



Horizons

Coaching nutritionnel pour le succès thérapeutique

Page 3



Recette

Côtelettes d'agneau Voatsiperifery

Page 10

Entretien avec Christiane Haushalter :

« Les soignants sont des spécialistes et des personnes de confiance »

Page 4 et suivantes





Du concept de base à l'éducation thérapeutique du patient

Le domaine des soins est en mutation constante. À mon arrivée en 1994, il fallait faire face à l'évolution des sciences, des technologies et aux coûts de la santé. On réfléchissait à la meilleure utilisation possible des ressources et du matériel de pointe, au développement de la formation et à l'arrivée des labels Qualité.

Au fil des années, les équipes de soins se sont investies à travers la formation continue et de manière personnelle dans le développement de concepts spécifiques: plaies, dysphagie, diabète, incontinence etc. Cela a contribué à «l'éducation thérapeutique du patient» (ETP), concept qui, selon la définition de l'OMS: «vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique».

Aujourd'hui notre mission est de faire participer le patient dans un esprit de partenariat pour lui permettre un retour à domicile dans de meilleures conditions, avec une autonomie et une qualité de vie adéquate. Pour cela, durant le séjour de réadaptation, les soins s'engagent à promouvoir les échanges éducationnels nécessaires aux patients, assurent leur confort et leur sécurité, les encouragent et les accompagnent avec bienveillance.

Nos soignants doivent disposer pour cela de nombreuses qualités: savoir-faire et savoir-être, adaptation aux situations complexes, anticipation, flexibilité, dévouement, persévérance et esprit d'équipe. Notre responsabilité est aussi celle de penser la qualité des soins actuels pour la transmission du savoir aux générations futures.

Annick Vuissoz, Infirmière cheffe d'unité de soins de neurologie

Plan de thérapie sur Smartphone

Au 1^{er} février 2021, la Clinique Bernoise Montana a introduit la possibilité pour les patients de recevoir leur plan de thérapies directement sur leur Smartphone, moyennant une authentification obtenue à l'entrée auprès du département des admissions.

Cette nouvelle offre permet aux patients de disposer en tout temps d'un plan de thérapies à jour, même si des changements ont lieu durant la journée et évite un gaspillage de papier: les plans de thérapies étaient auparavant imprimés chaque jour et pour chaque patient.

«Même si l'option papier demeure pour ceux qui le souhaitent, cette digitalisation est largement appréciée par nos patients, quel que soit leur âge», relève Dieter Ernst, Directeur des thérapies.

Des explications détaillées sur le fonctionnement de cette nouvelle offre ainsi que l'authentification sécurisée à son plan de thérapies peuvent être obtenues auprès du département des admissions.





Coaching nutritionnel pour le succès thérapeutique

Une recette de succès pour les patients en réadaptation : à table avec le service diététique de la Clinique Bernoise Montana.

Ovo, bouillons et yogourts aux fruits s'alignent sur les rayonnages du bureau de Véronique Favre. Cette jeune femme menue au regard engageant est diététicienne à la Clinique Bernoise Montana depuis 2016 : « La nutrition joue un rôle important dans le processus de réadaptation », assure-t-elle. Elle prend en main une pyramide alimentaire sur laquelle figurent les différents groupes d'aliments et les quantités recommandées pour fournir à notre corps les apports journaliers dont il a besoin. Elle explique que le premier point essentiel pour les patients en réadaptation est une alimentation adéquate. « Après une opération, l'organisme a besoin d'une quantité suffisante de protéines, de glucides et de lipides pour reconstruire la masse musculaire perdue et reprendre des forces. Lors des différentes thérapies que suivent les patients de la Cli-

nique Bernoise Montana, ils sont souvent actifs physiquement et brûlent donc des calories supplémentaires », précise-t-elle. Et d'ajouter : « Le plaisir ne doit pas être en reste, et la nourriture doit également réjouir les papilles ».

Bénéfique pour la santé et savoureuse

Pour établir un plan de nutrition optimal, Véronique Favre réunit les antécédents médicaux, mais aussi de nombreux autres facteurs dans une anamnèse : « Il s'agit notamment des habitudes et préférences alimentaires de la personne, de ses éventuelles intolérances et de ses conditions de vie générales », explique-t-elle. Comment réagit-elle face à quelqu'un qui ne peut pas se passer de sa barre de chocolat adorée ? « La clinique n'interdit rien », précise-t-elle avec un sourire rassurant.

Quoi qu'il en soit, le service de restauration interne de la clinique régale les patients de mets créatifs et variés. Trois créations à base de produits frais et de saison sont proposées à chaque repas et, que ce soit en termes de présentation ou de goût, elles n'ont rien à envier à celles d'un restaurant gastronomique. « En moyenne, les patients passent environ 20 jours à la Clinique Bernoise Montana. Cela nous permet de les accompagner de très près et d'adapter leur alimentation à leurs progrès thérapeutiques, dans le cadre d'une coordination interdisciplinaire avec les médecins et les thérapeutes. – Ce soutien se poursuit après la sortie, puisque nous nous mettons en relation avec les diététiciens du patient et informons les médecins de famille responsables. »

« Les soignants sont des spécialistes et des personnes de confiance »

Depuis le COVID-19, le métier de soignant jouit de la reconnaissance bien méritée du public. Christiane Haushalter, responsable des soins infirmiers à la Clinique Bernoise Montana, explique le rôle clé que joue le « métier le plus important en Suisse » dans la réadaptation.



Madame Haushalter, vous dirigez le service de soins infirmiers de la Clinique Bernoise Montana et assurez donc la coordination d'environ 90 collaborateurs. Pourquoi faut-il tant de soignants en réadaptation ?

La Clinique Bernoise Montana veille à un ratio d'encadrement optimal pour que nous puissions aider les patients à atteindre leurs objectifs thérapeutiques et les accompagner personnellement. Nous sommes pour cela en service 24 heures sur 24, 365 jours par an. Aujourd'hui, 30 soignants travaillent par

exemple simultanément dans les différents services pour couvrir les besoins. Les équipes se composent de trois groupes : à chaque étage, les infirmiers sont responsables du quotidien des patients et se partagent les tâches avec les assistants en soins et santé communautaire (ASSC) et les auxiliaires de soins qu'ils supervisent.

En quoi les soins en réadaptation se distinguent-ils de ceux d'un hôpital de soins aigus ?

Je travaille à la Clinique Bernoise Montana depuis 27 ans. Le métier de soignant a changé durant cette période. À l'époque, on pensait par exemple qu'un patient devait obligatoirement rester alité pendant trois semaines après une opération du genou ou de la hanche. Aujourd'hui toutefois, de nombreuses études montrent qu'il doit commencer la réadaptation immédiatement après l'intervention ou l'hospitalisation pour avoir les meilleures perspectives de ré-

cupération. Cela signifie que les soignants des cliniques de réadaptation doivent posséder les mêmes compétences infirmières ou médicales que ceux des hôpitaux de soins aigus. À la Clinique Bernoise Montana aussi, nous posons des perfusions, réalisons des analyses sanguines, changeons des pansements complexes, enseignons l'auto-sondage aux patients, etc. : il existe de nombreuses formations thérapeutiques destinées à favoriser l'autonomie des patients. Cela surprend les jeunes professionnels qui sont ravis de pouvoir mettre en pratique tout l'éventail des connaissances qu'ils ont acquises. Il est important pour eux de pouvoir exercer et développer ces compétences.

C'est compréhensible. Y a-t-il des avantages spécifiques ?

Dans un hôpital de soins aigus, un patient opéré du genou quitte le service au bout de deux jours. C'est à peine suffisant pour mémoriser son nom. Les patients arrivent à la Clinique Bernoise Montana avec un diagnostic clair et restent plus longtemps, à savoir 20 jours en moyenne. Durant ce temps, les soignants établissent une relation avec eux et deviennent des référents importants. Ils connaissent à la fois leurs

« Les soignants utilisent les mêmes compétences en réadaptation qu'en hôpital de soins aigus. »

Christiane Haushalter, responsable des soins infirmiers à la Clinique Bernoise



antécédents médicaux et leur histoire personnelle et les accompagnent, ainsi que leurs proches, tout au long du processus de réadaptation. Chez nous, les soignants sont toutefois régulièrement confrontés à de nouveaux défis, ce qui n'est pas le cas dans les soins de longue durée, où des personnes âgées sont prises en charge sur plusieurs années.

Les patients de la Clinique Bernoise Montana réapprennent par exemple à marcher ou à parler après une lourde opération. Les soignants sont confrontés aux situations de départ et aux objectifs thérapeutiques les plus divers. Les médecins suivent une formation de 7 ans pour des cas aussi complexes. Les soignants sont-ils donc des généralistes par excellence ?

C'est vrai, les historiques médicaux que nous rencontrons dans le quotidien des



soins sont très hétérogènes. Les soignants acquièrent une vision globale qui tient compte à la fois des aspects médicaux, infirmiers et psychologiques. La Clinique Bernoise Montana encourage activement les soignants qui souhaitent approfondir leur formation et se spécialiser. Les perspectives sont aussi étendues que les services de la clinique sont variés : réadaptation neurologique, en médecine interne, onco-

logique, musculosquelettique ou psychosomatique, toutes les voies et portes leur sont ouvertes.

La clinique organise en outre régulièrement des formations continues pour que les soignants soient en mesure de conseiller les patients avec compétence dans la gestion de l'incontinence, des plaies et stomies, etc. Lors de la prise en charge d'un patient présentant une plaie très étendue, par exemple, on peut s'appuyer en tout temps sur l'expertise de ces spécialistes.

Comment soignants, médecins et autres professionnels impliqués dans le traitement se tiennent-ils au courant des progrès des patients ?

Dans tous les services, les soignants, les médecins et les thérapeutes se retrouvent chaque matin à 8 heures pour une courte réunion interprofessionnelle ►



Annick Vuissoz, infirmière-cheffe en réadaptation neurologique, discute des visites infirmières de la journée avec Laura et Alison Bonvin, toutes deux en formation [de g. à d.].

- (« team huddle »). Nous nous tenons ainsi mutuellement informés des évolutions positives et négatives, afin d'y réagir ensemble, rapidement et de manière ciblée. Les souhaits ou craintes des patients sont également évoqués en sorte d'y répondre au plus vite. Nous nous retrouvons aussi lors des visites médicales et des « rapports de réadaptation » hebdomadaires, où le déroulement de la thérapie de chaque patient est discuté en détail. Comme les soignants sont ceux qui passent le plus de temps avec les patients, leur proximité humaine et leurs observations professionnelles constituent une source d'information précieuse pour tout le personnel médical.

Les soignants exécutent les instructions médicales ou thérapeutiques, aident les patients à s'habiller, à manger, etc. Leur présence constante en fait-elle les principaux accompagnants du séjour thérapeutique ?

Il est essentiel que les patients puissent s'adresser non seulement à un professionnel, mais aussi à une véritable personne de confiance. En termes d'organisation, nous définissons des zones de soins dans lesquelles le même personnel interagit avec eux : les soignants sont à l'écoute, détectent immédiatement les changements dans l'état de santé et l'humeur et réagissent aux problèmes physiques et mentaux que leur confient les patients. Les visites restreintes par la pandémie de COVID-19 ont encore renforcé cette étroite relation de confiance.

Le COVID-19 a attiré l'attention du public sur les soignants. La population leur a rendu hommage dans toute la Suisse et l'Organisation mondiale de la Santé a officiellement proclamé 2020 « Année du personnel infirmier ». Comment avez-vous vécu cette période exceptionnelle ?

Des habitants m'ont abordée à plusieurs reprises à Crans-Montana pour savoir comment nous nous en sortions à la clinique et nous remercier de notre engagement constant et résolu. Cela m'a beaucoup réjouie et touchée. J'espère que la reconnaissance publique promouvra la profession à long terme, même j'ai des doutes à ce sujet...

L'importance de la formation

La formation des infirmières est en perpétuelle évolution. Toutefois, nous ne réinventons pas la profession, nous l'affirmons. Il est essentiel de redéfinir ce qui relève des compétences de l'ASSC, de l'infirmière ES dont la formation en Valais romand ouvre en mars 2021 et l'infirmière Bachelor HES.

Par ses connaissances et ses compétences, il est attendu de l'infirmière Bachelor HES qu'elle réponde aux défis liés à la transition démographique pourvoyeuse de situations de soins complexes. Pour ce faire, il est essentiel que cette infirmière s'appuie sur un recueil de données exhaustif intégrant l'évaluation clinique et les besoins en enseignement thérapeutique du patient afin de lui proposer une offre en soins individualisée qui l'aide à maintenir voire recouvrer son autonomie. Les soins dispensés doivent répondre à des données probantes.

Par la formation continue, l'infirmière se doit de réajuster continuellement ses savoirs, afin de pouvoir intégrer dans sa pratique de nouvelles technologies en soins.

Pour permettre à tous profils d'étudiants de s'épanouir dans la formation, la HEdS Valais, filière soins infirmiers, a ouvert en 2020 une voie pédagogique innovatrice : la Nursing Team Academy. Celle-ci permet aux « Teamsters » de développer leurs compétences « soft » et « métier » à partir de projets.

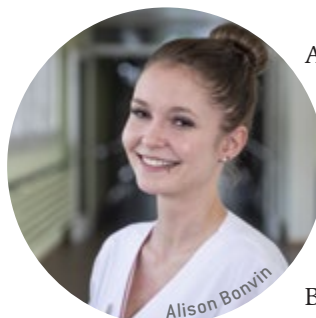
Notre chance est d'exercer une profession qui prend soin de l'Humain. Aussi, rendons visible notre rôle autonome et central au cœur d'une équipe interdisciplinaire. Grâce aux prestations de service que nous offrons aux personnes soignées et à leur entourage, au corps médical et aux institutions de soins, Michel Nadot (PhD en sciences infirmières) propose, aujourd'hui, de nous nommer « médiologue de la santé ». Honorons ses propos !



Marie-Nicole Barmaz,
maître d'enseignement HES

Marie-Nicole Barmaz, infirmière diplômée en soins généraux de l'Ecole Valaisanne d'Infirmières, a exercé ce métier et celui d'ICUS durant 8 ans au sein de l'hôpital du Valais, site de Sion. Elle a ensuite rejoint la Haute Ecole de Santé (HEdS) Valais. L'obtention de Certificats en gestion et en enseignement, de Masters en gestion des systèmes de soins et en développement des ressources humaines lui ont permis de développer ses compétences dans le domaine des soins.

Une carrière porteuse de sens : I care – je soigne



Annick Vuissoz a immédiatement décelé le potentiel d'Alison Bonvin. Comme tant d'autres personnes en formation à la Clinique Bernoise Montana, la future infirmière est en-

trée ici en stage. « Les étudiants se font ainsi une idée réaliste du quotidien de la clinique. Nous savons très vite s'ils s'intéressent réellement à la profession », explique la responsable de la formation. Elle précise que des connaissances de base en allemand et en français sont importantes pour la bonne communication avec les patients. Des cours internes permettent ensuite d'enrichir le vocabulaire technique. « Nous collaborons étroitement avec la Haute école de santé de Sion afin de rapprocher le programme d'enseignement des exigences pratiques. Nous soutenons les personnes en formation dans la réalisation de leurs objectifs individuels », dit-elle. Alison Bonvin le confirme avec des étoiles dans les yeux : « La formation continue de formatrice professionnelle a été un point fort de ma carrière pour l'instant. La clinique m'a aussi permis d'en suivre une sur le soin des plaies. Je suis très reconnaissante de ces opportunités. » Elle trouve le travail infirmier porteur de sens : « Lorsque j'aide un patient alité à recommencer à se déplacer et à s'habiller seul, c'est très gratifiant ! »



Une vie d'aventure

Le globe-trotteur Hans Blaser est toujours en mouvement. Grâce à son séjour de réadaptation à la Clinique Bernoise Montana, sa santé aussi progresse.

Des régions polaires du Grand Nord au cap Sud, Hans Blaser a parcouru les régions les plus reculées du globe. Lorsque ce nomade originaire de l'Emmental raconte ses aventures, il les revit littéralement et ses auditeurs avec lui. Il doit cette destinée à un heureux hasard : « J'ai d'abord travaillé dix ans à la Poste Suisse. J'ai suivi une formation de guide touristique, simplement parce que cela m'intéressait », se souvient-il. Lorsque Kontiki, le spécialiste des voyages nordiques, lui a proposé d'accompagner un groupe de touristes, il n'a pas tergiversé. « J'étais jeune et j'ai sauté sur cette opportunité. » Son passe-temps est devenu une profession. Plus encore : une vocation. Dès lors, il a passé ses mois d'été en Islande, au Groenland et en Laponie. « En fait j'aurais pu prendre quatre mois de pause après ça », dit-il avec un sourire malicieux. Se reposer ? Il n'en était pas question pour ce globe-trotteur entreprenant. Au lieu de cela, il emmenait des touristes en mal de soleil vers des destinations exotiques de rêve. « L'Asie, l'Afrique, le monde entier ! Je passais généralement huit mois ou plus par an à l'étranger », se souvient-il. Hans Blaser est sociable. « J'aime les gens. Dans ce métier, il est important d'aborder tout le monde avec l'esprit ouvert, sans préjugés. Ma capacité d'empathie s'est développée au fil de ces années et je peux me mettre à la place de l'autre. » Le fait qu'il a continué, même après sa retraite, à accompagner chaque hiver 10 groupes

d'habitues du « Schweizer Illustrierte » à la neige témoigne de cette force de caractère. « Nous sommes pratiquement « mariés » et ils demandent spécifiquement à l'agence si je serai bien leur guide. » Si Hans Blaser a connu les plus beaux côtés des voyages, des courses en chiens de traîneau aux mystiques aurores boréales en passant par les randonnées dans la jungle, il a aussi été confronté à des dangers qui exigeaient une réaction immédiate. « Quand on a été responsable de 20 personnes lors d'une éruption volcanique, d'inondations ou d'accidents, on relativise les aléas de la vie. »

« Chaque journée passée à la Clinique Bernoise Montana m'est profitable. »

Hans Blaser, patient en réadaptation

En dernière seconde

L'optimisme de Hans Blaser lui a été particulièrement utile quand on lui a diagnostiqué un cancer du rectum au printemps 2020. Trois mois de radiochimiothérapie concomitante ont suivi : « Comme ma santé était déjà dégradée par une maladie antérieure, je ne pouvais pas être opéré tout de suite. J'étais considéré comme une cause perdue ! Le tournant s'est produit à la fin des trois mois, en dernière seconde : sans l'opération, je ne serais plus en vie aujourd'hui ! Il explique que l'intervention chirurgicale s'est bien déroulée, mais que son retour à domicile à Grosshöchstetten était prématuré. Il

s'estime en partie responsable : « En me voyant, on a l'impression que je peux déplacer des montagnes. Mais j'ai dû avouer que je n'étais pas encore prêt. Me rendre à la Clinique Bernoise Montana était la seule bonne décision envisageable. »

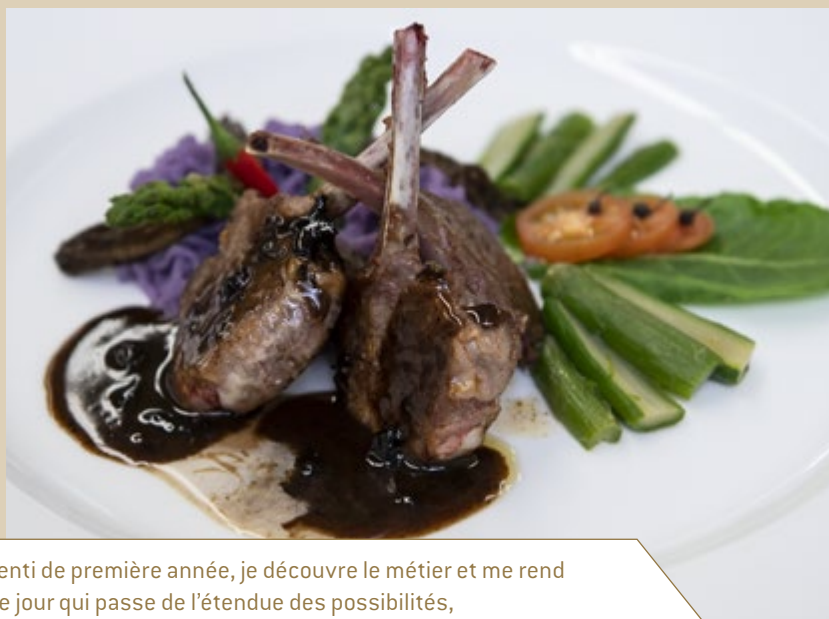
Chaque geste est parfait

Vers 8 h 30, c'est parti : « Je suis entouré d'une équipe d'experts qui m'offrent une prise en charge médicale, thérapeutique et infirmière sans faille. Chacun de mes progrès est scrupuleusement noté. Chaque journée passée à la Clinique Bernoise Montana m'est profitable. » Cela vaut en particulier pour l'équipe soignante qui le soutient entre autres dans son entraînement de la vessie : « Ils sont tous incroyablement gentils, chaque geste est parfait et ils me demandent très souvent comment je me sens. J'ai récemment eu un problème de sonde urinaire et quelqu'un est immédiatement venu changer le pansement et me soulager avec des bouillottes. » Il précise qu'avant même qu'il ne rentre chez lui, la clinique avait mis en place un soutien organisationnel, comme l'aide et les soins à domicile. Et où ses pas le porteront-ils une fois rentré ? « Depuis ma retraite, je suis membre de trois groupes de randonnée avec lesquels je découvre la beauté de la nature suisse. Chaque semaine, nous franchissons ensemble 1000 mètres de dénivelé ; mes sommets favoris sont le Napf, le Niesen ou le Stockhorn. Grimper me fait du bien ! Que ce soit dans la nature ou sur le plan de la santé : Je (re)monte la pente ! »

Côtelettes d'agneau Voatsiperifery

Ingrédients pour 4 personnes

Côtelette d'agneau	12 pièces
Huile d'olive	10 cl
Feuille de gélatine	1 pièce
Vitelotte	500 g
Morilles séchées	10 g
Assaisonnement supplémentaire selon goût	
Poivre de Voatsiperifery	5 g
Ail noir	10 g
Sel, poivre	
Asperges vertes	100 g
Échalote	5 g



«Comme apprenti de première année, je découvre le métier et me rend compte chaque jour qui passe de l'étendue des possibilités, pour autant que l'on y mette un peu de fantaisie et beaucoup de rigueur.»

André Roggwiler, apprenti cuisinier

Préparation :

- Écraser le poivre de Voatsiperifery avec un peu d'huile d'olive et mariner les côtelettes. Mettre à tremper les morilles avec 1 dl d'eau tiède. Peler les asperges, les placer dans une casserole et les couvrir avec de l'eau salée, porter à ébullition, les retirer de l'eau dès qu'elles sont cuites et conserver l'eau de cuisson.
- Peler les pommes vitelottes et les cuire à l'eau salée, après cuisson, les écraser et assouplir la masse avec l'eau de cuisson des asperges, rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud. Retirer les morilles de l'eau de trempage que l'on conserve pour l'émulsion, couper les morilles en deux, bien les laver, et les faire suer rapidement avec l'échalote hachée. Réserver.
- Colorer les côtelettes dans une poêle chaude en les laissant un peu saignantes et les garder au chaud avec les autres ingrédients, ajouter l'ail noir et déglacer la poêle avec l'eau de trempage des morilles, porter à ébullition et assaisonner. Ajouter la feuille de gélatine et transférer dans un bol pour mixer.
- Placer la pomme purée sur l'assiette et décorer avec les pointes d'asperge et les morilles. Les pieds des asperges sont utilisés en garniture légumes. Arranger les côtelettes à côté de la pomme de terre et mixer le fond de cuisson pour le faire mousser puis répartir cette écume sur la viande et servir immédiatement.

Vin d'accompagnement :

GALLY

Jean-René Germanier

Le Gally est une perle fruitée issue des cépages Gamay et Diolinoir cultivés sur les moraines glaciaires de la vallée du Rhône. Sa robe est d'un rubis profond. Au nez, on retrouve des notes de petits fruits rouges et d'épices.

L'attaque est souple et fraîche. On est ensuite charmé par le corps harmonieux et les tannins soyeux, soulignés par des arômes de cerise et de mûre. Ce vin accompagne idéalement les grillades des chaudes soirées d'été.

- www.jrgermanier.ch/shop/fr/vins-rouges/35-gally-assemblage-rouge-du-valais.html



Qui cherche, trouve et gagne.

Hans Blaser, le patient de réadaptation dont nous dressons le portrait, a été guide dans quelques-unes des plus belles destinations touristiques du Grand Nord. Quel pays avons-nous localisé sur la carte ?

Les lecteurs attentifs trouveront la solution dans ce numéro du magazine.

Nous vous souhaitons bonne chance pour le tirage au sort !



Participez
et
gagnez !

Le **CleverStick Expedition** est une canne de marche, mais pas seulement. Il se transforme en un tournemain en chaise pliante, en perche à selfie ou en trépied d'appareil photo. Nous mettons en jeu ce kit d'expédition multifonctions d'une valeur de CHF 190.—.



Envoyez la bonne réponse avant le **30 juin 2021** 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 sont pas autorisés à participer.

La solution de la dernière énigme était la suivante :
Corona

Anne Roten de Savièse est l'heureuse gagnante de la dernière énigme. Nous la félicitons et lui souhaitons de se régaler avec sa « corbeille du montagnard » de Pierre Crepaud.

Soins du corps et habillage

Ces exercices d'ergothérapie vous aideront à prendre soin de votre corps et à vous habiller vous-même. Effectuez-les régulièrement pour gagner en autonomie au quotidien. Veillez à conserver un souffle paisible et régulier.

Enfiler des chaussettes, prendre soin de ses pieds



Exercice 1

- Asseyez-vous sur le bord de la chaise, un pied à plat sur le sol. L'autre ne touche le sol qu'avec le talon, tandis que les orteils pointent vers le haut, genou tendu.
- Inclinez le buste vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à ressentir un tiraillement à l'arrière de la cuisse.
- Répétez 2 ou 3 fois par côté, en gardant la position 20 à 30 secondes.



Exercice 2

- Asseyez-vous sur le bord de la chaise, tenez la tête droite.
- Posez le pied gauche sur votre cuisse droite. Inclinez le buste vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à ressentir un tiraillement dans la fesse gauche. Changez de côté.
- Répétez 2 ou 3 fois par côté, en gardant la position 20 à 30 secondes.

Se coiffer et se laver



Exercice 3

- Asseyez-vous confortablement sur le bord de la chaise, tenez la tête droite. Placez vos mains derrière la tête, coudes écartés, épaules relâchées.
- Bougez simultanément vos coudes vers l'avant et vers l'arrière avec la plus grande amplitude possible.
- Faites 3 séries de 10 répétitions à un rythme régulier.



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



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



Rehavita

Numéro 01 | 2021

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

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

Impression rubmedia AG, Wabern

Tirage 8000 exemplaires (4400 en allemand, 3600 en français)

Crédits photos Avant-propos, Thème, Interview, Recette, Vin d'accompagnement et Tendances : Peter Schneider, Thoune, fotoschneider.ch ; p. 11 : mise à disposition (Énigme)

Vos questions et suggestions

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