



Thème

Serrer les rangs des équipes
avec le Lean Management

Page 4 et suivantes



Recette

L'avocat sous une
nouvelle forme

Page 10

La chanteuse pop Suisse alémanique
Sina en interview :

« La musique
me tient
en forme. »

Page 8 et suivantes





«Des collaborateurs engagés pour une satisfaction patient élevée.»

Cette philosophie est celle du Lean Hospital Management, une méthode de travail novatrice et un projet d'envergure pour la Clinique Bernoise Montana, laquelle s'est lancée dans cette réorganisation en 2015 déjà. Aujourd'hui, tous les services travaillent désormais selon ce principe et les résultats constatés au niveau de la satisfaction des patients parlent d'eux-mêmes.

Le Lean Hospital Management place le patient au centre des préoccupations du personnel afin d'assurer un niveau de satisfaction élevé. Cette satisfaction se retranscrit par un changement de paradigme : tout part du patient et revient à lui. Comme vous pourrez le lire à partir de la page 4, cette manière de fonctionner est également appréciée par notre personnel pour qui les informations essentielles sont désormais immédiatement disponibles, sans détour ni perte de temps.

En tant que nouveau directeur de la Clinique Bernoise Montana depuis le 1^{er} juillet, je suis particulièrement enthousiasmé des retours reçus à propos de ce nouveau concept de prise en charge. C'est une chance pour moi de démarrer à ce poste dans un établissement en pleine santé et à la pointe au niveau organisationnel mais également technologique. Je me réjouis de poursuivre le développement de la Clinique Bernoise Montana, en collaboration avec mes collègues du Comité de Direction.

Je vous souhaite une agréable lecture de cette nouvelle édition de notre magazine interne !

Benoît Emery, Directeur

L'auto-sondage, d'une grande simplicité

Les troubles neurologiques affectent souvent les terminaisons nerveuses entre le cerveau et la vessie. Au lieu d'être rendu attentif en temps utile que la vessie est pleine, le signal de miction ne parvient pas au cerveau. On dit alors que le processus de miction est perturbé. Selon l'importance de la perturbation, les personnes concernées peuvent être fortement gênées au quotidien et se sentent mal à l'aise dans de nombreuses situations. La Clinique Bernoise Montana encourage dans ce cas les patients à pratiquer l'auto-sondage. Chantal Ecoffey et ses collègues forment les patients en moins d'une semaine à employer cette méthode, avec beaucoup de succès. La spontanéité et la vie sociale des patients y gagnent beaucoup, comme l'affirme l'infirmière. On peut pratiquer l'auto-sondage deux à quatre fois par jour, avec un peu de dextérité, éventuellement un lubrifiant, des toilettes et un cathéter à usage unique. En plus des avantages de la spontanéité et du bien-être général, le risque de contracter une infection des voies urinaires est réduit au minimum.



Chantal Ecoffey aide les patients à pratiquer ce geste de manière simple.

Des innovations dans le domaine de l'épileptologie



Dr Dorn, Médecin adjoint Neurologie depuis 2017.

La Clinique Bernoise Montana offrira prochainement un traitement encore amélioré pour les patients souffrant de crises d'épilepsie ou d'une suspicion d'épilepsie. Un électroencéphalogramme (EEG) numérique de pointe permettra de poser des diagnostics précis, directement sur place. La clinique évitera ainsi les transferts et pourra

traiter les patients avec une sécurité accrue. Par ailleurs, les effets et les interactions des médicaments sur le système nerveux central bénéficieront d'un suivi et d'une gestion optimale grâce à l'EEG numérique. Ceci constitue un avantage en matière de prise en charge, en particulier pour les patients multimorbides.

Le Dr Thomas Dorn, nouveau médecin adjoint en neurologie, devient l'interlocuteur de choix pour les nouveaux EEG. Thomas Dorn est médecin spécialiste en neurologie et épileptologie, avec plus de 20 ans d'expérience en Suisse. Avant de prendre ses fonctions à la Clinique Bernoise Montana, Thomas Dorn a passé 13 ans à la Schweizerische Epilepsieklinik de Zurich en tant que médecin adjoint.

Diagnostic de déglutition par endoscopie à fibre optique pour une meilleure qualité de vie

Pour avaler la nourriture, nous avons besoin de 56 muscles, cinq nerfs crâniens et du système sensible des muqueuses. Des réflexes perturbés ou une paralysie partielle de la gorge et du larynx font de la déglutition un défi quotidien. Avaler de travers ou tousser pendant la prise d'aliments ou de boissons sont des symptômes rencontrés fréquemment, notamment après un accident vasculaire cérébral, en présence d'une sclérose en plaques ou d'une maladie de Parkinson. La qualité de vie des personnes concernées s'en trouve affectée et dissimule des risques considérables, par exemple en cas d'infection pulmonaire, de malnutrition ou de déshydratation aiguë. Dans le cadre du diagnostic médical et logopédique,

un examen endoscopique simple et peu pénible permet de vérifier le choix de la forme de traitement adaptée. Un tuyau très fin est inséré à travers le nez jusque dans la gorge. Le patient peut observer sa déglutition en direct, permettant de tirer des enseignements pour une alimentation personnalisée. Un choix adéquat permet de minimiser les risques et d'éviter les restrictions inutiles. L'examen est généralement mené par un médecin et un logopédiste. Il dure environ une demi-heure et n'est ni gênant, ni dangereux pour la plupart des patients. Le diagnostic de déglutition par endoscopie à fibre optique (FEES) sera bientôt proposé à la Clinique Bernoise Montana par le Dr Jan Adolphsen, médecin-chef en neurologie.



Spectacle

Infinity Hypnose

Vivre une expérience surhumaine, à travers les années.

► Pour plus d'informations: infinityhypnose.com

25 au 27 janvier 2018

Congrès médical

Quadrimed

31^e édition du congrès médical organisé en commun par les quatre cliniques de Crans-Montana.

► Pour plus d'informations: quadrimed.ch



3 et 4 février 2018

Salon de la gastronomie

Choc'Altitude

La rencontre des meilleurs chocolatiers de Suisse au centre de congrès Le Régent de Crans-Montana.

► Pour plus d'informations: chocaltitude.ch



3 et 4 mars 2018

Événement sportif

FIS Coupe du monde féminine

L'édition annuelle de la manche féminine de Coupe du monde de ski.

► Pour plus d'informations: skicm-cransmontana.ch

Lean Management dans le quotidien de la clinique

Olivier Curty à la physiothérapie. Une thérapie sur mesure discutée le matin même avec l'ensemble du Team clinique lors du huddle.

La Clinique Bernoise Montana a passé au Lean Management sur une phase pilote d'un an. Le patient est à la première place : il détermine le déroulement de la journée, l'équipe et la satisfaction générale. Bilan de ce nouveau concept de travail.

Mardi, 8h00 précise: dans la salle de soins du 4^e étage, les médecins, thérapeutes, infirmiers et stagiaires se pressent autour d'un grand panneau composé de smileys, d'aimants de couleurs et de chiffres. 8h00, c'est l'heure du huddle. «Huddle», ou «rassemblement», est le principal outil du Lean Management. Il désigne d'une part un grand tableau de 2×2 mètres: une note «0-0-0» signifie que le patient mange toujours au restaurant. N1, N2 et N3 indiquent son niveau de soins. D'autres informations permettent de connaître la charge du service, les admissions en suspens, les sorties. Un aimant vert indique une dysphagie, tandis qu'un rouge signifie que de plus amples informations seront données lors du prochain huddle. Un huddle dure théoriquement sept minutes. Une durée pen-

dant laquelle sont abordés les problèmes des patients. Ce matin-là dans la salle de soins du 4^e étage, la séance se termine à 8h02. Des discussions impliquant 15 personnes ont déjà duré plus longtemps.

Des émoticônes, du « rire » à la « colère »

Le huddle board de la salle de soins du 4^e étage affiche trois smileys souriants, mais aussi quatre smileys rouges de colère. «Y a-t-il un problème?», demande le Dr Adolphsen à son tour. Les smileys symbolisent la satisfaction des collaborateurs. «Trop de patients N3, trop peu de personnel» répond Chantal Ecoffey, infirmière à la Clinique Bernoise Montana depuis deux ans. Le Dr Adolphsen réfléchit. «Dans ce cas, tous les nouveaux patients N3 seront désormais admis dans le service du 3^e étage,

nous ne voulons pas risquer un point noir.» Ce marquage est le mouton noir du huddle. Il indique qu'un patient n'est pas satisfait. Chantal Ecoffey remercie le Dr Adolphsen. Cette solution directe constitue ainsi pour elle un problème de moins aujourd'hui.

Chantal Ecoffey a travaillé précisément un an selon des méthodes conventionnelles et un an avec le Lean Management. Elle voit des avantages clairs à la méthode de gestion Lean. «Auparavant, je relayais le service de nuit et j'entendais souvent des problèmes. C'est normal, car les tracasseries s'accumulent la nuit.» Et le lendemain? «Il ne se passait d'abord rien. Je devais parfois attendre 11h30 avant de pouvoir parler à un médecin ou un thérapeute. Soit près de quatre heures supplémentaires avec un patient insatisfait. Aujourd'hui, je partage les tracasseries directement avec toute l'équipe. Et nous trouvons immédiatement des solutions.»

Un cycle logique

Pas d'accumulation des problèmes, une communication plus directe, des solutions immédiates: c'est l'essence du Lean Management. La fin des bonnes ►

Le patient passe en premier. Mais les collaborateurs en profitent également.

En théorie, la méthode de gestion Lean permet d'améliorer l'efficacité des processus de travail, d'offrir une plus grande sécurité des traitements, d'améliorer la motivation des collaborateurs et de parvenir à une meilleure rentabilité. Tous ces objectifs sont atteints au travers d'une rationalisation des processus de travail. Un processus de travail rationalisé laisse plus de temps au collaborateur pour le traitement au patient et améliore sa satisfaction au travail. Et le temps gagné se reflète dans la rentabilité de l'hôpital.

En pratique, la méthode de gestion Lean consiste avant tout à rompre avec les structures habituelles et à sensibiliser l'équipe au changement. On commence par examiner les canaux de communication soins-thérapie-médecin-patients. L'élément central est toujours la satisfaction de ces derniers. Elle est la clé permettant de réduire le stress des collaborateurs. Car au lieu de consacrer

beaucoup de temps aux tâches administratives, les collaborateurs peuvent le réserver à la prise en charge du patient, garantissant ainsi une médecine sûre. Après examen, la mise en œuvre intervient en différentes étapes. La journée débute par des «huddles», des réunions de dix minutes maximum de l'ensemble du personnel en contact avec les patients afin de discuter des problèmes et de trouver des solutions. Ainsi, le médecin-chef est impliqué déjà tôt le matin, les soins infirmiers peuvent directement faire part des problèmes rencontrés pendant la nuit et les thérapeutes peuvent ajuster ou développer le programme de thérapie. Cette approche évite toute accumulation de frustration de la part du patient, ce qui réduit de façon avérée le niveau de stress du personnel et renforce leur satisfaction. Les problèmes sont résolus en direct par la méthode de gestion Lean, où ils surviennent et au plus proche du patient.

«Depuis l'introduction du Lean Management, les problèmes sont résolus avant même de se poser réellement, et j'ai plus de temps pour les patients.»

Chantal Ecoffey est depuis deux ans infirmière à la Clinique Bernoise Montana. Le fait que ses patients se sentent bien est pour elle la meilleure preuve d'un travail bien fait.



Olivier Curty durant la consultation ouverte : écouter et trouver des solutions directes.

Tous les regards tournés vers le tableau : le huddle matinal marque le début de la journée en commun.

► excuses est particulièrement importante pour Chantal Ecoffey. «Si mon chef prend note de mon insatisfaction, puis agit : c'est très bien. Cela me donne le sentiment d'avoir une certaine visibilité auprès des équipes dirigeantes.» Le principe du huddle présente également l'avantage d'offrir la parole à tous. Chose extraordinaire, chacun sait quand il peut parler, pendant combien de temps, pourquoi et dans quel but. Christiane Haushalter, directrice des soins depuis 17 ans, rappelle que les échanges sont restés quelque peu chaotiques durant la phase pilote. Le huddle n'est pas le lieu pour aborder des problèmes tels que «mon collègue ne m'a pas dit bonjour hier». Un smiley se rapporte toujours au service rendu au patient. «Auparavant, on faisait par exemple sortir les patients avant de leur envoyer des questionnaires d'évaluation», affirme Christian Haushalter. «Mais quelles mesures peut-on prendre à distance, si

les patients renvoient de mauvaises évaluations?» La communication sur place est la clé de la réussite de la méthode de gestion Lean. Christiane Haushalter voit elle aussi de nombreux avantages au nouveau système. Le patient reçoit des soins toutes les deux heures. Six personnes sont en poste au service du 3^e étage, pour 21 patients actuellement. Après le repas de midi, elles seront trois pour les 21 patients. Chaque patient exige cependant entre une et quatre heures de soins. Avec la méthode de gestion Lean, on a à présent plus de temps pour les soins, et surtout pour écouter les patients. Chantal Ecoffey se réjouit chaque jour de ce gain de temps.

Olivier Curty, un patient satisfait

Il a besoin de peu de soins et prend ses repas au restaurant. Depuis ses 30 ans, il a séjourné à la Clinique Bernoise Montana à 21 reprises et son emploi du temps quotidien est serré. En l'écoutant,

on découvre que le patient de 54 ans nourrit une passion pour l'expresso, qu'il apprécie la bonne chère et qu'il enseigne avec beaucoup de cœur l'histoire ancienne à l'Université de Fribourg. Olivier Curty emporte toujours un livre avec lui. «Souvent à caractère scientifique, parfois de la fiction.», explique-t-il autour d'un expresso, entre une séance de fango et de logopédie. «Vous savez, mes étudiants apprécient mon cours parce qu'ils ne sont pas pressés par le résultat. Et j'ai besoin d'une éternité pour les corrections», dit-il en riant.

Pour Olivier Curty, les séjours à Crans-Montana sont un mélange de repos et de travail. Le soir, lorsque ses séances de thérapie sont achevées, il corrige avec plaisir les devoirs ou lit les derniers textes de recherche. «Je pense que bien souvent les patients sont insatisfaits parce beaucoup se disent qu'un séjour à la clinique s'apparente à des

vacances. Mais ici, on travaille. Et c'est très bien ainsi.» Mais il note également depuis peu que les chipoteries et les tracasseries des patients de Crans-Montana ont tendance à diminuer. Lui n'a pas à se plaindre. Il y a trop de belles choses dans la vie. Il préférerait par contre l'ancien programme hebdomadaire au nouveau. «Il permettait de mieux prévoir l'apéro.»

Un apéro plutôt que des soucis

Le Dr Adolphsen, médecin-chef Neurologie, dit d'Olivier Curty qu'il ne s'énerve jamais. «Vous apportez toujours la bonne ambiance», souligne-t-il lors de la visite, qui intervient une fois par semaine en consultation ouverte. «Avez-vous quelque chose sur le cœur?», lui demande-t-il. «Non, vous peut-être?», rétorque Olivier Curty. Le Dr Adolphsen secoue la tête en riant. Il poursuit en faisant part de sa satisfaction concernant la méthode de gestion Lean. «Je suis plus proche des patients et des collègues.» Et les canaux de communication plus courts facilitent le contact: «Nombre de mes confrères sont mieux préparés à la discussion, le dialogue vient plus rapidement. J'en profite.» Dans un sourire, il précise toutefois qu'il ne veut pas tout changer. Les médecins devront par exemple continuer à porter une blouse blanche. S'il n'en porte pas aujourd'hui, cela est dû à la séance photo.

Et que prévoit encore Olivier Curty pour ce soir? «Je m'évade», se réjouit-il. «Non, je rencontre des amis en ville». Il n'a pas de comptes à rendre au personnel soignant en soirée. Il a rempli son emploi du temps quotidien et est, comme souvent, un homme satisfait. Dans le cadre de la méthode de gestion Lean, l'objectif quotidien des équipes de la Clinique Bernoise est atteint pour Olivier Curty: pas de point noir sur le huddle board. Au lieu de cela, une équipe de 15 collaborateurs entamant une nouvelle journée avec sérénité et motivation.



Christophe Vetterli

est le co-auteur de l'ouvrage «Lean Hospital», publié par walkerproject ag, Zurich. Christophe Vetterli a soutenu à l'Université de Saint-Gall la thèse concernant l'intégration du Design Thinking en entreprise et s'intéresse depuis 2008 au recentrage patients/clients. Il est l'auteur de nombreuses publications sur le Design Thinking et l'intégration du Design Thinking en entreprise.

Qu'entend-on par «Lean Management»? ?

Aujourd'hui, pour obtenir ce dont il a besoin, le patient doit coordonner de très nombreux services et informations. Du fait d'un manque de transparence, il procède généralement à l'aveugle. Cela signifie concrètement qu'il fait face à des erreurs et des doutes, car les processus ne sont pas encore tournés vers lui de façon suffisamment systématique. La qualité reste donc le fruit du hasard. En contrepartie, l'environnement hospitalier et clinique est hautement complexe. Les ressources sont limitées, les aspects de la maladie sont toujours plus spécifiques et il convient de synchroniser efficacement toutes les connaissances spécialisées au-delà des frontières organisationnelles.

C'est précisément là qu'intervient la méthode de gestion Lean en créant un environnement favorisant la transparence et encourageant le développement des compétences en résolution de problèmes de chacun, pour une qualité garantie au quotidien. La direction doit prendre les devants face à ce type de développement et repenser ses propres modes de gestion pour favoriser la création de valeur. Il convient de quitter les salles de réunion au profit du lieu où se passe l'action, voire même là où se trouve le patient. Les collaborateurs doivent disposer d'un espace de prise de responsabilités. Pour pouvoir prendre des responsabilités, ils doivent être informés des problèmes et de leur origine en temps réel; c'est une condition essentielle à l'action interdisciplinaire des collaborateurs.

Les collaborateurs qui utilisent la méthode de gestion Lean ne veulent plus revenir en arrière, c'est une toute nouvelle façon de travailler. Si l'on suit rigoureusement ce changement de culture, on note rapidement une amélioration de la satisfaction des patients et de l'implication des collaborateurs, ainsi qu'un effet économique. La méthode de gestion Lean est plus qu'une simple boîte à outils. Il s'agit d'une philosophie et d'une posture de travail offrant chaque jour la possibilité d'expérimenter une amélioration continue en faveur du patient.

► Pour plus d'informations : walkerproject.com/themen/lean-hospital



Le quotidien en musique en guise de réadaptation

La chanteuse Suisse alémanique Sina, de son vrai nom Ursula Bellwald, a publié cette année son 12^e album. Depuis ses 18 ans, la musique est au centre de sa vie et lui sert d'outil d'autoguérison. Elle nous a parlé de son lieu d'origine, de persévérance dans son métier et nous a expliqué pourquoi elle redécouvre le Valais à 51 ans.

Sina, quels sont vos projets pour la fin d'année ?

Pour les mois à venir, mon programme est axé sur la recherche de l'inspiration et l'écriture de nouvelles chansons. J'accorde beaucoup d'importance aux textes, et comme j'ai déjà raconté beaucoup d'histoires, l'écriture prend son temps.

Depuis quelques années, vous vivez sur les bords du lac de Hallwil. En quoi le lieu vous inspire-t-il ?

J'aime à dire que l'on trouve certainement dans l'ennui une source d'inspiration. Et je la trouve plus aisément ici qu'à Zurich, où j'ai vécu 20 ans.

Quel rapport d'inspiration entretenez-vous avec Gampel, votre lieu d'origine ?

Avec Gampel, et plus largement le Valais, j'entretiens une bonne relation qui s'est à nouveau intensifiée au cours des dernières années. Au début de chaque relation, tout se passe bien, puis viennent les conflits avant de te rapprocher à nouveau, tandis que tu cherches à aller de l'avant. Comme dans un couple. C'est aussi pour cela que ma région d'origine continue de m'inspirer énormément. À 17 ans, j'ai dû partir, mon esprit se heurtait aux montagnes. Je voulais découvrir de nouvelles perspectives et j'ai rejoint Genève pour me tester. Mais aujourd'hui, à 51 ans, je redécouvre mon attachement au Valais. Ce n'est pas Heidi, le chocolat ou encore le vin blanc, mais je ressens mes racines plus longuement et plus intensément. Comme si une voix t'appelait et te disait : « Tu peux revenir maintenant, tout va à nouveau bien. »

On dirait que vous avez dû vous réconcilier avec le Valais ?

C'est plutôt avec mon histoire en Valais que j'ai dû me réconcilier. Avec ma vision globale d'adolescente. C'est ce qui s'est par exemple produit au travers de projets musicaux, comme celui avec Erika Stucky : dans nos chansons et nos clips, nous parlions de pauvres âmes, de morts-vivants qui devaient expier

«L'air le plus pur, la meilleure eau de source : certaines choses en Valais ne peuvent être surpassés.»

Ursula Bellwald, chanteuse pop de Suisse alémanique

leurs péchés sur le glacier. On y apprend beaucoup de la culture et de la mentalité valaisannes. À 17 ans, je vivais ça comme une limite, aujourd'hui je vois dans certains éléments une source d'enrichissement. C'est comme un cercle qui se referme lentement.

Dans quelle mesure Crans-Montana correspond-elle à votre image du Valais ?

Ce sont deux mondes. J'ai passé une partie de mon enfance à Salgesch, le dernier village marquant la limite du Haut-Valais. Faire ses courses du côté romand nous mettait toujours face à une toute autre culture. Autre exemple : la venue d'artistes bas-valaisans dans le Haut-Valais et inversement est récente. Ils ne se connaissaient pas, le public n'avait aucune connaissance de la scène culturelle à 30 minutes de Viège. Dans le Bas-Valais, si tu mentionnes ZüriWest, Polo Hofer et Sina, on te regarde avec de grands yeux. On connaît plutôt Jean-Jacques Goldman, Benjamin Biolay ou encore Patricia Kaas ; c'est avant tout une frontière culturelle, dont le fond du problème est la langue.

Quels textes touchent à la fois le public bas-valaisan et haut-valaisan ?

Mes chansons sont des histoires du quotidien mises en musique, qui dépassent les frontières linguistiques. L'amour, la confiance, la colère, se sentir perdu, se retrouver, notre conscience de nous-mêmes : je ne chante pas de discours politiques et n'ai pas la prétention de composer des hymnes. Je raconte des instants de vie. Je veux que ma musique déclenche quelque chose. Il n'en va pas tant d'avoir du succès, mais d'attirer l'attention. J'attends de l'auditeur qu'il me laisse une chance.

Quelle proximité entretenez-vous avec la question de la réadaptation ?

Je m'en sens très proche au niveau émotionnel. En écrivant depuis tant d'années, certains textes parlent de guérison, spirituelle bien évidemment. Et la musique est clairement mon outil de réadaptation. J'y trouve matière à intégrer des éléments autobiographiques. La musique préserve ma santé.

Quelle est l'importance des structures et de la persévérance dans votre métier ?

Le début et la fin me sont pénibles. Lorsque je suis active, que j'écris ou suis en tournée, tout se passe naturellement. Conclure, lâcher prise sont des moments difficiles. Mon moteur, ce sont les onze membres de mon équipe, dont je suis responsable. La composition, le choix du thème, l'organisation d'une production sur CD, d'une tournée, le financement, etc., c'est tout un univers, imposant une quantité folle de décisions à prendre. Et pour cela, j'ai besoin de structure et de beaucoup de persévérance. Ce ne serait pas possible sans ma manager.

Quel rôle joue alors le travail d'équipe ?

Il joue un rôle très important, y compris dans le domaine artistique. Lorsque j'écris par exemple avec d'autres auteurs, comme Sibylle Berg, Christoph Trummer ou Ralf Schlatter. Je recherche alors cet échange direct, car ce ping-pong créé un mélange de points de vue, des accents qui portent l'histoire à un autre niveau. La position d'observateur n'est alors plus aussi subjective. Ensuite, mon travail s'en trouve quelque peu facilité. Les mélodies me viennent beaucoup plus facilement.



Courte biographie : Sina

Ursula Bellwald a achevé un apprentissage d'employée de banque, mais se consacre à sa carrière musicale depuis ses 18 ans. En 23 ans de carrière à succès, elle a publié 12 albums et a été consacrée disque d'or et de platine à plusieurs reprises. Elle vit sur les bords du lac d'Hallwil avec son conjoint Markus Kühne.

► Pour plus d'informations : sina.ch

Les exigences de votre métier ont-elles évolué ?

Beaucoup, oui. Aujourd'hui, de nombreuses écoles t'enseignent les différents styles et après quelques années, tu es parfaitement formé. Seule, j'ai toutefois eu besoin de dix ans pour trouver la réponse à ces questions : où sont les professeurs capables de me faire progresser, qu'est-ce que je maîtrise, qu'est-ce que j'ai envie de faire sans y parvenir, etc. Aujourd'hui, on trouve des offres tout-en-un : comment évoluer au mieux, comment atteindre rapidement mon public, quel logiciel de musique utiliser pour réaliser mes propres enregistrements. Une formation aussi concentrée te simplifie la vie, quelque part. Mais d'un autre côté, c'est aussi plus difficile car il y a naturellement bien plus de concurrence correctement formée, avec la question : comment garder autant que possible son caractère unique ? Ceci vaut en premier lieu pour les jeunes artistes. J'ai certainement l'avantage d'être reconnue, même trois ans après la sortie d'un album. Et ma maison de disques ne se mêle pas de l'aspect artistique. Je n'ai plus à me conformer aux règles du hit-parade qui imposent le refrain après 30 secondes pour qu'un titre devienne un tube.

Soufflé à l'avocat

avec feuilles automnales, tomates et vinaigrette de cassis

Pour 4 personnes

Chair d'avocat	150 g
Jus de citron	60 ml
Sel	2 g
Crème 35 %	1 dl
Oeufs	2
Farine	40 g
Tomates « ananas »	100 g
Tomates « green zebra »	60 g
Quelques feuilles de salade (pommée rouge, roquette, epinards, endive)	
Vinaigre de cassis	3 cl
Huile d'olive	6 cl
Assaisonnement sel et poivre	



Suivre les saisons pour se nourrir est une connexion entre notre métabolisme et le cycle naturel de la vie.

Jean-Michel Evéquo, chef de cuisine

Préparation

1. Mixer la chair d'avocat avec le jus de citron, le sel et la crème.
2. Séparer le jaune du blanc d'œuf et ajouter le jaune dans la mixture d'avocat.
3. Monter le blanc en neige et l'incorporer à la masse.
4. Diviser la mixture dans 4 moules à dariole préalablement beurrés.
5. Cuire au four préchauffé à 175 °C pendant 12 minutes.
6. Entre temps, garnir les assiettes avec les feuilles de salade et les tomates.
7. Mélanger les ingrédients pour la vinaigrette pour assaisonner les salades.
8. Démouler les soufflés et servir immédiatement.

Informations nutritionnelles

Valeur énergétique 957 kcal, Protéines 22.9 g,
Lipides 77.5 g, Glucides 41.1 g, Fibres 8 g

Notre suggestion de vin :

La Petite Arvine

Cave du Bonheur, Isabelle Ançay, Fully

Vinification

C'est le plus noble cépage blanc autochtone cultivé en Valais et qui, depuis quelques années, gagne une réputation internationale. Délicate, sensible aux vents, exigeant un sol granitique, elle mûrit tardivement et demande les meilleures expositions, de préférence pas trop arides. Les coteaux de Fully lui conviennent à merveille.

Dégustation

En version sèche, il offre des arômes de glycine et de pamplemousse; en version légèrement douce, il révèle des notes de confiture de rhubarbe.

Gastronomie

Accord avec apéritif, plat de poissons et coquillages. Alcool 13 % vol., servir entre 8 et 10 °C.



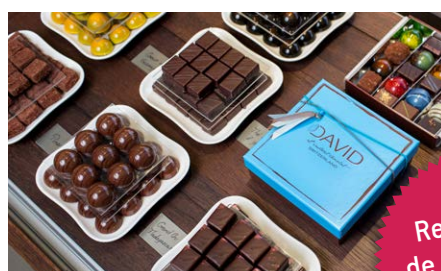
Retrouvez les morceaux d'images !

Avez-vous déjà vu ces morceaux d'images ?

Certainement, car il s'agit de quatre extraits de photographies issus de ce numéro de Rehavita. Retrouvez l'image complète, notez le numéro de page et remplacez-le par les lettres de l'alphabet ci-dessous. La bonne combinaison vous donnera le mot caché.

1 = I	4 = E	7 = K	10 = S
2 = L	5 = G	8 = U	11 = B
3 = A	6 = H	9 = M	12 = R

Mot caché



Rempotez
de savoureux
pralinés !

La gagnante ou le gagnant remportera une boîte de chocolats « Passion » (820 g) de David l'Instant Chocolat.

David Pasquier est à la tête de l'entreprise et a été nommé chocolatier suisse de l'année 2013.

Il s'est également distingué au niveau international par un 10^e rang au concours de Paris.

► Pour plus d'informations : www.instant-chocolat.ch









Envoyez-nous la bonne réponse avant le **30 décembre 2017** à : Clinique Bernoise Montana, « Énigme 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.

La solution de l'énigme du dernier numéro est « Thermo-Spa ». Le grand gagnant est **René Mittaz**. Nous le félicitons pour le gain du panier cadeau de « L'Essencier ».

L'air le plus pur de Suisse

Crans-Montana est la commune valaisanne profitant du plus grand nombre de jours d'ensoleillement. Ce n'est depuis fort longtemps plus un secret, même au-delà des limites du canton. Perchée sur un plateau à 1500 mètres d'altitude, surplombant la vallée du Rhône, le lieu bénéficie de conditions optimales pour un climat doux et méditerranéen tout au long de l'année. C'est pourquoi Crans-Montana est un lieu de villégiature apprécié, en hiver comme en été. Mais pourquoi ses résidents ont-il l'air si reposés? «Simplement» grâce aux heures d'ensoleillement?

Moins visible que les rayons du soleil, la qualité d'air exceptionnelle dont jouit Crans-Montana a par contre des effets bien plus importants sur le moral et la santé de ses habitants. L'étude détaillée SAPALDIA* (Swiss Study on Air Pollution and Lung Disease in Adults),

*SAPALDIA est une étude à long terme examinant l'état de santé de près de 10 000 adultes issus de 8 régions de Suisse en relation avec leur lieu de résidence. Les communes participantes sont : Aarau, Bâle, Davos, Genève, Lugano, Montana, Payerne et Wald.

► Pour plus d'informations : sapaldia.ch



Crans-Montana affiche les taux de pollution les plus faibles de Suisse et la pureté de l'air n'a pas d'équivalent dans le pays. Encore une raison expliquant pourquoi toujours plus de citoyens touchés par le smog trouvent leur chemin vers Crans-Montana.

Les taux de polluants et d'allergènes y sont eux aussi dans une plage idéale pour favoriser la guérison et le bien-être. Les patients souffrant de pathologies cardiaques profitent tout particulièrement de cette combinaison de fort ensoleillement, d'air pur et de décor montagneux propice à l'inspiration. C'est un des enseignements de l'étude SAPALDIA : la pollution de l'air réduit

la variabilité de la fréquence cardiaque. Cela signifie que les personnes exposées à de fortes concentrations de polluants dans l'air présentent un risque accru de développer des pathologies cardiaques graves avec le temps.

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 | 2017

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

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

Impression Rub Media AG, Wabern

Tirage 8300 exemplaires (5400 en allemand, 2900 en français)

Crédits photos Entretien et Thème, ainsi que p. 2 & 3 Interne, p. 11 (énigme en photos) : Peter Schneider, fotoschneider.ch; p. 3 (Infinity Hypnose) : infinityhypnose.com; p. 3 (Choc'Altitude) : David l'Instant Chocolat; p. 3 (FIS Coupe du Monde Féminine) : KEYSTONE, Alessandro della Valle; p. 7 (Vetterli), 10 & 11 (David l'Instant Chocolat) : mises à disposition; p. 12 : Crans-Montana Tourisme, Olivier Maire