



# Rapport annuel 2025

**Ligue bernoise et haut-valaisanne  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité



## Equilibre entre la continuité et le renouveau



Chers Membres

Pour notre association l'année 2025 était bien plus qu'une année ordinaire. Elle a été marquée par des positionnements doux mais néanmoins importants. Dans le cadre de la responsabilité du comité concernant la stratégie, nous avons entre autres élaboré activement le processus central visant à repourvoir la direction du secrétariat.

La volonté d'Esther Moser Höhn de se concentrer sur sa retraite a constitué le point de départ pour mettre en place le passage du flambeau de la direction opérative. Pour moi, le remplacement de la personne à la tête de notre organisation représente bien plus qu'un simple repourvoiement de poste. Un tel changement témoigne du positionnement, de la collaboration entre le niveau stratégique et opérationnel et à la fois de l'espace entre la continuité et le renouveau.

Un tel processus exige de la clarté, de la confiance envers les personnes impliquées et d'avoir les bonnes personnes au bon moment au bon endroit.

Rien d'étonnant donc qu'Esther Moser Höhn a mis en place ce processus avec le calme et la capacité visionnaire nécessaire et a également participé de manière non négligeable à sa réalisation. Avec Mme Angela Mueller nous avons la chance d'avoir une personnalité hors du commun, dont le professionnalisme et l'humanité correspondent à notre philosophie et qui pourra remplir au mieux les rôles qui lui incombent. Les expériences professionnelles acquises par Mme Mueller au sein de la Ligue suisse contre le rhumatisme et au Canton de Berne, sont d'autres atouts précieux.

Ainsi, nous avons pu garantir une transition pérenne, permettant d'assurer le développement futur de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme et de ses prestations de qualité en faveur des personnes saines et celles atteintes de rhumatisme.

Je remercie toutes les personnes impliquées pour leur engagement, leur ouverture d'esprit et leur curiosité à s'engager sur de nouvelles voies, tout en continuant à poursuivre sur des chemins bien établis.

Jonas Laager, président

### Comité de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

#### **Président**

M. Jonas Laager, juriste / notaire, Berne

Mme Anita Herren, membre du Grand Conseil, Le Centre, Berne

#### **Vice-président**

M. Dr. med. Markus Gerber, rhumatologue, Berne

Mme Helene Tenisch de Glis, masseuse diplômée engagée pour sa famille

#### **Caissier**

Mme Karin Thomet, experte bancaire dans le domaine des finances avec diplôme fédéral

M. Dr. med. Ferdinand Krappel, chirurgien spécialiste de la colonne vertébrale et thérapeute de la douleur

#### **Assesseur**

Mme Sandrine Anliker, spécialiste en marketing, atteinte de rhumatisme

## Un chapitre se clot et un autre s'ouvre



Chers membres et amis de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

L'année 2025 a été marquée par un développement continu et ciblé de notre organisation. Nous nous sommes investis dans la mise en place d'une nouvelle structure et nous sommes passés d'une collaboration hiérarchique à un modèle holocratique qui se base sur les rôles de chacun.

Cette étape représente une poursuite conséquente de notre manière de travailler. La responsabilité, la réflexion et la prise de décision autonome étaient depuis toujours des éléments centraux pour le travail de notre équipe. Cette façon de travailler est désormais ancré plus clairement et de manière structurelle dans notre organisation et est portée tant par le Comité que par toute l'équipe.

L'objectif est une responsabilité partagée et établie plus largement. Ainsi, nos collègues apportent leurs compétences, leur créativité et leurs ressources et prennent les responsabilités qui vont de pair avec leurs rôles. L'année dernière, nous avons mis en place cette nouvelle structure dans le cadre d'un processus d'équipe intensif et bien accompagné. Enfin, nous avons créé les entités nécessaires et les avons remplis de contenus.

Aujourd'hui, nous ne travaillons plus avec des descriptions de postes et des diagrammes de fonctions classiques, mais nous nous orientons dans des cercles de responsabilités et des rôles clairement définis. De ce faire, nous posons les bases pour davantage de participation, la responsabilité individuelle et une collaboration durable, tant pour l'équipe que pour la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme.

Après bientôt quinze ans à la tête de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, je fais mes adieux aux membres. C'était un honneur et une grande joie pour moi de participer au développement continu de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme. Je souhaite beaucoup de succès et de joie à Mme Angela Mueller qui reprendra les rênes de l'organisation. Je tiens aussi à remercier toute l'équipe, le Comité et les responsables de cours pour leur confiance, leur soutien et les belles rencontres.

Restez en bonne santé et en mouvement.

Esther Moser Höhn,  
Directrice

### Un soutien financier grâce au fonds de la Ligue contre le rhumatisme

Les personnes atteintes de rhumatisme se trouvant dans une situation financière difficile peuvent bénéficier d'un soutien financier. Bien souvent, les frais pour des thérapies qui ne sont pas remboursées par les caisses maladies, des frais liés à des aménagements du domicile, ou encore des frais pour des moyens auxiliaires nécessaires, font appel aux ressources financières des personnes concernées. Il est également possible de recevoir des contributions financières à cours. En cas d'une demande de financement, l'équipe de conseil

prodiguera préalablement des conseils et fera des évaluations minutieuses.

En 2025, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme a soutenu financièrement 13 personnes concernées au travers du fonds SOS ou du fonds d'aide, à hauteur de CHF 9'740.—.

De plus, cinq personnes ont obtenu des conseils juridiques auprès d'Advocomplex pour un montant total de CHF 1'045.—.

## Impressions 2025 – l'année en images



A l'occasion **des journées actives** à Saas-Almagell quatorze personnes ont découvert les paysages enneigés en randonnée et en raquettes. Les contacts sociaux et l'activité physique étaient à l'honneur durant ce séjour.



Notre **excursion annuelle sur les plantes** a conduit le groupe dans la région du Simplon : des forêts verdoyantes de pins et de mélèzes, des paysages marécageux alpins, des prés alpins colorés et des espaces ressemblant à des steppes. Le biologiste M. Kevin Nobs a communiqué des informations intéressantes sur les plantes locales et leurs milieux naturels.



Qui chante ? – Au cours d'**une excursion printanière** au crépuscule, les participants ont pu écouter les chants de divers oiseaux et découvrir leurs habitats. Cette excursion était accompagnée par un membre de l'organisation pour la protection de la nature et des oiseaux de Buchsi.



Nos 89 responsables de cours maintiennent leurs connaissances à jour grâce à **des formations continues**. Nadine Däpp, Physiothérapeute a montré à Bümpliz, comment des exercices visant à stimuler le cerveau pouvaient être aisément intégrés dans des cours d'activité physique.



Durant **la semaine active** à Gränchen, les participants ont entraîné leur équilibre à l'occasion d'une pause. Les rires, le soleil et l'air frais des montagnes étaient également au rendez-vous.



**Le Line dance** améliore la santé, renforce la coordination et procure du plaisir. Les mouvements de base ont été appris et mis en pratique à l'occasion de l'atelier mené par Mme Sue Widmer professeur de danse à Berne.



Une personnalité participe au « **Qigong au parc** » au château de Stockalper à Brig : l'ancienne conseillère fédérale Mme Viola Amherd fait une pause pour respirer et recharger ses batteries.



Lors de la **journée bernoise pour la santé**, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme et d'autres organisations ont présenté des mesures de prévention dans le domaine de la santé. L'ergothérapeute Lucia Illi a répondu aux questions du public et a également proposé de cours entretiens de conseil.



Accompagné par les murmures de l'Aare, la **promenade automnale** dans la ville de Thoune nous fit traverser de nombreux ponts. De plus, la guide a communiqué de multiples informations concernant la diversité des ponts.



« **Se tenir debout et marcher de manière sûre** ne va pas de soi lorsqu'on devient âgé. Bien souvent, une chute limite la qualité de vie. A Simplon Village, des professionnelles ont montré comment prévenir efficacement les chutes et les participants ont pu directement mettre en pratique leurs conseils.

## 90 ans en mouvement : l'histoire de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

**Depuis 1935, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme s'engage avec empathie, professionnalisme et clairvoyance en faveur des personnes atteintes d'affections rhumatismales. A l'occasion de ce Jubilé, sa directrice Mme Esther Moser Höhn nous relate les évolutions de l'organisation, ce qui la motive dans son travail et ce qu'elle souhaite à l'organisation pour son centième anniversaire.**

Quelle était la situation des personnes atteintes de rhumatisme il y a 90 ans et quelles sont les plus grandes différences comparé à aujourd'hui ?

Le rhumatisme était alors très visible, les personnes atteintes ne pouvaient à peine tenir une tasse, leurs articulations étaient tellement endommagées. Il y a plus de dix ans, j'ai assisté en Suisse à une rencontre de Ligues contre le rhumatisme de toute l'Europe. J'y ai vu beaucoup de personnes âgées avec des articulations déformées et en fauteuil roulant. Il y a 90 ans, certaines maladies rhumatoïdes comme p. ex. Le lupus pouvait conduire à la mort. De nos jours, les affections rhumatismales sont toujours présentes, mais on peut les traiter grâce à des médicaments modernes et surtout, elles sont majoritairement moins visibles.

Existe-t-il des avancées desquelles on parle encore aujourd'hui dans l'équipe ?

Le legs de deux millions de francs dont la Ligue bernoise et haut-valaisanne a bénéficié en 2007 est certainement un événement important. Ce don nous a permis de nous développer et ainsi, nous avons pu poser les fondations de ce que nous faisons aujourd'hui. Nous avons investi l'argent dans la mise sur pieds de notre offre de conseils interdisciplinaire.

Grâce à notre nouvelle offre, le contrat avec l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) a triplé en volume et le nombre de nos membres a même quadruplé.



## Comment le rôle de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme a changé au cours des années – passage d'un organisme d'assistance à une organisation de santé moderne ?

A l'époque l'esprit qui prévalait était : Oh, ces pauvres handicapés, il faut les aider. Aujourd'hui en revanche, on travaille à égalité avec les personnes concernées qui sont des membres fonctionnant et faisant partie de la société. En Italie on parle parfois de manière poétique « d'une personne a haute capacité » – un être humain possédant des compétences autres, voire particulières.

Dans une organisation de santé moderne, la transmission d'informations constitue l'un des éléments clés. Nous voulons permettre aux personnes concernées de gérer leur maladie de façon autonome et qu'elles puissent avoir accès à l'aide et au soutien dont elles ont besoin.

## Qu'est-ce que cela signifie pour toi de faire partie depuis quatorze ans de cette organisation riches en tradition et qu'est-ce qui te motive le plus dans ton travail quotidien ?

Ça me fait toujours du bien si grâce à mon travail je peux arriver à atteindre quelque chose. Nos offres dans les domaines de la formation, de la mise en contact et des loisirs rencontrent un grand succès et nous obtenons beaucoup de retours positifs. Grâce à notre équipe interprofessionnelle, nous sommes une organisation ressource pour les personnes en difficulté et nous pouvons leur apporter le soutien dont elles ont besoin dans leur situation difficile. Ce qui me motive le plus, c'est que souvent mon travail requiert de la créativité : planifier des cours, faire face à des défis (moins de ressources financières, la pandémie du Corona), trouver des solutions. Ce dernier aspect est celui qui demande parfois bien de la créativité.

## Quels sont actuellement les thèmes ou les défis les plus présents pour la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme ?

Depuis la pandémie, nous remarquons qu'un nombre plus important de personnes doit faire face à des difficultés (financières) croissantes. On peut dire qu'en général les ressources sont moins abondantes, ce que nous constatons aussi lors des demandes de fonds faites à des fondations. Nous nous efforçons cependant d'utiliser nos moyens afin de pouvoir offrir au plus grand nombre de personnes ce dont elles ont besoin. Il va sans dire que le développement démographique ne joue pas en notre faveur. Le nombre de personnes âgées est en augmentation et durant la vieillesse, chacun ou presque est confronté au rhumatisme.

## Dans dix ans la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme fêtera son centenaire. Que souhaites-tu que l'on dise alors sur l'organisation ?

Que notre Ligue puisse se maintenir avec succès même dans un environnement plein de défis et qu'elle continue de se développer en harmonie avec les besoins des personnes concernées.

Je souhaite que la Ligue soit en mesure de proposer un soutien nécessaire et professionnel à un maximum de personnes et que nous puissions continuer à préserver notre humanité. Je nous considère comme filet de secours pour les personnes qui sont passées au travers des mailles des filets existants et c'est pour elles que nous sommes là !

Cet entretien a été réalisé le 5 décembre 2025.

### **Buts et objectifs de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme**

Nous nous engageons pour renforcer la santé des personnes saines et celles atteintes de rhumatisme, d'alléger les conséquences des maladies en promouvant la prévention, en accroissant les compétences de chacun dans le domaine de la santé, en proposant un soutien dans le domaine médical, thérapeutique et social.

## Quand le corps vous met des limites mais que la volonté continue de vous porter

Une odeur de peinture flotte dans l'air, la porte du balcon est entrebâillée et deux chats se promènent dans la pièce. Une jeune femme est assise devant son chevalet et fait doucement glisser le pinceau sur la toile. Plusieurs tatouages couvrent ses bras et lorsqu'elle peint, ses longs cheveux noirs lui tombent sur le visage. Perdue dans ses pensées, elle remet les mèches bleues derrière ses oreilles.

Isabella Ferrara a 27 ans, a étudié la sociologie et travaille comme Peer dans le café de rue ouvert par le pasteur Sieber à Zurich. Dans ses loisirs Isabella Ferrara aime être créative : elle peint ou fait de la musique. Il y a peu de temps, elle s'est installé un petit atelier dans son appartement, explique-t-elle avec un grand sourire. Mais elle devient pensive : « Pour moi, mon atelier est un lieu ambiguë ». Tenir le pinceau de façon détendue ou laisser glisser les doigts sur les touches du keyboard sont des gestes qui peuvent paraître anodins, mais pour elle ils représentent un effort et des douleurs. Isabella Ferrara est atteinte de polyarthrite rhumatoïde.

Elle a obtenu son diagnostic il y a dix ans. « A l'époque j'étais encore au ' Gymnase ', c'était difficile d'expliquer à mes camarades ce qui m'arrivait », se souvient-elle. Jusqu'à son diagnostic, Isabella pensait elle aussi que le rhumatisme touchait les personnes âgées. Aujourd'hui, son entourage a appris à vivre avec l'affection d'Isabella. Dans la vie de tous les jours, Isabella Ferrara a souvent besoin d'aide. Quand l'épaule vous fait mal, c'est impossible d'enfiler une veste ou de porter un sac à dos. Se coiffer ou encore se brosser les dents est également impossible. Le matin est la période la plus difficile, car c'est le moment de la journée où la rigidité se manifeste le plus. Environ tous les trois mois Isabella est sujette à une poussée : les épaules, les bras, les poignets et les doigts se raidissent et des douleurs dans les tendons accompagnent les poussées. Durant une telle phase, la fatigue et l'abattement son grands.

Malgré tout cela, la jeune femme aux origines siciliennes reste une personne positive et pleine de volonté. « Il est important de constamment planifier à l'avance et de s'investir en considérant ses propres forces. » Faire des randonnées ou du fitness constituent un plaisir pour les personnes de son âge, mais pour Isabella Ferrara ces activités sont source de stress. En revanche, elle a découvert la natation, car dans l'eau elle se sent libre. Elle a

déjà participé cinq fois à la traversée du lac de Zurich – 1500 mètres de la piscine du Mythenquai jusqu'à la piscine du Tiefenbrunnen. « C'est le jour de l'année où mon corps me montre qu'il me porte. »

Depuis 2018 elle s'engage au sein du conseil consultatif des patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme et prête sa voix aux jeunes atteints de rhumatisme. « Je souhaite montrer aux personnes atteintes que l'on peut retirer du positif d'une situation a priori négative. »



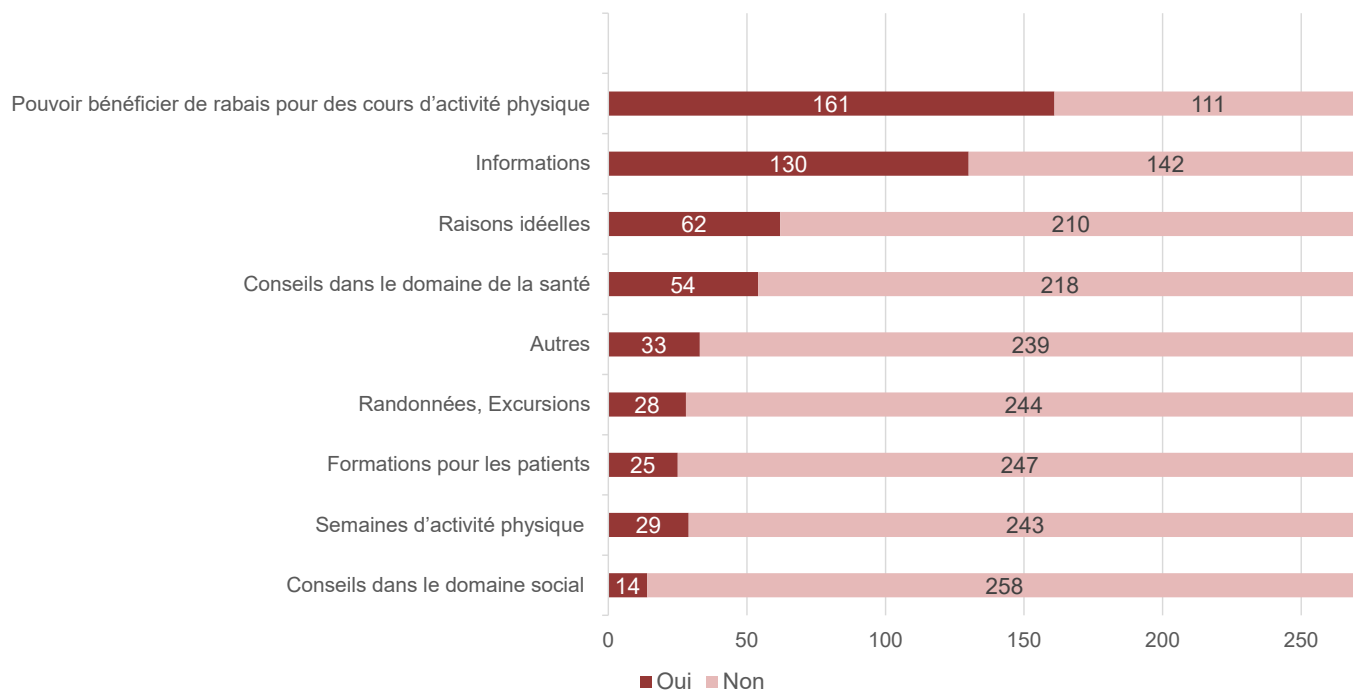
Lorsqu'elle peint, Isabella Ferrara est dans son élément.

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est l'affection rhumatismale des articulations la plus fréquente. En Suisse, environ 85'000 personnes sont touchées et la prévalence est trois fois plus élevée chez les femmes.

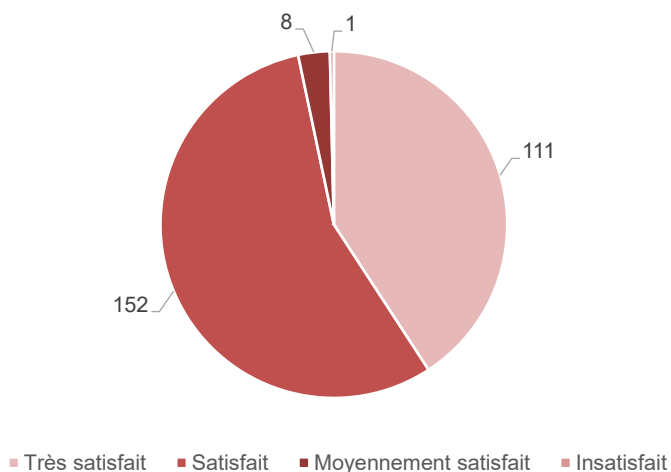
## Notre travail est apprécié – nos membres sont satisfaits

Tous les cinq ans, nous effectuons une enquête de satisfaction auprès de nos membres. 2'046 ont été envoyés, 272 réponses nous ont été retournées – ce qui correspond à un retour de 13,3 %. Voici un bref résumé des réponses.

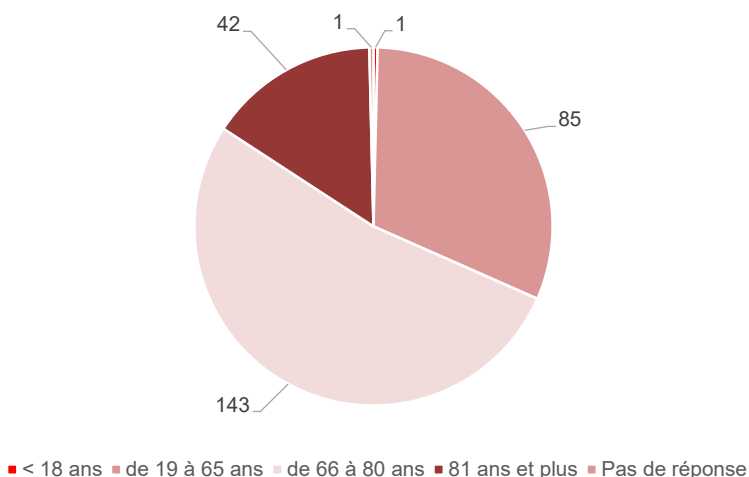
### Pourquoi êtes-vous devenu membre ?



### Satisfaction globale avec la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme



### Age des membres



# Un meilleur sommeil est possible même si l'on est atteint de douleurs

**Mme Melanie Manser, experte du sommeil nous explique comment notre style de vie entrave bien souvent le sommeil et comment nous pouvons agir pour bénéficier d'un meilleur sommeil.**

**Vous êtes physiothérapeute et experte du sommeil. Est-ce que vous dormez bien et si oui, quel est votre secret ?**

Oui, en effet, la plupart du temps je dors plutôt bien. Mais je dois dire que depuis que j'en sais plus sur les mesures et les routines pouvant favoriser un meilleur sommeil, la qualité de mon sommeil s'est encore améliorée. Il est recommandé de soutenir son horloge interne et de réguler les éléments stressants éventuels à temps. J'essaie de respecter des horaires de sommeil réguliers et même le week-end je me lève souvent tôt. Cela m'aide à me sentir moins fatiguée durant la semaine. Je tente d'emmagasiner le plus de lumière, de bouger suffisamment durant la journée et je suis attentive à observer des routines relaxantes le soir. Cela signifie passer le moins de temps possible devant mon smartphone et réfléchir à mes to dos et, au lieu de quoi ne faire que des choses qui me font du bien une heure avant d'aller me coucher. Évidemment, je peux aussi regarder un bon film pour me détendre, mais il est important que mon système nerveux puisse déjà se mettre en mode veille. Si je commence à ruminer, j'écris mes pensées et je les repousse consciemment au jours suivant.

**De nombreuses personnes atteintes de douleurs chroniques dorment mal. Existe-t-il des positions durant le sommeil et ou des stratégies qui peuvent contribuer à diminuer les douleurs dont souffrent les personnes concernées ?**

Oui, malheureusement il en est ainsi : les douleurs influencent la qualité du sommeil et inversement, une mauvaise qualité de sommeil sur le long terme peut engendrer une perception plus marquée des douleurs. C'est pourquoi il est important d'examiner la situation du sommeil de manière individuelle. On peut par exemple travailler avec des coussins : placer un coussin entre les genoux ou sous les bras (selon les douleurs) ou un rouleau à placer sous les genoux lorsqu'on est couché sur le dos pour soulager la région lombaire. Cependant, il n'existe pas de recette miracle – il faut oser essayer et évidemment il faut aussi tester quel matelas nous convient. En général, je conseille aux personnes atteintes de douleurs chroniques d'intégrer des exercices de détente dans leur quotidien, car les douleurs favorisent la sécrétion d'hormones de stress. Des exercices de respiration ou de détente peuvent contribuer à alléger les douleurs.

**Quels sont les conseils que vous pouvez donner aux personnes qui dorment mal ?**

Voici mes cinq conseils favoris et ceux-ci sont aussi corroborés par la recherche scientifique :

- Des horaires de sommeil réguliers – aussi durant le week-end.
- Pas d'éléments stressants et de smartphone une heure avant d'aller dormir.
- Intégrer des rituels : boire du thé, lire, écouter de la musique douce ou un livre audio, prendre un bain relaxant – chacun doit être en mesure de déterminer ce qui lui fait du bien.
- Bouger suffisamment durant la journée et également emmagasiner assez de la lumière.
- Remettre le ruminage à plus tard : écrire ses pensées ou essayer de stopper les pensées qui nous font ruminer.

**Quels sont les mythes sur le sommeil auxquels vous êtes régulièrement confrontés ?**

Mythe 1 « Je n'ai besoin que de cinq heures de sommeil. » Pour la plupart des personnes la durée optimale de sommeil par nuit se situe entre sept à huit heures. Il existe cependant des personnes qui auront besoin de moins de sommeil et d'autres qui sont plutôt du type marmotte. A noter que ces types de dormeurs constituent des exceptions. Les cycles de sommeil sont

## **Melanie Manser**

Profession Activité Fonction :

- Physiothérapeute, avec cabinet à Hünibach
  - Responsable d'études, travaille à la Haute école spécialisée du canton de Berne dans le domaine de la formation continue
  - Possède un studio de Inhaberin Pilates à Hünibach
- âge : 37 ans

Loisirs : Ski, randonnée, Pilates, voyages

Domicile : Hilterfingen au bord du lac de Thoune



Mme Melanie Manser, experte du sommeil.

divisés en plusieurs phases, l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil REM. Chacun de ces cycles durent entre 90 et 120 minutes et chaque nuit, nous effectuons entre quatre et sept de ces cycles. Une telle structuration en cycles est importante pour notre régénération physique et mentale durant la nuit.

**Mythe 2 « Une sieste à midi fait toujours du bien. »**  
En effet, une sieste courte peut faire du bien, mais idéalement elle ne durera que quelques minutes pour éviter de se réveiller après une phase de sommeil profond où l'on se sentira plutôt vaseux et non pas revigoré. Si en revanche on souffre de troubles sévères du sommeil comme l'insomnie, alors une sieste n'est pas indiquée car le but est de pouvoir dormir le soir.

**Mythe 3 « Un verre de vin aide à s'endormir. »**  
Certes, un verre de vin peut aider à s'endormir, mais l'ennui, c'est que l'alcool modifie l'architecture du sommeil. La durée des phases de sommeil profond est réduite et celles-ci sont très importantes pour notre régénération physique et mentale.

**Mythe 4 « Ronfler n'est pas grave. »** Parfois ce n'est en effet pas grave, mais le fait de ronfler peut aussi être un signe d'apnée du sommeil, arrêts respira-

toires durant le sommeil, phénomène qui peut favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires. Si le ronflement est bruyant, accompagné d'arrêts de la respiration et que durant la journée une fatigue importante se fait sentir, alors il est judicieux de procéder à des analyses médicales.

### **Pour l'avenir, que souhaitez-vous que nous comprenions mieux sur le sommeil ?**

Le sommeil ne constitue pas une perte de temps, il est une phase cruciale pour notre régénération physique et mentale. Pendant notre sommeil, de nombreux processus sont mis en marche qui contribuent à assurer notre performance, notre résistance et notre santé sur le long terme. Enfin, il est important de savoir que notre sommeil change au cours de la vie. Avec l'âge, le sommeil est plus fragmenté et les phases de sommeil profond durent moins longtemps. De savoir cela peut nous aider à ne pas avoir des attentes irréalistes et à ne pas nous mettre inutilement sous pression. Cependant, il existe des mesures avec lesquelles nous pouvons influencer positivement et activement la qualité de notre sommeil.

### **Avez-vous encore quelque chose à partager avec nous ?**

Oui, personne ne doit avoir un sommeil parfait. Les mauvaises nuits font simplement partie de la vie et la perception subjective de notre sommeil ne reflète souvent pas la qualité objective de notre sommeil. Le sommeil ne devrait donc pas être une source de stress, mais quelque chose dont on se réjouit, car nous passons environ un tiers de notre vie à dormir.

Si cependant les problèmes de sommeil persistent, il peut être utile de consulter des professionnels du sommeil. A Berne le Swiss Sleep House, laboratoire du sommeil à l'hôpital de l'Île est un centre de compétences reconnu et de plus en plus de physiothérapeute ne cessent d'approfondir leurs connaissances dans le domaine du sommeil et peuvent conseiller leurs patients de manière compétente.

## « L'être humain doit être considéré dans sa globalité »

Le 10 mars 2025, environ 70 personnes issues du domaine de la santé et du Grand Conseil ont participé au centre de Congrès Kreuz à Berne à la manifestation intitulée « L'importance du conseil psychosocial dans le domaine de la santé », organisée par l'Alliance pour la santé bernoise. Après trois conférences, le conseiller d'état Pierre Alain Schnegg et des représentants du domaine de la médecine et du travail social ont dialogué sur le rôle du conseil psychosocial dans le système de santé.

M. Konrad Streitberger, chef du Centre de la douleur de l'hôpital de l'île a souligné que lorsqu'un patient est atteint de douleurs, on recherche souvent et presque exclusivement les raisons organiques. « Il s'agit de casser ce cercle vicieux – l'individu doit être considéré dans sa globalité. » Mme Christine Morger met en avant l'importance de ponts qui doivent exister entre le conseil stationnaire et ambulatoire, p. ex. grâce à des centres régionaux. Mme Andrea Schindler médecin de famille, ajoute que ce sont avant tout les personnes vulnérables qui ont besoin d'un accompagnement psychosocial, car bien souvent, les thèmes difficiles ne sont pas abordés lors des consultations.

René Rüegg de la Haute école Spécialisée de Berne a fait remarquer qu'un nombre suffisant de professionnels intéressé était présent pour assurer un meilleur travail interdisciplinaire – des ressources financières manquantes constituant toujours et encore le plus grand obstacle. Enfin, le conseiller d'état Pierre Alain Schnegg a mentionné que divers projets existaient déjà et qu'il s'agissait maintenant de les faire mieux connaître à un public encore plus large.

Les participants à la discussion s'accordaient sur le fait qu'une intervention psychosociale précoce permettait non seulement de soulager les personnes concernées, mais également le système de santé.

L'alliance pour la santé bernoise a été fondée en 2019 par les prestataires de services du domaine de la santé dans le canton de Berne. Elle s'engage en faveur d'une politique de santé et sociale qui considère l'individu dans sa globalité dans tout le canton de Berne. Elle soutient les personnes particulièrement vulnérables et malades ainsi que leur proches et leur donne une voix.



Des professionnels issus du domaine de la médecine et du travail social ont parlé avec le conseiller d'Etat M. Pierre Alain Schnegg.

# La Ligue bernoise et haut-valaisanne en chiffres

Environ **2'200** personnes sont membres de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

**375** abonnés à notre newsletter

**12** newsletter ont été envoyées

**312** cours semestriels

**5'937** leçons de cours

**3'754** participants à nos cours

**110** responsables de cours s'engagent pour notre cause

**796** personnes ont bénéficié de **1'273** heures de conseils

**37** patient-e-s ont bénéficié de **506** séances de physiothérapie ou d'ergothérapie

Environ **42'000** flyer et brochures ont été distribués

**702** heures fournies par des bénévoles

**455** heures de prestations fournies bénévolement

**2** semaine active avec **38** participant-e-s

**22** journées de randonnée avec **191** participant-e-s

**34** ateliers avec **1'246** participant-e-s

## Betriebsrechnung 2025

	2025 CHF	2024 CHF
Ertrag Geldsammelaktion	493'186	468'384
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
<b>Bruttoergebnis Geldsammelaktion</b>	<b>493'186</b>	<b>468'384</b>
Ertrag Dienstleistungen	1'186'517	1'121'897
Aufwand Dienstleistungen	-1'566'834	-1'532'910
Aufwand Direkthilfe	-2'575	-5'530
<b>Bruttoergebnis Dienstleistungen</b>	<b>-382'892</b>	<b>-416'542</b>
<b>Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand</b>	<b>110'294</b>	<b>51'842</b>
<b>Administrativer Aufwand</b>	<b>-189'175</b>	<b>-168'736</b>
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>-78'881</b>	<b>-116'894</b>
Finanzertrag	56'753	86'760
Finanzaufwand	-3'036	-4'895
<b>Finanzergebnis</b>	<b>53'717</b>	<b>81'865</b>
<b>Übriges Ergebnis</b>		
Betriebsfremder Ertrag	-	-
Betriebsfremder Aufwand	-	-
<b>Übriger Ertrag</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Ausserordentlicher Ertrag	22'141	141'068
Ausserordentlicher Aufwand	-3'616	-9'176
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	<b>18'524</b>	<b>131'892</b>
<b>Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital</b>	<b>-6'639</b>	<b>96'863</b>
<b>Zuweisungen</b>		
Veränderung WS- Reserven	30'000	-26'932
Erarbeitetes freies Kapital		
<b>Jahresergebnis</b>	<b>23'361</b>	<b>69'930</b>

Kleine Rundungsdifferenz enthalten

## Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2025

Im Jahresbericht sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2025 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen ([www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen ([info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), Tel. 031 311 00 06).



## Bilanz per 31. Dezember 2025

## Bilan au 31 decembre 2025

<b>AKTIVEN</b>	<b>2025</b>	<b>2024</b>
<b>Umlaufvermögen</b>	<b>CHF</b>	<b>CHF</b>
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'241'984	1'255'375
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	120'359	145'046
Sonstige kurzfristige Forderungen	4'241	561
Vorräte	7'753	9'956
Aktive Rechnungsabgrenzungen	135'150	99'784
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>1'509'488</b>	<b>1'510'723</b>
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	30'090	21'060
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>30'090</b>	<b>21'060</b>
<b>Total Aktiven</b>	<b>1'539'578</b>	<b>1'531'782</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	52'552	54'262
Passive Rechnungsabgrenzungen	310'174	332'163
Transitorische Passiven ATB	260'526	228'170
Langfristige Verbindlichkeiten	6'859	1'080
<b>Total Fremdkapital</b>	<b>630'110</b>	<b>615'675</b>
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	190'000	220'000
Erarbeitetes freies Kapital	696'107	626'177
Jahresergebnis	23'361	69'930
<b>Total Organisationskapital</b>	<b>909'468</b>	<b>916'107</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>1'539'578</b>	<b>1'531'782</b>

### Sponsoring et fondations

Valiant Bank, Berne

Abbvie AG, Baar

Fonds du sport de la commune  
de Brigue-Glis

Stiftung Vinetum, Bienne

Mediservice AG, Zuchwil

Promotion Santé Valais

## Liste des collaboratrices du secrétariat de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

Esther Moser Höhn, directrice

Anouk Grossmann, finances/comptabilité

Sandra Stegemann, scout section cours

Regula Lazzaretti, communication et événements

Claudine Romann, physiothérapeute diplômée HES,  
conseils dans le domaine de la santé

Christine Morger, assistante sociale diplômée HE,  
conseils dans le domaine du social et de la santé

Daniela Marolf, assistante sociale diplômée HES,  
conseils dans le domaine du social et de la santé

Lucia Illi, ergothérapeute diplômée HES, conseils dans  
le domaine de la santé et des moyens auxiliaires

Nadja Bigler, direction administration/section cours  
(jusqu'en juin 2025)

Nicole Cia, direction administration/section cours

Franziska Schori, administration

Prisca Schweizer, administration

Tanja Gilgen, administration (depuis août 2025)

110 responsables de cours



La Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme est certifiée Zewo. Les dons fait à notre organisation peuvent être déduits des impôts. De plus, vous pouvez commander sans engagement, notre brochure d'information relative aux legs dans le cadre d'un testament.



Tous nos cours sont qualifiés.



Kanton Bern  
Canton de Berne

soutient nos activités

### Nous vous remercions chaleureusement pour vos dons!

Votre don contribue à rendre notre travail possible. Faites directement un don en scannant le code QR avec l'application de votre banque.



### Impressum

Rédaction et agencement Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, Regula Lazzaretti/  
traduction Simone Rentsch-Berchtold / imprimerie Länggass Druck, Bern / nombre d'exemplaires en allemand  
2400 et 50 exemplaires en français

Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme  
Holzikofenweg 22, 3007 Berne  
Tél 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/be  
IBAN: CH32 0900 0000 3000 8041 9



**Ligue bernoise et haut-valaisanne  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité