



## Temps fort

Au-delà des soins : le Réseau de l'Arc, un lieu de vie pour ses patients et ses résidents



Services psychiatriques : l'urgence, c'est de **prendre le temps**



Membre VIVA et gestionnaire de santé: un **duo gagnant** pour une prise en charge de la santé



**Prévention :** en sport, la simplicité est la clé de la réussite



Couloisses du Réseau de l'Arc : le travail de l'ombre des **équipes du service financier**



## 2 L'urgence, c'est de prendre le temps

Découvrez le nouveau service d'urgences psychiatriques de l'Hôpital de Moutier

## 4 Résidences Beausite et Les Fontenayes : des lieux de vie en pleine évolution

Les EMS du Réseau de l'Arc fourmillent d'idées et de nouveaux projets



## 6 Membre VIVA et gestionnaire de santé : un duo gagnant pour une prise en charge de la santé

Témoignages croisés après un peu plus d'un an d'existence des soins intégrés

### IMPRESSUM

#28 AVRIL 2025

#### Responsables de la publication

Caroline Freiholz

Laure Gigandet

#### Graphisme

Margot Leman – Atelierlak

#### Photographies

Damien Carnal

#### Ont contribué à ce numéro

Anthony Picard

Alexandre Omont

Françoise Sauser

Justine Brand

Dr Andrei Zaporozjanu

François Othenin-Girard

Amandine Porta

Frédérique Guinchard

#### Impression

Courvoisier-Gassmann SA

#### Tirage

94'850 exemplaires

#### Distribution

Tout-ménage



## 8 Les risques d'une reprise du sport mal préparée

L'avis du médecin orthopédiste

## 10 Prévention

En sport, la simplicité est la clé de la réussite



## 13 Les coulisses du Réseau de l'Arc

Le travail de l'ombre des équipes du service financier

## 16 Reportage photographique

Art-thérapie, musicothérapie : quand le soin prend des formes multiples



## 18 Brèves

L'actualité du Réseau de l'Arc en un clin d'œil

## 20 Nouveaux médecins

Faites connaissance avec nos spécialistes

# Réseau de l'Arc : un printemps de renouveau et d'engagement

**ET SI VOUS POUSSIEZ LA PORTE DES COULISSES DU RÉSEAU DE L'ARC ?  
ENTRE INNOVATIONS, HISTOIRES HUMAINES ET PETITS SECRETS DU QUOTIDIEN,  
CE NUMÉRO VOUS DÉVOILE TOUT CE QUI FAIT VIBRER NOS ÉQUIPES.  
SOINS, PRÉVENTION, VIE DES COLLABORATEURS...  
UN MAGAZINE À FEUILLETER SANS MODÉRATION !**

Chère lectrice, cher lecteur,

Au cœur du Réseau de l'Arc, chaque jour, des équipes engagées prennent soin de vous, innovent et s'adaptent pour répondre aux défis de la santé d'aujourd'hui. Découvrez dans ce magazine le vent de printemps qui souffle sur notre réseau, poussez la porte pour voir la lumière sur les visages et parcourez, au fil des pages, des histoires qui nous animent au quotidien.

À Moutier, l'accueil des urgences psychiatriques s'organise pour offrir une prise en charge humaine, rapide et adaptée aux besoins croissants en santé mentale. Dans nos EMS, à Moutier comme à Saint-Imier, nous réinventons la vie des résidents : rénovations, nouveaux espaces de vie, soins optimisés, animations... tout est pensé pour leur bien-être.

Parce que derrière chaque blouse blanche, chaque geste qui soigne, il y a des femmes et des hommes passionnés, nous vous invitons à découvrir qui sont nos collaborateurs au travers de leur travail quotidien. Qu'ils soient art-thérapeutes, physiothérapeutes ou encore gestionnaires de santé.

Préserver votre bien-être, c'est aussi vous accompagner dans la prévention. Ce numéro vous apporte des conseils précieux sur l'importance de l'activité physique, la préparation aux interventions orthopédiques et bien d'autres sujets essentiels à votre santé.

Et puis, il y a tout ce qui se passe en coulisses... Saviez-vous que nos services financiers jouent un rôle clé pour assurer la continuité des soins et la fluidité de notre organisation ? Dans ce numéro, apprenez ce qui se passe derrière le rideau pour mieux comprendre notre fonctionnement.

Nous espérons que ces pages vous passionneront autant que nous avons eu de plaisir à les rédiger.

Merci pour votre confiance, et surtout, prenez soin de vous !



**Anthony Picard**  
Président du Conseil d'administration  
**Alexandre Omont**  
Directeur général

# L'urgence, c'est de **prendre le temps**



**DEPUIS JANVIER 2025, L'HÔPITAL DE MOUTIER DISPOSE D'UN SERVICE D'URGENCES PSYCHIATRIQUES, ACCESSIBLE SUR PLACE ET PAR TÉLÉPHONE. INFIRMIERS ET MÉDECINS ACCUEILLEN, ÉCOUTENT ET ÉVALUENT LES PATIENTS EN DÉTRESSE PSYCHIQUE, PUIS DÉTERMINENT LA PRISE EN CHARGE LA PLUS ADAPTÉE.**

Par **Françoise Sauser**

Le nouveau service d'urgences psychiatriques de l'Hôpital de Moutier a ouvert ses portes fin janvier 2025. Il constitue l'aboutissement de l'intégration, entamée en 2018, de la psychiatrie au Réseau de l'Arc, avec le départ de Bellelay et l'installation du Pôle santé mentale au sein de l'ancien Hôpital du Jura bernois. Cette intégration a permis d'améliorer la prise en charge des patients et de leur offrir une ouverture sur la ville et la société.

## **DU LUNDI AU VENDREDI, DE 7H00 À 19H00**

Au sein du nouveau service, Nicolas Donath et Etienne Hostein, infirmiers en psychiatrie, non seulement répondent aux appels téléphoniques des patients, des médecins ou d'autres institutions (curateurs, assistants sociaux, foyers, soins à domicile, etc.), mais accueillent également en présentiel les patients, du lundi au vendredi, de 7h00 à 19h00. En dehors de ces horaires, l'équipe de psychiatrie de l'hôpital prend le relais.

Lorsqu'une personne se présente à l'accueil des urgences, les infirmiers la reçoivent dans une salle dédiée et effectuent un premier triage ainsi qu'une évaluation clinique psychiatrique. Appuyés par le psychiatre de garde, ils décident ensuite de la prise en charge du patient : hospitalisation immédiate ou programmée, semi-hospitalisation et/ou suivi ambulatoire, avec traitement médicamenteux ou non.

Bien que l'activité des urgences psychiatriques n'ait officiellement démarré que depuis quelques semaines, les retours sont encourageants. « Dès les premiers jours, nous avons pu mesurer l'impact positif de ce service. Nous recevons entre 5 et 10 appels par jour, parfois plus, et accueillons jusqu'à 4 patients en présentiel », souligne Nicolas Donath. « Nous réfléchissons déjà à une extension des horaires. »

## LE LIEN ENTRE LA MÉDECINE PSYCHIATRIQUE ET LA MÉDECINE SOMATIQUE

L'ouverture des urgences psychiatriques au sein des urgences traditionnelles offre un avantage de taille: désormais les urgentistes sont en mesure de proposer une prise en charge complète des patients en crise, qui englobe les aspects tant somatiques que psychiatriques. Au besoin, ils se consultent pour affiner ou compléter leur diagnostic.

Cette complémentarité gomme les frontières et souligne les interdépendances entre l'esprit et le corps. Les troubles psychiatriques ont en effet souvent des répercussions sur la santé physique, et inversement: un patient souffrant d'une maladie chronique, telle que la sclérose en plaques, risque de développer une dépression, tout comme une personne atteinte de schizophrénie risque de négliger sa santé somatique. La spécificité du travail des urgences psychiatriques réside donc dans le lien qu'elles créent entre ces deux branches de la médecine.

## PRENDRE LE TEMPS D'ÉCOUTER

Contrairement aux soins somatiques, où l'urgence se mesure souvent en minutes, par exemple pour stabiliser une fonction vitale, l'urgence en psychiatrie consiste à prendre du temps. «Nous devons être capables de décoder ce qui n'est pas dit. Un patient peut ne pas verbaliser son mal-être. Notre rôle consiste à écouter et détecter les signaux», précise Etienne Hostein.

Une consultation peut ainsi durer plus d'une heure, durant laquelle l'infirmier cherche à comprendre les antécédents du patient, son environnement, ou encore les éléments déclencheurs de la crise. Si elle semble contre-intuitive dans un service d'urgences, cette approche est essentielle pour proposer la prise en charge la plus adaptée.

## RÉDUIRE LES DÉLAIS D'ATTENTE

Autre plus-value du nouveau service: il offre à la population un accès immédiat à la prise en charge psychiatrique. Obtenir un rendez-vous chez un psychiatre ou un psychologue en cabinet privé peut en effet prendre plusieurs semaines. Les urgences psychiatriques, elles, sont accessibles immédiatement en cas de crise ou de décompensation psychique.

## Quand se rendre aux urgences psychiatriques ?

Tout le monde traverse des phases difficiles dans son parcours de vie. Mais face aux épreuves, chacun présente un degré de tolérance différent. Lorsque l'équilibre entre les problèmes et la capacité à les affronter se dérègle et va jusqu'à affecter l'environnement social, professionnel et familial, c'est le moment de consulter.

### TROIS SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

#### 1. Perturbation du fonctionnement habituel

Vous rencontrez des problèmes au travail ou en famille et ne parvenez plus à y faire face. Vous n'êtes plus en mesure d'assumer votre rôle et vos responsabilités.

#### 2. Changement notable de comportement

Un proche observe un comportement inhabituel chez vous et s'inquiète. Il a besoin de conseils sur la manière de vous venir en aide.

#### 3. Danger imminent

Vous ressentez une souffrance si intense qu'elle provoque des idées noires, voire des pensées suicidaires. Vous devenez une menace pour vous-même, vos enfants, vos voisins, les autres usagers de la route, etc.

Plus l'intervention sera précoce, moins les conséquences seront graves. Tout comme vous consultez un médecin en cas de fièvre persistante, vous ne devez pas non plus attendre que votre état psychique devienne ingérable. En cas de doute, appelez ou allez consulter.

### URGENCES PSYCHIATRIQUES DE L'HÔPITAL DE MOUTIER

#### Pour les joindre par téléphone:

- +41 32 484 74 74

#### Pour se rendre en personne:

- Service des urgences – Hôpital de Moutier  
Beausite 49, 2740 Moutier

## Résidences Beausite et Les Fontenayes : des **lieux de vie** en pleine évolution

LES PROJETS FOURMILLEMENT POUR LES EMS (ÉTABLISSEMENTS MÉDICAUX-SOCIAUX) DE MOUTIER ET DE SAINT-IMIER. DEPUIS QUELQUES ANNÉES, PLUSIEURS AMÉNAGEMENTS ONT ÉTÉ MIS EN PLACE POUR OFFRIR UN CADRE DE VIE TOUJOURS PLUS AGRÉABLE À LEURS RÉSIDENTS. L'ACCENT EST AUJOURD'HUI MIS SUR LES TRAVAUX DE MODERNISATION DE LA RÉSIDENCE LES FONTENAYES QUI DÉBUTERONT CET ÉTÉ ET DURERONT JUSQU'À LA FIN 2027. UN RÉEL SOUHAIT POUR LE RÉSEAU DE L'ARC D'AMÉLIORER LA PRISE EN CHARGE DE SES AÎNÉS.

Par Justine Brand



En 2022, l'EMS l'Oréade a intégré l'Hôpital de Moutier, donnant naissance à la Résidence Beausite, un espace repensé pour offrir confort et convivialité. Réparti sur cinq étages, tous joliment baptisés avec des noms de fleurs, le complexe dispose de 90 lits et d'une nouvelle véranda, qui permet d'organiser différents événements, tels qu'un marché de printemps, des spectacles d'humour ou des prestations pour les résidents. « C'est leur lieu de vie et notre but est de créer des liens, car on fait partie de leur quotidien », confie Chloé Champion, responsable du service d'animation. L'espace extérieur, avec une aire de pique-nique et un accès facilité aux balades a également été réaménagé.

Une autre évolution majeure à Moutier : une collaboration renforcée avec la psychiatrie, désormais installée dans l'ancien EMS. Une initiative précieuse, selon Chloé Champion, « Nous essayons d'encourager les résidents à profiter des espaces communs et à casser les préjugés. » Dans cet esprit, des rencontres intergénérationnelles avec des adolescents de l'UHPA (Unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescents) sont organisées durant les vacances scolaires.

À Saint-Imier, les rénovations, prévues pour un budget de CHF 8 millions, offriront, à terme, 44 chambres dont une majorité individuelles, une terrasse repensée et plus d'espaces communs. « Aujourd'hui, l'objectif est d'apporter davantage de confort aux résidents, grâce à l'augmentation des chambres individuelles », explique Cédric Borcard, directeur financier et des EMS.

### UN PANEL D'ACTIVITÉS ENRICHIS

Les EMS proposent aussi des animations de plus grande envergure. Chaque mois, des rencontres entre différents homes de la région permettent de partager des moments conviviaux. « Avec les homes intéressés, on organise des goûters, des animations musicales et bien d'autres encore. Cette activité plaît beaucoup et permet à nos résidents de côtoyer d'autres personnes », précise Chloé Champion.

Sur les deux sites, le quotidien des résidents est rythmé par de nombreuses activités variées : cours de cuisine, café-contact et ateliers d'ancrage : chaque lundi un pro-

gramme varié est proposé aux pensionnaires. En complément, des activités individuelles, telles que des sorties en ville, sont également proposées. « Étant donné que nous sommes répartis sur cinq étages, la demande pour des activités individuelles est plus forte », souligne Chloé Champion.

L'espace bien-être, en plein essor, permet aux résidents de profiter de bains thérapeutiques, de massages et de la thérapie Snoezelen. Cette thérapie a été mise en place par les équipes de l'animation et travaille sur les cinq sens. Muni d'un chariot équipé de lumières tamisées, de musique douce et d'éléments sensoriels, le personnel peut aller de chambre en chambre et proposer, aux résidents qui le souhaitent, de bénéficier de ce soin offrant un moment de bien-être et de sérénité.

« Ce chariot permet de détendre la personne avant les soins par une approche non-médicamenteuse. Ce petit plus rend le quotidien plus joyeux », explique Chloé Champion, formée dans ce domaine.

### DES SERVICES INNOVANTS, AU PLUS PROCHE DES FAMILLES

En complément des soins intégrés, qui facilitent la prise en charge globale des résidents, un secrétariat gériatrique a été mis en place dans les deux résidences. « Il est important que les familles aient une personne de contact pour obtenir les informations utiles sur leur parent. Cela permet aux équipes médicales et d'animation de se concentrer sur leurs tâches principales », explique Cédric Borcard.

Les résidences Beausite et Les Fontenayes travaillent continuellement pour améliorer la qualité de vie de leurs résidents. « En 2025, il est important d'innover et d'offrir une prise en charge qualitative. Depuis l'automne passé, à Saint-Imier, le service d'animation est présent en moyenne deux fois par mois le samedi. Nous allons également le mettre en place à Moutier dès avril 2025 », conclut Cédric Borcard.

# Membre VIVA et gestionnaire de santé : un **duo gagnant** pour une prise en charge de la santé

**ELLES S'APPELLENT TOUTES DEUX MÉLANIE, UN HASARD, POUR UNE RENCONTRE QUI MARQUE UNE RÉVOLUTION DISCRÈTE DANS LA COORDINATION DES SOINS.**

**L'UNE EST MEMBRE VIVA DEPUIS UN AN, CE QUI SIGNIFIE QU'ELLE A REJOINT L'ORGANISATION DE SOINS INTÉGRÉS DU RÉSEAU DE L'ARC, L'AUTRE OCCUPE LE RÔLE DE GESTIONNAIRE DE SANTÉ, CE NOUVEAU MÉTIER DESTINÉ À ÊTRE LE BRAS DROIT DES MÉDECINS GÉNÉRALISTES.**

Par **Caroline Freiholz**

Pourquoi devrais-je consulter un médecin si je me sens en bonne santé ? C'est une question pertinente, car la prévention n'est pas toujours ancrée dans nos habitudes. Elle permet pourtant de rester en bonne santé plus longtemps. Pour y arriver, il est souvent plus facile d'être guidé et aidé dans ses démarches.

C'était l'idée de Mélanie, en quête d'un suivi mieux organisé, lorsqu'elle a adhéré au plan de santé VIVA en 2024. Par le passé, chaque fois qu'elle avait été confrontée à des problèmes de santé d'une ampleur significative, la gestion de ses dossiers médicaux était devenue un véritable casse-tête : documents perdus, oubliés sur les détails de son parcours de soins, manque de coordination entre les spécialistes, etc. Ce flou administratif ajoutait une charge mentale à des périodes déjà difficiles.

Le plan de santé VIVA, qui propose une coordination des soins et un accompagnement personnalisé, a été un élément déclencheur pour elle. « Ce qui m'a séduite avec les soins intégrés, c'est que quelqu'un gère mon dossier dans sa globalité. Plus besoin de m'inquiéter des papiers égarés ou des informations non communiquées entre les médecins et les spécialistes. » Ne se considérant pas comme une personne de nature inquiète, elle avait aussi tendance à négliger la prévention, mais VIVA lui a fait prendre conscience de l'importance d'un suivi régulier.

## **UNE RELATION DE CONFIANCE AVEC SA GESTIONNAIRE DE SANTÉ**

Lorsqu'elle a rejoint VIVA, Mélanie ne savait pas à quoi s'attendre. Elle redoutait même un système trop rigide. Le premier contact qu'elle a eu avec sa gestionnaire de santé lui a montré un tout autre visage des soins intégrés.

« J'avais peur de ne pas faire les choses correctement, mais l'échange avec Mélanie a été bienveillant et rassurant. » Diagnostiquée avec une sclérose en plaques peu de temps auparavant, elle craignait de devoir recommencer un parcours auprès de nouveaux spécialistes. « Dans un cas comme le mien, je pouvais garder mon suivi et mes médecins. Cela m'a grandement soulagé. »

Ce lien de confiance, Mélanie Chaboud-Velle, gestionnaire de santé, le définit comme essentiel. « On essaie toujours de faire le maximum pour nos membres. Nous sommes infirmiers de formation, la relation est donc essentielle pour nous : on se met à la place de l'autre, tout en restant dans l'ombre. Notre travail est souvent invisible, mais nous suivons de près chaque dossier. Certains patients ne souhaitent pas de contact régulier, et nous le respectons. Toutefois, pour ceux qui ont besoin d'une présence, nous sommes là. C'est un autre côté du métier d'infirmier où l'on se sent plus utile pour prévenir des problèmes de santé et non agir dans l'urgence. Un suivi régulier est important et nous pouvons y contribuer. »

## **SOUTENIR LES MEMBRES AU PLUS PRÈS DES BESOINS**

Outre la gestion des plans de santé, des rendez-vous et des suivis médicaux, les gestionnaires de santé jouent un rôle clé dans la compréhension du système de santé. « Beaucoup de membres se sentent perdus face à la complexité des démarches administratives. Nous sommes là pour vulgariser, expliquer et faire le lien entre eux et les spécialistes. » Cette médiation humanise un parcours parfois très fragmenté.

Pour notre membre Mélanie, cette présence est devenue un véritable pilier. « Avant, je n'osais pas poser certaines



questions à mes médecins, car j'étais consciente qu'ils étaient débordés. Aujourd'hui, je sais que je peux me tourner vers ma gestionnaire de santé pour obtenir des informations.» Elle est même devenue au fil des mois « une alliée », à l'écoute de toutes ses questions : « Je sais bien qu'elle n'aura pas forcément toutes les réponses, mais le fait de savoir qu'elle est présente en cas de besoin m'apaise. »

C'est tout sourire que sa gestionnaire de santé l'écoute : « Cela donne du sens à mon travail d'entendre ce retour. On ne réalise pas toujours l'importance de notre rôle. C'est gratifiant. Et que ce soit en bien ou en mal, le retour de nos membres est essentiel et nous aide à toujours nous améliorer. Nous n'avons pas la prétention de tout faire parfaitement, mais nous essayons chaque jour de travailler au mieux. »

### UNE CHARGE MENTALE ALLÉGÉE

Les membres VIVA sont répartis entre les différents gestionnaires de santé que sont Mélanie, mais également ses collègues Nicolas, Justine, Patricia, Bénédicte et Isabel. Ils sont pris en charge selon un système de priorités basé sur l'état de santé de chaque patient. « Nous avons des alertes et un suivi organisé, ce qui nous permet d'intervenir au bon moment, sans être intrusifs. » Lorsqu'une personne est prise en charge par des spécialistes, le gestionnaire de santé assure le suivi de loin et intervient si nécessaire.

Chaque année, le plan de santé des membres est mis à jour, ce qui permet de centraliser toutes les informations. Mélanie ressent un véritable soulagement depuis qu'elle bénéficie de ce système. « Avant, je devais tout gérer seule : les rendez-vous, les traitements, les comptes

rendus médicaux. Je m'étais souvent dit qu'il me fallait une secrétaire ! Aujourd'hui, je sais que j'ai un soutien. Je ne compte pas uniquement sur ma gestionnaire pour tout faire à ma place, mais je sais que si j'oublie quelque chose, elle me le rappellera. »

### UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ET ADAPTÉ AUX BESOINS DE CHACUN

L'approche VIVA ne se limite pas à un simple service administratif comme l'explique Mélanie Chaboud-Velle : « Nous ne sommes pas là pour imposer un suivi, mais pour épauler nos membres. Chaque relation est personnalisée, nous sommes là si besoin. » Cette flexibilité permet à chacun de bénéficier d'un accompagnement sur mesure. Pour Mélanie, c'est l'avantage d'avoir une personne de confiance avec qui elle se sent à l'aise.

Cette personnalisation est l'une des clés du travail des gestionnaires de santé VIVA. « Nous ne sommes pas des mères protectrices, mais nous sommes là pour apporter une aide. Les personnes seules, par exemple, ont parfois besoin d'un suivi plus rapproché. D'autres, au contraire, souhaitent une simple veille à distance. » Au fil du temps, des liens se créent. C'est l'avantage des soins intégrés qui sont pensés pour évoluer sur le long terme et qui permettent de ne pas repartir de zéro à chaque début d'année.

Avec VIVA, le suivi médical prend donc une nouvelle dimension, plus humaine et plus adaptée aux réalités des habitants de l'Arc jurassien. Un modèle qui, loin d'être une simple alternative au système de santé suisse, redonne un véritable souffle à la relation patient-soignant.

# Les risques d'une **reprise du sport mal préparée** : l'avis du médecin orthopédiste

APRÈS UNE PÉRIODE D'INACTIVITÉ, LA REPRISE DU SPORT EST UNE EXCELLENTE INITIATIVE POUR RETROUVER LA FORME ET AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE. CEPENDANT, UN RETOUR TROP RAPIDE ET SANS PRÉPARATION ADÉQUATE PEUT EXPOSER LES SPORTIFS, QU'ILS SOIENT AMATEURS OU CONFIRMÉS, À DES BLESSURES MUSCULO-SQUELETTIQUES PARFOIS SÉVÈRES. VOICI UN TOUR D'HORIZON DES PATHOLOGIES LES PLUS FRÉQUENTES ET DES CONSEILS POUR LES ÉVITER.

Par Dr Andrei Zaporozjanu

## LES TENDINOPATHIES: UN DANGER SOUS-ESTIMÉ

Les tendons, s'ils ne sont pas suffisamment préparés à l'effort, peuvent subir des microtraumatismes, menant à des inflammations douloureuses. La tendinite d'Achille et la tendinite rotulienne sont particulièrement fréquentes chez les coureurs. Pour prévenir ces problèmes, il est crucial d'adopter un programme d'entraînement progressif, incluant des exercices de renforcement et d'assouplissement.

### 1. Tendinite rotulienne

- **Symptômes** : Douleur à l'avant du genou, sous la rotule, aggravée par la descente des escaliers, l'accroupissement ou un effort prolongé (comme la course).
- **Cause fréquente** : Surcharge ou mouvements répétitifs (sauts, squats).

### 2. Tendinite d'Achille

- **Symptômes** : Douleur et raideur à l'arrière du talon, surtout après une activité physique ou au début de l'entraînement. Une tuméfaction peut apparaître sur le tendon.
- **Cause fréquente** : Effort brusque ou répétitif, souvent chez les coureurs ou sportifs sautant beaucoup.

### 3. Syndrome de la bandelette ilio-tibiale (syndrome de l'essuie-glace)

- **Symptômes** : Douleur sur le côté externe du genou, qui survient surtout pendant ou après une course prolongée.
- **Cause fréquente** : Frottement excessif de la bandelette contre le genou, souvent dû à une mauvaise posture de course ou un surentraînement.

### 4. Tendinite de l'épaule (coiffe des rotateurs)

- **Symptômes** : Douleur à l'épaule, surtout en levant le bras ou en portant une charge. Une faiblesse ou une sensation de blocage peuvent survenir.
- **Cause fréquente** : Efforts répétés au-dessus de la tête (natation, tennis, musculation).

## SYNDROME FÉMORO-PATELLAIRE (DOULEUR ANTÉRIEURE DU GENOU)

Le syndrome fémoro-patellaire (douleur à l'avant du genou) et le syndrome de la bandelette ilio-tibiale sont des blessures courantes chez les coureurs mal préparés. Pour minimiser ces risques, il est recommandé d'adopter une technique de course adaptée, d'intégrer des exercices de renforcement et d'assouplissement, ainsi que de bien choisir son matériel sportif. Une analyse biomécanique de la foulée peut être envisagée pour ajuster la technique de course.

- **Symptômes** : Douleur diffuse à l'avant du genou, aggravée en montant ou descendant des escaliers, ou en position assise prolongée (accroupie ou jambes pliées).
- **Cause fréquente** : Mauvais alignement de la rotule ou surcharge répétée.

## ENTORSE DE LA CHEVILLE

Un manque de renforcement musculaire et de proprioception peut entraîner une instabilité articulaire, augmentant le risque d'entorses, en particulier au niveau des chevilles et des genoux. L'utilisation de chaussures adaptées et une reprise progressive de l'effort peuvent limiter ces risques. Une surface d'entraînement adéquate (éviter les terrains trop accidentés) réduit également les contraintes sur les articulations.

- **Symptômes** : Douleur, gonflement et difficulté à poser le pied par terre après une torsion brutale. Une sensation d'instabilité peut persister.
- **Cause fréquente** : Faux mouvement ou terrain instable (courir sur un sentier ou jouer sur un terrain irrégulier).

## LES DOULEURS LOMBAIRES

Une mauvaise posture, un gainage insuffisant ou un manque de souplesse peuvent provoquer des douleurs lombaires, voire des pathologies plus graves comme les hernies discales. La prévention passe par un renforcement des muscles du tronc, une correction des gestes techniques et une attention particulière à la posture. La pratique du yoga ou du Pilates peut être un complément intéressant pour travailler la souplesse et le maintien.

- **Symptômes** : Douleur dans le bas du dos, parfois irradiant vers les fesses ou les jambes, aggravée par des mouvements comme soulever des charges ou se pencher en avant.
- **Cause fréquente** : Faiblesse musculaire du tronc, posture incorrecte ou efforts excessifs.

## FASCIITE PLANTAIRE

- **Symptômes** : Douleur vive sous le pied, souvent au niveau du talon, surtout le matin au réveil ou après une longue période d'inactivité.
- **Cause fréquente** : Impact répété (course, marche excessive) ou chaussures inadaptées.

## FRACTURE DE STRESS

Une augmentation trop rapide de l'intensité des activités sportives peut conduire à des fractures de stress, particulièrement au niveau du tibia ou des métatarsiens, souvent observées chez les coureurs. Ces fractures sont souvent précédées de douleurs diffuses, qu'il est important de ne pas ignorer. Un bon apport en calcium et en vitamine D est également essentiel pour maintenir une bonne santé osseuse. L'utilisation d'un programme d'entraînement croisé (alternant course, natation et vélo) permet de réduire la charge sur les os tout en maintenant une bonne condition physique.

- **Symptômes** : Douleur localisée (souvent au pied, tibia ou bassin) qui apparaît progressivement et s'aggrave avec l'effort.
- **Cause fréquente** : Activité excessive ou augmentation trop rapide de l'intensité de l'entraînement.

## ÉLONGATION MUSCULAIRE

- **Symptômes** : Douleur aiguë dans un muscle (par exemple cuisse, mollet ou ischio-jambiers) avec une sensation de « tiraillement », souvent pendant l'effort.
- **Cause fréquente** : Étirement excessif ou effort brusque sans échauffement.

## Les conseils du Doc

### 1. L'IMPORTANCE DE LA PROPRIOCEPTION

Il s'agit de la capacité du corps à percevoir la position de ses articulations dans l'espace, même sans regarder. Elle joue un rôle clé dans l'équilibre, la coordination et les réflexes. Après une blessure, comme une entorse, ou avec l'âge, cette fonction peut être altérée, augmentant le risque de récurrence ou de chute.

#### Un entraînement proprioceptif régulier :

- Améliore l'équilibre et la stabilité articulaire.
- Renforce les muscles stabilisateurs autour des articulations.
- Prépare le corps à réagir rapidement en cas de déséquilibre ou de mouvement brusque.

### 2. LA PRÉVENTION DES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

Une reprise d'activité après une longue période d'inactivité peut solliciter fortement le système cardiovasculaire. Il est conseillé aux personnes de plus de 40 ans ou ayant des antécédents médicaux de réaliser un bilan de santé avant de reprendre une activité physique intense. Une montée en charge progressive et une surveillance de la fréquence cardiaque pendant l'exercice sont essentielles.

### 3. LES BONNES PRATIQUES POUR UNE REPRISE EN TOUTE SÉCURITÉ

- Toujours s'échauffer avant l'effort.
- Utiliser des chaussures adaptées et renouvelées régulièrement.
- Respecter des phases de récupération.
- Varier les entraînements pour limiter les mouvements répétitifs.
- En cas de douleur persistante, consulter rapidement un professionnel de santé



**Dr Andrei Zaporozhanu**  
Médecin-chef  
Service de chirurgie  
orthopédique  
Hôpital de Saint-Imier

## En sport, la simplicité est la **clé de la réussite**

ET SI LA PREMIÈRE ÉTAPE VERS UNE MEILLEURE SANTÉ ÉTAIT SIMPLEMENT DE RÉALISER QUE NOUS NE BOUGEONS PAS ASSEZ ?

INUTILE DE VISER L'EXPLOIT : QUELQUES AJUSTEMENTS SUFFISENT POUR RESENTIR RAPIDEMENT LES BIENFAITS DU MOUVEMENT, QUE CELA SOIT AU TRAVERS DE LA MARCHÉ OU DE LA COURSE À PIED. POUR PAULO SOUSA, RESPONSABLE DU SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE DE L'HÔPITAL DE SAINT-IMIER, LA CLÉ RÉSIDE DANS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉE, PROGRESSIVE ET SURTOUT RÉGULIÈRE. L'ESSENTIEL ? ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS ET PRIVILÉGIER LA SIMPLICITÉ. CAR C'EST EN ÉVITANT LES CONTRAINTES INUTILES QUE L'ON OBTIENT LES MEILLEURS RÉSULTATS.

Par Caroline Freiholz



Avec le retour des beaux jours, les sentiers et routes de l'Arc jurassien voient reflourir coureurs, randonneurs et cyclistes. Mais ces activités bénéfiques à notre santé profitent-elles vraiment à toute les tranches de la population ? Selon une étude de l'Office fédéral de la statistique publiée en 2022, trois quarts des Suisses suivent les recommandations en matière d'activité physique, un chiffre en hausse depuis les années 2000. Encourageant, certes, mais cela signifie qu'un quart de la population reste encore trop sédentaire et ne bouge pas assez au quotidien.

### UN MODE DE VIE SÉDENTAIRE, PAR HABITUDE

Jean-Marc a 55 ans et habite le vallon de Saint-Imier. Employé administratif dans une entreprise horlogère et passionné d'aquarelle, il mène une vie bien remplie, mais peu active. Son médecin généraliste l'a récemment alerté : entre son travail de bureau, les trajets en voiture et ses loisirs plutôt sédentaires, il ne marche que quelques centaines de mètres par jour. Le résultat n'est pas très encourageant pour sa santé. Il souffre d'un léger surpoids et de douleurs dorsales persistantes qui lui rendent la vie dure.

« Un mode de vie sédentaire peut avoir des conséquences importantes sur la santé, souvent silencieuses », explique Paulo Sousa, responsable des physiothérapeutes de l'Hôpital de Saint-Imier. Maladies cardiovasculaires, diabète, cholestérol... autant de pathologies qui se manifestent parfois trop tard, lors d'un infarctus ou d'un AVC. Pourtant, la prévention est simple : « Marcher 45 minutes, trois fois par semaine, suffit déjà à réduire significativement ces risques, tout en améliorant la santé cardiovasculaire, musculaire et articulaire. »

### REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DOUCEUR

Le cas de Jean-Marc n'est donc pas isolé, mais on peut heureusement prendre les choses en main, et ce à n'importe quel âge. Car si les maux causés par la sédentarité restent souvent silencieux, les bienfaits du mouvement ne font pas beaucoup plus de bruits... sauf que dans ce cas-là, c'est pour notre bien ! Adopter un mode de vie actif, c'est avant tout une question d'habitude. « Lorsqu'un patient sédentaire vient nous voir pour une douleur articulaire, nous lui recommandons

une activité adaptée à sa condition et ses préférences. La motivation est essentielle : si la personne ne trouve pas de plaisir, elle abandonnera rapidement », précise Paulo Sousa.

L'idéal serait de marcher 45 minutes chaque jour, mais dans la réalité, il faut adapter cette routine aux contraintes personnelles. « L'important, c'est la régularité et des objectifs atteignables » ajoute le spécialiste. Trop d'ambition peut mener à l'échec, alors qu'une progression mesurée favorise l'engagement sur le long terme. Paulo Sousa parle alors de négociation : « l'important est de discuter avec la personne de ses besoins et de ses envies. Car si elle n'est pas motivée, cela ne vaut pas la peine. Le physiothérapeute voit le patient dans son intégralité et peut le conseiller au mieux. »

### PRÉPARER SON CORPS À L'EFFORT POUR ÉVITER LES BLESSURES

Le plus important reste la pratique progressive d'une activité. Un footballeur amateur qui ne s'entraîne plus régulièrement et décide de tout donner durant un match a beaucoup plus de risques de subir des lésions musculaires ou articulaires, car il se donne à fond, sans activité le reste de la semaine. « Le risque de blessure augmente donc considérablement, c'est un gros risque à prendre en compte » avertit Paulo Sousa.

En termes de course à pied, le plus grand danger est de reprendre le sport après une pause de plusieurs mois. « Il faut s'entraîner progressivement pour que les muscles et articulations puissent s'adapter. Après seulement deux semaines d'inactivité, la condition physique diminue déjà. Une reprise progressive est essentielle. Notre physiothérapeute aime utiliser l'image d'une rivière : « l'entraînement, c'est nager à contre-courant, l'effort n'est pas trop dur s'il est régulier et proportionné. Par contre, si on se laisse aller et porter par le courant, là ça va vite et ce n'est pas très positif pour notre santé. »

De nombreux coureurs à pied laissent les baskets au placard durant la saison hivernale pour mieux reprendre à l'approche des beaux jours, et c'est un risque de blessure également : tendinites, claquages et douleurs articulaires sont alors plus fréquents. Si au contraire on maintient



l'endurance et le fond musculaire avec d'autres sports de saison comme la marche en raquettes, biologiquement parlant les pertes seront moindres. La reprise du sport devra être dictée par notre activité de la saison précédente. Cela permettra d'atténuer le risque de blessures.

### COMMENT FAIRE POUR BIEN FAIRE ?

Paulo Sousa nous révèle son secret : « une activité physique variée nous permet de mettre toutes les chances de notre côté en termes de santé musculaire et articulaire. Un cycliste qui enchaîne de longues distances sans autre activité physique risque par exemple des douleurs dorsales, faute de renforcement musculaire global. Les articulations s'usent lorsqu'elles sont utilisées toujours dans le même axe. Varier les mouvements permet au contraire de les laisser respirer et de les garder plus saines. En combinant vélo, natation, yoga ou Pilates, on stimule différentes chaînes musculaires et on ménage ses articulations.

Autre point clé : les étirements. Inutile de les pratiquer dans la douleur, mais réalisés régulièrement et en douceur, ils participent à une meilleure souplesse et préviennent les blessures. « Comme pour tout, la modération est essentielle : régularité, variété et écoute de son corps sont les maîtres-mots d'une activité physique bénéfique », conclut le physiothérapeute.

### PAS DE RECETTE MAGIQUE, JUSTE DE LA CONSTANCE

Pas besoin de méthodes complexes ni d'équipements sophistiqués : l'importance du bien-être physique réside dans la discipline et la cohérence. En résumé : la simplicité est la clé de la réussite. « Beaucoup cherchent un secret ou une solution miracle, mais la seule vérité, c'est l'engagement quotidien », rappelle Paulo Sousa. « On se complique la vie, on se cherche des excuses en permanence, mais la seule manière d'y arriver est de s'entraîner un peu tous les jours en restant à l'écoute de son corps. On attend d'un physiothérapeute qu'il nous donne un outil secret, mais cela n'existe pas. La réalité, c'est la motivation, la discipline et la cohérence. »

En plus de préserver la santé, le mouvement renforce le système immunitaire, réduit le stress, améliore le bien-être général et la santé mentale tout en augmentant sa dose d'hormones du bonheur. Alors, qu'attendons-nous pour bouger et prendre soin de nous ? Il se pourrait même que cela nous rende heureux !

---

### CONTACT

#### Service de physiothérapie

- Saint-Imier : +41 32 940 73 30
- Moutier : + 41 32 494 30 32

# Le travail de l'ombre des équipes du service financier

CES DERNIERS MOIS, LA POPULATION S'EST MONTRÉE PRÉOCCUPÉE PAR L'ÉTAT DES FINANCES PUBLIQUES DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ. PLUSIEURS SONDAGES L'ONT MIS EN ÉVIDENCE, TANDIS QUE LES PRIMES MALADIES CONTINUENT À AUGMENTER ET QUE DE NOMBREUX HÔPITAUX EN SUISSE PRÉSENTENT D'IMPORTANTES DÉFICITS.

«CE N'EST PAS LE CAS DU RÉSEAU DE L'ARC: NOUS CONNAISSONS ACTUELLEMENT UNE SITUATION ÉQUILBRÉE MALGRÉ LES NOMBREUSES RÉNOVATIONS ET DÉVELOPPEMENTS LANCÉS EN 5 ANS», EXPLIQUE CÉDRIC BORCARD, DIRECTEUR FINANCIER ET DIRECTEUR DES EMS.

Interview par François Othenin-Girard



«Nos 40 collaborateurs sont actifs au sein de 5 services, dont les 2 principaux sont la facturation et la comptabilité. Notre entreprise est un petit monde où tout le monde se connaît.»



## Trajectoire

Natif de Romont (FR), **Cédric Borcard**, mécanicien automobile de formation formé à la HEG de Fribourg, s'est impliqué dans plusieurs institutions hospitalières dans son canton d'origine et à Neuchâtel. Il y a 4 ans, il a été engagé par l'Hôpital du Jura bernois, ancêtre du Réseau de l'Arc, dont il est actuellement le directeur financier et directeur de ses EMS.

### Comment le service financier de votre réseau hospitalier est-il structuré, et quelles sont les différents métiers qu'il recèle ?

Nos 40 collaborateurs sont actifs au sein de 5 services, 3 grands et 2 plus petits. Le plus volumineux d'entre eux est chargé de la facturation et compte 23 personnes – dont 6 apprentis employés de commerce. À la comptabilité, 5 personnes assument toutes les opérations liées aux 7 sociétés appartenant au Réseau de l'Arc. Enfin 7 collaborateurs composent la troisième entité, dédiée au codage<sup>1</sup> et aux archives médicales. Les 2 plus petits services comprennent le service des débiteurs et des contentieux, où 2 personnes s'occupent des arriérés de paiement. Dernier service, le contrôle de gestion, dédié en particulier aux nombreuses statistiques que nous devons fournir à droite et à gauche.

### Comment le service financier collabore-t-il avec les autres départements de l'hôpital, notamment les soins, la logistique et les ressources humaines ?

Nous disposons de plusieurs sites et de compétences variées, ce qui implique que nos activités sont très décentralisées avec des collaborateurs à Moutier, Saint-Imier, Bienne et La Chaux-de-Fonds. Chaque service dispose de sa propre organisation. Comme nous sommes un service transversal, le détail des relations entre tous les services est d'une grande complexité, difficile à résumer ici.

### Quels profils de collaborateurs recherche-t-on dans un service financier hospitalier ?

Nous recherchons des personnes pour la comptabilité, la facturation et le codage. Et ce n'est pas facile, car le monde hospitalier dispose de ses propres règles. De

plus, les finances dans le domaine de la santé obéissent à une quantité de normes très particulières. Par conséquent, trouver des collaborateurs disposant de profils aussi spécialisés relève de la quadrature du cercle. Souvent, nous devons les former nous-mêmes. Dans l'idéal, les gens que nous engageons disposent d'une expérience préalable dans le monde de la santé. Avoir des notions d'anatomies, comme c'est le cas avec des laborantins ou infirmiers, s'avère bien utile, y compris dans le codage et la facturation. Enfin, la moyenne d'âge de nos équipes se situe en-dessous de 40 ans sur l'ensemble du service. Dans la facturation, la moyenne est inférieure à 35 ans.

### Quels sont les défis liés à la fidélisation du personnel ?

Sur ce point, je dirais que nous sommes chanceux. En quelques années, mis à part des départs à la retraite naturels, nous n'avons eu qu'1 ou 2 départs et la situation est stable. Nous faisons tout notre possible pour avoir une bonne ambiance de travail. Le management travaille beaucoup dans ce sens. Nous organisons des repas d'équipe et d'autres sorties. Parmi les plus jeunes, certains collaborateurs contribuent spontanément à donner cette tonalité positive nécessaire à un travail aussi exigeant. Certains disposent de groupes de discussion et organisent des activités extra-professionnelles.

Un autre aspect qui rend possible une meilleure fidélisation est lié au fait que de nombreux collaborateurs ont soit mené à terme un apprentissage chez nous, soit sont revenus après une parenthèse à l'extérieur. Ou les deux. Je constate que nos collaborateurs sont attachés à cette région et à nos institutions. On pourrait presque parler d'une dimension identitaire.

Enfin, je dirais que notre projet est en soi motivant. Car même si le monde de la santé n'est plus aussi porteur qu'il ne l'était autrefois, le fait est que de notre côté, nous rénovons, que nos projets de développement se multiplient, que nous rachetons des locaux et que nous nous consacrons à de nouvelles disciplines. Tout cela crée une ambiance de travail positive.

### **Dans un domaine aussi réglementé et en constante évolution, comment assurez-vous la formation continue et le développement des compétences de vos collaborateurs ?**

Nous tenons à avoir des apprentis, c'est chez nous une valeur et nous en engageons 2 par année. Actuellement, nous en avons 6, pour la plupart des femmes, c'est constant dans le monde de la santé. Elles passent 6 mois dans chaque service, à la facturation, à la comptabilité et à la réception. Ce n'est pas facile de les recruter mais on y arrive, bon an mal an. Du côté de la formation continue, nous sommes très ouverts. Si une personne peut se former utilement, nous l'encourageons à le faire.

Nos métiers sont complexes, à l'image de la notion de coût par cas. C'est une dimension importante à laquelle nous devons sensibiliser nos collaborateurs. Le coût par cas nous permet de déterminer s'il existe une différence entre ce qu'un patient nous a réellement coûté et ce qui a pu être facturé. Et si c'est le cas, nous devons tout faire pour la minimiser. Le fait de tenir une comptabilité analytique permet d'analyser les coûts dans le détail et d'obtenir des données comparables entre tous les hôpitaux de Suisse. Et dans la foulée, de négocier avec les assurances. Toutes choses que nous devons prendre en compte dans la formation de nos collaborateurs.

### **Comment votre équipe contribue-t-elle, en coulisses, à soutenir le personnel médical et soignant dans leur mission auprès des patients ?**

Il est clair que la charge administrative augmentant, nous devons tout faire pour soutenir au maximum les soignants dans leur travail. L'avantage de notre structure, c'est que notre entreprise est un petit monde où chacun se connaît. Cette proximité joue en notre faveur.

### **Dans un secteur aussi exigeant, comment l'équipe financière gère-t-elle les périodes de forte activité, comme les fins d'exercice budgétaire ou les changements de réglementation ?**

Nous avons 3 phases d'intenses activités. La première en janvier: ce sont les services de facturation et de codage

qui transpirent. Il faut passer au crible tout ce qui a été fait l'année précédente. Les équipes doivent se montrer soudées pour affronter ces défis. En février et mars, c'est la comptabilité qui est sollicitée. On entre dans la période des boucllements et 3 semaines d'audit sont agendées pour toutes nos sociétés. Puis, le temps vient de passer aux statistiques en avril et mai. Chez nous, c'est encore plus complexe que dans d'autres hôpitaux, car nous offrons à la fois des prestations relevant de l'ambulatorio, du stationnaire aigu, de la réadaptation gériatrique, des services psychiatriques, des EMS, de l'hospitalisation à domicile ainsi que d'un service d'ambulances. Imaginez le nombre de statistiques exigées tantôt par l'OFS<sup>2</sup>, les cantons et les assureurs! Cela dit, l'été est plus calme, l'automne également.

### **Quels sont les leviers pour maintenir une bonne dynamique et un esprit d'équipe fort au sein d'un service financier hospitalier ?**

En plus des sorties récréatives mentionnées, il nous tient à cœur de valoriser ce que chacun fait et de montrer à tous une image de ce que nous avons pu réaliser ensemble – sous la forme de tableaux de chiffres qui mesurent les progrès. Comme nous sommes attachés à ce que nous faisons et que chacun sait qu'il a une pierre à apporter à l'édifice, nous pouvons nous identifier à notre tâche.

Grâce aux efforts de tous, dans ce petit réseau hospitalier d'une région périphérique, nous connaissons aujourd'hui une stabilité financière. Malgré les rénovations, les évolutions et les 40 millions de francs investis en 5 ans, nous maintenons notre équilibre financier. Aujourd'hui, peu d'hôpitaux peuvent en dire autant. C'est une dynamique qui nous pousse à vouloir faire mieux tous les jours.

---

1 A propos du codage, un métier hospitalier particulier : lire l'article de Caroline Freiholz publié dans le Lignes de vie # 20 (Juin 2021, pp. 12-13).

2 Office fédéral de la statistique



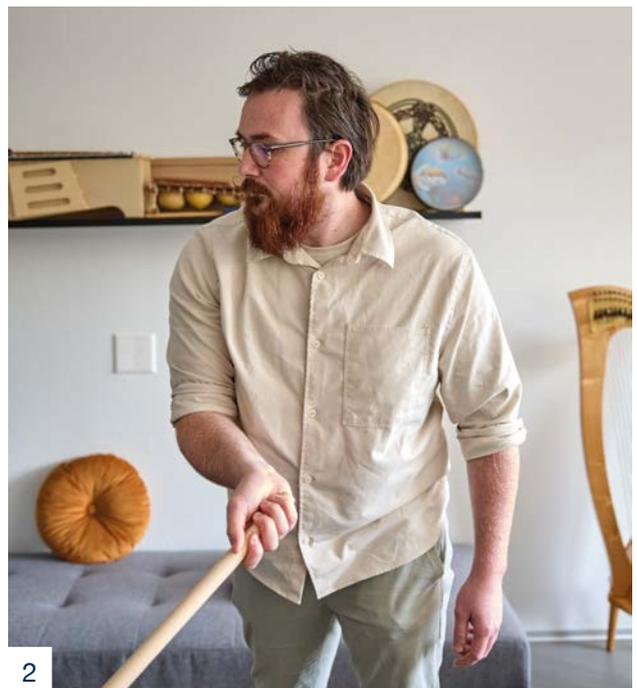
# Art-thérapie, musicothérapie : quand le soin prend **des formes multiples**

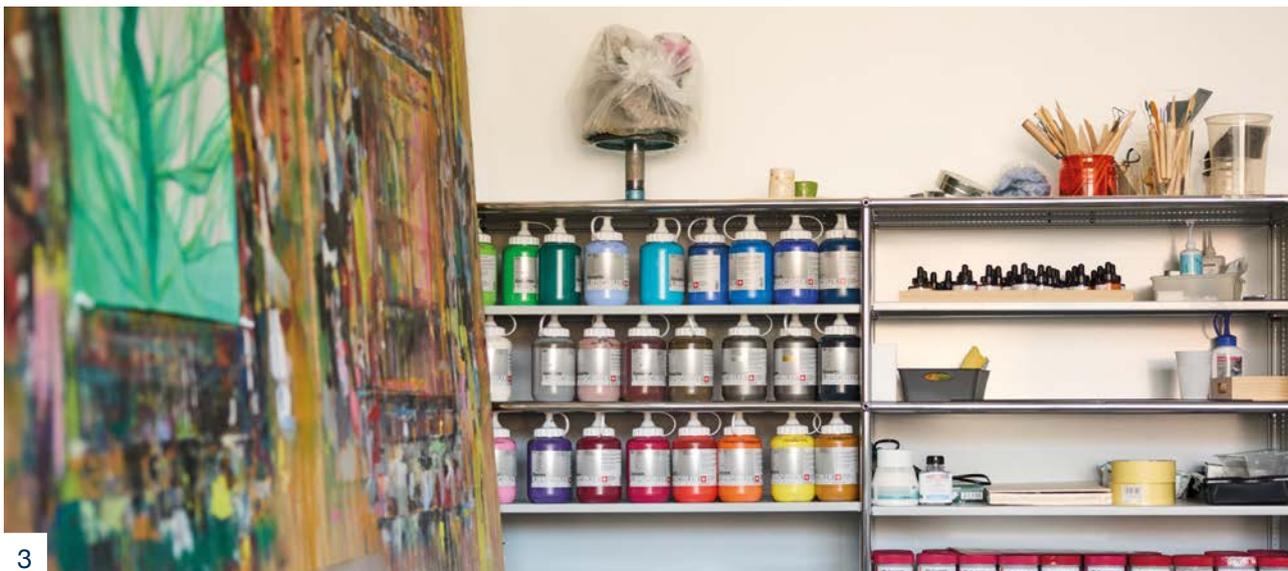
AU CŒUR DU JURA BERNOIS, UN BÂTIMENT REGROUPE LES THÉRAPIES AMBULATOIRES PROPOSÉES PAR LE RÉSEAU DE L'ARC.

À TRAVERS CE REPORTAGE PHOTOGRAPHIQUE, NOUS VOUS EN PRÉSENTONS QUELQUES-UNES.

Photos par **Damien Carnal**

La physiothérapie **(1)** aide à retrouver mobilité et bien-être grâce à des exercices ciblés et des techniques adaptées. La psychomotricité **(2)** pour adultes, en travaillant sur la coordination et la perception du corps, favorise un meilleur équilibre entre le physique et le mental. L'art-thérapie **(3)** et la musicothérapie **(4)**, quant à elles, exploitent le pouvoir de la créativité pour stimuler les émotions, renforcer l'expression de soi et soutenir le parcours de soin de chacun. Plongez avec nous dans cet univers où le soin prend de multiples formes, toujours au service du patient.





3



4



3



4



4



### INFORMATIONS ET CONTACT

Centre de thérapies physiques et cognitives Tavannes

Rue du Quai 20

2710 Tavannes

- +41 32 940 73 30
- [therapies.tav@reseaudelarc.net](mailto:therapies.tav@reseaudelarc.net)



## « Parlons santé » La chronique média du Réseau de l'Arc

Depuis l'automne dernier, le Réseau de l'Arc propose de mieux connaître ses services et ses spécialités à travers des interviews de collaborateurs diffusés sur les ondes de RJB et dans le Journal du Jura.

Chaque première semaine du mois, auditeurs, patients, professionnels de santé et curieux peuvent plonger au cœur de l'établissement à la découverte de ses prestations. Cette chronique mensuelle met en lumière le travail des équipes et les spécificités des différents services et sites du Réseau de l'Arc.

Traitement de la douleur, bloc opératoire, nouveau centre de thérapies physiques et cognitives et bien d'autres encore. Chaque édition met à l'honneur une discipline particulière, avec des témoignages de professionnels, des explications accessibles à tous et un zoom sur les développements en cours. Une immersion au plus près des soignants et de leurs missions.

### REPLAY

Les chroniques peuvent être écoutées en scannant le code QR :



**Les chroniques sont diffusées sur les ondes de RJB la première semaine de chaque mois à 9h40. Un article approfondi lié à la même thématique est publié dans le Journal du Jura le samedi de la même semaine.**



## Une plateforme sur mesure pour la gestion des formations

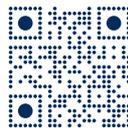
Destinée aux professionnels de santé travaillant en hôpital, école de santé, soins à domicile et EMS, une nouvelle plateforme en ligne facilite la gestion et l'inscription aux formations spécialisées en soins aigus, en gériatrie et en psychiatrie. Elle offre des outils modernes et intuitifs pour répondre aux besoins du secteur.

Cette plateforme permet un accès rapide aux formations, grâce à un calendrier interactif, un catalogue clair et des filtres intuitifs. Une gestion simplifiée et centralisée, un suivi des inscriptions en temps réel et des outils automatisés ont été créés pour optimiser l'organisation pour les formateurs et les administrateurs.

Actuellement développée pour les professions dans les soins, ce portail ergonomique et intuitif sera prochainement étendu aux autres domaines et ouvert aux partenaires externes du Réseau de l'Arc.

### POUR EN SAVOIR PLUS

Découvrez cette plateforme et l'intégralité de son offre de formations en scannant le code QR :





## Retrouver un équilibre corps et esprit : une consultation en psychomotricité a ouvert ses portes

Une nouvelle consultation en psychomotricité est désormais disponible sur plusieurs sites du Réseau de l'Arc. Issue de la neuropsychiatrie, cette discipline paramédicale s'intéresse aux interactions entre les fonctions motrices, cognitives et émotionnelles à travers le corps et le mouvement. Elle s'adresse aux enfants, aux adultes et aux personnes âgées rencontrant des difficultés dans leur quotidien.

Pour bénéficier d'un accompagnement, une prescription médicale est nécessaire. Une première évaluation, sous forme de bilan psychomoteur, permet de poser un diagnostic et d'orienter, si besoin, vers un suivi adapté. Les consultations se font sur rendez-vous.

### LIEUX DE CONSULTATION

- Hôpitaux de Moutier et Saint-Imier
- Centre de thérapies physiques et cognitives Tavannes
- Medicentre Biel-Bienne
- A domicile sur demande

### INFORMATIONS ET CONTACT

- +41 79 902 01 74



## Le Trophy 2025 : le grand retour du défi des services d'ambulances

Après six ans d'interruption liée à la pandémie, le Trophy des services d'ambulances du canton de Berne fait son grand retour en 2025. Cet événement réunira les équipes de secours de la région pour une journée placée sous le signe de la compétition, du partage et de la camaraderie.

Organisé par les Ambulances du Réseau de l'Arc, vainqueurs de la dernière édition en 2019, le Trophy mettra à l'épreuve les compétences des ambulanciers à travers divers défis techniques et scénarios d'urgence. Plus qu'un simple concours, cette rencontre vise à renforcer les liens entre les services et à favoriser les échanges de pratiques professionnelles.

L'édition 2025 se tiendra le jeudi 22 mai, de 8h à 16h, à l'Office de la Protection Civile du Jura bernois, à Tramelan. Un rendez-vous incontournable pour tous les professionnels du secours, où expertise et esprit d'équipe seront à l'honneur.

## Déménagement du cabinet de gynécologie et du Centre de santé sexuelle de Tavannes

Depuis le 16 avril 2025, le cabinet de gynécologie de Dre Claudine Bornet et le Centre de santé sexuelle – Planning familial se sont installés à la Rue du Quai 20, à Tavannes.

### INFORMATIONS ET CONTACT

- Cabinet Dre Claudine Bornet : +41 32 481 10 20
- Centre de santé sexuelle : +41 32 482 67 37

# Les **médecins** suivants ont rejoint nos équipes ces derniers mois



**Dr Sakher Aladen**  
Spécialiste en oncologie  
Hôpital de Moutier et  
Centre Médical Bienne (CMB)  
Tél. +41 32 494 38 91



**Dr Daniele Marino**  
Spécialiste FMH en pneumologie et  
en médecine interne générale  
Hôpital de Saint-Imier  
Tél. +41 32 942 21 34



**Dre Cátia Alves Ferreira**  
Spécialiste en chirurgie générale et viscérale  
Hôpital de Saint-Imier  
Tél. +41 32 942 20 67



**Dre Katharina Senta Minkner Klahre**  
Spécialiste en radiologie  
Institut de radiologie Saint-Imier  
Tél. +41 32 942 23 30



**Dre Gwendoline Canzanella-Boillat**  
Spécialiste en neurochirurgie  
Hôpitaux de Moutier et de Saint-Imier  
Tél. Moutier +41 32 494 38 50  
Tél. Saint-Imier +41 32 942 20 67



**Dre Mila Nedelcheva**  
Spécialiste FMH psychiatrie et  
psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent  
Hôpital de Moutier  
Tél. +41 32 494 70 10



**Dre Cesyl Diaz Hernandez**  
Médecin praticienne  
Medicentre Courtelary  
Tél. +41 32 944 10 10



**Dr Francesco Pilato**  
Spécialiste en médecine générale  
Walk-in-Clinic (CMB)  
Tél. +41 32 344 46 66



**Dr Marcelo de Castro Santos**  
Médecin hospitalier  
Hôpital de Saint-Imier  
Tél. +41 32 942 21 30



**Dr Marco Roberto**  
Spécialiste FMH en cardiologie et  
en médecine interne générale  
Hôpitaux de Moutier et de Saint-Imier  
Tél. +41 32 942 21 61



**Dr Cătălin Georgian Ivanov**  
Spécialiste FMH en psychiatrie et  
psychothérapie  
Medicentre Biel-Bienne  
Tél. +41 32 484 72 72



**Dr Philip Vandeveld**  
Spécialiste en anesthésiologie  
Hôpitaux de Moutier et Saint-Imier  
Tél. +41 32 494 38 50



**Dr Ulf Kessler**  
Spécialiste en chirurgie générale et viscérale  
Hôpitaux de Moutier et Saint-Imier  
Tél. +41 32 942 20 67



**Dre Cherifa Zemzami**  
Spécialiste en psychiatrie et psychothérapie  
et en psychiatrie et psychothérapie de l'enfant  
et de l'adolescent  
Hôpital de Moutier  
Tél. +41 32 494 70 10

# Nouveau jeu concours le « mot mystère »

A gagner :  
un bon d'une valeur de CHF 200.-  
offert par un restaurant de la région et le Réseau de l'Arc

Retrouvez les mots cachés dans la grille. Recomposez ensuite le « mot mystère » en récupérant les lettres restantes.  
Envoyez votre réponse sur une simple carte postale **jusqu'au 31 juillet 2025**, à l'adresse suivante :

**Réseau de l'Arc – Jeu concours – Beausite 49 – 2740 Moutier**

ou au travers de notre formulaire de contact **en scannant le code QR.**

BAINS  
CHRONIQUE  
COMPTABILITÉ  
EMS  
FACTURATION  
FINANCIERS  
HÔPITAUX  
MÉDIAS  
NOUVEAUTÉ  
ORTHOPÉDIE  
PRÉVENTION  
PSYCHIATRIQUES  
RÉNOVATIONS  
RÉSIDENCE  
RUBRIQUE  
SANG  
SANTÉ  
SERVICES  
SOINS  
THÉRAPIE  
TRAVAUX  
URGENCES  
VIRUS  
VIVA

V	I	V	A	O	R	E	S	I	D	E	N	C	E	C
N	E	C	S	S	R	H	O	P	I	T	A	U	X	O
O	M	H	E	M	R	T	H	E	R	A	P	I	E	M
I	S	R	C	E	P	E	H	G	N	A	S	L		P
T	E	O	N	D	B	T	I	O	S	O	I	N	S	T
A	U	N	E	I	A	S	I	C	P	O	A	F	A	A
R	Q	I	G	A	I	T	E	T	N	E			N	B
U	I	Q	R	S	N	R	E	C	R	A	D	M	T	I
T	R	U	U	E	S			E	I	A	N	I	E	L
C	B	E	V	V	I	R	U	S		V	V	I	E	I
A	U	E	T	U	A	E	V	U	O	N	R	A	F	T
F	R	E	N	O	V	A	T	I	O	N	S	E	U	E
P	S	Y	C	H	I	A	T	R	I	Q	U	E	S	X



La réponse est: \_\_\_\_\_

## LES RÉSULTATS DU DERNIER CONCOURS

Madame **Patricia Tièche** de Saint-Imier a trouvé la bonne réponse en lien avec la grille « mot mystère » de notre édition du mois de septembre 2024. La solution était le mot « **réseau** ». Toutes nos félicitations à l'heureuse gagnante qui se voit offrir un bon d'une valeur de **CHF 200.-** offert par le **Restaurant Le Manoir** à Saint-Imier et le **Réseau de l'Arc**.

# Agenda

**JEUDI 22 MAI 2025 – 18H30-20H30**

**Conférence publique**

**à la salle de spectacles de Saint-Imier**

Cette soirée sera consacrée au thème des soins infirmiers.

**MERCREDI 4 ET JEUDI 5 JUIN 2025 – 18H30-20H30**

**Conférences publiques**

**à la salle Ginger, Hôtel Courtyard by Marriott, Bienne  
(mercredi en français et jeudi en allemand)**

Ces deux soirées seront dédiées au thème de l'addiction aux réseaux sociaux.

**MERCREDI 18 JUIN 2025 – 10H00-16H00**

**Événement sur les gestes de premiers secours**

**à la piscine de Saint-Imier**

Une manifestation ouverte à la population pour aborder les gestes de premiers secours avec des instructeurs BLS du Réseau de l'Arc.

**SAMEDI 21 JUIN 2025**

**Partenariat sportif**

**avec les courses de Moutier-Graitery**

Un espace santé accueillera les participants. Nos physiothérapeutes seront présents pour prodiguer des massages sportifs aux coureurs pour la récupération d'après course.

**MERCREDI 25 JUIN 2025 – 10H00-16H00**

**Événement sur les gestes de premiers secours**

**à la piscine de Moutier**

Une manifestation ouverte à la population pour aborder les gestes de premiers secours avec des instructeurs BLS du Réseau de l'Arc.

**JEUDI 18 SEPTEMBRE 2025 – 18H30-20H30**

**Conférence publique**

**à la salle communale de Tavannes**

Cette soirée sera consacrée au thème de la chirurgie générale.

**OCTOBRE ET NOVEMBRE 2025**

**Hôpitaux de Moutier et de Saint-Imier**

Activités de prévention afin de sensibiliser la population à la santé féminine et masculine (Octobre rose et Movember).

**JEUDI 13 NOVEMBRE 2025**

**Journée « Futur en tous genres »**

**Hôpitaux de Moutier et Saint-Imier**

Les élèves ont la possibilité de venir découvrir le métier de leurs parents.

**JEUDI 20 NOVEMBRE 2025**

**Conférence publique à la Socié't'halle de Moutier**

Cette soirée sera dédiée au thème des neurostimulateurs.



RÉSEAU  
DE L'ARC



MEMBRES DU RÉSEAU DE L'ARC

Hôpital de Saint-Imier : Tél. +41 32 942 24 22 – Hôpital de Moutier : Tél. +41 32 494 39 43 – [www.reseaudelarc.net](http://www.reseaudelarc.net)