



Thème :
Réapprendre à marcher à la
Clinique Bernoise Montana
p. 4 et suivantes



Recette :
Un mélange de saveurs
printanières
page 10



Un entretien avec Simone Niggli-Luder :

« Avoir des
objectifs
fait du bien »

p. 8 et suivantes



« Quand marcher devient un défi, la Clinique Bernoise Montana dispose d'outils adéquats. »

À quoi pensez-vous quand vous allez travailler le matin ? Quand vous faites une promenade ou une course au supermarché ? Certainement pas à ce que cela signifie de bouger les jambes pour avancer. La marche est la façon la plus naturelle de se déplacer, d'aller d'un endroit à l'autre. Pourtant, cela va-t-il de soi ?

Pour un grand nombre de nos patientes et patients, la marche est un grand défi. Après une longue période d'alitement ou après une chute, elles/ils ne se sentent pas rassurés sur leurs jambes. L'équilibre, la coordination, la force et l'endurance diminuent et la peur de tomber ne les quitte pas. Ces patientes et patients doivent souvent réapprendre à marcher : un défi auquel nous sommes chaque jour confrontés.

Nous disposons heureusement d'un grand nombre de moyens auxiliaires. Il peut s'agir d'instruments simples tels que les cannes et les déambulateurs, mais aussi d'appareils plus complexes et commandés par ordinateur, tels que notre nouvelle acquisition, le « Vector ». Ils servent tous à remettre nos patientes et patients le plus rapidement possible sur pied et à promouvoir une marche en toute sécurité. Vous verrez comment de petits pas incertains redeviennent à la Clinique Bernoise Montana de grands pas assurés [p. 4 et suivantes].

Vous découvrirez également jusqu'où nos jambes peuvent nous porter. Notre interlocutrice Simone Niggli-Luder est l'athlète de course d'orientation la plus médaillée de tous les temps. Vous apprendrez au travers de l'entretien qu'elle nous a accordé ce qui la motive et ce que le mouvement signifie pour elle [p. 8 et suivantes].

Je vous souhaite une agréable lecture !

A handwritten signature in black ink that reads "Karin Bayard".

Karin Bayard, responsable physiothérapie



Suggestion d'excursion : le long du bisse du Ro



Pas loin de Crans-Montana, le bisse du Ro attend que vous le découvriez.

Montana est riche en destinations d'excursion. Le « bisse du Ro », l'un des canaux d'irrigation historiques du Valais (appelés bisses), est particulièrement spectaculaire. Construit au 15^e siècle, il alimenta Crans-Montana en eau jusqu'en 1946. Le bisse du Ro est aujourd'hui un sentier de promenade entretenu qui mène le promeneur dans le vallon de l'Ertenze, jusqu'au barrage de Tseuzier.

Pour parcourir les 10 km de distance séparant Crans-Montana du barrage de Tseuzier, il faut prévoir à l'aller près de 3 heures et 15 minutes, dans le sens inverse une demi-heure de moins. Des cars postaux relie également le barrage de Tseuzier à Crans-Montana. Attention : le chemin est sécurisé mais il comporte des passages aériens. Il est donc réservé aux personnes qui n'ont pas le vertige.

Renforcement de l'équipe médicale



La Clinique Bernoise Montana se réjouit d'accueillir dans son équipe deux nouveaux médecins spécialistes. La docteure Joelle Chabwine est, depuis janvier 2016, médecin adjointe du service de neurologie de la Clinique Bernoise Montana. Depuis novembre 2015, le docteur Joé Holtzem, chef de clinique en médecine interne, fait également partie de notre équipe.

Recertification réussie

La Clinique Bernoise Montana a été recertifiée par SWISS REHA, l'association des cliniques de réadaptation de pointe en Suisse. Elle a ainsi à nouveau satisfait aux rigoureux critères de la commission de qualité de SWISS REHA dans les domaines de la réadaptation musculo-squelettique, de la réadaptation neurologique et de la réadaptation en médecine interne et oncologie. La Clinique Bernoise Montana est membre de l'association depuis 2012, et grâce au renouvellement de la certification, elle en demeure membre à part entière pour les quatre années à venir.

**SWISS
REHA**

jusqu'au 10 juillet

Exposition

Maurice Zermatten – Aux sources de l'inspiration

Hommage à l'écrivain valaisan, à la Fondation Pierre Arnaud

► Pour plus d'informations :
fondationpierrearnaud.ch

du 17 juin au 26 juillet

Concerts

Ambassadors of Music USA

Concerts gratuits donnés par des étudiants américains constitués de musiciens et chanteurs, regroupant 150 à 350 personnes

► Pour plus d'informations : cransmontana.ch



du 28 au 31 juillet

Concours équestre

Jumping Longines Crans-Montana

Rencontre à Crans-Montana des meilleurs cavaliers d'Europe

► Pour plus d'informations :
jumpingcransmontana.ch

12 au 13 août

Concert en plein air

Blues @ the Moubra Lake

Mini-Festival gratuit au bord du lac de la Moubra. Du jazz au rock, et plus encore !

► Pour plus d'informations : campingmoubra.ch

1 au 4 septembre

Manifestation sportive

Omega European Masters

Cette année a lieu la 70^e édition de ce tournoi de golf renommé.

► Pour plus d'informations :
omegaeuropeanmasters.com

Pas à pas

Le système « Vector » protège des chutes lors de la thérapie. Grâce à lui, des patientes comme Bethli Kernén peuvent s'entraîner à marcher dès le début du traitement.

Marcher est une évidence. Mais qu'advient-il quand il faut réapprendre à marcher ? Deux exemples vont vous montrer comment ce défi est relevé à la Clinique Bernoise Montana.

« Nous devons ralentir un peu » mentionne très sérieusement Andrea Berchtold, sa physiothérapeute. Car aujourd'hui, Bethli Kernen marche plus vite que d'habitude. Elle pose lentement un pied devant l'autre en tenant fermement son déambulateur. Bethli Kernen est à la Clinique Bernoise Montana depuis six semaines. Après plusieurs opérations de la colonne vertébrale, au cours desquelles des segments individuels se sont successivement enraidis, ses facultés locomotrices ont de plus en plus diminué. En ce moment, elle progresse lentement dans le couloir du premier étage, sous la surveillance attentive d'Andrea, sa physiothérapeute. Bethli Kernen est motivée et manifeste quotidiennement son entrain. « J'aimerais bientôt rentrer chez moi », dit-elle. Son chez-elle est une maison à la Lenk, qu'elle a jadis construite avec son mari. Mais avant d'en arriver là, Bethli Kernen

a encore un peu de travail devant elle. Andrea lui recommande de faire une pause pour reprendre son souffle : « Nous aurons encore besoin des jambes plus tard ».

La qualité prime sur la quantité

La patiente suivante nous attend : Annina-Francescina Amleto Bianco est à la clinique depuis une semaine à peine. Le motif de son séjour est une chute dans les escaliers, lors de laquelle elle s'est fracturé les branches ilio- et ischio-pubiennes. À son arrivée, il n'était pas question de marcher. Mais aujourd'hui, cela va très bien, dit-elle. Andrea accompagne sa patiente jusqu'à l'escalier, où elle s'exerce à monter et descendre les marches, appuyée sur des cannes. Après quelques exercices, Andrea termine la thérapie active et passe au traitement des parties molles. « La qualité prime sur la quantité », explique Andrea. Il ne s'agit pas de faire exercer une patiente ou un patient le plus longtemps possible, mais suffisamment longtemps pour qu'elle ou il effectue le mouvement de manière contrôlée. Madame Amleto Bianco apprécie son séjour de trois semaines à Montana : « J'aime les montagnes. » Elle a déjà fait ses premiers pas à l'extérieur de la clinique. En fait, les montagnes lui rappellent son ancienne patrie, la Calabre.

Acquérir la liberté

Andrea Berchtold apprécie elle aussi à sa juste valeur le paysage de Montana. Dans un environnement différent de celui où ils vivent, de nombreux patients s'épanouissent. Mais la plus-value essentielle de la Clinique Bernoise Montana pour les patientes et patients



Des actions de la vie quotidienne, comme le fait de monter un escalier, font également partie des thérapies. Le retour à la vie quotidienne demeure l'objectif principal, pour Annina-Francescina Amleto Bianco (à droite) aussi.



« Je laisse volontiers les patients participer aux prises de décision. »

Andrea Berchtold est physiothérapeute à la Clinique Bernoise Montana. Elle souhaite que ses patientes et patients prennent également leur part de responsabilité dans les thérapies.



La marche sur terrain plat est un mouvement complexe pour les patientes et patients qui réapprennent à marcher.

Le tapis roulant « Alter-G » facilite la marche en réduisant la pesanteur : il est idéal pour les patientes et patients pour lesquels la marche est douloureuse.

► est à l'intérieur des locaux. D'innombrables appareils de traitement ainsi que des bains thérapeutiques servent à l'entraînement de l'appareil locomoteur. À la fin de sa formation, la voie de la réadaptation est devenue une évidence pour Andrea : « Ici, je vis pleinement ma vocation de thérapeute. » Bien sûr, cela me touche personnellement lorsque j'aide quelqu'un à remarcher. Car « marcher signifie être indépendant », dit Andrea. Cependant, l'acquisition de l'indépendance demande souvent du temps. Ce temps est donc un facteur important lors d'une réadaptation. Force est parfois de constater que les progrès sont plus lents qu'on ne le voudrait. Il convient donc de faire preuve de flexibilité.

Comme par magie

« Vous êtes bien maintenue ? » Andrea contrôle les sangles. La seconde thérapie d'aujourd'hui pour Bethli Kernén se passe dans la grande salle. Le « Vector », suspendu au plafond, est le nouvel appareil thérapeutique de la Clinique Bernoise Montana, et le premier exemplaire en Suisse. La patiente est assurée par un câble qui la protège de toute chute. « La première fois, j'ai pensé qu'on allait me suspendre », se souvient Bethli Kernén. Après quatre séances, elle s'est habituée à l'appareil : « Il faut se concentrer. Mais ensuite, c'est comme quand on marche. » Bethli Kernén avance lentement, appuyée seulement sur ses cannes. Andrea l'accompagne, la main sur la télécommande pour intervenir en

cas d'urgence. Mais elle n'aura pas à le faire. Le Vector suit de façon autonome la progression de Bethli Kernén, prêt à amortir les chutes. Même avec une grande assistance technique, Bethli Kernén n'aurait jamais pu imaginer un entraînement de ce genre il y a quelques semaines. Est-elle fière de ses progrès ? Elle relativise : « C'est ce que mes enfants disent tout le temps, quand ils me rendent visite. Mais je veux faire encore mieux. »

Sur la lune

Une demi-heure plus tard et un étage plus bas, Annina-Francescina Amleto Bianco est dans la salle de thérapie de renforcement musculaire et endosse un pantacourt en néoprène. Elle sourit ma-

licieusement. « Maintenant, on va sur la lune ». Andrea parle d'Alter-G, un appareil qui réduit le poids corporel grâce à la pression de l'air, comme si l'on se promenait sur la lune. Le pantalon en néoprène relie Madame Amleto Bianco à l'appareil, de sorte que le cousin d'air reste étanche. Madame Amleto Bianco marche à son aise. Andrea lui explique avec quels boutons elle règle la vitesse et l'inclinaison. « Je laisse volontiers les patients participer aux prises de décision. » Cela les incite à être à l'écoute de leur corps et à prendre leur part de responsabilité dans les thérapies. Madame Amleto Bianco est visiblement enthousiaste : « C'est une sensation incroyable. » Elle a dit à ses enfants qu'ils n'avaient pas besoin de lui rendre visite, elle se sent parfaitement bien, ici. Le personnel en particulier est comme ça : elle fait un signe de la main qui veut dire « formidable ».

Une tâche gratifiante

Bethli Kernén prend son café à la cafétéria. Alors qu'Andrea la rejoint, elle dit en plaisantant : « Je me disais au début qu'elle était ingénieure. » Oui, la technique rend la réadaptation toujours plus exigeante, pour les thérapeutes aussi, confirme Andrea. « Mais elle contribue à remettre le patient sur pied plus rapidement. » Les patients arrivent en réadaptation avec des affections toujours plus complexes. Et finalement, l'expérience s'avère extraordinairement gratifiante, quand quelqu'un recommence à marcher après une thérapie couronnée de succès. Cet objectif vaut aussi pour Madame Kernén, et Andrea ajoute : « Quand elle quittera la clinique, elle devra être capable de franchir la porte sans aide. »



Dr. méd. Bernhard Christen

est médecin spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur. Il est médecin agréé au Salem-Spital de Berne, où il dirige depuis 2013 la société Christenortho AG. Bernhard Christen est membre du groupe d'experts Genou de la Société Suisse d'Orthopédie et de Traumatologie (SSOT), membre fondateur de la European Knee Society (EKS) et membre du conseil de fondation de la Clinique Bernoise Montana.

Avis d'expert : options thérapeutiques en cas de mobilité réduite

L'aptitude à la marche et donc la mobilité sont des éléments prioritaires dans la liste des aptitudes que les patients et nous-mêmes exigeons. C'est l'une des raisons pour lesquelles les prothèses articulaires de la hanche et du genou ou le traitement d'une fracture du fémur par une solution qui sollicite l'articulation le plus possible ont pris une telle importance. Dans de nombreux cas, la nouvelle articulation ou la fracture osseuse traitée par la pose d'une vis peut dès le début être à nouveau pleinement sollicitée, le traitement post-opératoire est relativement simple et, la plupart du temps, possible en ambulatoire.

Si une sollicitation immédiate est impossible ou si le patient souffre de troubles de la coordination, de douleurs neurologiques ou d'autres maladies, il est nécessaire de recourir à une réadaptation stationnaire. Traditionnellement, une sollicitation partielle avec des moyens tels que des cannes ou un rollator est mise en œuvre, la physiothérapie soutenant les efforts des patients. De nombreux établissements disposent d'un bassin de marche, où la poussée verticale permet d'exercer une sollicitation partielle. Toutefois de nombreux patients arrivent relativement tôt après leur opération, ce qui empêche les thérapies aquatiques.

De nouvelles options, telles que les appareils Alter-G ou Vector, autorisent un traitement fiable et sûr, en tenant compte d'une charge partielle. Avec l'Alter-G, le patient se déplace dans un coussin d'air et son poids corporel est allégé ; le Vector permet au patient de marcher en étant soutenu par un appareil situé sur des rails fixés au plafond et autorisant le réglage du délestage souhaité. Avec le Vector, le patient peut même s'exercer sur un terrain accidenté ou sur un escalier. Des offres telles que l'Alter-G et le Vector permettent de s'entraîner à la marche à un moment auquel, avec des moyens classiques, cela serait impossible ou limité. Ces appareils facilitent donc le recouvrement des aptitudes à la marche.

► Pour plus d'informations : christenortho.ch



Une vie en mouvement

Elle est l'athlète la plus couronnée de tous les temps en course d'orientation. Après son retrait de la Coupe du monde, Simone Niggli-Luder n'est pas restée inactive. Nous avons évoqué avec elle ses objectifs, actuels et lointains, et la fascination exercée sur elle par la course d'orientation (CO).

Simone Niggli-Luder, voilà plus de deux ans que vous avez mis fin à votre carrière professionnelle. Que faites-vous aujourd'hui ?

La CO ne m'a pas encore quittée. Je m'entraîne encore une fois par jour, mais avec moins d'intensité. En outre, j'ai quasiment changé de côté : je m'occupe de deux athlètes, dont l'une est à la pointe au niveau mondial. C'est très stimulant de la regarder. Un grand projet en cours est le championnat du monde junior de course d'orientation (JWOC 2016), qui a lieu cette année en Engadine. Mon mari et moi-même sommes

Event-Director, ce qui nous occupe passablement. Je donne par ailleurs des cours de spinning et je travaille dans un café. Et puis, il y a la famille : je n'ai pas encore eu le temps de m'ennuyer.

Votre vie a l'air passionnante. Vous arrive-t-il de vous reposer ?

J'ai toujours des projets en cours. Rester chez moi la moitié de la journée et lire un livre, ce n'est pas dans mes habitudes.

Vous courez toujours devant les autres. L'an dernier, vous avez gagné le Cham-

piонат suisse de CO. Quel est votre secret ?

D'une part, mon niveau en course n'a pas énormément baissé parce que je continue à m'entraîner régulièrement. D'autre part, j'ai de l'expérience. C'est très important en course d'orientation. Je n'ai pas oublié la combinaison entre la course et la lecture de carte.

N'est-ce pas frustrant pour la jeune génération de voir que leur propre entraîneuse est encore inaccessible ?

Je pense que l'élite interprète cela de façon positive. J'en suis très proche et je connais le milieu. De plus, nous courons moins souvent en concurrents. Bien sûr, plus la date de ma retraite sportive au niveau professionnel s'éloigne, plus c'est difficile pour les autres de me voir courir en tête. Mais ce n'est pas une raison pour moi d'arrêter (elle rit).

Vos succès ont fait connaître la course d'orientation à un large public. Qu'est-ce qui vous fascine dans la CO ?

Comme je l'ai dit, c'est une combinai-

« Être dehors est pour moi le plus important. »

Simone Niggli-Luder, détentrice de records en course d'orientation et biologiste

son de plusieurs éléments : il faut courir vite, mais pas trop afin que le cerveau soit encore capable de prendre des décisions. De plus, la CO est fascinante parce qu'elle se déroule en pleine nature. On ne sait jamais à l'avance ce qui nous attend, surtout quand on songe à la diversité des forêts suisses.

Vous êtes biologiste diplômée et vous vous engagez entre autre pour des projets écologiques. Le sport et la nature sont-ils liés ?

C'est ce que j'aime. Quand je cours à l'extérieur, ce n'est pas uniquement l'entraînement que je recherche, mais l'expérience avec la nature. On ne perçoit jamais les saisons avec autant d'intensité qu'en courant. Je fréquente aussi un centre de fitness, mais je ne pourrais pas m'y rendre tous les jours.

N'êtes-vous pas intéressée par le marathon de New York ?

Pour vivre l'événement, si. Mais cela exigerait que je m'entraîne beaucoup sur bitume. C'est pour cette raison que je répond « plutôt non ».

La course en tant que sport sollicite le corps. Prenez-vous des précautions pour éviter les faux mouvements ?

Je remarque que maintenant je cours avant tout et néglige un peu le reste : je laisse volontiers tomber la musculation, la stabilisation du tronc et le stretching. Car comme je l'ai dit précédemment : être dehors est pour moi ce qui importe le plus.

Pour vous, que signifie le mouvement ?

Le mouvement fait partie intégrante de mon corps. Quand je bouge, je me sens bien. Après l'entraînement, je me sens plus en forme qu'avant, mentalement aussi. Maintenant, avec les enfants,

je réapprends le mouvement. La façon qu'ont les enfants de bouger et la fantaisie qu'ils y mettent sont incroyables.

Un certain nombre de nos lectrices et lecteurs ne se déplacent actuellement qu'avec difficulté, ou pas du tout. Vous êtes-vous déjà demandé quel effet cela ferait de ne plus pouvoir utiliser ses jambes ?

En tant qu'être humain (heureusement) en bonne santé et capable de courir, je ne peux pas me l'imaginer. Pourtant, quand cela se produit, il faut faire face à la situation. Même si cela demande certainement beaucoup d'énergie, je trouve remarquable que des personnes qui ont subi cette épreuve retrouvent un mode de déplacement qui leur est propre. Les sportifs en fauteuil roulant offrent de nombreux exemples qui montrent que tout est possible. Mais bien sûr : si l'on me disait demain que je ne peux plus courir, ce serait une immense restriction.

Vous avez gagné tout ce que l'on peut gagner. Avez-vous néanmoins encore des objectifs sportifs ?

Pour le moment, ces objectifs sont relativement limités, car de la façon dont je m'entraîne actuellement, je ne peux pas beaucoup améliorer ma forme. Je pourrais envisager de courir une fois le marathon de la Jungfrau avec un objectif de temps. Mais pour le moment, la motivation me manque. Car si je fais ce genre de choses, je le fais dans les règles, avec un plan d'entraînement. Et cela prend beaucoup de place dans le quotidien.

Y a-t-il quelque chose qui vous manque, du temps où vous étiez pro ? Les voyages par exemple ?

Les voyages sont ce qui me manque le moins. Ils prenaient beaucoup de temps, surtout au détriment de la famille. Je regrette beaucoup plus la préparation au championnat du monde : on se demande pendant un an comment



Courte biographie : Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder est née à Berthoud en 1978. En course d'orientation, elle a gagné plus de médailles qu'aucun autre sportif. Elle a été 23 fois championne du monde en CO et nommée sportive suisse de l'année à 3 reprises. Elle habite aujourd'hui à Münsingen avec son mari et leurs trois enfants.

► Pour plus d'informations : simoneniggli.ch ; jwoc2016.ch

réussir et on conçoit un entraînement en conséquence. Et une fois sur la ligne de départ, on sait qu'on a fait tout ce qu'il fallait. Et puis, le plan réussit : c'est une sensation que je n'ai plus.

Votre réussite à long terme serait impossible sans ambition. Est-elle encore présente ?

Bien sûr, elle fait partie de moi. Mais je la vis différemment, car j'ai d'autres objectifs. Je remarque que je dois parfois me mettre un peu en retrait. Pour le championnat du monde junior, je peux toutefois me donner à fond. Mon perfectionnisme peut à nouveau s'exprimer.

Utilisez-vous cette ambition comme source de motivation ? Également quand vous travaillez au café ?

Bien sûr. Le café est toutefois un cas particulier : c'est un établissement à vocation sociale, situé à Münsingen. Les compétences requises sont avant tout sociales. Mais sinon, c'est un fait : cela fait du bien d'avoir des objectifs. Après ma carrière sportive, j'ai dû réfléchir sérieusement à ce que j'allais faire. Au début, on se réjouit de la liberté, mais on doit ensuite se fixer des objectifs. Mais j'ai toujours de nouvelles idées (elle rit).

Roulade de poulet à la Piémontaise

avec sauce aux bolets, légumes printaniers et crémeux au safran

Pour 4 personnes

Suprême de poulet

Suprême de poulet sans peau	250 g
Lard fumé coupé	60 g
Viande séchée coupé	60 g
Jus de citron	1/2 citron
Vinaigre balsamique	1 cc
Persil haché	5 pincées
Rosmarin haché	1 pincée
Thym haché	2 pincées
Huile d'olive	1 cs
Sel et poivre blanc	

Sauce aux bolets

Fond de veau brun	70 g
Vin blanc	2 cl
Echalotes	10 g
Bolets secs	4 g
Huile d'olive	1 cc

Information nutritionnelle

Par personne : Valeur énergétique 417 Kcal, Protéines 28.6 g, Lipides 19.9 g, Hydrate de Carbone 26.5 g, Fibres 5 g

Légumes printaniers

Carottes	120 g
Courgettes	120 g
Asperges	120 g
Colrave	120 g
Huile d'olive	1 cs
Sel	

Crémeux au safran

Pommes de terre pelées	440 g
Lait entier	8 cl
Beurre	20 g
Safran en poudre	2 ptes de couteau
Sel	2 pincées



La cuisine est un art qui s'enrichit au contact des autres, lors du partage, de l'échange. La création de ce plat, c'est l'expression d'une expérience, d'une découverte et l'envie de transmettre une émotion issue d'un parcours de vie! Fulvio Paseri, Cuisinier

Description de la recette

Suprême de poulet : Couper en deux le Suprême. Les aplatir à environ 7 mm entre 2 sachets sous vide. Couper le bord afin d'obtenir une seule pièce rectangulaire. Assaisonner, avec le sel et le poivre, asperger la pièce avec le jus de citron. Répartir les tranches de lard une à côté de l'autre. De même, répartir les tranches de viande séchée. Déposer les herbes hachées tout le long de la pièce. Enrouler le suprême de poulet, bien serrer et les ficeler. Saler et poivrer, saisir à la poêle et cuire au four, pendant 10 minutes à 185°C.

Sauce aux bolets : Mettre à tremper dans l'eau les bolets secs, faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive. Ajouter les bolets secs coupés en petits morceaux, mouiller au vin blanc et ajouter ensuite le fond de veau brun. Rectifier l'assaisonnement.

Légumes printaniers : Couper les carottes, courgettes et colrave au couteau en morceaux réguliers. Peler les asperges. Cuire les légumes séparés à l'eau salée, les assaisonner au sel et à l'huile d'olive, les réserver.

Crémeux au safran : Bouillir les pommes de terre dans l'eau salée. Egoutter et réduire les pommes de terre encore chaudes en purée. Ajouter progressivement le beurre, le lait chaud et le safran, puis lisser en remuant. Rectifier l'assaisonnement avec le sel.

Notre suggestion de vin:

Pinot Noir

Serge Roh, Vétroz

Vinification

Vendange égrappée, cuvage, pressurage, deuxième fermentation.

Dégustation

Le velouté et la finesse s'harmonisent admirablement avec les tanins pour en faire un vin agréable et bien structuré. Tanins nobles.

Gastronomie

Viande crue, terrine de volaille, le porc l'agneau, le filet de bœuf, les volailles rôties, l'aiguillette de canard. Alcool 13,5 % vol, servir entre 14 et 16°C



Six questions pour lecteurs attentifs

Notre énigme s'adresse à ceux qui lisent attentivement notre Rehavita. Les réponses aux six questions se trouvent dans le magazine. Alignées dans le bon ordre, les lettres vous donneront le mot caché. Mais attention : une solution qui paraît évidente n'est pas forcément la bonne !



La gagnante ou le gagnant du concours recevra le bracelet Fitbit Charge HR. Ce bracelet génial enregistre l'activité corporelle et le pouls et les transmet à un ordinateur ou un smartphone. Il est idéal pour les sportifs ou ceux qui désirent simplement bouger davantage.

1	<p>Comment s'appelle la course de ski-alpinisme qui a lieu tous les deux ans entre Zermatt et Arolla ?</p> <p>B Défi des Faverges A Bisse du Ro V Patrouille des Glaciers B Route de Vermala</p>
2	<p>Quelle vallée est située près de Montana ?</p> <p>N Val d'Hérens E Vallon de l'Ertense O Val de Tourtemagne A Vallon de Réchy</p>
3	<p>Où habite Simone Niggli-Luder ?</p> <p>L Berthoud Z Berne N Scuol C Münsingen</p>
4	<p>Quel appareil d'entraînement simule la marche en réduisant la pesanteur ?</p> <p>E Armeo V MTT T Alter-G N Lokomat</p>
5	<p>Comment appelle-t-on aussi les canaux d'irrigation historiques du Valais ?</p> <p>E Ruisseaux O Bisses R Rigoles N Torrents</p>
6	<p>Pour combien de domaines de réadaptation la Clinique Bernoise Montana a-t-elle obtenu la certification SWISS REHA ?</p> <p>R 3 E 4 O 1 N 6</p>

Mot caché : 1 2 3 4 5 6

Envoyez-nous la bonne réponse avant le **30. juin 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 est « 9 heures ». La gagnante est Ursula Wittwer, que nous félicitons. Elle a gagné : un menu 3 plats au « Restaurant de la Plage ».

Trouver son équilibre dans le sport



Martine Crettaz est acupunctrice à la Clinique Bernoise Montana et sportive passionnée.

du ski-alpinisme ou de la randonnée. D'où vient ce besoin de bouger? Martine Crettaz répond que cela découle peut-être de son contexte professionnel : « Avant ma seconde formation comme acupunctrice, j'étais physiothérapeute. C'est une profession qui associe le sport et la dynamique. » J'ai vécu de nombreux moments exaltants, mais ils avaient rarement un lien avec la compétition. Elle précise : « Bien sûr, un marathon est une performance. Mais les moments les plus exaltants sont d'une autre nature, atteindre un sommet par exemple. » Actuellement, l'entraînement pour diverses courses estivales en montagne figure au premier plan. Mais Martine Crettaz en parle avec son calme habituel : « Je ne me mets pas de pression. »

En tant qu'acupunctrice expérimentée, Martine Crettaz est calme de nature. Mais quand elle parle de ses loisirs, elle suscite l'admiration. Elle a déjà couru le marathon de New York et participé plusieurs fois à la Patrouille des Glaciers, la célèbre course de ski-alpinisme qui se déroule entre Zermatt et Arolla. Qu'est-ce qui la pousse vers

ces sommets sportifs ? « Je trouve mon équilibre dans le sport. Je me sens bien quand je réalise des performances inhabituelles. » Mais elle relativise tout de suite, en précisant qu'il ne s'agit pas de gagner, mais de bouger et d'explorer ses propres limites. On rencontre ainsi régulièrement Martine Crettaz dans la nature, en train de faire de l'escalade,

Vos questions et suggestions

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, vos compliments et vos 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

SWISS
REHA



Rehavita

Numéro 01 | 2016

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 7250 exemplaires (4750 en allemand, 2500 en français)

Crédits photos Entretien et Thème, ainsi que p. 2 (médecins) et p. 12 : Peter Schneider, fotoschneider.ch ; p. 2 (droite) : istockphoto.com ; p. 3 (Bisse du Ro) : Roland Baumgartner, bgr.ch ; p. 3 (Agenda, Jumping Longines) : @ Crans-Montana Tourisme & Congrès/Denis Emery ; p. 9 : Keystone/Roni Rekoma ; pp. 2 (gauche), 7, 10 et 11 : mises à disposition