltige et de nouveaux artistes, le Cirque au Sommet promet toujours autant de magie !

► Pour plus d'informations :
www.cirqueausommet.ch



Du 7 au 8 août 2020

Festival de musique Blues@The Lake Moubra

Petit mais sympa : festival de blues et de rock gratuit au bord du lac de la Moubra.

► Pour plus d'informations :
www.blues-lake-moubra.ch

Du 22 au 23 août 2020

Pour les fans 16^e meeting international Fiat 500 et Vespa

Événement gratuit à Crans-Montana pour tous les amateurs des moyens de locomotion italiens.

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

Du 27 au 30 août 2020

Manifestation sportive Omega European Masters

Le Golf-Club de Crans-sur-Sierre organise la 74^e édition du tournoi de renommée mondiale.

► Pour plus d'informations :
www.omegaeuropeanmasters.com

De la chance dans la malchance



L'ergothérapeute Virginie Peter montre à Chantal Vaucher de nombreux moyens auxiliaires pratiques, dont le système magnétique de laçage pour chaussures de sport.

Chantal Vaucher (née en 1966) est entrée à la Clinique Bernoise Montana après un accident de ski. Sa famille possède une maison de vacances ici, où elle vient régulièrement pour se reposer pendant quelques jours et pour skier en hiver. Malgré une fracture complexe du tibia droit, elle garde le moral : selon elle, cela aurait pu être pire.

Une femme fluette attend sa séance de physiothérapie dans le corridor de la clinique. Elle nous salue d'un timide sourire. Chantal Vaucher a été admise en réadaptation à la Clinique Bernoise Montana en chaise roulante début janvier après un accident de ski. Diagnostic : fracture du tibia droit. Le jour de notre visite, mi-février, elle se déplace pourtant avec aisance sur ses béquilles. « J'allais un peu trop vite. Tout d'un coup, mes skis se sont croisés et je suis tombée la tête la première. J'ai su immédiatement que je m'étais cassé quelque chose ! », raconte-t-elle. Après une opération à l'hôpital de Sion, où on lui a recommandé la Clinique Bernoise Montana, elle a organisé son séjour de réadaptation en l'espace d'une semaine. Elle voulait recouvrer son autonomie aussi vite que possible, et se rapprocher de sa famille. Mais elle a d'abord dû s'armer de patience.

Au début de son séjour à la clinique, elle passait d'une séance de traitement à l'autre en chaise roulante, explique-t-elle. Ont suivi des entraînements à la marche à l'aide d'un cadre de marche, d'un déambulateur spécialisé « Taurus » et finalement, la marche avec des béquilles. Ayant subi une opération de l'épaule deux ans auparavant, Chantal Vaucher appréhendait l'usage de ces dernières. Daria Moulin, l'une de ses physiothérapeutes, l'y a initiée pas à pas, en lui prescrivant tout d'abord des exercices visant à renforcer la musculature des bras et du dos, avec notamment le rameur, l'appareil de thérapie combinée pour fixer les épaules et soutenir la colonne, le vélo à bras et la station avec câble de traction. Lors de la séance du jour, la physiothérapeute mobilise avec douceur les genoux et les

chevilles de Chantal Vaucher afin qu'ils ne perdent pas leur mobilité. Elle lui décontracte aussi les tensions musculaires en lui massant les mollets et le dos. Pour le plus grand bonheur de la patiente. « Hormis la physio, l'ergothérapie est aussi au programme », sourit Chantal Vaucher. « J'ai des semaines bien chargées, mais tout fonctionne très bien », estime-t-elle.

Une bonne communication

Pour que la guérison progressive des patients, un rapport de réadaptation a lieu une fois par semaine à la clinique. On y discute de l'état de santé des patients, de leurs progrès et de ce qui pourrait encore être fait pour eux. Les

« Une bonne communication est essentielle dans une équipe interdisciplinaire. »

Virginie Peter, responsable Ergothérapie

médecins-cadres traitants et les médecins assistants y assistent toujours, ainsi que le personnel soignant de l'étage, les physiothérapeutes, les ergothérapeutes et l'assistante sociale. Virginie Peter, responsable Ergothérapie, explique : « Une bonne communication est essentielle dans une équipe interdisciplinaire. Sans elle, rien ne fonctionne. Tout le monde doit savoir ce qu'il reste

L'ergothérapie, qu'est-ce que c'est ?

L'ergothérapie se concentre sur les activités quotidiennes des patientes et patients. Elle vise à améliorer leur santé et leur bien-être en les rendant plus autonomes pour s'habiller, manger, cuisiner, nettoyer ou pour leurs activités de loisirs. Dans ce but, les ergothérapeutes exercent certaines activités avec les personnes atteintes ou essaient d'impliquer leur entourage.

Les ergothérapeutes conseillent les patients pour qu'ils adoptent des mouvements particulièrement ergonomiques et ménageant leurs articulations. En outre, elles leur présentent des moyens auxiliaires et des dispositifs adaptés et leur expliquent ou exercent avec eux leur utilisation.

« J'ai rencontré des gens fantastiques qui, à 80 ans, font leurs exercices de fitness avec assiduité ! Du haut de mes 54 ans, je ne peux que les prendre comme exemple. »

Chantal Vaucher, patiente



Chantal Vaucher, musclant son épaule avec le vélo à bras.



La physiothérapeute Véronique Lugon-Moulin donne des instructions ciblées et surveille chaque pas de sa patiente avec le Vector.

Lors de la visite quotidienne du médecin, on discute aussi bien de l'état émotionnel de la patiente que de ses progrès (en photo : Peter Lermen, méd. pract.).

- à faire et il faut de la cohérence entre les mesures prises. Ce n'est qu'ainsi que nous contribuons pleinement au bien-être et au succès de la thérapie de nos patientes et patients. » Quelles mesures ont été mises en place en ergothérapie pour Chantal Vaucher ? « Elles sont peu nombreuses », affirme Virginie Peter. « Madame Vaucher est assez autonome en ce qui concerne la marche et l'équilibre. Lors de la dernière séance, nous avons juste discuté de quelques moyens pour s'aider à faire le ménage. Par exemple, une perche télescopique avec différents accessoires pour pouvoir nettoyer plus facilement. » Chantal Vaucher apprécie de découvrir tout ce qui existe. Virginie Peter lui a également présenté la planche de bain. « Je peux m'y asseoir ou m'y appuyer pour prendre une douche ou un bain. Et cette barre d'appui à ventouse avec indicateur de sécu-



rité peut être placée n'importe où sur un mur plat. Sinon, je peux aussi me servir d'un tabouret dans la baignoire ou la douche, si j'ai besoin d'une pause », explique-t-elle. Et Virginie Peter d'ajouter : « Avec Mme Vaucher, on s'intéresse maintenant surtout à comment elle peut se déplacer en béquilles au quotidien et par exemple porter un sac. En général, je conseille d'utiliser un sac à dos afin que les patients aient les mains libres pour les cannes. » Elle demande à Chan-

tal Vaucher à la fin de la thérapie si celle-ci cuisinera, une fois chez elle. Son mari et sa fille l'aideront. « Alors votre époux sera votre principal outil », plaisante l'ergothérapeute. Chantal Vaucher écarte cette idée avec insistance, mais ne peut s'empêcher de sourire.

Rester optimiste

Ce qui l'a le plus aidée ? « Surtout la physiothérapie et les entraînements à la marche avec le « Vector », affirme-t-elle.

Elle a par ailleurs pu s'habituer petit à petit à marcher avec des béquilles au sein de la Clinique Bernoise Montana. C'est très important pour elle, car lors de son précédent séjour hospitalier, tout était allé trop vite. Elle a gagné en assurance et est confiante par rapport au fait qu'elle retrouvera ses marques une fois à la maison et qu'elle pourra se déplacer, témoigne la physiothérapeute Véronique Lugon-Moulin. « Cela n'a pas toujours été facile de rester optimiste et motivée », se souvient Chantal Vaucher qui sortira de la clinique dans quelques jours. « Mais je me suis toujours dit que ça aurait pu être pire. J'aurais pu me casser les deux jambes ! » Les visites de sa famille, le week-end, l'ont aussi beaucoup soutenue sur le plan moral. « Mes proches sont parfois venus me chercher pour que je puisse passer quelques heures à la maison et me reposer. » Selon elle, les conversations avec les autres patients lui ont aussi fait du bien. Surtout les jours où elle avait l'impression que son rétablissement était trop lent. « J'ai rencontré des gens fantastiques qui, à 80 ans, font leurs exercices de fitness avec assiduité ! Du haut de mes 54 ans, je ne peux que les prendre comme exemple. Nous nous encourageons mutuellement. De plus, je fais tout pour continuer à progresser ! » Ce qu'elle retiendra de la Clinique Bernoise Montana ? « Je vais continuer à faire les exercices de physiothérapie. Surtout ceux où il s'agit de monter et descendre les escaliers avec les béquilles ou de se lever et s'asseoir correctement. Il ne me reste plus qu'à trouver une personne adaptée et à organiser mon transport avec la Croix-Rouge. » En effet, son mari et sa fille de 19 ans vont surtout l'aider à la maison pour la cuisine et les tâches ménagères. « Je vais avoir de la peine à ne rien pouvoir faire au début, mais je me réjouis de pouvoir à nouveau gérer mon organisation de la journée comme je le souhaite et voir mes amies de temps à autre. »



Le Dr Bernhard Christen, M.H.A.

est chirurgien orthopédique et fondateur du cabinet Articon. Il dispose de plus de 27 ans d'expérience professionnelle et a réalisé plus de 10'000 interventions chirurgicales sur l'appareil locomoteur. Depuis 1997, il se concentre sur les prothèses des articulations du genou et de la hanche. Avec plus de 2'000 implantations de prothèses à son actif, il s'est imposé comme un spécialiste dans son domaine, au niveau international également. Depuis le milieu de 2018, il utilise le premier robot chirurgical dans le domaine de la prothèse du genou en Suisse. Marié en secondes noces, il est père de trois enfants adultes.

La robotique au service des prothèses articulaires

Depuis juillet 2018, le Salem-Spital et la Klinik Permanence de Berne utilisent une technologie médicale assistée par bras robotisé pour implanter des prothèses totales ou partielles du genou. Pour ce faire, un scanner de l'articulation du genou est réalisé avant l'intervention pour pouvoir reconstruire en 3D la surface de l'articulation. Sur la base de ce modèle virtuel, il est possible de planifier la pose de la prothèse sur l'écran.

Durant l'opération, la navigation informatique permet de jumeler au moyen d'une caméra infrarouge la planification numérique avec le genou du patient. Des ajustements précis peuvent être apportés à la planification en incluant les tensions ligamentaires et les points du cartilage dans des portions d'articulation encore saines. Une fois terminés ces modifications et les travaux préparatoires sur l'articulation du genou, la coupe individuelle peut être effectuée de manière parfaite par le chirurgien avec l'aide du robot. Le chirurgien contrôle ce qui se passe en permanence, il réalise toutes les étapes de l'opération lui-même. La technologie le soutient en empêchant les lésions des tissus mous car la scie ou la fraiseuse est contrôlée avec précision en tout temps par le tomogramme enregistré dans l'ordinateur. Les écarts s'élèvent au maximum à 0,5 mm ou 0,5 degrés.

Durant les 19 derniers mois, la robotique a fait ses preuves, plus de 90% des prothèses du genou sont posées ainsi. La technologie accroît la sécurité des patients, évite presque la totalité des erreurs chirurgico-techniques et permet d'adapter de manière optimale les prothèses articulaires conventionnelles et éprouvées à l'anatomie individuelle du patient. Sur les 600 applications faites à Berne jusqu'à présent, aucune complication technique n'est survenue.



Des lattes qui valent plus que tout l'or du monde

Pragmatique et spontanée, Charlotte Chable est animée par une flamme intérieure surprenante. Sa passion pour le ski est inébranlable malgré de nombreuses blessures. Cette fille de deux moniteurs de ski chausse les lattes depuis sa plus tendre enfance. Et elle est bien décidée à se projeter sur le devant de la scène du cirque blanc.

Madame Chable, comment vous sentez-vous ? Bien, j'ai déjà effectué un entraînement de musculation des jambes ce matin. D'ailleurs, je suis à nouveau en pleine forme depuis l'été dernier.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le ski ? Bonne question. Mes parents sont tous deux moniteurs de ski. Je skie depuis l'âge de deux ans. Tout d'abord au Ski-Club Villars, puis dans la sélection des cadres romande, dans la sélection des cadres CNP de ski alpin (Centre national de performance) et maintenant dans les cadres B de Swiss-Ski. Je me suis aussi

essayé au patinage artistique et à la natation, mais rien ne me plaît autant que le ski !

Quels sont vos objectifs ? Je vise un très bon classement à la Coupe du monde ! C'est évident, j'aimerais décrocher une médaille aux Championnats du monde et participer aux Jeux olympiques. Je veux être parmi les plus rapides et les meilleures.

Comment vous préparez-vous aux courses ? Nous commençons toujours les entraînements en mai, surtout en

salle de musculation. Dès juillet, nous nous entraînons sur les glaciers, à Zermatt ou à Saas-Fee par exemple. Là, nous alternons entre condition physique et journées de ski. Un jour avant la compétition, nous nous concentrons sur la vitesse. Le jour de la course, je me prépare le matin avec un échauffement en salle de musculation, avec des exercices de stretching et pour les abdominaux, puis l'échauffement se poursuit sur les pistes. Nous pouvons observer l'emplacement des portes, mais en restant sur les bords de la piste. J'utilise le temps avant le départ pour visualiser la piste :

« Parfois, je me demande où je puise ma force. Mais j'ai toujours su que je voulais continuer ! »

Charlotte Chable, skieuse alpine suisse

je la descends dans ma tête, j'essaie de bannir toute image négative de mon esprit et de me concentrer sur le positif. Au départ, je m'échauffe encore une fois rapidement et c'est parti !

N'avez-vous jamais d'appréhensions avant une course ? Bien sûr. J'essaie alors de respirer profondément. Et j'applique l'entraînement mental.

En quoi la course individuelle se distingue de la compétition par équipe ? Elles sont pareilles, mais différentes à la fois. Quand je descends pour moi et que ça ne se passe pas bien, je ne peux m'en prendre qu'à moi. Quand je descends pour l'équipe, j'ai une pression supplémentaire. Si ça ne se passe pas bien, ça touche l'équipe entière. On se sent alors deux fois plus mal. Mais en même temps, on est tous dans le même bateau. Nous avons tous les quatre la même pression et la cohésion d'équipe nous rend plus forts.

Quel est votre lien avec Crans-Montana ? J'y ai participé à la Coupe du monde en 2016. C'était génial ! La course se tenait près de mon domicile et je connaissais plein de gens au bord des pistes qui étaient là pour moi. De temps en temps, je m'entraîne aussi à Crans-Montana.

Vous vous êtes blessée à plusieurs reprises. Que vous est-il arrivé ? Cela s'est toujours passé sur les pistes, que ce soit en entraînement ou en compétition. J'ai toujours eu l'intuition que quelque chose n'allait pas. Une fois, lors d'une déchirure des ligaments croisés au genou, ça a vraiment fait « crac ». J'ai eu trois déchirures des ligaments croisés, je me suis cassé une fois le pied et une fois l'astragale. C'était en 2011, 2012 et

2013. Après chaque accident, je me suis rétablie. Je suis revenue sur les pistes et en 2015 j'ai décroché la 15^e place au slalom des Championnats du monde à Vail/Beaver Creek (USA) et la 11^e à celui de Maribor (SLO). Lors du Mondial 2015 à Aspen (USA), j'ai aussi obtenu le 9^e rang au slalom. Puis en 2016 je me suis blessée à l'astragale durant une course d'entraînement pour la Coupe d'Europe et en 2017 je me suis à nouveau déchiré les ligaments croisés en tombant à l'entraînement. À cette période, j'étais vraiment désespérée. Je me suis demandé : « Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait de faux ? »

Où avez-vous fait votre réadaptation ? Étant sportive d'élite, je me suis décidée pour un cabinet à Monthey. J'aurais pu faire de la rééducation à Zürich auprès de Swiss-Ski, mais je préférais la faire en français, près de chez moi, de ma famille et de mes amis. À l'époque, j'étais encore à l'École de sport du Collège de Brigue où je terminais ma maturité type « Économie ». En plus, j'avais envie de pouvoir penser à autre chose et voir des amis ou me reposer à la maison.

Quelles mesures vous ont été prescrites ? La réadaptation passe par plusieurs phases. Les premières six semaines après l'opération de ma dernière déchirure des ligaments croisés, en 2017, je marchais avec des béquilles et ne pouvais me déplacer que lentement. J'ai appris à plier et déplier ma jambe avec précaution. Et j'ai bénéficié de massages pour éviter l'enflure. Ensuite, j'ai dû entraîner mes muscles : je devais tendre les muscles de la cuisse puis les relâcher jusqu'à ce qu'ils fonctionnent à nouveau correctement. Après avoir laissé les béquilles, j'ai dû quasiment



Portrait : Charlotte Chable

La skieuse suisse a 25 ans et vit avec sa mère, son frère et sa sœur à Villars-sur-Ollon (VD). Ses disciplines de prédilection ? Le slalom et le slalom géant. En 2015, elle a décroché la 15^e place au slalom des championnats du monde à Vail/Beaver Creek (USA), meilleur résultat des Suissesses. Ses principaux succès jusqu'à présent sont le 9^e rang en Coupe du monde à Aspen (USA) en 2015 et deux victoires en compétition par équipe.

► Pour plus d'informations : charlottechable.ch

réapprendre entièrement à marcher. Je faisais beaucoup d'exercices d'équilibre. Puis il a fallu que je me remuscule lentement en faisant du vélo, des petits sauts et même du jogging vers la fin.

Qu'est-ce qui vous a le plus aidée ? Ma volonté de fer (rires). J'ai appris à bien sentir si un mouvement rendait la douleur plus forte ou pas et quand je devais m'arrêter. J'avais une seule envie : revenir en pleine forme !

Comment faites-vous pour rester motivée malgré toutes vos blessures ? C'était une époque difficile, mais j'étais persuadée que je voulais continuer à lutter et revenir sur les pistes. C'était mon objectif et ça m'a toujours motivée. Pendant la réadaptation également. J'étais consciente de l'importance de chaque phase. Et qu'il fallait du temps. Chaque fois que je n'allais pas bien, je me concentrais sur le positif.

Quelle importance a la santé ? La santé est capitale. Sans elle, il n'y a rien. Quand je ne peux pas faire de sport, je ne suis pas heureuse !

Eclosion printanière

Liste des ingrédients (4 personnes)

Riz noir Vénéré	200 g
Épinards frais, peut être remplacé par des asperges (selon la saison)	200 g
Œufs	4 ×
Tranches de lard fumé	4 ×
Noix de cajou	100 g
Mangue	1 ×
Echalote	1 ×
Tomate	1 ×
Ciboulette	1 cuillère à soupe
Citron	1/2
Huile d'olive	
Noisette de beurre	1



« Durant la saison, n'hésitez pas à remplacer les épinards de cette recette avec des asperges vertes juste blanchies et encore croquantes. »

Noémie Chabanis, cuisinière



Préparation

Cuire le riz dans de l'eau bouillante et salée durant 40 minutes. Cuire les tranches de lard au four à 120°C, 15 à 20 minutes pour en faire des chips.

Torréfier les noix de cajou et les concasser grossièrement. Ciseler la ciboulette et l'échalote finement. Couper la tomate et la mangue en petits dés.

Dans un saladier, mélanger la ciboulette, les noix de cajou, l'échalote, la tomate et la mangue. Ajouter de l'huile d'olive à hauteur et ajouter le jus d'un 1/2 citron. Assaisonner ce mélange.

Cuire les œufs dans une casserole d'eau frémissante pendant 5 minutes, pour garder le jaune coulant. Dans une poêle, faire revenir à feux doux, avec une noisette de beurre, les épinards frais. Ecaler les œufs et dresser.

Vin d'accompagnement

Petite Arvine « Tradition »

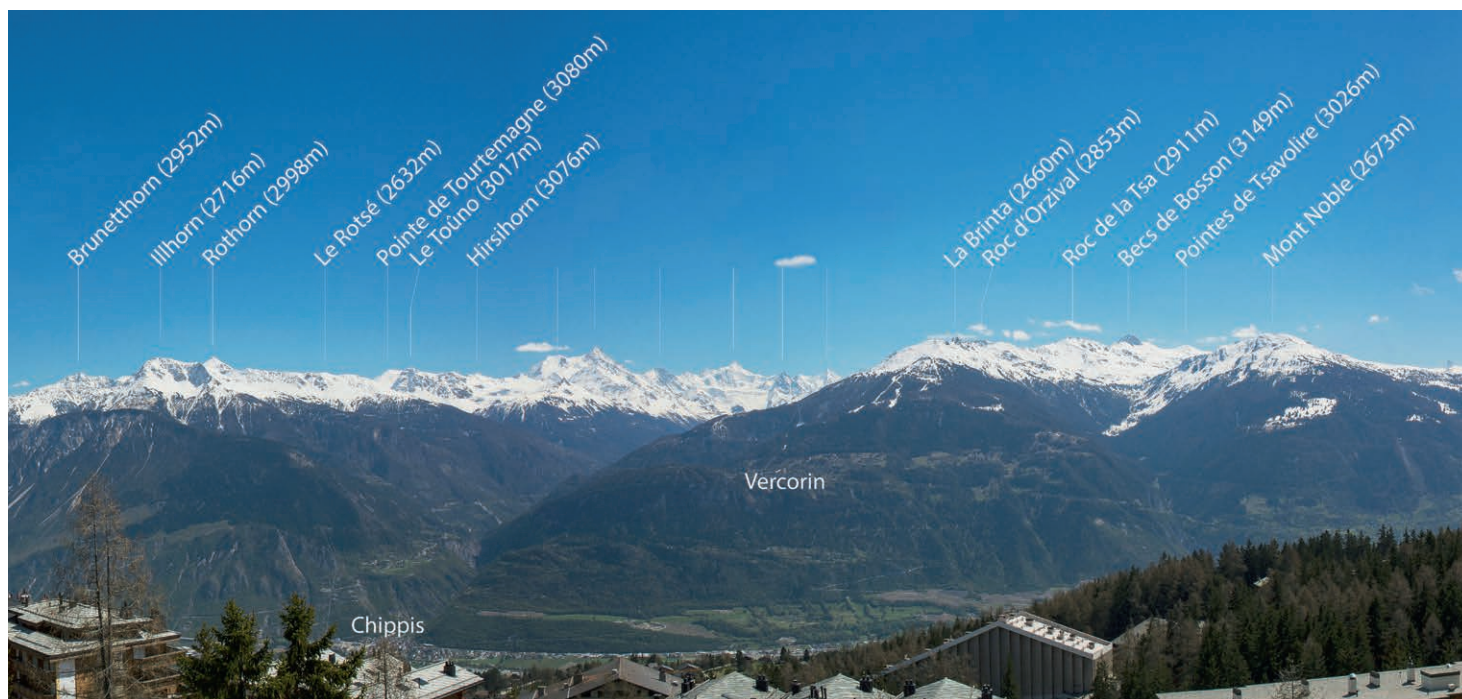
Henri Valloton, Fully

L'arvine ou petite arvine est un cépage autochtone de vigne blanc originaire et cultivé dans la Vallée d'Aoste ainsi qu'en Valais. En 2014, il y a 177 hectares cultivés en Valais, principalement dans le Valais romand. L'arvine est un cépage de 3^e époque : il mûrit tardivement. Le moût peut être doux, acide ou sucré.

La petite arvine d'Henri Valloton a une robe dorée, aux arômes du fruit de la passion, des fruits exotiques, minéraux et iodés. En bouche, c'est un vin tonique, sec, avec des notes salines. Un vin agréable et souple.



Reconnaissez-vous ce sommet ?



L'image ci-dessus représente un panorama que vous connaissez bien. Reconnaissez-vous les sommets au milieu ? Pour vous aider, nous en avons signalé certains. Pour participer au tirage au sort d'une paire de jumelles, il suffit d'inscrire les six sommets de gauche à droite sur une feuille ou une carte postale et de nous l'envoyer à l'adresse ci-dessous. Vous pouvez aussi nous envoyer la réponse par e-mail. Bonne chance !

Participez
et
gagnez !

L'heureuse gagnante ou l'heureux gagnant de notre énigme des sommets en photos recevra une paire de jumelles Nikon d'une valeur de CHF 140.- !



Envoyez-nous la bonne réponse **avant le 30 juin 2020** à : Clinique Bernoise Montana, « Énigme Rehavita », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana ou par e-mail à rehavita@bernerklinik.ch. Veuillez indiquer votre nom, votre adresse et votre lieu de domicile.

Les gagnants seront informés par écrit. Tout recours juridique est exclu.

Les collaborateurs de la Clinique Bernoise Montana et leur famille ne peuvent pas participer au jeu.

Solution de l'Énigme en photos du Rehavita 2/19



L'énigme en photos précédente représentait une femme stylisée lisant un livre et portant une robe verte et du vernis rouge sur les ongles. Il s'agissait de l'hebdomadaire 30/2000 de Niccel et Emil Steinberger.

Nous félicitons l'unique gagnant, Monsieur **Johann Bach** de Zweisimmen, qui a reçu un bon de CHF 100.- à utiliser à la brasserie « Zur Simme ».

Gymnastique matinale

Petits exercices de renforcement des jambes en position assise



Position de départ des trois exercices

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, au bord de votre fauteuil roulant ou sur le rebord du lit. Essayez de ne pas appuyer votre dos et de vous redresser le plus possible. Les jambes sont écartées à largeur des hanches, les pieds touchent le sol.

Position initiale

Échauffement et amélioration de la mobilité des articulations

Instructions

Placez deux chiffons sous vos pieds. Glissez alternativement votre pied droit et votre pied gauche aussi loin que possible devant et derrière vous. Veillez à maintenir un tempo soutenu. Répétition de l'exercice : 3 × 15 séries de chaque côté.

Position initiale

Renforcement du fléchisseur de la hanche

Instructions

Soulevez la cuisse de la surface d'appui et maintenez cette position durant 5 secondes. Répétition de l'exercice : 3 × 15 séries de chaque côté.

Position initiale

Renforcement des extenseurs du genou

Instructions

Tendez le genou et maintenez la jambe tendue durant 5 secondes dans cette position. Répétition de l'exercice : 3 × 15 séries de chaque côté.

Remarque

Essayez d'étirer les orteils en direction du ventre (avec le pied fléchi).

Vos questions et suggestions

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



Clinique Bernoise Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Téléphone 027 485 51 21
Fax 027 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



Rehavita

Numéro 02 | 2019

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

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

Impression Rub Media AG, Wabern

Tirage 9000 exemplaires (5600 en allemand, 3400 en français)

Crédits photos Avant-propos, Thème, Interview, Recette, Suggestion de vin et Tendance :

Nicole Stadelmann, Bern, nicolestadelmann.ch; p. 2 et 3 : interne BM, Jean-Marc Etienne (Calendrier); p. 7 : mise à disposition Dr Bernhard Christen (Avis d'experts); p. 11 : mise à disposition Franco Pfaller, London, www.yourpanorama.ch (Énigme)