

### Focus

Mettre en mouvement le corps, mais pas uniquement...

Page 4



### Recette

Tartare de betterave et carottes râpées

Page 14



Para-ski

## Théo Gmür en route pour les médailles

à partir de la page 6



## Une interaction harmonieuse

Chères lectrices, chers lecteurs,

En neurologie, on peut facilement faire une analogie entre le système nerveux et la musique. En effet, tout comme en musique, le cerveau produit des ondes qui peuvent être enregistrées grâce à l'apposition d'électrodes à la surface du crâne. Ce sont les nerfs périphériques qui jouent le rôle de musiciens alors que le cerveau remplit la fonction de chef d'orchestre. Mais parfois, les instruments se désaccordent, par exemple lors de la survenue d'une lésion neurologique.

Lors de la réadaptation, l'idée est de tenter de rétablir ou de renforcer les connexions nerveuses existantes afin que la musique soit à nouveau harmonieuse, précise et coordonnée. Ce travail passe également par différentes thérapies permettant un réentraînement ciblé, au niveau musculaire, comme l'aquabike, le Vector pour le réentraînement à la marche ou encore l'hippothérapie, qui cible le tronc.

L'ensemble des thérapies permettent ainsi de réentraîner un segment neurologique donné pour que le cerveau puisse se réapproprier son corps, notamment après une lésion neurologique, et recréer alors une activité harmonieuse.

Au travers de cette édition de Rehavita, je vous propose de découvrir le travail effectué par nos équipes afin de rétablir cette harmonie.

Je vous souhaite une excellente lecture.

André Zacharia,  
Médecin-chef Neurologie

## Renforcement de l'équipe médicale de neurologie

Deux nouvelles médecins-adjointes en neurologie ont rejoint les équipes dirigeantes de la clinique. Il s'agit tout d'abord de la doctoresse **Julia Snoei De Castro**. Déjà active à la clinique en 2008 – 2009 comme médecin-assistante, elle a poursuivi ses formations dans divers hôpitaux et cliniques en Allemagne dans les domaines de la neurologie et de la médecine interne avant de revenir dans notre établissement en 2018 en tant que cheffe de clinique. Elle a été promue le 1<sup>er</sup> août 2022 au poste de médecin-adjointe en neurologie.

La clinique a également eu la chance de pouvoir engager au 1<sup>er</sup> février 2023 la doctoresse **Fulvia Gheorghita**, médecin spécialisée en neurologie et qui avait elle aussi effectué son assistantat dans notre clinique entre 2007 et 2008. De retour chez nous après diverses formations en neurologie et médecine interne dans des établissements comme le CHUV, la clinique Bethesda ou encore l'hôpital du Jura, elle a également été nommée médecin-adjointe avec la fonction de médecin-chef remplaçante en neurologie. Parfaitement bilingue, elle assure une prise en charge optimale des patients aussi bien en français qu'en allemand.

# « Je suis un veinard »

Après un accident vasculaire cérébral, Michel Crépin a d'abord été hospitalisé au CHUV, puis à la Clinique Bernoise Montana. L'octogénaire déborde de confiance et se réjouit des nombreux progrès qu'il a pu faire à la clinique située à 1500 mètres d'altitude.

«Le terrain que j'ai pu regagner ici en quelques mois grâce à des thérapies intensives est presque impensable», se réjouit Michel Crépin. L'ancien capitaine de police ne se lasse pas de vanter les mérites des professionnels de la médecine, des thérapies et des soins pour leurs compétences et la gentillesse qu'il rencontre chaque jour à la clinique. «Il y a toujours quelqu'un pour plaisanter avec moi», relève-t-il.

## C'est en forgeant que l'on devient forgeron

C'est un tour de force, un véritable marathon, qu'il a accompli au cours des trois derniers mois: en raison de son hémiplegie du côté gauche, Michel Crépin a d'abord dû reprendre les «bases» – apprendre à manger et à parler. Le succès ne s'est pas fait attendre: après plusieurs mois d'entraînement, sa prononciation est pratiquement impeccable et son souhait de reprendre le chant est de plus en plus réaliste.

Sur le plan physique aussi, des choses qui n'étaient que des vœux pieux au début de son séjour sont aujourd'hui à nouveau possibles. «Ce matin, j'ai pu marcher sur une courte distance», dit le joyeux retraité qui chante dans deux chorales et est actif dans onze associations. Son équilibre et son amplitude de mouvement s'améliorent de jour en jour grâce aux thérapies intensives et aux nombreuses possibilités d'entraînement. Il lui reste

«Le terrain que j'ai pu regagner ici en quelques mois grâce à des thérapies intensives est presque impensable.»

Michel Crépin

encore quelques semaines pour poursuivre le travail sur les fonctions corporelles et la stabilité.

Michel Crépin est optimiste quant à la réussite de sa réadaptation. Il a de la chance d'être bien entouré et de ne pas s'ennuyer une seule seconde. Grâce aussi aux visites quasi quotidiennes d'anciens collègues, de parents et d'amis.





# Mettre en mouvement le corps, mais pas que...



**Quel rôle joue le mouvement pendant un séjour de réadaptation ? Pour Florian Coppex, thérapeute du sport, il n'y a aucun doute là-dessus : le travail avec le corps peut mettre beaucoup de choses en mouvement, et pas seulement sur le plan physique.**

À l'aide de deux pattes d'ours de boxe noires, Florian Coppex amortit les coups de poing qui lui parviennent en quelques secondes. Il encourage la patiente à se replonger dans la période de son entrée à la clinique, dans les émotions qui l'accompagnaient alors. Pendant qu'elle continue à boxer, il échange continuellement, fait appel à des images intérieures et adapte l'entraînement aux thèmes que la psychologue a passés en revue avec la patiente lors de la dernière séance. Percevoir, lâcher prise, faire de la place, gagner en confiance et en contrôle : chaque coup reçoit une signification.

«Un sport comme la boxe permet d'assimiler au niveau physique des émotions en partie inconscientes et plutôt abstraites», constate Florian

Coppex. Les comportements dysfonctionnels apparaissent aussi plus clairement pour le patient, ce qui peut être important en cas de troubles psychosomatiques. « Au lieu d'utiliser un pinceau comme en art-thérapie, le mouvement en thérapie du sport permet de jeter un pont entre le corps et l'esprit », explique le thérapeute du sport diplômé et en cours de formation pour un CAS en psychosomatique. L'activité physique choisie dans le cadre de la thérapie et le niveau auquel le patient la maîtrise ne jouent aucun rôle. Pour Florian Coppex, « l'objectif pour le patient est de ressentir les bienfaits, identifier certaines limites et apprendre à utiliser les ressources dont il dispose. »

### Un cadre interdisciplinaire

« Il s'agit avant tout de permettre aux patients d'accéder à de nouvelles connaissances sur eux-mêmes et de les rendre plus autonomes dans leur quotidien », explique Florian Coppex. Ainsi, le rythme qu'un patient adopte sur le mur d'escalade peut être une indication de la manière dont il aborde les défis dans la vie en général. « Les personnes souffrant d'un burn-out, par exemple, peuvent se rendre compte physiquement en grim pant qu'elles ne font guère de pauses pendant l'ascension et que leur rythme élevé n'est pas toujours approprié et peut entraîner une chute. »

Pour les patients, il est également bon de savoir que l'équipe interdisciplinaire (médecins, personnel soignant, psychothérapeutes, physiothérapeutes, ergothérapeutes, etc.) est en contact permanent et discute des étapes suivantes. « C'est grâce à cette étroite collaboration entre tous les professionnels que les plus grands progrès peuvent être réalisés », relève le thérapeute.

► La Clinique Bernoise Montana propose des thérapies du sport en individuel ou en groupe et sous les formes les plus diverses. Plus d'infos :



## Comment réussir à intégrer plus d'activité physique dans son quotidien ?

Voici 3 conseils du thérapeute du sport Florian Coppex :

**1** Tout mouvement compte ! Afin d'optimiser les bénéfices, discutez-en avec votre médecin ou professionnel de la santé pour que l'activité soit vraiment adaptée (durée, intensité, fréquence...).

**2** Le premier pas est le plus difficile. Ensuite, l'important est de rester actif ! Il n'est pas nécessaire de disposer d'un équipement coûteux ni de faire des préparatifs chronophages pour introduire plus de mouvement dans votre vie. Essayez différents types d'activités physiques jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient le mieux. La notion de plaisir est très importante pour que l'activité dure sur le long terme.

**3** Restez motivé en vous fixant des objectifs adaptés à vous-même et à chaque situation. Expérimentez et réjouissez-vous de chaque progrès.







# « Le ski, c'est toute ma vie »

À deux ans déjà, Théo Gmür voulait dévaler les pistes malgré son hémiplégie. Sa volonté de fer et sa passion pour le sport l'ont non seulement aidé à affronter les coups du sort, mais l'ont aussi conduit plusieurs fois sur le podium. Sa dernière victoire en date a eu lieu à Espot en Espagne, lors des Championnats du monde de para-ski alpin.

## Félicitations pour votre dernière médaille d'argent ! Que signifie cette récompense pour vous ?

**Théo Gmür :** Ça a surtout été une vraie surprise, car j'ai dû lutter contre les séquelles d'une lésion du ménisque ces derniers mois, ce qui a bien sûr eu une incidence sur ma préparation à ces Championnats du monde. Ce qui est certain, c'est que cette médaille me motive d'autant plus. Elle me donne la force de continuer, alors qu'après les Jeux paralympiques de Pyeongchang, je pensais mettre ma carrière sur pause.

## Alors que vous veniez de remporter plusieurs médailles d'or ?

Oui. Après avoir remporté trois médailles d'or aux Paralympiques et d'autres médailles au classement général, je me demandais si j'étais encore

capable de me surpasser. Et puis finalement, j'ai décidé de continuer et j'ai désormais un nouvel objectif de taille en tête : participer aux Paralympiques 2026 qui se tiendront à Milan-Cortina. Je fais tout mon possible pour être en forme et être prêt pour ces Jeux.

**« Je ne me suis jamais laissé freiner par mon handicap. »**

Théo Gmür

## Comment vos victoires sont-elles perçues par le grand public ?

L'écho médiatique dont j'ai bénéficié après les Jeux paralympiques de Pyeongchang était incroyable. Mes victoires ont été largement célébrées, surtout en Valais. Mais en dehors des Jeux paralympiques, le handisport est assez rarement sous les feux de la rampe.

## D'où vous vient votre passion pour le ski ?

À Nendaz où j'ai grandi, il n'y a rien de plus naturel pour les mêmes que d'être sur les pistes dès leur plus jeune âge. J'ai fait mes premiers virages à deux ans, et la passion pour ce sport ne m'a plus quitté depuis. J'ai pratiqué beaucoup d'autres sports comme l'escrime, le foot ou le hockey sur glace, car j'ai grandi dans une famille très sportive. Quoi qu'il en soit, avec le ski, ça a été le coup de foudre : c'est tout simplement le sport qui me convient le mieux. Aujourd'hui, je peux dire que le ski, c'est toute ma vie.

## Quel rôle a joué votre handicap dans votre rapport au sport ?

Je ne me suis jamais laissé freiner par mon handicap, au contraire : quand j'étais petit déjà, je refusais qu'on m'aide quand je pouvais faire des activités moi-même. Je me suis souvent mesuré à des ►

personnes valides au niveau sportif. Ça n'était pas toujours facile de voir que je n'atteignais pas le même niveau qu'elles, mais en même temps, je réalisais que je m'améliorais sans cesse grâce à cette pratique régulière. J'ai donc fini par me concentrer sur ces progrès personnels.

### **Vous avez dû affronter plusieurs blessures dues à des accidents.**

Jusqu'à présent, j'ai été épargné par les blessures graves. Et heureusement, car avec mon handicap, j'ai besoin de plus de temps pour guérir. Mais le risque est présent dans tous les sports, c'est une chose que je dois accepter comme n'importe quel athlète. Ça n'a jamais été une raison pour moi d'abandonner le sport de compétition.



#### **En route pour les médailles**

Théo Gmür (\*8 août 1996) est hémiparalysé depuis un accident vasculaire cérébral survenu à l'âge de deux ans. Depuis la médaille d'argent qu'il a remportée aux Championnats du monde de 2017, la carrière du jeune Valaisan a connu une ascension fulgurante, couronnée par les trois médailles d'or remportées aux Jeux paralympiques de Pyeongchang en 2018 (en descente, en super-G et en géant) qui lui ont rapidement valu une renommée nationale.

[www.theogmur.ch](http://www.theogmur.ch)

## **« Je veux continuer, me concentrer sur les beaux côtés de la vie et aller de l'avant. »**

Théo Gmür

### **Qu'est-ce qui différencie les courses de ski handisport des autres ?**

Dans les deux cas, il s'agit de compétition, mais dans notre cas, l'attention médiatique est moindre et les ressources personnelles dont nous disposons sont également plus faibles. C'est une chose que nous essayons de changer en professionnalisant davantage le handisport. Autre différence : l'amitié est aussi importante pour les athlètes que la compétition proprement dite. Il nous arrive même de rire ensemble avant le départ.

### **Vous vous engagez comme ambassadeur handisport. Quels sont vos objectifs dans ce cadre ?**

Je suis engagé dans divers projets, comme dans le domaine de la pédagogie curative où j'aide à mettre au point des programmes pour les élèves en situation

de handicap. Je pense qu'il y a plein d'endroits où il reste beaucoup à faire pour permettre aux personnes handicapées de participer activement à la vie sociale, que ce soit dans le sport ou dans d'autres domaines.

### **Quels sont vos objectifs et vos rêves une fois que votre carrière sportive sera terminée ?**

J'espère que plus tard, je pourrai mettre mes expériences à profit dans mon activité professionnelle. Certaines portes se sont déjà ouvertes, et il est certain que je resterai actif sur le plan sportif et que je m'engagerai pour que le handisport gagne en importance. J'aimerais que l'intégration des personnes en situation de handicap se poursuive et aille de soi un jour.

### **Vous avez été confronté à plusieurs coups du sort au cours de votre vie. Comment avez-vous trouvé le courage d'affronter ces situations ?**

Il fallait tout simplement continuer, je n'avais pas d'autre choix. Lorsque j'ai été renversé par un bus à l'âge de 15 ans et gravement blessé, puis que j'ai dû surmonter deux décès dans ma famille peu de temps après, j'ai compris une chose : je veux continuer, me concentrer sur les beaux côtés de la vie et aller de l'avant.





# De bonnes perspectives de guérison

Outre une offre diagnostique et thérapeutique complète, la Clinique Bernoise Montana dispose d'une infrastructure ultramoderne et de professionnels spécialisés, afin que les patients soient accompagnés de manière optimale. Aux quatre pages suivantes, nous vous présentons quatre approches de manière plus détaillée.

## Vector : pas à pas vers plus d'autonomie

Le Vector, un appareil pour l'entraînement de l'équilibre et de la marche, apporte aux patients la sécurité dont ils ont besoin pour (re)faire leurs premiers pas. Ce compagnon fiable s'adapte graduellement à leurs progrès.

Avec l'aide d'un deuxième thérapeute, Arianna Sobrero prépare le harnais pour la patiente en chaise roulante, harnais qui fait partie d'un système d'attache sophistiqué. Des barres de gymnastique représentent les appuis pour le premier poste du parcours. Pas à pas, on avance. Les pieds cherchent leur place au sol, les jambes se stabilisent de plus en plus. Arianna Sobrero suit chaque mouvement avec concentration, motive la patiente à progresser, se réjouit avec elle de chaque mètre parcouru.

«Grâce au Vector, nos patients peuvent se déplacer dans un cadre sûr», explique la physiothérapeute. Après un accident, un AVC ou une maladie du système nerveux, la peur de tomber est parfois immense et la confiance en son propre corps souvent diminuée, explique-t-elle. Dans de telles situations,

## Électroencéphalographie : rendre les ondes cérébrales visibles

L'électroencéphalographie – en abrégé EEG – permet de mesurer l'activité électrique du cerveau. À la Clinique Bernoise Montana, cet examen est surtout utilisé dans la prise en charge des maladies épileptiques et fournit une base d'informations importante pour mieux ajuster la médication.



la fonction stabilisatrice de l'appareillage robotisé vaut son pesant d'or: il prépare à la marche libre et s'adapte automatiquement aux progrès des patients.

**« Grâce au Vector, nos patients peuvent se déplacer dans un cadre sécurisé. »**

Arianna Sobrero, physiothérapeute



### Du plus simple au plus exigeant

L'appareil peut écarter le risque de chute grâce à un cadre fixé au plafond et au système de sécurité intégré. Mieux encore: le Vector soutient le patient de manière dynamique dans toutes ses activités et permet d'entraîner des mouvements de manière très ciblée.

« L'appareil aide à retrouver l'autonomie dans ses propres mouvements », résume Arianna Sobrero. Le chemin pour y parvenir commence par la reconstruction de la confiance en soi et se poursuit par un entraînement ciblé pour plus de stabilité, de force et de sécurité. Pour les plus avancés, un escalier et des surfaces instables sont aussi à disposition. « Je suis toujours étonnée des progrès qui sont possibles grâce au Vector », déclare la physiothérapeute.



**N**ous nous trouvons au deuxième étage de la clinique: André Zacharia, médecin-chef en neurologie, regarde l'écran avec concentration. Il y a là plus de 20 courbes d'amplitudes, de couleurs et de formes différentes – les résultats d'un EEG, comme il est courant d'en faire, surtout dans le service de neurologie. Cet examen d'une vingtaine de minutes est surtout réalisé avec les patients épileptiques. Il est indolore, sans danger et se fait en position assise ou allongée. Plusieurs électrodes sont posées sur la tête du patient à l'aide d'un bonnet et un gel est utilisé pour favoriser le contact entre le crâne et les électrodes. « Ces dernières enregistrent l'activité électrique provenant des neurones et la retranscrit sous forme d'ondes, de façon numérique », explique le médecin-chef en Neurologie. Ces ondes sont ensuite

lues et interprétées par un neurologue sur un écran d'ordinateur.

**« Grâce à cet examen, nous pouvons ajuster la médication de sorte que le patient soit à nouveau stable au quotidien. »**

André Zacharia, médecin-chef Neurologie



### Des indications importantes pour la thérapie

L'EEG permet non seulement de déterminer l'emplacement d'un foyer épileptique, mais aussi le schéma et la propagation d'une décharge électrique anormale. « Grâce à cet examen, nous pouvons ajuster la médication de sorte que le patient soit à nouveau stable au quotidien », explique André Zacharia. La difficulté réside en effet dans l'ajustement des traitements médicamenteux afin d'éviter des surdosages qui, souvent, entravent la prise en charge lors de la réadaptation. En outre, l'épilepsie peut aussi être une des complications d'une attaque cérébrale. Empêcher les crises d'épilepsie permet donc de s'assurer que les patients puissent participer aux thérapies en toute sérénité.





## Hippothérapie : assouplir la musculature, stimuler les sens

Elles sont les stars incontestées sur le terrain de la Clinique Bernoise Montana : Carla et Sascha. Dociles et musclés, les deux chevaux Irish Cop aident les patients à découvrir de nouvelles sensations et de nouveaux mouvements.

## Aquabike : pédaler vers le plaisir

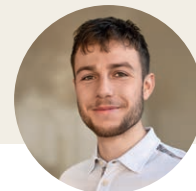
Ils ressemblent à des vélos d'appartement classiques, mais sont placés au sol, dans la piscine. Les aquabikes, sur lesquels des exercices en groupe sont organisés plusieurs fois par semaine, permettent des entraînements complets, ludiques et variés.

**C**lément Gelineau monte le volume de la musique et se lance sur les pédales. Les six patientes qui sont de la partie aujourd'hui en font de même. La tête et les épaules sont à l'extérieur, le reste du corps dans l'eau. La musique devient plus dynamique, l'entraînement s'accélère. Ce qui avait commencé de manière plutôt aisée devient plus éprouvant au fil des minutes qui passent.

« Avec l'aquabike, nous intégrons avec plaisir tout le corps dans l'entraî-

**« Avec l'aquabike, nous intégrons avec plaisir tout le corps dans l'entraînement »**

Clément Gelineau, thérapeute du sport



**E**n chaise roulante sur la rampe, puis sur le dos du cheval. Avec l'aide des deux personnes présentes et de dispositifs spéciaux, le patient parvient presque sans peine à se mettre en selle. Sascha, douze ans, reste patiemment debout jusqu'à ce que l'assistante en hippothérapie lui donne l'ordre d'avancer. C'est elle qui dirige et instruit le cheval pendant la séance de thérapie d'une durée de 30 minutes afin que Sami Lmaimouni, le thérapeute, puisse se concentrer entièrement sur le patient. «Mais les véritables thérapeutes lors de nos tours de piste sont clairement Carla et Sascha», déclare le physiothérapeute et hippothérapeute en riant.

### Bénéfices psychiques et physiques

Qu'est-ce qui rend cette thérapie si spéciale? «Les mouvements du cheval se

## « En hippothérapie, le patient reprend quasiment la foulée du cheval. »

Sami Lmaimouni, physiothérapeute et hippothérapeute



transmettent au bassin du cavalier et détendent la musculature. En hippothérapie, le patient reprend quasiment la foulée du cheval», explique Sami Lmaimouni, lui-même passionné d'équitation. Ce sont surtout les personnes at-

teintes de sclérose en plaques qui profitent de ces impulsions de mouvement que le cheval donne à chaque pas.

Mais les patients souffrant d'autres pathologies tirent également profit du potentiel de l'hippothérapie: l'équilibre et la mobilité du tronc, tout comme la communication non verbale et le contact physique avec ces animaux doux et paisibles ont une influence positive non seulement sur le corps, mais aussi sur le psychisme. «De nombreux patients rapportent que l'hippothérapie est la plus belle de toutes les thérapies», explique Sami Lmaimouni. Le déplacement aux allures de méditation et le plein air font le reste pour stimuler les sens et provoquer une sorte d'état de flow. Le temps qui passe et les douleurs physiques sont presque oubliés.

nement», explique Clément Gelineau, thérapeute du sport. Ce qui a des effets positifs à différents niveaux: la fréquence cardiaque augmente, la ceinture abdominale est engagée et l'humeur ainsi que la perception du corps s'améliorent. Pour la réadaptation, c'est donc un outil d'entraînement idéal. Les seules conditions pour participer à une telle séance d'aquabike sont une mobilité suffisante et l'absence de plaies ouvertes ou d'incontinences non maîtrisées.

### Un environnement bienveillant pour un entraînement plus adapté

Clément Gelineau attribue également un rôle important à l'eau elle-même. D'une part, la résistance ressentie peut être modifiée selon la fréquence de pédalage influencée par le rythme de la musique. D'autre part, les patients res-

sentent souvent moins intensément les douleurs dans l'eau. «En piscine, les sensations corporelles lors des mouvements sont différentes et deviennent parfois plus agréables», explique le thérapeute du sport; cela peut aider à trouver ou à retrouver le plaisir de pratiquer une activité physique.

Clément Gelineau demande aux participantes si le rythme est trop intense. Toutes hochent de la tête dans plusieurs directions. Certaines sont essouffées, d'autres le prennent positivement. On continue, cette fois debout sur les pédales, plus tard derrière ou à côté de la selle. Coordination et condition physique sont de mise. On rit, on s'essaie, on cherche l'équilibre, on partage. «Beaucoup de patients aiment le côté ludique de cet entraînement», explique Clément Gelineau. Il est d'ailleurs du même avis.



# Tartare de betterave et carottes râpées à la vinaigrette de citron vert

Pour 4 personnes :

## Pour le tartare de betteraves

- 200 g de sésac
- 2 cc de câpres
- 5 cornichons
- Quelques brins d'estragon
- 1 échalote
- 2 cs de moutarde gros grains
- 1 cc de sauce Worcester Tabasco
- 10 ml de citron vert
- Huile d'olive
- 300 g de betteraves cuites

## Pour les carottes râpées à la vinaigrette de citron vert

- 1 poignée de noisettes
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 cs de miel d'acacia
- 10 ml de citron vert
- 1 poignée de raisins secs
- Persil
- 1 pomme Granny Smith
- 4 carottes
- Fleur de sel pour la décoration



### Tartare de betteraves

- ▶ Écraser le sésac dans un bol avec une fourchette. Assaisonner de sel et poivre puis ajouter un filet d'huile d'olive et réserver au frais. Hacher les câpres, les cornichons et l'estragon, ciseler finement l'échalote. Ajouter la moutarde gros grains, la sauce Worcester, quelques gouttes de Tabasco, le citron vert, l'huile d'olive et bien mélanger le tout. Couper les betteraves cuites en petits dés et mélanger soigneusement. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
- ▶ Déposer dans l'assiette un tiers de hauteur de sésac puis deux tiers de betterave. Remarque : le tartare est une préparation traditionnellement relevée. Réserver au frais si le tartare est réalisé à l'avance.

### Carottes râpées à la vinaigrette de citron vert

- ▶ Torrifier les noisettes à la poêle sur feu vif en remuant constamment. Après quelques minutes, les noisettes développent un arôme plus intense avec des notes de grillé. Les laisser refroidir. Confectionner une vinaigrette avec l'huile d'olive, le miel d'acacia et le citron vert ; la sauce doit être homogène, on dit qu'elle est émulsionnée. Réhydrater les raisins secs dans cette sauce. Hacher finement le persil, peler et couper en dés de 5 mm la pomme Granny Smith. Râper les carottes. Concasser les noisettes et mélanger l'ensemble en brassant bien le tout pour que la salade soit bien imprégnée de la sauce. Poivrer au moulin et garnir de fleur de sel.
- ▶ Servir le tout bien frais avec des tranches de pain toastées et un peu de salade verte.



« On ne peut pas faire de cuisine sans amour. »

Benoît Berceron, cuisinier



# Trouver le bon nombre

Faites travailler vos méninges et découvrez, à l'aide des explications ci-dessous, le nombre de tomates exact.

Dans cette caisse de tomates, il y a moins de 80 tomates. Si vous faites des paquets de 4 tomates, il ne restera aucune tomate. Si vous faites des paquets de 5 tomates, il vous en restera une. Enfin, si vous faites des paquets de 6 tomates, il n'en restera pas non plus. Combien y a-t-il de tomates dans la caisse ?

*Participez  
et gagnez !*



Participez et gagnez un pack de fruits et légumes locaux de saison pour 2 personnes d'une valeur de CHF 50.—provenant de MagicTomato, une société éco-responsable offrant des produits de qualité supérieure en circuit court, permettant ainsi d'éviter au maximum le gaspillage d'aliments et les emballages plastiques.

[welcome.magictomato.ch](http://welcome.magictomato.ch)

Envoyez-nous votre réponse jusqu'au **30 juin 2023** par voie postale à l'adresse suivante : Clinique Bernoise Montana, rubrique « énigme Rehavita », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, ou par e-mail à [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch). Veuillez indiquer votre nom, votre adresse et votre domicile.

Le gagnant / la gagnante sera informé(e) par écrit. Tout recours juridique est exclu. Les employés de la Clinique Bernoise Montana et leurs familles ne sont pas autorisés à participer.

Dans le dernier numéro du magazine, les 7 erreurs à trouver étaient les suivantes : **1.** Les affaires personnelles dans l'armoire, **2.** La bouteille de désinfectant, **3.** Le cahier vert, **4.** Le stabilo, **5.** La serrure d'armoire, **6.** La couleur de boîte de médicament, **7.** La ligne rouge sur la blouse blanche.

Parmi toutes les bonnes réponses reçues, c'est Madame **Nicole Zelnicek** qui a été tirée au sort et qui recevra un oxymètre de pouls. Félicitations à elle !



## Nous sommes la meilleure clinique de réadaptation de Suisse !

Ce n'est pas nous qui le disons, mais PME Magazine qui, en collaboration avec son confrère allemande Handelszeitung, procède chaque année à une analyse des meilleurs hôpitaux et cliniques de Suisse. Dans la catégorie des cliniques de réadaptation, c'est notre établissement qui occupe la première place au niveau Suisse pour cette année, avec un score de plus de 91 %.

«C'est un travail assidu et un engagement au quotidien de toutes les équipes qui a permis d'atteindre ce résultat», relève Benoît Emery, directeur de la clinique. «Je suis particulièrement fier de ce succès au regard des difficultés que nous rencontrons à recruter le personnel qualifié nécessaire à la prise en charge optimale de nos patients. Cela démontre toutefois que notre vision moderne de la réadaptation et notre infrastructure à la pointe du progrès correspondent aux besoins et aux attentes de la population.»

Une nomination qui fait écho aux différents articles contenus

dans cette édition du magazine Rehavita, lesquels vous présentent une petite partie de l'offre thérapeutique et médicale ayant permis d'atteindre ce statut de meilleure clinique de réadaptation de Suisse.

Pour plus d'informations concernant les résultats de cette enquête :



### Vos questions et suggestions

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, vos compliments et vos questions à : [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch)



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](mailto:bm@bernerklinik.ch)  
[www.bernerklinik.ch](http://www.bernerklinik.ch)



# Rehavita

Numéro 01 | 2023

### Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

Conception, texte et graphisme Werbelinie AG, Berne, [www.werbelinie.ch](http://www.werbelinie.ch)

Impression rubmedia AG, Wabern

Tirage 7100 exemplaires (3600 en allemand, 3500 en français)

Crédits photos Couverture, p. 6 – 7 : Swiss Paralympic/Gabriel Monnet, p. 2 – 5, p. 8 – 14 :

Carolina Piasecki, [blende.ch](http://blende.ch), p. 15 : Brands&People et mis à disposition, p. 16 : Peter Schneider, [fotoschneider.ch](http://fotoschneider.ch)