



Thème :
Les défis de la réadaptation
musculo-squelettique

à partir de la page 4



Recette :
Un repas aux couleurs
automnales

page 10



Entretien avec Sir Roger Moore :

« Je me sens
chez moi, où
que je sois. »

à partir de la page 8



« Nous pouvons aussi relever les défis posés par la complexité des antécédents médicaux de nos patients. »

Vous réjouissez-vous déjà de l'hiver à venir ? Cette saison nous offre de merveilleux paysages enneigés et les activités de loisirs qui y sont associées, mais s'accompagne aussi, malheureusement parfois, de chutes et d'accidents. Même une promenade hivernale peut donner lieu à des accidents suivis de lésions fonctionnelles de l'appareil locomoteur. Après de tels événements, la meilleure réactivation possible des fonctions et la réinsertion dans la vie quotidienne sont les objectifs de la réadaptation musculo-squelettique.

Dans ce secteur de la réadaptation, nous nous occupons non seulement de fractures dues à des accidents, de prothèses classiques de la hanche et du genou ou d'interventions chirurgicales à la colonne vertébrale, mais également du traitement des atteintes secondaires, parfois complexes, de nos patients. Il peut arriver qu'un patient atteint du cancer arrive dans notre clinique suite à une intervention chirurgicale, comme l'illustre notre article principal (page 4).

Grâce à notre infrastructure, même les patients ayant des antécédents complexes peuvent être admis dans notre clinique. Des systèmes de transfert facilitent l'accès à nos deux bassins afin d'offrir des possibilités de thérapies aquatiques adaptées à chaque patient. Notre salle de musculation (MTT) offre des possibilités d'entraînement progressif et nous disposons également de plusieurs systèmes d'entraînement à la marche, comme le tapis roulant anti-gravité « Alter-G »®. De plus, les patients sont suivis de manière globale dans le cadre de thérapies de groupe et se motivent ainsi les uns les autres.

L'hiver a également pour ami notre invité Sir Roger Moore, acteur de renommée internationale et cosmopolite. Il vit à Crans-Montana pendant les saisons froides et nous a rendu une petite visite. Vous pourrez lire cet entretien divertissant à partir de la page 8.

Je vous souhaite une agréable lecture !

Nina Forkel, responsable des thérapies



Nouvelle certification pour la Clinique Bernoise Montana

La Clinique Bernoise Montana est la première clinique de réadaptation en Suisse certifiée dans le domaine de la réadaptation oncologique par SWISS REHA, l'association des cliniques de réadaptation de pointe en Suisse. Ce certificat a été remis en août. Après la réadaptation neurologique et musculo-squelettique, il s'agit de la troisième spécialisation de la Clinique Bernoise Montana recevant une certification de SWISS REHA. La certification est le fruit d'une décennie de travaux préparatoires effectués par la Clinique Bernoise Montana. Dans ce contexte, afin de pouvoir définir les conditions-cadres et assurer la qualité des traitements, la définition d'un programme officiel s'est avéré nécessaire, étant donné l'interdisciplinarité de cette spécialité (voir article dans Rehavita 01/2015).

En forme et en bonne santé au travail



A disposition de nos collaborateurs depuis 2014 : la salle MTT de la Clinique Bernoise Montana

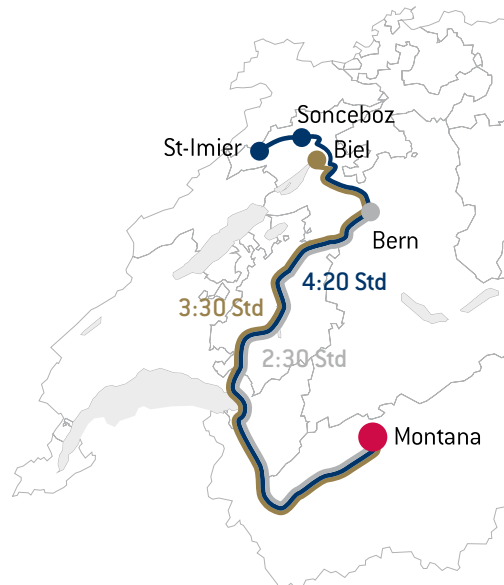
La Clinique Bernoise Montana ne veille pas seulement au bien-être des patientes et des patients, mais favorise également la bonne santé de ses collaboratrices et collaborateurs. C'est la raison pour laquelle il leur est possible depuis l'année dernière de s'entraîner du lundi au jeudi soir dans la salle MTT (salle de thérapie et de renforcement musculaire) récemment rénovée. Toute

personne intéressée est préalablement instruite par un thérapeute du sport ou un physiothérapeute de la clinique. Cette offre connaît jusqu'à présent un grand succès. La Clinique Bernoise se réjouit de constater que son offre est également bien accueillie dans le cadre privé et souhaite une bonne santé à toutes ses collaboratrices et tous ses collaborateurs !

Une navette à partir du canton de Berne

Il existe de nombreux moyens permettant aux patients de rejoindre confortablement la Clinique Bernoise Montana. Parmi eux figure la navette régulière entre la Clinique Bernoise et l'hôpital de l'île de Berne, le centre hospitalier de Bienne et l'hôpital de St-Imier (en passant par Sonceboz). Ces trois lignes circulent sur réservation et dans les deux directions, du lundi au vendredi (Berne), le mardi et jeudi (Bienne) et le mercredi (St-Imier/Sonceboz).

- ▶ Vous trouverez les horaires de transport et les tarifs sur : bernerklinik.ch > Séjour > Transport



du 28 au 31 janvier

Congrès

Quadrimed

Congrès des quatre cliniques de réadaptation de Crans-Montana

- ▶ Pour plus d'informations : quadrimed.ch



6 et 7 février

Salon de la gastronomie

Choc'Altitude

Les meilleurs chocolatiers de Suisse se rencontrent au centre de congrès Le Régent de Crans-Montana

- ▶ Pour plus d'informations : chocaltitude.ch

du 13 février au 4 mars

Événement sportif

Coupe du monde FIS Dames

Le rendez-vous annuel de l'élite internationale du ski féminin

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



19 mars

Événement sportif

Défi des Faverges

11e édition de la coupe de ski populaire autour du Mont Bonvin

- ▶ Pour plus d'informations : defidesfaverges.ch

du 20 au 26 mars

Course de ski publique

Trophée du Mont-Lachaux

Le super-G sur la piste Chetzeron figure parmi les courses de ski les plus anciennes en Suisse. Elle est ouverte à tous.

- ▶ Pour plus d'informations : sms04.ch

Tirer à la même corde



La réadaptation est un travail d'équipe. C'est justement la réadaptation musculo-squelettique qui révèle à quel point de nombreuses prestations, y compris celles des patients, contribuent au succès. Le cas de Jürg Rentsch en est un exemple. Tour de table concret.

Le temps où un séjour de réadaptation après une blessure liée au sport allait de soi est révolu. Les exigences actuelles en matière de réadaptation musculo-squelettique sont élevées, car les patients sont souvent adressés après des opérations complexes ou avec des diagnostics associés. Jürg Rentsch de Thoune est l'un de ces patients. Depuis le diagnostic de sa leucémie en 2011, sa vie est rythmée par des séjours en hôpitaux.

Le salut et ses conséquences

Jürg Rentsch a d'abord subi quatre chimiothérapies à l'hôpital de l'île à Berne avant d'être adressé à Bâle en vue d'une greffe de cellules souches. Cette étape a sauvé la vie de Jürg Rentsch. Depuis 8 mois, la leucémie n'est plus décelable. Le traitement à base de cortisone a cependant laissé ►



Jürg Rentsch, prêt à Thoune

« Depuis mon diagnostic il y a 4 ans, je passe ma vie essentiellement à l'hôpital. Comme mon système immunitaire est affaibli, je vis

dans la peur constante d'infections. Ceci rend les relations plus distantes, mais aussi plus profondes. Je suis heureux d'être à la Clinique Bernoise. Les traitements, les repas : tout est adapté à mes besoins. J'y ai déjà séjourné à quatre reprises et j'en ai toujours profité. Ici, je réussis à puiser de l'énergie même si les traitements sont parfois astreignants. Ma maladie m'épuise déjà ; quand arrive le soir, je suis content d'avoir au moins fait quelque chose. Il me reste bien entendu des objectifs : ce serait bien de pouvoir refaire du vélo comme avant. »

Toutes les personnes clés d'une réadaptation sont présentes dès l'entretien d'entrée dans la chambre du patient. Rehacoach, personnel soignant et médecins [de gauche à droite]

- des traces : la tête fémorale de Jürg s'est nécrosée et déformée en raison d'une diminution de la circulation sanguine et d'une altération du métabolisme. La cause en a été un trouble de la circulation dans l'os.

Une réadaptation dans un environnement familial

Dans l'intervalle, Jürg Rentsch a été opéré et une prothèse artificielle de la hanche lui a été posée. À la suite de cette opération, il passe plusieurs semaines à la Clinique Bernoise Montana. Il ne s'agit pas de son premier séjour en clinique : il y a déjà séjourné dans le cadre d'un traitement oncologique. Une équipe de spécialistes l'accompagne tout au long de sa réadaptation musculo-squelettique.



Nike Riedel, cheffe de clinique

« J'ai fait connaissance de Monsieur Rentsch lors de ses visites antérieures. Mais, lors de son admission, nous devons nous faire une idée des problèmes actuels. Chez les malades chroniques en particulier, nous devons clarifier, grâce à une anamnèse souvent complexe, les déficits actuels qui empêchent le patient d'être autonome. Les patients tels que Monsieur Rentsch atteints d'un cancer et de maladies associées peuvent néanmoins rapidement « basculer ». Nous devons donc être capables de réagir comme un hôpital de soins aigus. Il se trouve actuellement dans un état stable de telle sorte que nous pouvons nous concentrer entièrement sur la réadaptation musculo-squelettique. »



Karin Bayard, responsable physiothérapie et rehacoach

« En tant que rehacoach, ma tâche est de planifier et de coordonner les différentes thérapies pour le patient. Nous disposons pour cela de programmes thérapeutiques définis qui sont adaptés, entre autres, aux patients atteints d'un cancer et ceux souffrant de problèmes musculo-squelettiques. Sur la base de l'entretien d'entrée et des objectifs fixés, nous avons choisi un programme adapté dès le début aux besoins de Monsieur Rentsch. En raison de la complexité de sa maladie, son programme se compose surtout de thérapies individuelles. Si l'évolution est bonne, son programme comportera davantage de thérapies de groupe. Il nous est bien entendu possible d'adapter les thérapies à tout moment si ces dernières sollicitent trop faiblement le patient ou si celui-ci est trop faible. Monsieur Rentsch est motivé et souhaite atteindre les objectifs que nous avons définis ensemble : c'est la condition optimale pour la réussite d'un séjour de réadaptation. »



Nadine Schmitt, physiothérapeute

« Chez un patient présentant des antécédents comme ceux de Monsieur Rentsch, de nombreux éléments peuvent faire l'objet d'un travail thérapeutique. Actuellement, la priorité est donnée à sa hanche, qui n'est pas encore entièrement fonctionnelle. Il doit réapprendre à effectuer les gestes quotidiens tels que les transferts, s'habiller/se déshabiller, se laver ou monter les escaliers, en utilisant également des dispositifs auxiliaires. Il ne faut pas non plus négliger les symptômes du cancer, ce qui rend le traitement si complexe. Au début, je craignais que Monsieur Rentsch n'abandonne, car il disait que la frontière entre « ne plus pouvoir » et « ne plus vouloir » s'amenuisait de plus en plus. Mais il a retrouvé sa motivation au fil du temps. Monsieur Rentsch a une bonne perception de son corps, est capable d'évaluer ses capacités et donne des feedbacks sur l'intensité de la thérapie. »





Julien Rappaz, assistant en soins et santé communautaire

« Monsieur Rentsch a déjà été mon patient par le passé. Il s'agit d'une personne vraiment conviviale et ouverte, ce qui facilite grandement le travail avec lui. Ceci est également important étant donné la proximité avec les patients pendant les soins, que ce soit lorsqu'ils vont aux toilettes ou lorsqu'ils s'habillent. Malgré cette intimité, nous devons bien entendu ne pas oublier notre objectif de préserver l'autonomie du patient. Chez les patients leucémiques comme Monsieur Rentsch, le risque infectieux constitue un défi de plus. Nos normes d'hygiène sont bien sûr élevées et identiques pour chaque patient, mais les conséquences d'une erreur seraient plus importantes chez Monsieur Rentsch. Ceci montre que nous pouvons être fiers de la prise en charge de nos patients. »



Bien que de nombreuses thérapies de la Clinique Bernoise Montana se basent sur un travail en groupe, l'accompagnement personnel du patient est crucial pour la réussite de la réadaptation.



Professeur Klaus Siebenrock

est médecin-chef et directeur de la Clinique universitaire de chirurgie orthopédique et de traumatologie à l'hôpital de l'île à Berne. Il est depuis 2005 membre de la Commission de la formation continue de la Société Suisse d'Orthopédie et de Traumatologie (Swiss Orthopaedics) et d'autres commissions d'experts.

Avis d'expert : qui a besoin d'une réadaptation musculo-squelettique ?

Au cours de ces dernières années, la chirurgie orthopédique et la technique médicale ont fait de gros progrès, ce qui permet à de plus en plus de personnes de redevenir mobiles et autonomes à la suite d'une intervention orthopédique. Les personnes âgées souffrant de maladies concomitantes graves bénéficient de plus en plus souvent d'interventions orthopédiques.

Dans de nombreux cas, aucun suivi ne se révèle nécessaire après une opération et les patients peuvent être soignés en ambulatoire. Une réadaptation stationnaire est cependant nécessaire lorsque des troubles fonctionnels plus importants limitent de manière significative l'autonomie des patients dans leur quotidien. C'est par exemple le cas de blessures, de tumeurs, d'opérations électives telles que des prothèses du genou ou de la hanche ou de maladies rhumatismales.

Des limitations apparaissent aussi fréquemment lorsque plusieurs maladies nécessitant un traitement coïncident. Ceci est le cas d'un nombre croissant de patients. Leur réadaptation est importante, mais aussi très exigeante. Certaines situations liées au logement, telles qu'un long escalier, peuvent empêcher un retour au domicile après une opération ou une blessure.

Pour être concluante, la réadaptation doit d'abord restaurer les fonctions de l'appareil locomoteur de manière ciblée. La réadaptation musculo-squelettique a atteint son objectif lorsque les fonctions nécessaires aux activités de la vie quotidienne ont pu être rétablies de manière efficace.

► Pour plus d'informations : orthopaedie.insel.ch



Un homme du monde sur la terrasse de l'Europe

Tout le monde connaît son visage. Sir Roger Moore a joué dans « Le Saint » et « James Bond ». Aujourd'hui, il s'engage à des fins humanitaires et profite de la vie à Crans-Montana. Il a consacré un moment à Rehavita.

Merci de nous rendre visite, Sir Roger. Vous êtes ici à la maison. Pourquoi Roger Moore vit-il à Crans-Montana ?

J'ai auparavant vécu à Gstaad et je trouvais la vie là-bas trop « sociale ». Ici, il est possible d'avoir une vie privée, même pendant la haute saison, lorsque les touristes sont là. Dans le bon vieux temps, j'ai bien entendu rencontré beaucoup de gens qui me reconnaissaient en faisant du ski. A part cela, il est rarement nécessaire de se présenter à des événements formels.

Comment peut-on imaginer votre vie quotidienne ?

[en riant] J'espère que vous ne le pouvez pas, sinon il faudrait que j'obscuisse salle de bain et chambre à coucher. Après le petit déjeuner, que ma femme me sert au lit – je suis très gâté

–, je réponds aux e-mails et je reste le plus souvent beaucoup trop longtemps devant l'ordinateur. Puis arrive l'heure du dîner. Nous avons ici un nombre extraordinaire d'excellents restaurants.

Y a-t-il d'autres choses que vous appréciez à Crans-Montana ?

Crans-Montana mérite sa réputation de terrasse de l'Europe. Il arrive parfois qu'il neige à la mi-mai, mais sinon le soleil brille presque toujours. J'apprécie les bons commerces qu'il y a ici, bien que ma femme s'y intéresse plus que moi. Personnellement, j'aime surtout la gastronomie.

Vous avez mentionné le ski. Suivez-vous encore les courses ?

Nous ne pouvons presque pas faire autrement puisque nous habitons juste en

dessous de la piste « Nationale ». Certes, les skieurs ne passent pas à travers la fenêtre de notre cuisine, mais nous pouvons les voir.

Vous vous rendez prochainement à Monaco où vous passez l'été. Où vous sentez-vous vraiment chez vous ?

Là où je me trouve, tant que mon ordinateur et ma femme sont près de moi. Oh... c'était le mauvais ordre : là où se trouve ma femme. [en chuchotant] Elle m'a dit de le dire comme ça.

La plupart des gens vous connaissent comme James Bond. Les gens y font-ils référence en vous voyant au café ?

Oui. Dans ce cas je souris et je dis « Merci ». Je suis en effet reconnaissant que les gens se souviennent encore de mes films, même après plus de 30 ans.

« On apprend chaque jour qu'on a plus de chance que la plupart des gens. »

Sir Roger Moore, acteur et ambassadeur de l'UNICEF.

Je trouve moi-même parfois bizarre de me sentir quasiment le même après toutes ces années, même si je ne peux plus monter et descendre les escaliers en courant.

Vous n'avez pas seulement joué le rôle d'un agent secret britannique, vous vous engagez également à l'UNICEF depuis plus de 25 ans. Que faites-vous exactement ?

Je suis ambassadeur itinérant. J'aide à réunir des fonds en attirant l'attention. En raison de mon âge, je ne fais plus de voyages lointains, mais je continue de m'assurer que les gens sachent que l'UNICEF existe.

En tant qu'acteur à succès, qu'avez-vous encore appris en travaillant pour l'UNICEF ?

On apprend chaque jour qu'on a plus de chance que la plupart des gens dans le monde.

N'est-ce pas désagréable de percevoir ce contraste ?

Ce n'est pas désagréable, mais ça rend humble. Nos conditions de vie dépendent du destin, du hasard. Je me suis rendu dans de nombreux endroits à travers le monde, mais je ne peux pas imaginer ce que c'est que grandir sans formation, n'avoir aucune identité, ne pas pouvoir bénéficier de soins médicaux ou boire d'eau potable, de vivre dans une extrême pauvreté. J'ai vu tout cela, mais je ne peux pas dire ce que c'est de vivre cette vie. Et je comprends qu'on ressent de la jalousie lorsqu'on arrive au monde dans ces conditions et qu'on voit comment d'autres vivent.

Vous sauvez donc le monde malgré tout, même si ce n'est qu'indirectement et pas en tant que 007. En tant qu'acteur, on n'échappe donc jamais entièrement à son rôle ?

Si je n'avais pas eu la chance d'avoir une certaine renommée en tant qu'acteur, je ne serais pas utile à l'UNICEF. Nous acteurs, nous n'avons pas de métier vraiment utile comme les médecins, les infirmières ou les enseignants. Mais le hasard veut que je sois célèbre, ce qui me facilite l'accès à la presse ou aux bureaux de personnes influentes.

En 2003, vous avez été nommé membre de l'Ordre des chevaliers par la couronne britannique. Est-ce que cela a été important pour vous ?

Je suis conscient de ne pas avoir été nommé chevalier pour mon talent en tant que tel, mais pour mon travail pour l'UNICEF. D'ailleurs, je n'ai pas été le seul.

Comment vous y retrouvez-vous lors de tous ces voyages ?

C'est grâce à ma femme que je réussis à garder les pieds sur terre.

Vous intéressez-vous encore à la vie hollywoodienne ? Vous avez finalement vécu Hollywood durant son âge d'or ?

Autrefois, de gros studios concluaient un contrat et donnaient un salaire régulier. Pour un acteur, il n'y a rien de plus beau, bien que cela lui fasse croire qu'il vaut plus que sa valeur réelle. J'ai eu la grande chance d'avoir été, dès le début de ma carrière, sous contrat avec les grands studios. Mais ils ont vite remarqué que j'étais inutile. C'est la raison pour laquelle je ne suis jamais resté longtemps. J'ai eu de nombreux billets



Courte biographie : Sir Roger Moore

Sir Roger Moore est né en 1927 à Stockwell en Angleterre. Il commence sa carrière d'acteur en 1945. Parmi ses rôles les plus célèbres, on compte celui de Simon Templar dans « Le Saint » et celui de James Bond 007 qu'il a joué dans sept films, plus que n'importe quel autre acteur. Marié à sa quatrième épouse, il est père de trois enfants. Il vit à Crans-Montana et Monaco.

aller simple vers l'Angleterre, mais j'ai beaucoup appris. On ne le sait pas, mais c'est vrai.

Et pourquoi ne vous êtes-vous pas installé à Hollywood ?

Après avoir vécu là-bas pendant longtemps, j'ai pensé que la vie ne tournait qu'autour du samedi soir à la piscine entre rhume et barbecue. Lorsque je me suis rendu en Europe pour un tournage, j'ai alors repris conscience de la réalité. Je n'ai pas de phobie de l'Amérique : j'aime Los Angeles et la Californie, mais je préfère le mode de vie du vieux continent. Je suis donc revenu.

A présent, vous êtes en Suisse. Ne trouvez-vous pas qu'on manque un peu d'humour ici ?

[enjoué] Vous avez inventé les vaches, comment peut-on manquer d'humour ? Je ne connais aucun autre endroit au monde dans lequel il y a des combats de reines. La semaine dernière, j'ai même entendu parler d'un combat de chèvres. Il faut espérer que les gens ne vont pas se mettre à se battre à un moment ou à un autre.

Risotto de courge

lard valaisan et mesclun d'herbes

Ingrédients pour 2 personnes

pour le risotto :

Riz Arborio	100 g
Courge	200 g
Lard valaisan	100 g
Echalote rouge	30 g
1 gousse d'ail	
Parmesan ou vieux fromage valaisan	40 g
Beurre	15 g
Bouillon de légumes	4 dl
Huile de colza	5 g
1 dl de vin blanc	

pour le mesclun :

Persil plat	15 g
Ciboulette	15 g
Cerfeuil	15 g
Roquette	15 g

Information nutritionnelle

Valeur énergétique 1152 Kcal, 4726 KJ, Protéines 54,4 g, Lipides 62 g, Glucides 97 g



Les ingrédients utilisés dans ce risotto s'adaptent à la saison d'automne, mais vous pouvez faire un risotto avec d'autres légumes de saison. Ce plat s'adapte aussi bien en met principal qu'en amuse bouche ou pour une entrée, selon vos envies. Guillaume Granier, Cuisinier



Mise en place

Couper la courge en cubes d'environ 1 cm.

Ciseler l'échalote et l'ail, couper en fines tranches le lard (ou lardons), chauffer le bouillon de légumes (bien chaud pour la préparation du risotto). Préparer 2 croustillants de lard au four entre 2 plaques et du papier sulfurisé (cuisson durant 8 min. à 200 °C).

Préparation

Faire revenir dans l'huile de colza, l'échalote, l'ail, le lard et la courge. Faire légèrement colorer. Rajouter le riz, faire nacer pour qu'il devienne translucide, mouiller avec le vin blanc et laisser le réduire à glace. Incorporer le bouillon petit à petit à l'aide d'une louche. Le risotto doit cuire au minimum 18 minutes sans oublier de le remuer constamment afin d'éviter de le faire accrocher à la casserole. Sortir le risotto du feu et à la fin rajouter le fromage et le beurre. Assaisonner en sel et poivre selon votre goût. Assaisonner le mesclun d'herbes avec un filet d'huile d'olive et une pointe de fleur de sel.

Dressage

Présenter le risotto dans la vaisselle qui vous convient (assiette creuse, bol, ravier, etc.). Mettre le mesclun d'herbes au centre de votre risotto et décorer avec les croustillants de lard.

Notre suggestion de vin:

Or Rose L'Orpailleur

Assemblage de cépages rouges
Elevé en fût de chêne
Frédéric Dumoulin, Uvrier

Cépage

Assemblage de Syrah et de Cabernet Franc (Macération 12 h). Une partie de la production s'affine 6 mois en fûts de chêne.

Dégustation

Créé dans l'idée d'un Rosé de Provence, l'Or Rose est un vin de gastronomie élégant, aromatique avec une belle acidité finale qui saura convaincre les non-buveurs de Rosé!

Commentaire

« Un vin rosé s'accorde parfaitement avec toutes sortes de risotto (même si c'est en automne) et cela change un peu des habitudes. »



Notre énigme pour les amateurs de sport

Une excursion hivernale avec


obstacles : Stéphanie, Rita et Luc prévoient de passer une matinée sportive ensemble à la Moubra. Stéphanie se déplace en ski de fond, Rita fait le parcours Vita et Luc a les bâtons de marche nordique dans son sac.

Les trois amis ont réservé une table à midi au restaurant de la Plage. Comme il fait froid, aucun d'entre eux ne souhaite attendre les autres plus de 5 minutes. Pour passer le temps, il est possible de faire une promenade autour du lac.

Les trois amis veulent commencer en même temps et chacun peut faire plusieurs tours. Il ne leur est par contre pas possible de changer de sport, de ne faire qu'une promenade autour du lac ou d'interrompre un tour.

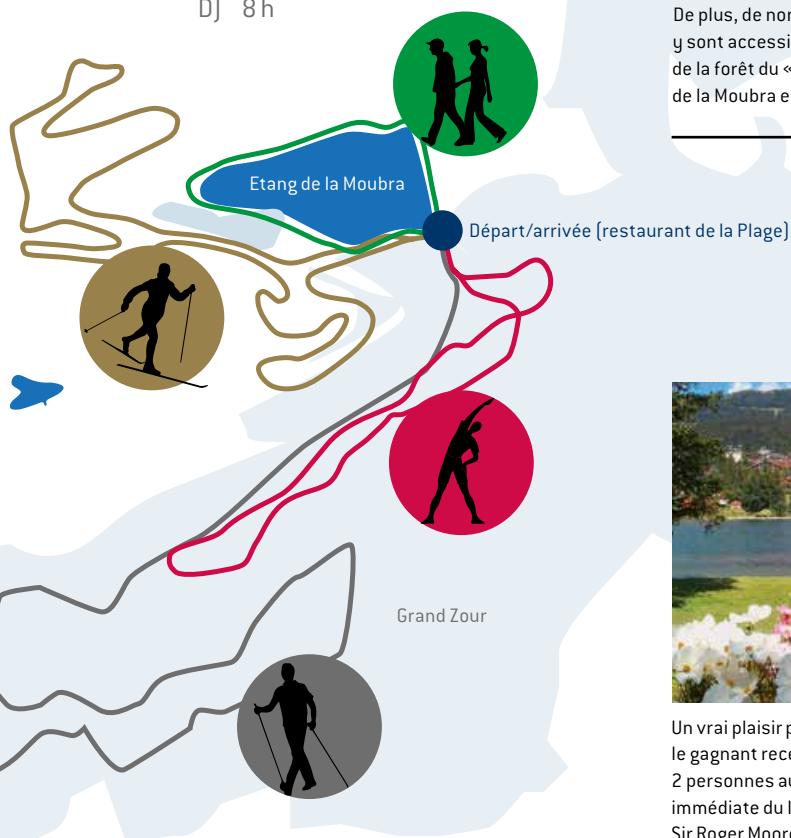
A quelle heure au plus tard Stéphanie, Rita et Luc doivent-ils commencer pour arriver sans retard au restaurant ?

- A) 11 h
- B) 10 h
- C) 9 h
- D) 8 h



Temps nécessaire

- Ski de fond : 13,5 min
- Marche : 43 min
- Parcours Vita : 45 min
- Promenade autour du lac : 13 min



Suggestion d'excursion : La Moubra

La Moubra se trouve au sud de Crans-Montana. La visite en vaut le détour : en été, les sports d'eau sur le lac, le terrain de golf et le fitness en extérieur attirent les visiteurs et, en hiver, quatre pistes de ski de fond partent de là. De plus, de nombreux chemins de randonnée y sont accessibles 365 jours par an à proximité de la forêt du « Grand Zour ». Le camping de la Moubra est aussi ouvert toute l'année.

Gain :
un repas au
restaurant
conseillé par Sir
Roger Moore!



Un vrai plaisir pour les connaisseurs : la gagnante ou le gagnant recevra un bon pour un menu 3 plats pour 2 personnes au restaurant de la Plage, à proximité immédiate du lac de la Moubra : le conseil culinaire de Sir Roger Moore à Crans-Montana.

Envoyez-nous la bonne réponse avant le **10 janvier 2016** 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.

La solution de l'énigme du dernier numéro était « Adelboden ». Le gagnant est Ernst Oppliger. Toutes nos félicitations ! Il a gagné un dîner gastronomique au restaurant « Le Chetzeron » !

L'esprit d'équipe au lieu du stress de fin d'année

La Course Titzé de Noël, course traditionnelle de Noël se déroulant à Sion, accueille année après année des participantes et participants venant de toute la Suisse et du monde entier. Les fondateurs, Otto Titzé et Georges Hischier, se trouvaient au départ en 1969 avec des soixante-huitards. Aujourd'hui, la course de Noël est devenue l'une des courses populaires les plus importantes en Suisse et un grand événement sportif pour les petits et les grands. L'année dernière, presque 4000 coureuses et coureurs, dont 700 en groupes, ont parcouru le trajet de 1,8 km à travers la vieille ville.

Parmi eux se trouvaient également 9 sportifs enthousiastes de la Clinique Bernoise Montana. Céline Huet et Nathalie Vautier du secteur des thérapies ont été à l'origine de ce groupe. Ces deux coureuses passionnées ont déjà participé plusieurs fois à la « Frauenlauf » à Berne et ont couru pour la première fois en 2014 un semi-marathon. Leur passion pour la course a rapidement atteint d'autres membres de l'équipe de la clinique, de telle sorte que les coureuses et coureurs de la Clinique Bernoise Montana se sont élancés le 13 décembre au



L'équipe de la Clinique Bernoise Montana à la 45^e Course Titzé de Noël (de g. à dr.) : Nicolas Reverchon, Nathalie Vautier, Olivier Bonvin, Katharina Stalder, Karin Bayard, Birthe Ellegaard, Céline Huet, Jarek Dudczak, Séverine Evéquoz

milieu des décorations de Noël de Sion et ont terminé à la 34^e place des équipes participantes avec une performance moyenne de 14 minutes.

La prochaine course de Noël se rapproche et le groupe de la Clinique Bernoise Montana a commencé son entraînement. L'équipe affiche sa motivation et attend avec impatience d'éventuels autres participants. Les volontaires sont les bienvenus !

► Pour plus d'informations : coursedenoel.ch

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 02 | 2015

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

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

Impression Rub Media AG, Berne

Tirage 5000 exemplaires (3000 en allemand, 2000 en français)

Crédits photos Entretien et thème : Peter Schneider, fotoschneider.ch ; p. 2, 3, 10 et 12 : mises à

disposition ; p. 3 (Défi des Faverges) : Gérard Berthoud, berthoudphoto.ch ; p. 3 (Chocaltitude) :

lindaphoto.ch ; p. 11 (La Moubra) : pha10019/flickr.com ; p. 11 (restaurant de la Plage) : badi-info.ch