



Thème:
Réadaptation oncologique :
l'histoire d'une réussite
dès la page 4



Recette:
Cuisiner comme un pro
durant le chantier
page 10



A la mémoire de Hans Erni :

Les traces de l'œuvre d'une vie

dès la page 8



« Quand on vient à la Clinique Bernoise Montana, on souhaite retrouver son autonomie. »

Voici le second numéro de Rehavita. Alors que le printemps fait son entrée et régénère la nature, de nombreuses personnes retrouvent leur énergie vitale. Le thème central de ce numéro est le cancer, et contrairement à ce que l'on pourrait penser à première vue, il est porteur de valeurs positives.

Au jour d'aujourd'hui, un tiers de la population helvétique sera confronté au cours de sa vie au cancer, et ce chiffre ne fera qu'augmenter à l'avenir en raison de l'espérance de vie croissante. Alors que la plupart du temps, ce diagnostic représente d'abord un choc, il n'a plus aujourd'hui la gravité d'antan. Après un traitement anticancéreux, un grand nombre de personnes reprennent leur vie d'avant et profitent durant de nombreuses années de l'autonomie reconquise, notamment grâce à la réadaptation.

La réadaptation oncologique est directement conditionnée au traitement oncologique, pour lequel le suivi est d'importance et la coordination des diverses mesures est complexe. Elle est un exemple d'interdisciplinarité dans le domaine de la réadaptation : du fait que chaque patient bénéficie d'un traitement et d'une thérapie personnalisés, des compétences élevées en médecine, en thérapie et en soins sont demandées. Comme le montre notre rapport, le succès parle pour lui-même.

Même les vies les plus remplies ont aussi une fin, c'est ce que la mort récente de Hans Erni nous a rappelé. Il a mis toute sa vie au service de l'art, comme à la Clinique Bernoise Montana aussi, où il a laissé des traces de sa passion. Rehavita a eu le grand honneur de réaliser un entretien inspirant avec Hans Erni, au soir de sa vie.

Je vous souhaite une lecture aussi agréable qu'édifiante !

Dr. méd. Stephan Eberhard,
médecin-chef du service de médecine interne



DIE SPITÄLER DER SCHWEIZ
LES HÔPITAUX DE SUISSE
GLI OSPEDALI SVIZZERI

Le catalogue de critères DefReha® de l'association nationale H+ Les Hôpitaux de Suisse, qui date de 2013, est un document fondamental qui définit clairement les prestations de la réadaptation oncologique. Il constitue à ce jour une des principales étapes de l'établissement de la réadaptation oncologique en Suisse.



ligue contre le cancer

La Ligue suisse contre le cancer, organisme d'utilité publique, soutient les patients et leurs proches dans leur lutte contre le cancer. La Clinique Bernoise Montana collabore avec la Ligue contre le cancer dans le cadre de son séminaire annuel de réadaptation.



L'association Oncoreha.ch s'engage pour la mise en place de la réadaptation oncologique, que ce soit par le travail scientifique, l'élaboration de critères de qualité, ou la promotion de la formation thérapeutique. Elle a été co-fondée par le Dr Stephan Eberhard.

Quadrimed : échanges de qualité



Le congrès Quadrimed s'est tenu cette année du 29 janvier au 1er février. Un public spécialisé de plus de 1500 congressistes s'est réuni au Centre de Congrès de Crans-Montana pour échanger pendant quatre jours sur le savoir médical. Quadrimed, association des médecins-chefs des quatre cliniques d'altitude de Crans-Montana, promeut les échanges entre praticiens et la collaboration scientifique.

Une partie consiste en l'organisation du congrès Quadrimed, qui a dépassé le quart de siècle d'existence, et fait partie des plus importants congrès de médecins en Suisse. Cette année, et pour la quatrième fois, la présidence a été assurée par le Dr Claude Vaney, médecin-chef du service de neurologie de la Clinique Bernoise Montana. Le thème « Un court-circuit au cerveau » fut consacré aux connaissances et tendances en neurologie.

Des rats aux humains

Outre les séminaires, ateliers et conférences, le discours d'ouverture de cette année a particulièrement retenu l'attention : le professeur Grégoire Courtine de l'EPFL de Lausanne présenta ses travaux de recherche d'envergure interna-



Un rat paraplégique apprend à marcher : la conférence phare du 28e Congrès Quadrimed

tionale sur le traitement des lésions de la moelle épinière. La combinaison de médicaments, de l'électrostimulation et de la microrobotique moderne ont permis à un rat dont la moelle épinière avait été sectionnée de se déplacer à nouveau de façon autonome. Les résultats sont porteurs d'un extraordinaire potentiel novateur pour les patients paraplégiques : dans la mesure où l'organisme du rat est très semblable à celui de l'homme, la guérison de paraplégies s'approche du possible.

► Pour plus d'informations : quadrimed.ch et courtine-lab.epfl.ch



jusqu'au 8 août

Exposition

Exposition Art Inuit

Exposition de la Fondation Bernard et Caroline de Watteville à Montana

► En savoir plus : art-collections.ch

16 et 17 mai

Musique traditionnelle

115e Festival des Musiques des districts de Sierre et de Loèche

Festival des Musiques sous la direction de l'« Ancienne Cécilia » de Chermignon

► En savoir plus : festiv2015.ch

19 et 20 juillet

Exposition en plein air et animation

Crans-Montana Cabriolet Paradise

Exposition de cabriolets anciens et contemporains au Lac Grenon.

► En savoir plus : crans-montana.ch



du 23 au 26 juillet

Événement sportif

Omega European Masters

Le tournoi international de golf de Crans-Montana a lieu cette année pour la 69^e fois.

► En savoir plus : omegaeuropeanmasters.com

du 5 au 15 août

Concert

Concert des Masters Classes – Crans Montana Classics

Concert gratuit avec les jeunes talents des Master Classes

► En savoir plus : cmclassics.ch

Après le cancer : il est à nouveau sur les pistes

Adrian Büschlen est redevenu pour les touristes le sympathique moniteur de ski d'Adelboden. Il le doit à la découverte à temps de sa tumeur, et à la réadaptation oncologique.



Une visite anodine chez le médecin donna brusquement lieu au diagnostic d'un cancer de la vésicule biliaire. Après de nombreux séjours à l'hôpital, vint finalement le temps de la réadaptation à Montana. Adrian Büschlen a vécu deux années mouvementées ; Rehavita l'a rencontré pour en parler.

Quand on rencontre aujourd'hui Adrian Büschlen au skilift pour enfants du village d'Adelboden, on ne se doute pas des hauts et des bas par lesquels il est passé. « Ma vie actuelle est presque la même qu'il y a deux ans » déclare le charmant moniteur de ski clignant des yeux face au soleil. Il exerce en été le métier de contremaître en maçonnerie à la centrale électrique d'Adelboden et passe en hiver à un travail relationnel, où il apprend le ski de fond et le ski alpin aux enfants et aux adultes. L'histoire mouvementée d'un

patient atteint d'un cancer a remplacé pendant deux années cette normalité.

Des légers troubles

Au printemps 2013, Adrian Büschlen remarque une légère sensation de pression sur le côté. « Rien de grave, pensais-je. Je me suis donc adressé à ma belle-sœur, qui est masseuse », explique Adrian Büschlen. Elle lui conseille d'aller voir son médecin. Celui-ci ne constate pas de complications, mais il envoie Adrian Büschlen passer une échographie à l'hôpital de Frutigen. Là non plus, on ne

Éléments de la réadaptation oncologique



La réadaptation oncologique, telle qu'elle est pratiquée à la Clinique Bernoise Montana, est un processus orienté vers l'autonomie et fondé sur les

preuves. Cela signifie qu'elle a pour but de permettre aux patientes et patients un retour à la vie quotidienne, et recourt à cet effet à des mesures en adéquation avec l'état actuel de la recherche.

Les patientes et patients jouent un rôle actif dans le processus de réadaptation. Ils ont souvent perdu confiance en leur propre corps et doivent lutter contre la douleur, conséquences du cancer et de son traitement. La réadaptation oncologique les aide à surmonter cette épreuve. Pour atteindre cet objectif, divers traitements sont coordonnés et

structurées par un rehacoach. La prise en charge par le corps médical, les services de soins, et les thérapeutes fait partie intégrante de la réadaptation oncologique. Celle-ci comprend également les modules thérapeutiques suivants :

- thérapie par le mouvement et le sport
- thérapies passives (par ex. massages)
- thérapie individuelle (par ex. physio- et ergothérapie)
- conseils en diététique
- psycho-oncologie
- soutien social



« Je suis reconnaissant pour la vie que je peux mener aujourd'hui. »

Adrian Büschlen, moniteur de ski à Adelboden



Les montagnes, notamment le massif du Lohner au-dessus d'Adelboden, Adrian Büschlen les connaît. Pour lui, choisir Montana pour sa réadaptation était donc une évidence.

Avant, il faisait du hockey sur glace, aujourd'hui du ski et du ski de fond, et parfois une randonnée en montagne : Adrian Büschlen est un véritable sportif. Les limites physiques imposées par le traitement contre le cancer ont été pour lui particulièrement contraignantes.

- diagnostique pas de problème particulier, mais on adresse le patient à l'hôpital d'Interlaken pour un IRM. On découvre alors un gonflement dû à une inflammation de la vésicule biliaire, laquelle doit être retirée. Une intervention de routine.

Un diagnostic difficile à entendre

Adrian Büschlen s'accorde une pause pour terminer pendant l'été des travaux de rénovation dans sa maison. En novembre, on lui enlève la vésicule biliaire à l'hôpital de Frutigen. Lors de la biopsie tissulaire qui s'ensuit, les médecins font une découverte lourde de conséquences : une tumeur s'est formée. Adrian Büschlen est transféré à l'Inselspital de Berne pour une tomo-

graphie ; moins de quatre jours après, une opération permet d'enlever le tissu cancéreux présent dans la cavité abdominale. Adrian Büschlen sort de l'hôpital pour la Saint-Sylvestre 2013. « Quelque part, j'étais soulagé », dit-il en se plongeant dans son passé, alors même que les souvenirs se bousculent.

Etranger en son propre corps

L'année qui suit, pendant cinq semaines, Adrian Büschlen se rend tous les jours en voiture d'Adelboden à Berne, pour une radiothérapie combinée à une chimiothérapie. Même s'il supporte bien le traitement, son périple dans l'univers hospitalier commence lentement à le démoraliser. Après un

arrêt de travail temporaire, il reprend son activité en avril, à temps partiel. Le premier examen de contrôle est positif, mais Adrian Büschlen se plaint maintenant de fréquentes démangeaisons sur tout le corps. A l'Inselspital, on met en place un drainage du foie et une seconde intervention chirurgicale est décidée, pour un nouveau contrôle du foie et des réparations chirurgicales. C'est le mois d'août, et certains effets secondaires sont difficiles à supporter : Adrian Büschlen a de la difficulté à s'alimenter, il vomit souvent. Il commence à douter de son corps : « Dire qu'avant, je faisais des courses de montagne ! »

Reprendre pied grâce à la réadaptation

En avril déjà, Adrian Büschlen avait envisagé la réadaptation, car il se sentait affaibli et avait du mal à faire face à la vie quotidienne. En septembre, la caisse d'assurance maladie lui accorde un séjour de quatre semaines. Pour ce natif de l'Oberland bernois, le choix du lieu est vite fait : « Montana, très clairement. J'aspirais à la quiétude des montagnes ». Au moment de son arrivée, Adrian Büschlen avait perdu dix kilos ; des cathéters pendent à son corps. Au début, la prise en charge intensive par le corps médical et les services de soins demande beaucoup de temps et d'énergie ; Adrian Büschlen est très sollicité. « Ce fut pour moi le début d'une lente ascension », se rappelle-t-il. Il suit les séances de physiothérapie, sa journée est structurée. Grâce aux conseils diététiques ciblés, il reprend lentement du poids ; les repas pris en commun sont une motivation supplémentaire. Le thermo-spa, la marche nordique intensive et le suivi psycho-oncologique l'aident à reprendre confiance en son corps.

La vie après le cancer

A sa sortie de la clinique en octobre 2014, il a retrouvé confiance en lui et se présente sans tarder à son ancien employeur, l'école de ski d'Adelboden. « Je suis reconnaissant de pouvoir à nouveau vivre comme avant », déclare Adrian Büschlen qui regarde en direction du skilift, où un groupe d'enfants apprend le chasse-neige. En mars, il a rendez-vous à l'hôpital, pour un autre IRM. Adrian Büschlen sait qu'il se pourrait, qu'à l'avenir, le cancer le rattrape. Mais il a acquis la certitude que la vie continue, notamment grâce aux quatre semaines passées à la Clinique Bernoise Montana.



Professeur Thomas Cerny

Médecin-chef du service Oncologie-hématologie de l'hôpital cantonal de Saint-Gall, il fut jusqu'en 2010 président de la Ligue suisse contre le cancer. Il s'engage actuellement pour la prévention et le dépistage précoce du cancer, en tant que président de la Fondation Recherche suisse contre le cancer (RSC) et de l'Association suisse contre le cancer, Oncosuisse (OS).

Avis d'expert : Le rôle de la réadaptation oncologique

La vie avec et après le cancer est, pour près de 300 000 personnes en Suisse, un défi quotidien. La récupération et le maintien de la qualité de vie, de l'autonomie et de l'aptitude professionnelle requièrent des mesures de réadaptation spécifiques. Ces mesures devraient s'opérer dès les premières phases de la maladie ; Elles sont doublement plus efficaces : le nombre de dommages évitables est faible et l'intégration des mesures à la vie quotidienne s'effectue tout naturellement.

Pour les patients atteints d'un cancer, comme pour tout être humain, les comportements fondamentalement bénéfiques sont une activité physique régulière, une alimentation saine, des liens sociaux et un travail ou une activité qui soit source de satisfaction. Pour les situations particulières, des mesures de réadaptation ciblées et adaptées à chaque personne sont toutefois nécessaires, afin de réduire de façon efficace et efficiente les entraves physiques et psychiques, et même de les surmonter. La réadaptation oncologique vise ces buts. Elle dispose aujourd'hui d'une offre étendue qui bénéficie de la promotion et du soutien de la Stratégie nationale contre le cancer (SNC) aux niveaux fédéral et cantonal et de la Ligue suisse contre le cancer.

Du point de vue de la politique de santé nationale, on reconnaît de plus en plus que lors du traitement optimal de la maladie, un gros potentiel de promotion de la santé existe : la maladie est l'occasion pour de nombreuses personnes de prendre conscience et de se motiver pour contribuer, par soi-même et de façon durable, à une meilleure qualité de vie par un comportement sain. Cela est encouragé de façon ciblée par la pratique d'exercices de réadaptation et l'expérience positive qui en résulte, intériorisée, mais également transmise aux membres de la famille et aux amis. Par là même, la réadaptation oncologique est aussi une mesure préventive peu coûteuse pour la société.

► Pour plus d'informations : oncosuisse.ch



L'artiste, son œuvre et la dignité de l'être humain

Hans Erni fut l'un des artistes majeurs du siècle écoulé. Il a œuvré dans le monde entier, mais également à la Clinique Bernoise Montana, qui lui doit une fresque dans son foyer. En février de cette année, Rehavita s'est rendu à Lucerne pour une visite à Hans Erni, un homme profond et rempli de vitalité.

Il est aujourd'hui difficile d'éviter de parler de votre âge. Mais en même temps, vous donnez une impression de vitalité. Comment reste-t-on aussi « jeune » ?

Je crois que chacun ne peut que rester semblable à lui-même. Et si on reste jeune, alors on est encore supportable même après 100 ans [rire].

En tant qu'artiste, vous avez créé une œuvre impressionnante par son ampleur. Un point commun à bon nombre de vos tableaux et illustrations est qu'ils sont visibles du grand public. Pourquoi ?

Un artiste ne travaille pas seulement pour lui, il a une tâche à accomplir et quelque chose à exprimer. Et précisément dans ce cas, il en a résulté une attrayante peinture murale.

Vous évoquez la fresque de la Clinique Bernoise Montana : les personnes qui viennent dans cette clinique ont des antécédents médicaux, et ce qu'ils voient en premier, c'est votre tableau. Quelle signification ce tableau peut-il avoir pour eux ?

Il y a déjà longtemps que j'ai fait ce tableau, et bien d'autres œuvres entre-temps [sourire] ; mais ici aussi, il s'agissait de montrer de la vie à ceux qui entrent dans cette maison. Quand le tableau reste en forme une unité avec le bâtiment, et qu'il est porteur de sens pour des jeunes également, on ne peut que se réjouir de ce qui reste ainsi gravé dans le mur.

Une œuvre aussi grande a certainement pris beaucoup de temps.

Tout à fait. Mais vous savez, des vies entières sont gâchées en « non-crédation ». Quand on a la possibilité de rendre visible aux autres ne serait-ce qu'un peu de ce qui nous entoure, c'est une satisfaction.

Nous avons donc à la clinique un peu de votre vie ?

Oui, tout ce que je fais est un peu une part de moi-même.

Votre représentation de « La vie paysanne et culturelle bernoise » a quelque chose de spécial : vers le milieu, une roue hydraulique est reproduite. Qu'évoque-t-elle ?

J'ai essayé de mettre la vie agricole en harmonie avec la vie purement technique. Car l'élément technique tel que cette roue hydraulique nous rend attentifs au fait que l'homme ne se contente pas simplement d'exister et de mener sa vie, mais qu'il pense toujours aux aspects techniques. C'est ce qui modifie l'environnement des hommes. Prenez un barrage : la construction a beaucoup évolué, et l'énergie fournie a considérablement augmenté.

Un tableau aussi peut-il donner de l'énergie à celui qui le regarde ?

Bien sûr. J'ai toujours essayé de montrer ce que l'être humain, avec ses mains et son intelligence, peut créer à partir de la nature. Je veux dire, tout ce qui rend la vie digne d'être vécue.

L'être humain est certainement l'un de vos motifs de prédilection. Vous avez peint beaucoup de nus. Qu'est-ce qui vous fascine autant dans le corps humain ?

Chaque être humain reçoit un corps. Avec lui, il peut créer, agir, et enrichir son existence, ou la détruire. C'est pourquoi ma peinture porte un enseignement : elle essaie de rendre l'observateur témoin d'une activité humaine et digne. Si rien dans mes tableaux ne manifestait cela, le fait de peindre n'aurait aucune valeur.

Vous continuez à peindre chaque jour. Vous avez aussi toujours mené une vie exemplaire et saine. La santé peut-elle rendre heureux ?

Oui. Si l'on ne pouvait pas donner plus de bonheur à soi-même ou autrui, ou soulager le malheur que beaucoup de gens connaissent, cela n'aurait aucun sens.

« J'ai essayé de montrer tout ce que l'être humain est capable de créer. »

Hans Erni, peintre et humaniste

Vous avez, à titre personnel, le grand bonheur d'avoir une très longue vie. Parallèlement, vous avez un grand mérite pour ce que vous avez créé. Qu'est-ce qui est aujourd'hui le plus important pour vous ?

Je crois que l'on ne peut pas parler de mérite. Chacun réalise ce qu'il porte en lui. Si quelqu'un peut dessiner et montrer qu'il y a là, par exemple, des personnes qui font du sport [il désigne une photo d'une peinture murale], le simple fait de pouvoir exprimer cela et l'offrir à ses semblables vaut beaucoup en soi.

Une question pour conclure : il y a longtemps, vous vous êtes qualifié de rêveur. Avez-vous encore des rêves inassouvis ?

Je crois que les rêves d'un être humain sont toujours plus que de simples rêves. Quand une partie de la réalité devient un rêve, ce qui peut en ressortir donne un sens plus profond aux choses, qui va au-delà de ce dont nous avons actuellement conscience. Si l'on pouvait faire passer dans son œuvre tout ce que l'on croise sur son chemin et montrer ainsi la dignité humaine, je trouverais la vie merveilleuse.



Biographie : Hans Erni

Hans Erni naît le 21 février 1909 à Lucerne, où il décède le 21 mars 2015. Il accède à la notoriété grâce à une fresque présentée à l'Exposition nationale suisse en 1939. Par la suite, il crée des peintures et des sculptures, mais aussi des timbres-poste et des affiches politiques. En 1979 s'ouvre le musée Hans Erni à Lucerne dans l'enceinte du Musée Suisse des Transports. Hans Erni est aujourd'hui considéré comme l'artiste suisse le plus couronné de succès. Son œuvre la plus connue est la fresque murale « Ta pantha rhei » (Tout passe) qui orne les deux murs d'entrée du siège de l'ONU à Genève.

► En savoir plus: hans-erni.ch



La fresque

« La vie paysanne et culturelle bernoise » a été réalisée par Hans Erni en 1949. Il conçut la grande fresque de 42 m sur 3 m avec l'architecte genevois Jean-Marie Ellenberger, qui était en charge de la rénovation tout juste achevée de la Clinique Bernoise Montana, et noua par la suite avec Hans Erni une longue amitié. La peinture fut créée avec la technique du sgraffito pour laquelle du sable calcaire coloré est appliqué en plusieurs couches sur un enduit frais, puis incisé pour faire apparaître le dessous.



«Choisir des fruits de saison pour garnir le cake. Il accompagnera à merveille vos goûters ou vos collations et fera le bonheur des grands comme des petits.»
Olga Villella, Cuisinière depuis 40 ans



Info nutriment :

L'huile de colza suisse, les amandes et les pistaches sont riches en matière grasses, mais présentent un bon équilibre en acides gras essentiels. Ils sont donc intéressants d'un point de vue nutritionnel car ils permettent de diversifier les sources de matières grasses.
Valeur nutritive pour une personne : 480 Kcal, Protéines : 8,7 g, Lipides : 30,1 g, Acides gras saturés 3,3 g, Glucides : 44,5 g, Fibres : 3,7 g

Cake «Olga»

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 °C et beurrer un moule à cake.
2. Battre les œufs avec le sucre, ajouter le jus d'orange et l'huile.
3. Incorporer le reste des ingrédients.
4. Verser la pâte dans le moule et enfourner à 175 °C pendant 25 min.
5. A la sortie du four, laisser tiédir le cake dans son moule avant de le démouler sur un plat.
6. Préparer le glaçage : mixer le jus d'orange avec le sucre glace.
7. Piquer le cake et verser le glaçage dessus pour bien l'imbiber.
8. Napper le cake avec la confiture et décorer avec les brisures de pistaches.

Ingrédients:

Oeufs	4 pc
Sucre	200 g
Jus d'orange	1 dl
Huile nature de colza suisse	2 dl
Semoule	100 g
Farine	100 g
Poudre d'amandes	100 g
Poudre à lever	15 g
Sucre vanille	15 g
Fruits frais de saison en cubes	150 g

Glaçage :

Jus d'orange	150 ml
Sucre glace	50 g

Nappage :

Gelée à la confiture d'abricot	100 g
Pistaches mondées, concassées	150 g

Cuisiner dans un container provisoire



La motivation demeure malgré les difficultés chez l'équipe de cuisine de la Clinique Bernoise Montana

La cuisine de la Clinique Bernoise Montana connaît ces jours-ci une rénovation complète, d'où la simplicité de la recette présentée dans ce numéro (voir ci-dessus). Bien sûr, pendant la rénovation, la clinique continue à proposer à ses patientes et patients la qualité gastronomique habituelle. Ainsi, entre mars et octobre, l'équipe cuisinera dans des containers provisoires, représentant un tiers de la superficie de l'ancienne cuisine. Pour relever un tel défi, il fallait une équipe soudée comme la brigade de cuisine de la Clinique Bernoise Montana.

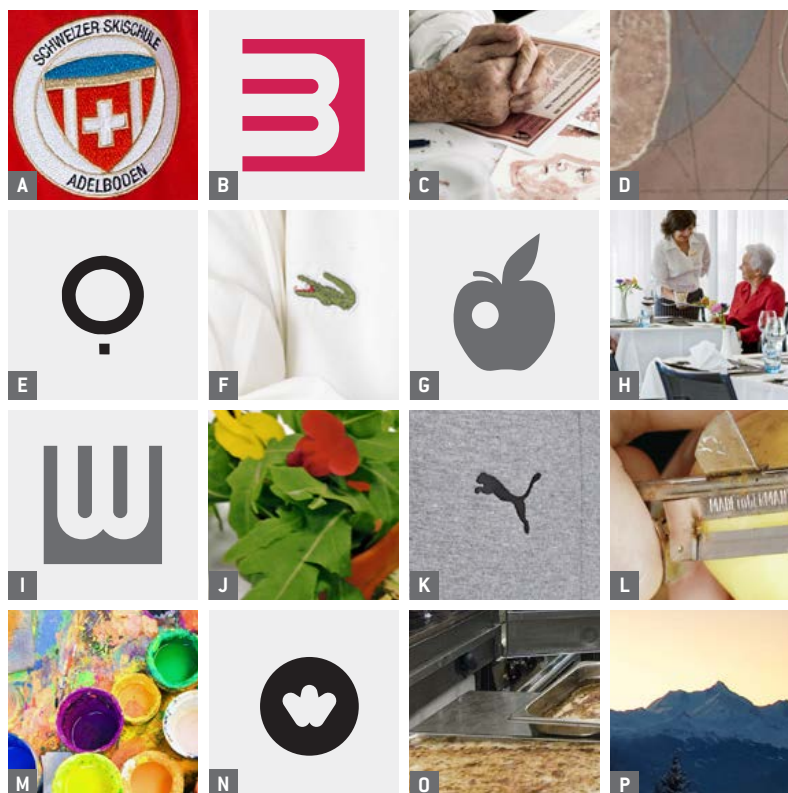
Avez-vous le sens de l'observation ? Alors, jouez !

Qui cherche trouve. Notre rébus contient 16 fragments d'images. Seules 7 d'entre elles figurent dans ce magazine. Cherchez ces 7 images et notez les lettres correspondantes. Dans le bon ordre, elles donnent le mot caché. Avez-vous trouvé ? Envoyez-nous le mot caché et participez au tirage au sort ! Quel prix attend le gagnant ? Une excursion culinaire pour 2 personnes dans le monde alpestre de Crans-Montana.

Gagnez
une journée
épicurienne
à Montana!



Savourer la montagne : la gagnante ou le gagnant recevra un bon pour un menu à 3 plats pour 2 personnes au restaurant « Le Chetzeron » situé à 2112 m d'altitude, trajet en télécabine inclus.



Mot caché :

	D						E
--	---	--	--	--	--	--	---



Le gagnant de l'énigme du dernier numéro Rehavita est Francis Membrez. En mars, avec son épouse Jacqueline, il a pu apprécier son prix et séjourner à Montana en passant une nuit à l'hôtel « Le Mont-Paisible ». Toutes nos félicitations !

Envoyez-nous le mot caché avant le **1^{er} juin 2015** à : Clinique Bernoise Montana, « Enigme Rehavita », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana ou par courriel à rehavita@bernerklinik.ch. Veuillez indiquer votre adresse et votre domicile. La gagnante ou le gagnant sera informé(e) par courrier postal. Tout recours juridique est exclu. Les collaborateurs de la Clinique Bernoise Montana et leur famille ne peuvent pas participer au jeu.

Sudoku : Un passe-temps pour la pause, qui prend peu de temps et stimule les cellules grises.

3	2		8				1	
		4	2					
9				5	7			
	9			8				1
	8	6	1		2	3	4	
4				7			5	
			3	2				4
					5	8		
	3				8		7	6

Ce qui se cache dans les déchets



Que faire des restes alimentaires ? La Clinique Bernoise Montana a choisi une solution durable.

Un établissement de la taille de la Clinique Bernoise Montana fournit des repas à un grand nombre de patientes et patients, et ce faisant, génère des déchets. Ainsi, plusieurs centaines de kilos de restes alimentaires sortent chaque semaine de la cuisine de la clinique. Jusqu'à présent, ils étaient traités comme tous les autres déchets ménagers. Afin d'adopter un comportement responsable et respectueux de l'environnement, nous avons cherché une solution durable, et l'avons trouvée. Désormais, en collaboration avec la Satom SA de Monthey/VS, les déchets de cuisine de la Clinique Bernoise

Montana sont collectés dans leur intégralité et transportés vers une installation de production de biogaz à Villerneuve. Une énergie renouvelable est produite à partir des restes de cuisine, et les émissions de CO₂ sont de ce fait réduites. Cette solution intelligente est une alternative avantageuse à l'utilisation de restes de cuisine comme nourriture pour les animaux, celle-ci posant problème sur le plan de la lutte contre les épidémies.

En contrepartie, la Clinique Bernoise Montana a reçu le label « Gastrovert ». Il indique à nos hôtes qu'ils peuvent

savourer les mets de la cantine et du restaurant en ayant la conscience tranquille. Le niveau culinaire élevé trouve également sa contrepartie dans le traitement des déchets alimentaires qui quittent la cuisine par une autre voie. La Clinique Bernoise Montana est ainsi pionnière : elle est jusqu'à présent l'unique établissement de Crans-Montana qui recycle de cette façon ses déchets de cuisine. Malgré cela, l'administration communale persiste à lui facturer l'intégralité du tarif applicable à l'élimination des déchets ménagers. Mais cela peut changer : les bonnes idées font leur chemin.

► Pour plus d'informations : gastrovert.ch



Pour vos questions et suggestions

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, félicitations 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 01 | 2015

Mentions légales

Rédaction : Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

Conception/Texte/Graphisme : Werbelinie AG, Berne, www.werbelinie.ch

Impression : Rub Media, Berne

Tirage : 4900 exemplaires (3000 en allemand, 1900 en français)

Crédits photos : Entretien et Thème, ainsi que p. 10 [Container] et p. 11 [Gagnant] : Peter Schneider Thoune, www.fotoschneider.ch ; p. 2, 3, 10 et 11 : mäd ; p. 7 : RSC ; p. 6 [Massif du Lohner], 11 et 12 : istockphoto.com ; p. 3 [Omega European Masters] : Omega European Masters / Hervé Deprez