



Actuel

Raccourcir le COVID long

Page 3



Recette

Dos de cabillaud
au lard

Page 10



Le rôle clé des thérapies

« L'activité physique adaptée a
un effet positif à long terme
pour les patients parkinsoniens »

Page 4 et suivantes



Le bien-être des patients au centre de nos préoccupations

Chères lectrices, chers lecteurs,

La pandémie qui perdure nous confronte sans cesse à de nouveaux défis. La Clinique Bernoise Montana maîtrise la situation actuelle grâce à un concept médical et thérapeutique clair.

Avec l'entrée en fonction de la Dresse Caroline Jagella comme Directrice médicale, la structure de nos prestations médicales a une nouvelle fois été vérifiée et complétée. Dans ce contexte, nos patients peuvent, plus que jamais, profiter d'une équipe interdisciplinaire et des nombreuses offres thérapeutiques de notre clinique. Ce numéro vous informe sur l'accompagnement des patients atteints de la maladie de Parkinson ainsi que sur la réadaptation des personnes souffrant du COVID long.

Le Conseil de fondation et la Direction élargie ont revu leur stratégie fin août 2021 et défini un nouveau business plan et des positions stratégiques claires pour les cinq prochaines années. Afin d'améliorer au maximum le confort de ses patientes et patients, la Clinique Bernoise Montana investira près de 30 millions de francs suisses au cours des prochaines années dans l'infrastructure et l'hébergement, dans le regroupement des disciplines médicales, dans les bilans de santé exhaustifs s'appuyant sur les dernières technologies ainsi que dans le développement de l'offre ambulatoire.

Je remercie ici l'équipe médicale et tous les collaborateurs qui s'engagent pour le bien-être de nos patients en fournissant un travail exceptionnel.

Guy Jaquet, Président du Conseil de fondation de la Clinique Bernoise Montana



La culture comme thérapie

Il est important que les patients de la Clinique Bernoise Montana, qui sont éloignés de leur quotidien et de leurs activités de loisirs habituelles, puissent disposer de moments de détente en dehors du cadre thérapeutique. Depuis de nombreuses années maintenant, la responsable des animations, Arun Rey, met régulièrement sur pied des spectacles et des concerts à l'attention des patients en séjour à la clinique. Ces parenthèses culturelles sont toujours très appréciées. Durant la phase de pandémie de COVID-19, les mesures sanitaires nous ont contraints à de nombreuses annulations. Heureusement, depuis quelques mois, les activités ont pu reprendre comme à l'accoutumée, dans le respect des mesures d'hygiène prescrites. « C'est toujours un vrai plaisir de voir des étoiles dans les yeux des patients lorsqu'ils participent à ces événements comme par exemple lors du dernier concert de jazz Manouche de Nicolas Fardel et Jérémy Pellaz », déclare avec satisfaction Arun Rey.

Raccourcir le COVID long

La souffrance est importante lorsque les effets à long terme persistants du COVID-19 se font ressentir pendant plusieurs mois. La Clinique Bernoise Montana traite les patients concernés dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire.

Ces deux dernières années, des recherches intensives ont été menées sur le COVID-19, mais pour de nombreux patients, le traitement ne s'arrête pas avec la phase aiguë de la maladie.

Plusieurs mois après leur infection, de nombreuses personnes souffrent encore d'effets à long terme persistants désignés sous le terme générique de COVID long. La Clinique Bernoise Montana a réagi à cette évolution et propose depuis un an une réadaptation interdisciplinaire pour les patients ayant été atteints du COVID-19. « Les patients avec un COVID long arrivent souvent chez nous très affaiblis » explique Peter Lermen, Responsable Réadaptation médecine interne, oncologie et musculosquelettique. « Chez les patients atteints de COVID-19, plusieurs organes sont bien souvent touchés, ce qui entraîne des séquelles à long terme très diverses. » explique-t-il. Une fatigue profonde qui ne disparaît pas, malgré le repos, des difficultés d'endormissement et des troubles du sommeil nocturne, des pertes cognitives au niveau de la mémoire à court terme ou de la capacité de concentration, ainsi qu'un essoufflement et des problèmes cardiovasculaires ne sont que quelques-uns des nombreux symptômes qui altèrent la santé des patients souffrant de COVID long et nuisent à leur vie professionnelle et sociale. « Les patients sont alors admis en réadaptation stationnaire et nous établissons un programme thérapeutique individuel parfaitement adapté à leurs besoins et leurs possibilités. » précise-t-il. Grâce à son large

éventail de prestations, la Clinique Bernoise Montana est parfaitement en mesure de prendre en charge les symptômes les plus divers.

La Clinique Bernoise Montana fait partie du réseau national Long COVID Altea. Nous recommandons aux personnes concernées de consulter dans un premier temps leur médecin de famille ou de se rendre à l'hôpital pour des examens. Vous trouverez de plus amples informations destinées aux patients et aux médecins prescripteurs sur notre site web. Il vous suffit pour cela de scanner le QR-code suivant.



Réadaptation interdisciplinaire

- Physiothérapie et thérapie du sport – individuelle ou en groupe
- Thérapie de renforcement musculaire ciblée (MTT)
- Massage, fangothérapie, douche Vichy relaxante et perception accrue du corps
- Médecine traditionnelle chinoise (MTC)
- Ergothérapie pour mieux gérer la fatigue et les troubles de la mémoire
- Évaluation concernant les troubles de la déglutition
- Séances psychologiques individuelles ou en groupe
- Art-thérapie et musicothérapie
- Si nécessaire, des conseils nutritionnels, de la logopédie ainsi que des évaluations neuropsychologiques et médicales approfondies sont également possibles à la clinique.

Actif contre la maladie de Parkinson

Au niveau des traitements, il s'avère que l'activité physique adaptée est particulièrement favorable dans le cadre de la maladie de Parkinson. De quels programmes les patients de la Clinique Bernoise Montana peuvent-ils bénéficier pour réduire leurs symptômes et gagner en autonomie ? Marilyne Berthet, responsable Physiothérapie et Thérapie du sport, nous en dit plus à ce sujet.

Dans son « essay on the shaking palsy », le médecin londonien James Parkinson a reconnu pour la première fois en 1817 que les tremblements et les troubles du mouvement appartenaient à la même maladie du cerveau, maladie qui porte aujourd'hui son nom. Bien que les causes exactes ne soient pas encore parfaitement connues, une structure du mésencéphale, responsable du contrôle des mouvements, est endommagée chez les patients atteints de la maladie de Parkinson. Les personnes touchées souffrent de symptômes moteurs mais aussi cognitifs de la maladie. Environ 10 millions de personnes dans le monde vivent avec la maladie de Parkinson, dont 15 000 en Suisse. Nous savons maintenant que la majorité des personnes touchées sont des hommes et que l'âge joue également un rôle important. En général, la maladie de Parkinson se déclare à partir de 60 ans: elle ne se manifeste qu'occasionnellement chez des personnes plus jeunes.

Les « tremblements » – des secousses incontrôlées – sont le symptôme le plus connu de la maladie.

Quels autres symptômes apparaissent et comment la maladie évolue-t-elle habituellement ?

Il existe trois éléments caractéristiques de la maladie de Parkinson : tout d'abord, il y a le tremblement dit « de repos ». Le patient ne tremble que lorsqu'il est en position de repos. Dès qu'il bouge, le tremblement s'arrête. Deuxièmement, il y a la rigidité musculaire, qui se traduit, par exemple, par un raidissement de la posture et une diminution de l'expression des muscles du visage. Troisièmement, la maladie inhibe les mouvements naturels et affecte le sens de l'équilibre. Par exemple, les bras ne se balancent plus automatiquement lors de la marche.

À la Clinique Bernoise Montana, nous traitons les déficits moteurs non seulement par la physiothérapie et une activité physique adaptée mais également au travers d'un travail interdis-

plinaire, essentiel du fait de la diversité des atteintes. La logopédie pourra ainsi intervenir sur des problématiques telles que des troubles de la déglutition, des difficultés avec le volume vocal ou l'expressivité du visage. Le traitement est très complexe et doit tenir compte de tous ces aspects. C'est la raison pour laquelle la Clinique Bernoise Montana utilise des approches thérapeutiques pluridisciplinaires qui sont adaptées aux problèmes individuels de chaque patient.

La maladie de Parkinson est considérée comme incurable. Comment la maladie est-elle traitée et quel rôle joue la réadaptation ?

Les mesures de réadaptation occupent une place importante. La Clinique Bernoise Montana propose un large éventail de traitements axés sur les symptômes, combinant la physiothérapie et la thérapie du sport à la logopédie et l'ergothérapie, en passant par l'art-thérapie ou la musicothérapie. Cela nous ►



« La Clinique Bernoise Montana propose un large éventail de traitements axés sur les symptômes, allant de la physiothérapie et la thérapie du sport à la logopédie et l'ergothérapie, en passant par l'art-thérapie ou la musicothérapie. »

Marilyne Berthet,
responsable Physiothérapie et Thérapie du sport

- permet d'améliorer l'autonomie des patients et d'obtenir une réduction des symptômes.

La Clinique Bernoise Montana fonde ses thérapies sur l'état actuel de la recherche internationale.

Nous attachons une grande importance au développement continu de la qualité de nos thérapies. La principale association américaine de physiothérapie a publié de nouvelles recommandations de traitement pour les patients atteints de la maladie de Parkinson en 2021 : de nombreuses études actuelles prouvent que la thérapie du sport (activité physique adaptée), telle que nous la proposons à la Clinique Bernoise Montana, a un effet positif à long terme et peut soutenir de manière significative l'efficacité des médicaments, même dans les premiers stades de la maladie.

Depuis février 2020, vous êtes responsable de la physiothérapie et de la thérapie du sport à la Clinique Bernoise Montana. Auparavant, vous prépariez les athlètes pour les compétitions. Aujourd'hui, en tant qu'experte en réadaptation, vous coordonnez entre autres les traitements des patients atteints de la maladie de Parkinson. Quelles sont les similitudes entre votre précédente activité et celle d'aujourd'hui ?

Notre démarche, en tant que thérapeute, sera similaire, que ce soit pour un parkinsonien ou un athlète de haut niveau : proposer les prestations les mieux adaptées aux besoins de la personne en s'appuyant également sur les dernières recommandations de bonnes pratiques.

Les exigences de l'entraînement d'un sportif de haut niveau telles que la régularité, l'intensité et la continuité sont tout à fait transposables à la réadaptation d'un patient parkinsonien, cela fait même partie des recommandations.

Au final, les efforts que font quotidiennement les patients parkinsoniens pourraient faire d'eux des sportifs de haut niveau.

Quelles sont les thérapies spécifiques proposées par la Clinique Bernoise Montana et quelle est l'infrastructure mise à la disposition des patients ?

Plusieurs éléments sont au cœur de la physiothérapie et de la thérapie du sport : il est important de comprendre que toutes les activités ont un objectif thérapeutique clair et qu'il ne s'agit pas simplement d'une séance de fitness ordinaire.

Afin d'entretenir l'endurance et la qualité de la marche, le tapis de course ou le Nordic Walking sont parfaitement adaptés aux patients parkinsoniens. À l'air pur de la montagne, les groupes de Nordic Walking ont la possibilité de travailler la marche sur le sentier autour du petit lac situé à côté de la clinique ou découvrir les forêts environnantes guidés par un thérapeute en activité physique adaptée.

Les patients parkinsoniens présentent fréquemment une problématique d'équilibre. Suivant le déficit observé sur le patient, plusieurs options peuvent être proposées afin de travailler sur ce point. Tout d'abord par l'intermédiaire d'une plateforme équipée de cap-

teurs sensoriels : le Dividat Senso. Ce dispositif interactif et ludique permet notamment de travailler les transferts d'appuis et de gérer son équilibre. Pour les patients présentant un déficit plus important, le dispositif Vector apporte une solution sécurisante autorisant le travail de la marche, le franchissement d'obstacles ou d'escaliers, tout en évitant les risques de chutes.

En outre, nous proposons à tous nos patients atteints de la maladie de Parkinson un travail de renforcement musculaire ainsi que d'endurance comme le suggèrent les dernières recommandations internationales. Nous proposons également de l'escalade thérapeutique et de la rééducation dans une grande piscine intérieure et – plus récemment – de la thérapie par le yoga.

Le yoga consiste en des exercices qui augmentent la maîtrise du corps, la concentration et la relaxation. Quel potentiel offre cette nouvelle approche thérapeutique ?

D'après notre thérapeute Pauline Aubertin, en Australie, en Italie ou au Canada, la thérapie par le yoga est déjà



Depuis février 2020, Marilyne Berthet est responsable de la physiothérapie et de la thérapie du sport à la Clinique Bernoise Montana.

une pratique courante. La Clinique Bernoise Montana est l'une des premières cliniques à proposer ce programme en Suisse. Nous commençons par des exercices de respiration, car les muscles tendus empêchent de respirer librement. Nous travaillons également à une posture plus stable de la colonne vertébrale et à une meilleure mobilité des hanches et du tronc. Notre thérapeute Pauline Aubertin propose des entraînements avec ou sans tapis de yoga, tous les exercices peuvent aussi être faits assis sur une chaise. Outre les patients atteints de la maladie de Parkinson, la thérapie est également adaptée aux personnes atteintes de sclérose en plaques ou aux personnes en fauteuil roulant. C'est un grand succès lorsqu'un patient peut à nouveau respirer profondément et effectuer ses mouvements avec plus de fluidité et de contrôle.

Les patients atteints de la maladie de Parkinson viennent vous voir avec différentes problématiques. Comment mettre en place un programme adapté qui améliore durablement leur qualité de vie ?

Chaque patient est unique. Après l'admission, nos médecins et thérapeutes examinent avec le patient les programmes de thérapie qui lui conviennent et les objectifs réalistes qu'il souhaite atteindre pendant les trois à quatre semaines que dure en moyenne son séjour. En explorant un large éventail d'options, les patients trouvent un entraînement qui les aide personnellement, physiquement et leur apporte du plaisir. Certains patients estiment que la maladie les empêche de pratiquer toute activité physique. Lorsqu'ils se rendent compte de toutes les possibilités qui s'offrent à eux et de ce qu'ils peuvent accomplir avec de l'entraînement et de la motivation, cela représente également un fort sentiment de réussite pour l'équipe de thérapie.

L'importance des thérapies dans le traitement des patients parkinsoniens en réadaptation

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative évolutive nécessitant un entraînement à vie. La combinaison entre une prise en charge médicale optimale et des thérapies d'activation intensives dans un contexte multidisciplinaire est essentielle pour réduire les symptômes psychiques et physiques et améliorer la qualité de vie des personnes concernées. Les résultats de physiothérapie et les tests propres aux personnes présentant la maladie de Parkinson permettent de définir des objectifs thérapeutiques réalistes et d'obtenir des progrès mesurables. Le Lee Silverman Voice Treatment® (Speech et BIG) est par exemple un entraînement efficace et durable de la voix et de la mobilité qui a pu être développé. Lorsque l'enchaînement automatique des mouvements devient difficile, quelques stratégies et conseils spécifiques à la maladie de Parkinson ainsi qu'une activité physique régulière peuvent être d'une grande utilité. Les lignes directrices européennes de physiothérapie émettent à ce sujet des recommandations et de nombreuses informations de base. Dans le cadre de la réadaptation, des entraînements sont effectués pour améliorer la qualité fonctionnelle de la mobilité et des activités mises sur pied pour apprendre aux patients à se gérer eux-mêmes et à s'exercer de façon autonome. Des connaissances leur sont en outre transmises concernant la gestion de la maladie avec l'implication de leur entourage.



Susanne Brühlmann,
Physiothérapeute ES

Susanne Brühlmann (physiothérapeute ES, thérapeute LSVT Big, experte CAS pour la maladie de Parkinson, co-auteure des lignes directrices européennes de physiothérapie) travaille depuis plus de 20 ans de manière intensive avec les personnes atteintes de la maladie de Parkinson dans le centre Parkinson spécialisé de la clinique de réadaptation de Zihlschlacht. Elle est membre du Comité de Parkinson Suisse.

Son travail est centré sur une thérapie spécifique fondée sur des données probantes et sur la transmission du plaisir de l'exercice physique pour une qualité de vie maximale aux différents stades de la maladie.

Le conquérant des sommets



Miguel Gregori se fixe des objectifs élevés : sur le mur d'escalade ou en logopédie, le jurassien, genevois d'adoption, dont les symptômes de la maladie de Parkinson sont traités à la Clinique Bernoise Montana, se surpasse.

« Et maintenant, avec le bras gauche, vers la prochaine prise ». Les muscles de Miguel Gregori se tendent sur tout son corps tandis qu'il se hisse vers le haut sur l'une des nombreuses prises colorées fixées au mur d'escalade d'environ 5 mètres de hauteur. L'effort se lit sur le visage de ce patient de 53 ans. L'escalade thérapeutique à la Clinique Bernoise Montana lui demande beaucoup : l'entraînement intensif de tout le corps exige de la concentration, de la force et de l'endurance ; la charge émotionnelle est aussi élevée. Il est soutenu non seulement par le thérapeute expérimenté Raphaël Magnin, qui le guide d'une voix calme et l'assure à la corde, mais aussi par la certitude qu'ici, à la clinique, il s'ouvre de nouvelles voies et acquiert les outils nécessaires pour maîtriser sa maladie. Miguel Gregori a eu une vie passionnante et riche en changements : « Je viens d'une famille ayant une fibre artistique. Mon père était designer en horlogerie et bijouterie. Moi-même, après avoir fini l'Ecole des Beaux Arts de Sion, j'ai bifurqué dans la vente avec un CFC dans le commerce de détail », dit-il lorsque nous le rencontrons pour une interview sur le balcon ensoleillé de sa chambre après l'escalade thérapeutique. « J'ai d'abord travaillé comme disquaire pour une petite chaîne de magasins romande puis dans la grande distribution au rayon disques et DVD. J'ai aussi participé activement aux blogs puis au site internet, pour lequel je rédigeais des articles. Je me suis toujours donné à 100 % ! » se souvient-il. Jusqu'en 2014 : « À cette époque, j'étais constamment fatigué et j'avais du mal à me remettre de ces états d'épuisement. » Son médecin de famille

a finalement procédé à une IRM. Les résultats ont montré des perturbations mésencéphaliennes indiquant une maladie perfide et causant des symptômes tels que des tremblements ou des difficultés d'élocution. Le diagnostic était posé : maladie de Parkinson. « Au début, j'ai bien géré mes symptômes avec des médicaments », dit Miguel Gregori avec le recul. En raison de nombreuses mesures de restructuration dans l'entreprise, la pression sur son travail est devenue de plus en plus forte, si bien qu'il a finalement dû renoncer à son emploi. Cela fait deux ans qu'il vit des allocations de l'AI. Ce grand homme aux lunettes noires a accepté sa maladie, affirmant qu'elle lui permet également de faire des choses positives : « Je suis content d'avoir à présent du temps pour renouer avec la peinture et la musique, sans renoncer de temps en temps à un petit set DJ entre amis. Ma passion pour les musiques de danse des années 50 et 60 en particulier est un domaine incroyablement fascinant et vaste. Lors de mes incursions dans les vieilles collections de disques ou sur Internet, je ne sais jamais exactement sur quels trésors musicaux je vais tomber : par exemple, j'ai appris à connaître les

« L'escalade thérapeutique est tout simplement géniale ! »

Miguel Gregori, patient

chansons italiennes de Mina et Adriano Celentano, mais j'écoute aussi des artistes moins connus de la chanson française. »

De l'aide pour s'aider soi-même

Miguel Gregori s'est découvert une autre passion lors de son séjour thérapeutique de trois semaines à la Clinique Bernoise Montana – de manière tout à fait inattendue. Après son entrée, il a d'abord suivi toute une série de thérapies, notamment la natation en piscine ou l'entraînement au Nordic Walking. « Les thérapeutes prennent soin de trouver le bon équilibre pour que je sois stimulé mais pas surchargé », résume-t-il. Au cours des nombreuses séances d'entraînement individuelles et collectives, ils ont tenu compte de ses besoins et intérêts individuels et n'ont pas suivi un programme thérapeutique standardisé. « J'apprécie vraiment cela », souligne-t-il. Mais une activité en particulier a marqué Miguel Gregori : « L'escalade thérapeutique est tout simplement géniale ! Je n'avais jamais fait d'escalade auparavant, c'était une révélation pour moi », s'enthousiasme-t-il. Pour que sa voix retrouve son intensité, Miguel Gregori s'entraîne également quatre fois par semaine avec une logopédiste. Lors du « Lee Silverman Voice Treatment (LSV) » par exemple, il doit maintenir un ton aussi fort et aussi long que possible, tandis que la durée et le volume de la voix sont enregistrés par un microphone et analysés avec précision. Après deux semaines, il a déjà fait des progrès significatifs. « Beaucoup des exercices que j'apprends lors des différentes séances de thérapie peuvent être poursuivis chez moi, après mon retour à la maison. » Malgré le programme de thérapie intensif, il règne à Crans-Montana une atmosphère de vacances. De son balcon, il profite ainsi de la vue de carte postale sur les sommets environnants : « À la clinique, je me suis vraiment retrouvé et j'entrevois de nouvelles perspectives. »

Dos de cabillaud au lard sur son lit de légumes d'hiver anciens

Recette pour 4 personnes

4 morceaux de cabillaud taillés dans la partie épaisse du filet de 150 à 180 gr chacun (demandez à votre poissonnier)

16 fines tranches de poitrine fumée
ou 8 tranches fines de jambon cru
2 citrons jaunes
poivre

Pour la garniture:

20 gr de beurre
2 carottes jaunes
2 carottes oranges
1 panais
1 navet
200 gr de crosnes (légume racine originaire du Japon) ou pommes de terre type charlotte ferme à la cuisson.
200 gr de chou frisé
blanc de poireau [facultatif]

Pour la sauce au vin blanc

3 cl d'huile d'olive
2 échalotes
10 cl de vin blanc sec
20 cl de crème
20 cl de fumet de poisson (existe en poudre, en bouteille ou fabriqué avec des arêtes de poisson)
persil haché
sel et poivre

« Cette recette est un clin d'œil à mon beau-père qui allait braver les éléments pour pêcher le cabillaud sur la mer de Barents. »

Emanuel Schöpfer,
cuisinier en diététique

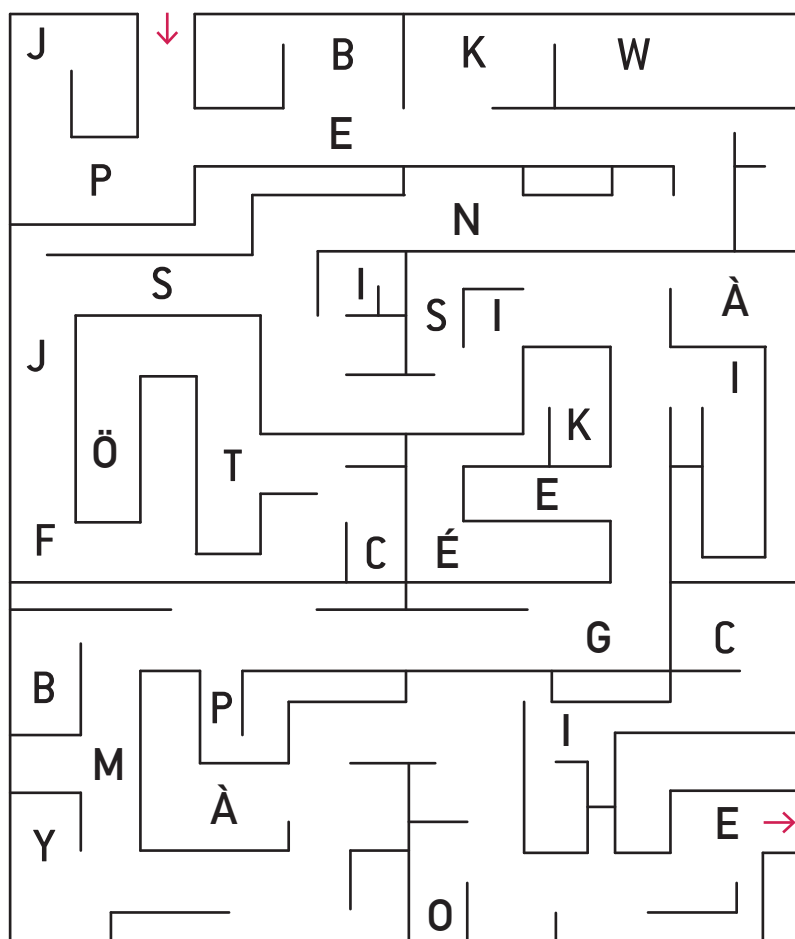


Préparation :

- ▶ Éplucher les carottes, le navet, le panais et les tailler en dés ou autre forme (de même grandeur), cuire à l'eau salée et laisser refroidir. En faire de même avec le chou frisé.
 - ▶ Préparer les crosnes en les frottant au préalable dans un torchon avec du gros sel. Les rincer à l'eau citronnée pour ôter le sel et les petites peaux. Sécher les légumes racines. Verser un grand volume d'eau dans une casserole ou un faitout. Saler l'eau de cuisson et la porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, y plonger les crosnes. Compter 5 minutes de temps de cuisson à partir de la reprise du bouillon. Égoutter les crosnes à l'aide d'une passoire et les refroidir.
 - ▶ Si on remplace les crosnes par des pommes de terre, les tourner et les cuire à l'eau salée.
 - ▶ Préparation de la sauce : peler et hacher finement les échalotes. Les mettre dans une sauteuse, les faire suer avec l'huile d'olive, déglacer avec le vin blanc et réduire, mouiller avec le fumet et réduire à nouveau. Crémier et réduire jusqu'à obtenir la consistance voulue et rajouter le persil haché juste avant de servir.
 - ▶ Préchauffer le four à 210° C. Arroser les morceaux de cabillaud du jus des citrons jaunes. Poivrer. Entourer chaque morceau de 4 tranches de poitrine fumée ou de 2 tranches de jambon cru. Les déposer dans un plat au four. Faire cuire 15 minutes au four.
 - ▶ Sauter les légumes précuits au beurre et dresser : le chou émincé au centre de l'assiettes, le reste des légumes autour du chou, et placer le poisson sur le chou. Décorer avec la sauce.
 - ▶ En décoration, on peut rajouter sur le poisson un peu de julienne de poireaux frits (blanc de poireau coupé en julienne, fariné et frit) ou une tuile salée.
- En accompagnement, choisir un vin blanc de type Chardonnay ou Petite Arvine, ou un champagne.

Pour faire travailler ses méninges

Trouvez-vous la sortie de ce labyrinthe de mots ? Les lettres trouvées vous permettront de déchiffrer le mot-clé recherché.



« Venise est construite sur l'eau, Berne sur le vin », tel est l'adage que l'on pouvait naguère entendre dans les bars de la ville. Chaque été, le canton de Berne fait sien ce proverbe et désigne le « Vigneron bernois de l'année ». Nous mettons en jeu un **bon d'une valeur de CHF 150.- du couple de gagnants de cette année, Sandra et Remo Giauque de Ligerz sur le Lac de Bienne.**

Vous trouverez la gamme sélectionnée du vignoble primé sur www.giauquewein.ch.

Nous vous souhaitons bonne chance pour le tirage au sort !

Envoyez-nous la bonne réponse avant le **31 décembre 2021** par la poste à l'adresse suivante : Clinique Bernoise Montana, mot-clé « Labyrinthe des mots Rehavita », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana ou par e-mail à rehavita@bernerklinik.ch. Veuillez indiquer votre nom, votre adresse et votre lieu de domicile.

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 à la dernière énigme géographique est la suivante : **Groenland**

Bravo à **Anne-Marie Wüthrich-Gilgen** de Berne, qui a su localiser correctement le pays recherché sur la carte et qui pourra effectuer ses futures randonnées avec la canne de marche multifonction « CleverStick Expedition ».

Exercices pour les patients parkinsoniens

Un entraînement actif et régulier contribue à réduire les symptômes moteurs et non moteurs de la maladie de Parkinson et à favoriser l'indépendance dans la vie quotidienne. Nous vous recommandons de faire les exercices suivants 2 à 3 fois par semaine à intensité modérée. Tout ce qu'il faut, c'est une bande d'étirement à faible résistance, une chaise stable avec un dossier, ainsi que de la discipline et de la motivation.

Renforcement



Position assise droite sur le bord de la chaise (rétroversion du bassin), les pieds reposant à plat sur le sol, genoux à angle droit. La bande élastique est tenue aux deux extrémités par les mains et entoure les deux jambes sous les rotules. Les coudes sont pliés.

- Fléchir les genoux en alternance pendant que le bras opposé se tend vers l'arrière (extension du bras).
- 4 à 5 séries de 10 à 20 répétitions.

Augmentation de la mobilité



Asseyez-vous droit sur une chaise (rétroversion du bassin), épaules relâchées.

Pliez vos coudes afin d'essayer de toucher vos épaules avec le bout des doigts.

- Effectuez une rotation du tronc vers la droite selon votre amplitude de mouvement (sans forcer), le regard est dirigé le plus loin possible au-dessus de l'épaule droite. Revenez au centre et répétez le même mouvement sur le côté gauche.
- 3 séries de 8 à 12 répétitions.

Amélioration de l'équilibre



Prenez une position debout à côté d'une chaise stable, la main posée sur le dossier, les genoux très légèrement fléchis.

- Levez le genou devant vous jusqu'à atteindre un angle d'env. 90° en gardant les hanches dans l'axe. Ouvrir votre genou vers l'extérieur selon votre amplitude en le maintenant à la même hauteur et posez votre pied sur l'intérieur de votre mollet opposé. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Changez de côté.
- 2 à 3 séries par jambe.



Scannez le code QR pour accéder aux vidéos des exercices.



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 | 2021

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

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

Impression rubmedia AG, Wabern

Tirage 5 300 exemplaires (2 500 en allemand, 2 800 en français)

Crédits photos Avant-propos et Animation p. 2: Peter Schneider fotoschneider.ch ;

p. 3 : Kyle Glenn, unsplash.com ; Interview, Histoires de patients, Recette, Exercices,

Carolina Piasecki fotoblende.ch; Experte p. 7 : mis à disposition ; Vigneron p. 11 : Reto Wahli

Vos questions et suggestions

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