



Thème

Des contacts sans risques
avec le monde extérieur

Page 8



Recette

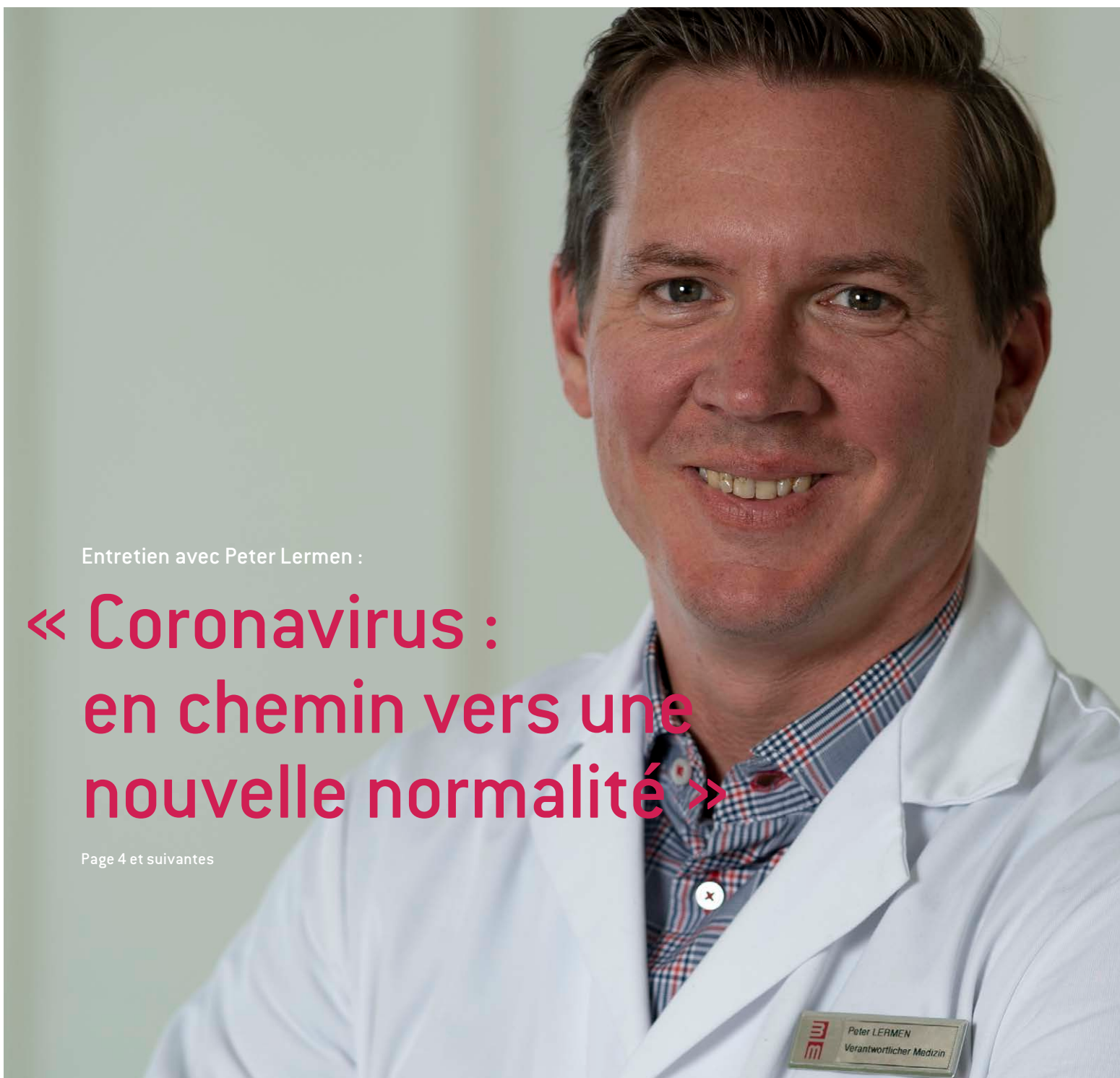
Cubes Choco-Coco

Page 10

Entretien avec Peter Lermen :

« Coronavirus : en chemin vers une nouvelle normalité »

Page 4 et suivantes





COVID-19 : un défi pour la planification des thérapies

Le début de la pandémie a entraîné une restructuration des thérapies. Outre le passage à des thérapies essentiellement individuelles, celles-ci ont été réorganisées en concertation avec le responsable de l'hygiène afin de garantir la distance sociale et d'éviter l'accumulation de patients aux heures de pointe ou devant les salles de thérapie.

À cette fin, de nouvelles salles de thérapie ont été créées, les distances entre les appareils ont été ajustées tandis que certaines thérapies individuelles ont été temporairement suspendues comme le Lokomat, le Vector, l'hippothérapie ou encore la balnéothérapie. Ces changements ont nécessité une certaine flexibilité de la part de toutes les parties concernées, mais au final les patients ont pu continuer à bénéficier de traitements optimaux, ce qui est demeuré notre principal objectif. Je suis toutefois heureux que nous puissions désormais à nouveau proposer un programme thérapeutique presque normal.

Nous avons pu constater que chaque situation de crise a sa part d'éléments positifs. Grâce aux efforts inlassables de tout le personnel de la clinique, nous sommes sortis renforcés de cette situation particulière.

Dieter Ernst, responsable des thérapies

Coronavirus : voici comment nous vous protégeons

Vous trouverez sur notre site Internet les mesures de protection en vigueur à la Clinique Bernoise Montana pour les patientes et patients ainsi que leurs proches. Les informations relatives à la pandémie de coronavirus sont adaptées en continu.

► www.bernerklinik.ch

Vous avez des questions ? Nous prenons le temps d'y répondre.

► +41 27 485 51 21

Informations du canton du Valais

Vous trouverez les principales indications sur la situation et les mesures du canton du Valais relatives au COVID-19 ici :

► www.vs.ch/fr/web/coronavirus

Hotline canton du Valais

► +41 58 433 01 44

(du lundi au vendredi de 9 h 00 à 12 h 00
et de 13 h 30 à 17 h 00)

Informations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Le Conseil fédéral transmet des recommandations concernant la situation en Suisse et dans le monde sur :

► www.ofsp.admin.ch

Hotline Office fédéral de la santé publique

► +41 58 463 00 00 (tous les jours de
6 h 00 à 23 h 00)

Du football cérébral

Comment gérons-nous la crise mentale ? Notre système nerveux comporte deux puissants moteurs, un peu comme dans une équipe de foot : le premier moteur, l'envie de vivre, veut, tel un attaquant de première ligne, marquer des buts. En d'autres termes, vivre ce qui est important pour soi, ce qui nous tient à cœur. Le second moteur, la défense, est chargé de protéger nos besoins individuels. Pour certaines personnes, le semi-confinement a donné lieu à un repos bienvenu. Pour d'autres, il a été synonyme d'inquiétudes et d'isolement. Leur « équipe de foot mentale », angoissée, a perdu de vue son objectif principal. Mais avec

les mesures de protection imposées, nous pouvons à nouveau nous concentrer sur nos valeurs personnelles et les buts qui nous sont importants. C'est ainsi que fonctionne la réadaptation psychologique, pas à pas. Se promener dans la nature, émettre un souhait, dire non ou apprécier une rencontre, même avec le masque, voilà autant de buts personnels que l'on peut marquer.

Tout est dans la tête

Restez confiants face au COVID-19 et prenez soin de vous. Vous trouverez des conseils pratiques sur le site Internet www.psychologie.ch pour une meilleure résilience.

Dr Stefan Hefft, nouveau Chef de clinique en neurologie



Le Dr Stefan Hefft
Chef de clinique en neurologie

Après des études de médecine à l'Université de Genève suivies par des stages de formations en Australie et aux États-Unis, le docteur Stefan Hefft a suivi une deuxième formation de biologie à la faculté des sciences de l'Université de Genève dans le cadre d'un programme de PhD en neuroscience fondamentale. Par la suite il a passé ses premières an-

nées d'assistantat chez le Prof. Dr. méd. Theodor Landis, ce qui lui a permis d'acquérir des connaissances solides en neurologie clinique. Connaissances qu'il a également eu l'occasion d'approfondir après une période d'activité de recherche à l'Université de Freiburg im Breisgau, dans le domaine des mouvements anormaux et en particulier de la maladie de Parkinson.

Actif à la Clinique Bernoise Montana depuis le mois de mars de cette année en qualité de Chef de clinique en neurologie, c'est avec un intérêt certain pour ce domaine particulier de la maladie de Parkinson que le Dr. Hefft met ses connaissances acquises au fil des années au service des patientes et patients de l'établissement en partageant ce but ultime d'améliorer leur quotidien, ceci en collaboration avec les autres professionnels de l'équipe interdisciplinaire de neurologie.



Du 4 décembre 2020 au
3 janvier 2021

Festival

Étoile Bella-lui

Festival consacré à la magie de l'hiver avec ses lumières, ses senteurs, sa musique et toutes les légendes de la région.

► Plus d'informations sur :
www.etoilebellalui.ch

29 décembre 2020

Coupe du monde

Slalom nocturne

Vivez un spectacle nocturne époustouflant en regardant quelques-uns des meilleurs skieurs du monde dévaler la Piste Nationale, spécialement illuminée pour l'occasion.

► Plus d'informations sur :
www.skicm-cransmontana.ch



Du 6 au 7 mars 2021

Salon gastronomique

Choc Altitude

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

► Plus d'informations sur :
www.chocaltitude.ch

A man with short brown hair, wearing a white lab coat over a white button-down shirt, is seated at a desk. He is looking slightly to his left with a focused expression. His right hand is raised, gesturing with fingers slightly curled. He wears a silver metal-link wristwatch on his left wrist. On the desk in front of him are some papers and a pen. The background consists of white metal shelving units filled with various books and medical journals. One book with a purple horse on the cover is visible. The overall lighting is bright and clinical.

« Rester
opérationnel »

La Clinique Bernoise Montana a maîtrisé le passage à la « nouvelle normalité » avec brio. Peter Lermen, médecin responsable de l'hygiène, explique dans un entretien comment un équilibre a été trouvé entre la garantie de la sécurité et une réadaptation exempte de restrictions.

Docteur Lermen, le 25 février dernier, l'OFSP annonçait le premier cas de COVID-19 en Suisse. Le 16 mars, la Suisse se confinait. Vous êtes le responsable de l'hygiène à la Clinique Bernoise Montana. Quelles ont été les premières mesures prises pour protéger les patients en réadaptation ?

Nous avons réagi très vite pour protéger nos patients d'une possible infection. Après de lourdes opérations, ils encourent souvent un risque accru face au COVID-19. Avant même que des mesures soient prises par le canton et la Confédération, nous avions déjà décidé d'interdire temporairement les visites. La mise sur pied de mesures de protection efficaces devait inclure tous les départements, de la prise en charge médico-thérapeutiques jusqu'aux prestations externes en passant par l'hébergement. Depuis la grippe porcine en 2009 et l'importante vague de grippe survenue durant l'hiver 2016/2017, la Clinique Bernoise Montana dispose d'un plan de pandémie et de plans de protection. Nous avons adapté les connaissances que nous avons au nouveau coronavirus. L'objectif était de pouvoir garantir la meilleure sécurité possible à nos patients face au virus tout en continuant à leur offrir des thérapies.

Y êtes-vous parvenus ?

Jusqu'à présent, aucun patient ni collaborateur n'a été testé positif au virus à la clinique. Nous n'avons pas non plus décelé de cas positifs chez des patients entrés chez nous. Si les hôpitaux environnants étaient arrivés à la limite de leurs capacités, nous aurions pu accueillir, en isolement et avec d'importants dispositifs de sécurité, des pa-

tients légèrement atteints du COVID-19. Cela n'a pas été nécessaire jusqu'à aujourd'hui.

En raison du semi-confinement, les hôpitaux ont suspendu toutes les opérations non urgentes. Les traitements de réadaptation ont-ils aussi été annulés ?

D'un point de vue médical, les thérapies les plus prometteuses sont celles qui débutent immédiatement après une opération. Cela diminue également le risque de complications qui pourraient survenir notamment en raison d'un manque de mouvements. Nous avons nous aussi ressenti la pression générale qui pesait sur le système de santé. Concrètement, nous avons enregistré un recul des admissions de patients qui ne devaient pas commencer des traitements de réadaptation immédiatement. Cela a notamment concerné les patients qui reviennent chaque année à la Clinique Bernoise Montana pour suivre un programme thérapeutique de trois semaines. De nombreux patients étaient également inquiets de l'évolution rapide des cas en Suisse. Il leur semblait trop risqué d'entrer en réadaptation.

Comment avez-vous géré cette inquiétude générale ? Ces craintes sont tout à fait compréhensibles chez les patients à haut risque.

Nous avons mis un point d'honneur à communiquer de manière transparente sur les mesures de protection prises et à mettre à disposition des patientes et patients, de leurs proches et des médecins référents un flux d'informations continu. Outre la prise de contact directe par courrier postal ou électronique, notre site Internet est régulièrement mis à jour. Par ailleurs, nous affichons les règles de comportement en vigueur sur des écrans bien visibles à tous les étages dans les bâtiments de la Clinique Bernoise Montana.

La situation épidémiologique évolue en continu en Suisse. Comment la clinique se tient-elle à jour ?

Chaque journée de travail débute et s'achève par la consultation des sites du SECO, de l'Office fédéral de la santé publique, de l'Office du médecin cantonal du Valais et de Berne, du Centre national de prévention des infections, swissnoso, ainsi que d'autres sociétés spécialisées. Nous pouvons ainsi appliquer leurs recommandations au plus vite.

Et au front, les collaborateurs...

Pour que les règles de comportement soient appliquées partout avec efficacité, nous devons toutes et tous tirer ensemble à la même corde, ce que nous avons fait. Jour après jour, les collabo- ►

« Nous avons concilié la satisfaction des patients et leur sécurité. »

Peter Lermen, médecin responsable de l'hygiène et membre de la Task Force COVID-19 de la Clinique Bernoise Montana.



Plus d'attention individuelle en maintenant un niveau de qualité élevé et constant.



rateurs fournissent un travail exceptionnel ! Depuis le début de la pandémie, ils se montrent extrêmement flexibles et s'adaptent à la « nouvelle normalité ». Notre personnel contribue activement au respect des nouvelles mesures d'hygiène et de sécurité en apportant des propositions constructives et applicables.

La Clinique Bernoise Montana a mis sur pied sa propre « Task Force COVID ». Quelles sont les tâches de cette nouvelle unité ?

La Task Force COVID comprend des membres de la direction de la clinique et des soins ainsi que la responsable du secteur de l'hôtellerie, de la restaura-

tion et du Facility Management. Au début de la pandémie, nous analysons chaque jour la situation épidémiologique. Désormais, nous ne faisons le point sur la situation qu'une fois par semaine. Cet échange était et reste très important pour nous afin que nous puissions rester opérationnels en tant que clinique de réadaptation et réagir aux nouveaux défis médico-thérapeutiques, gastronomiques et autres.

Dans quelle mesure l'offre de prestations a-t-elle dû être réorganisée en raison de la pandémie de COVID-19 ?

Il a fallu coordonner différemment dans la journée les visites médicales ainsi que toutes les thérapies, les adap-

ter au niveau du contenu et parfois également au niveau technique. Il nous tient particulièrement à cœur que les patients ne perçoivent pas de nettes restrictions durant leur séjour. Malgré le port du masque obligatoire, ils suivent un programme journalier régulier, tout en étant protégés au mieux. L'hippothérapie, les activités piscine ou les massages médicaux ont été temporairement suspendus, jusqu'à ce que nous puissions assumer la responsabilité d'une reprise dans le respect des règles d'hygiène et de distanciation. Nous avons principalement réduit les offres en groupe ou les avons transférées à l'air libre lorsque cela était possible durant les mois estivaux. Nous

proposons maintenant un programme de groupe pour cinq au lieu de dix personnes. Le nombre de participants a certes été réduit de moitié mais le nombre de groupes a été doublé de façon à couvrir les besoins.

Nous nous concentrons actuellement sur les thérapies individuelles et avons encore développé la palette d'offres. Les patients bénéficient d'un encadrement encore plus personnalisé par les thérapeutes. Si l'on considère cette situation, ils reçoivent plus d'attention et ce de façon plus individuelle pour un niveau de qualité tout aussi élevé.

Est-ce que cela a aussi impliqué des restructurations de l'espace ?

Nous avons d'une part ouvert de nouvelles salles de thérapies et d'autre part, espacé un peu plus les machines d'entraînement et de thérapie. Désormais, nous divisons les salles où nous offrions auparavant différents programmes de réadaptation selon des objectifs thérapeutiques clairement définis, tels que l'endurance, la thérapie de renforcement musculaire ou la force. Cela offre plus de clarté pour les patients tout comme pour les collaborateurs de la clinique. Rétrospectivement, la gestion des changements due à la crise s'est révélée être une chance pour repenser de manière critique les processus établis et les redéfinir de manière efficiente pour le bien-être des patients.

D'où tirez-vous votre force ?

La crise du coronavirus et le retour à la « nouvelle normalité » est un défi pour nous tous. Nous sommes fiers d'avoir pu concilier la satisfaction des patients et leur sécurité. Ce qui nous stimule n'a pas changé : voir quelqu'un retrouver ses facultés après son séjour à la Clinique Bernoise Montana et accéder ainsi à une meilleure qualité de vie, voilà d'où nous tirons notre force.



Le Dr Luc Feider, FMH médecine interne, psychiatrie et psychothérapie, a étudié la médecine interne en France, où il a travaillé en tant que médecin-chef dans une clinique de réadaptation spécialisée dans les troubles de l'alimentation et du métabolisme. Au contact de ses patients, il a pu observer au quotidien l'interdépendance entre les souffrances physiques et mentales. Cela l'a incité à se former à la psychiatrie en Suisse. Il a par la suite mis ses vastes connaissances interdisciplinaires au service de l'unité de psychiatrie gériatrique à Vevey ainsi qu'au service de l'hôpital du Valais et de la clinique romande de réadaptation à Sion. Il est superviseur externe et psychiatre de consultation à la Clinique Bernoise Montana depuis 2019.

Coronavirus et santé mentale

À l'instar de précédentes périodes de crise, la pandémie de coronavirus a aussi des répercussions sur la santé mentale des personnes. Des angoisses confuses ou concrètes dues à l'isolation sociale ou le chamboulement de la routine du quotidien peuvent renforcer ou déclencher des souffrances psychiques. Après une longue période relativement stable au niveau du bien-être et de la sécurité sociale, nombreux sont ceux qui se voient confrontés à des problèmes existentiels.

Un terrain fertile pour les angoisses et les dépressions que beaucoup de gens tentent d'atténuer en recourant à l'alcool et aux médicaments. Certains individus réagissent en développant des symptômes physiques. La mission des médecins consultés consiste dans un premier temps à déceler s'il s'agit d'une pathologie physique ou d'un déséquilibre psychique. S'il s'agit de cette dernière, la médecine psychosomatique entre en jeu, tentant d'harmoniser psyché (du grec ancien, l'âme) et soma (le corps).

En thérapie, les patientes et patients apprennent à interpréter les signaux de leur propre corps, à structurer le déroulement de leur journée et à comprendre les interactions entre corps et esprit. Les exercices de relaxation et les programmes thérapeutiques stimulants ainsi que les discussions individuelles et de groupe sont efficaces et constituent des étapes importantes dans la quête de la stabilité psychique et de la maîtrise de sa vie privée et professionnelle sur le long terme. Les psychiatres parlent ici de « résilience ». Les dépressions et les craintes peuvent être surmontées : il est important, pour ce faire, de recourir à un soutien professionnel et d'encourager les personnes atteintes psychiquement à chercher de l'aide.



Des contacts sans risques avec le monde extérieur

Comment gérer l'ouverture progressive de la Clinique Bernoise Montana aux patients ambulatoires et aux prestataires externes ? Feuille de route d'un processus réussi.

« Aussi vite que possible, aussi lentement que nécessaire » : la citation du Conseiller Fédéral Alain Berset s'applique plutôt bien au passage du semi-confinement à la « nouvelle normalité » tel que Caterina Brescacin l'a vécu. « Comme dans les autres services spécialisés de la clinique, nous avons mis en place, en physiothérapie, des normes de sécurité strictes et introduit des nouveautés au sein des thérapies. L'offre de prestations pour nos patients stationnaires était notre priorité », précise la responsable Physiothérapie suppléante. Dès le mois de mai 2020, la direction a décidé d'instaurer de nouveaux assouplissements afin de pouvoir traiter à nouveau des patients ambulatoires. « Depuis la reprise, nous avons installé le service ambulatoire dans des salles séparées,

en marge, afin que les patients stationnaires et ambulatoires ne se mélangent pas », explique la physiothérapeute pleine d'énergie. « Dès qu'un patient arrive, nous allons le chercher à la réception et le accompagnons personnellement jusqu'à la sortie après sa séance », ajoute-t-elle. Les machines et la salle entière sont désinfectées avec soin après chaque utilisation, avant que le patient suivant ne commence sa thérapie. « Nous sommes passés de 30 minutes de traitement à 45 minutes par patient afin de pouvoir mettre ces mesures de protection en œuvre. »

Chouchoutés et protégés, de la tête aux pieds

Les prestataires externes, tels que la coiffeuse ou la podologue, contribuent eux aussi au bien-être des patients. Qui

ne se souvient pas des crinières indomptables et des visages barbus apparus durant le confinement, lorsque barbiers et coiffeurs ont dû déposer leurs ciseaux ? Depuis le mois de mai, cette corporation ainsi que d'autres prestataires sont à nouveau admis dans la clinique. Un risque ? « Tous ceux-ci sont soumis aux strictes mesures de protection de leur association professionnelle qui les oblige à porter un masque ou à nettoyer et désinfecter leurs instruments de travail après chaque client. En outre, les collaborateurs externes reçoivent des instructions de notre responsable de l'hygiène et sont sensibilisés avant leur première intervention à la clinique. »

« Gagner en indépendance, c'est freiner sa maladie »

Ce n'est pas la pandémie de COVID-19 qui arrêtera Marc Frid, lequel a récemment reçu une greffe des poumons. Durant son dixième séjour de thérapie à la Clinique Bernoise Montana, il a fait de gros progrès.

Membre d'un big band groovy, Marc Frid était dans son élément une fois sur scène. Chanteur et claviériste talentueux, cet habitant de Moutier de 55 ans a animé durant plus de 30 ans, souvent jusqu'au petit matin, mariages, anniversaires et fêtes populaires avec sa musique entraînante et ses hits des années 80.

Jusqu'en 2007 : cette année-là, notre musicien plein d'entrain a soudain souffert de détresse respiratoire et son état s'est rapidement dégradé. Le diagnostic du médecin a suivi : bronchopneumopathie chronique obstructive, plus connue sous le terme BPCO. Cette maladie des poumons engendre une inflammation chronique des bronches et détruit durablement les tissus pulmonaires. « Je profitais pleinement de la vie. En raison de ma maladie, j'ai dû arrêter mon métier et le concentrateur d'oxygène est devenu mon compagnon au quotidien. En tant que malade des poumons, on ne peut plus suivre le rythme de son entourage. On s'isole », reconnaît Marc Frid. Un cercle vicieux encore plus douloureux pour les personnes concernées.

Après avoir reçu en février 2019 une greffe des poumons devenue nécessaire, il a suivi un séjour de réadaptation de plusieurs semaines à la Clinique Bernoise Montana durant la pandémie de coronavirus. Cela fait 13 ans qu'il apprécie ses séjours ici et celui-ci n'y a pas fait exception : « La clinique a très bien géré la situation. Mon programme



thérapeutique n'a pas été chamboulé. » Étant un patient pulmonaire, il était content de ne pas avoir à porter de masque à ce moment-là, contrairement aux collaborateurs. Lorsque le Prévôtois effectue ses exercices de respiration et d'équilibre ou lorsqu'il s'entraîne dans la piscine à nouveau ouverte depuis le mois de mai, il y met toute son énergie : « Je suis ici pour travailler sur moi-même. » Marc Frid a mis du sien pour obtenir cette volonté de fer et cette confiance inébranlable. C'est surtout l'accompagnement psychologique qui l'a aidé à accepter sa maladie et à surmonter ses attaques de panique. « J'ai d'abord dû reprendre confiance en ma capacité à respirer tout seul à nouveau, sans apport d'oxygène », se souvient-il.

Grâce à un développement ciblé de la masse musculaire, ses poumons ont repris du volume et sa faculté d'absorber de l'oxygène s'est améliorée. « Après quatre semaines, je peux déjà respirer plus librement. Il y a peu, j'ai gravi 800 mètres de dénivelé lors d'une promenade ! », raconte-t-il avec fierté. Dans son groupe d'entraide « BPCO Consulting », il encourage les malades et leurs proches à croire en eux. « L'année prochaine, nous prévoyons une marche pour la collecte de dons. Il faut tester ses limites car gagner en indépendance, c'est freiner sa maladie. »

► Plus d'information sur l'entraide pour les personnes atteintes de BPCO sur www.bpc consulting.ch

Cubes Choco-Coco

Liste des ingrédients

Pour la crème:

Lait	1 l
Sucre	7 cuillères à café
Sucre vanillé	2 sachets
Semoule	7 cuillères à soupe
Noix de coco râpée	200 g

Pour le biscuit:

Œufs	2
Sucre	100 g
Huile de tournesol	1 dl
Lait	2 dl
Sucre vanillé	1 sachet
Farine blanche	200 g
Poudre à lever	1 sachet
Cacao en poudre	2 cuillères à soupe

Pour le glaçage:

Chocolat ménage	200 g
Beurre	80 g
Lait	2 cuillères à soupe



« Une petite douceur au chocolat qui complétera parfaitement votre menu ou simplement à savourer lors d'un goûter »

Gorica Vukic, collaboratrice en restauration



Préparation de la crème :

1. Cuire le lait mélangé au sucre et au sucre vanillé
2. Incorporer la semoule, puis mélanger jusqu'à obtention d'une crème
3. Incorporer la noix de coco, puis mélanger

Préparation du biscuit

1. Battre en neige les 2 blancs d'œuf avec le sucre et le sucre vanillé
2. Ajouter les jaunes d'œuf, mélanger
3. Ajouter le lait, l'huile, mélanger
4. Incorporer la farine, la poudre à lever et le cacao en poudre

Dressage & cuisson

1. Verser la 1ère partie de l'appareil à biscuit dans une moule 33 × 20 cm
2. Cuire la 1ère partie de l'appareil pendant 5 minutes à 180 degrés
3. Napper le biscuit avec la crème
4. Ajouter la 2ème partie de l'appareil et cuire pendant 20 minutes à 180 degrés
5. Ajouter le glaçage par-dessus

Vin d'accompagnement :

GEMMA

Adrian & Diego Mathier Nouveau Salquenen AG

Le Gemma est un délicieux vin doux, élaboré par la famille de vignerons Mathier qui a reçu de nombreux prix. Les raisins de Malvoisie vendangés tardivement sont vinifiés en barriques de chêne, obtenant ainsi une douceur naturelle équilibrée par une légère acidité. Ce vin s'accorde parfaitement avec des fromages affinés à pâte molle ou dure, mais aussi avec les entremets et les pâtisseries. Il séduit par son nez intense dominé par les fruits exotiques tels que la mangue, l'ananas et le litchi. En début de bouche, douceur et vivacité s'équilibrent. Le fruité intensif, la présence de sucre résiduel et l'acidité ravissante en font un plaisir pour le palais. Une touche tannique complète le tableau et donne à ce vin rare une longueur remarquable.



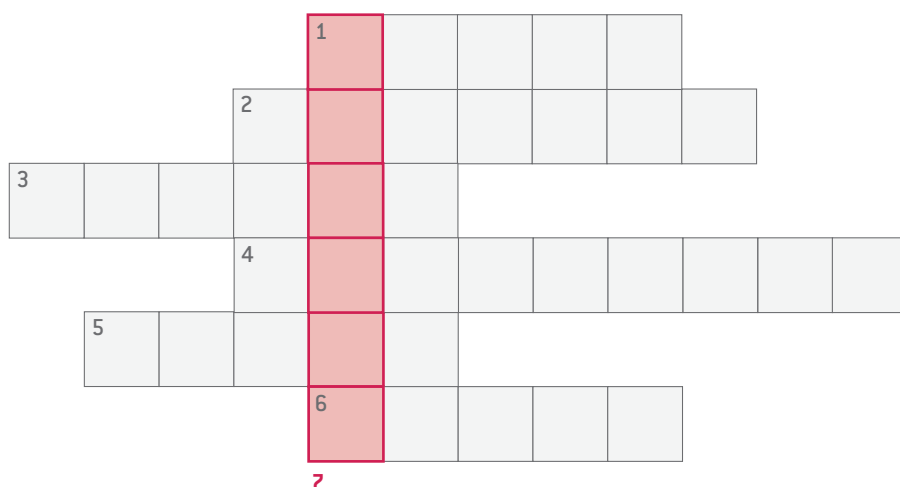
Résolvez l'énigme et gagnez

Résolvez notre énigme et gagnez un prix qui enchantera vos sens.
Les bons mots révèlent le mot-mystère (encadré en rouge).
Pour participer au tirage au sort, envoyez-nous le mot-mystère.

La gagnante ou le gagnant de notre énigme au temps du coronavirus recevra une « **corbeille du montagnard** » de **Pierre Crepaud** de Crans d'une valeur de CHF 100.– !

Terme recherchés :

1. Pandémie actuelle
2. Plateau ensoleillé en Valais
3. Spécialiste d'un domaine
4. Ongulé dans les montagnes
5. Fleuve qui traverse le Valais
6. Chaîne de montagne en Suisse
- 7. Mot caché**



Gagnez une
« corbeille du
montagnard »



Pierre Crepaud

Il est Français mais a passé près de la moitié de sa vie à Crans-Montana. Le chef Pierre Crepaud aime le Valais et lui rend hommage sur l'assiette. Dix-sept points au Gault&Millau, une étoile Michelin décrochée en 2015: Pierre Crepaud figure parmi les meilleurs grâce à sa passion pour la cuisine et à sa capacité à associer son talent et son savoir-faire pour innover.

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

Le gagnant sera informé par écrit. Tout recours juridique est exclu. Les collaborateurs de la Clinique Bernoise Montana et leur famille ne peuvent pas participer au jeu.

La solution de la dernière énigme était la suivante : **Bishorn – Weisshorn – Schalihorn – Zinalrothorn – Besso – Ober Gabelhorn**

M. Sébastien Freiholz est l'heureux gagnant de la dernière énigme. Nous le félicitons et lui souhaitons bien du plaisir avec sa nouvelle paire de jumelles !

Exercices de relaxation

Instructions générales pour la respiration abdominale

Choisissez un lieu qui vous apaise et réalisez les exercices debout ou assis sur une chaise sans accoudoirs. Vos pieds doivent être bien ancrés sur le sol. Bougez aussi lentement que possible et en harmonie avec votre respiration. Répétez les exercices environ cinq fois.



Exercice 1

- Posez vos mains sur votre ventre et inspirez profondément par le nez puis expirez par la bouche. Votre ventre se gonfle et se dégonfle doucement. Essayez de fermer les yeux et de sentir le mouvement.



Exercice 2

- En inspirant : les paumes vers le haut, levez les bras au-dessus de votre tête. Allongez la colonne pour vous agrandir.
- En expirant : tournez vos mains vers le bas, descendez les bras et pliez les genoux.



Exercice 3

- Montez vos mains le long du corps jusqu'à hauteur de la poitrine.
- En inspirant : les paumes vers le haut, tendez votre bras droit vers le haut et votre bras gauche vers le bas.
- En expirant : ramenez vos paumes vers la poitrine.
- Changez de bras et répétez l'exercice.
- À la fin, laissez retomber vos deux bras vers le bas en expirant.



Vous trouverez des vidéos des exercices sur :
www.bernerklinik.ch/fr/clinique/publications/magazine-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 | 2020

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 Rub Media AG, Wabern

Tirage 5600 exemplaires (2800 en allemand, 2800 en français)

Crédits photos Avant-propos, Thème, Interview, Recette, Vin d'accompagnement et Tendance : Peter Schneider, Thoune, fotoschneider.ch ; [liukovmaksym – stock.adobe.com](http://liukovmaksym-stock.adobe.com) & chocaltitude.ch (Agenda) ; p. 11 : mise à disposition (Énigme)