Journal Croix-Rouge bernois

Journal de la Croix-Rouge suisse Canton de Berne

Édition 2-2025

Nouveau départ à 50 ans

Auxiliaire de santé CRS : une profession offrant des perspectives

→ *Page 4*

Nouvel hébergement collectif pour réfugié-e-s

Les préoccupations de celles et ceux qui y vivent ou y travaillent

→ *Page 6*

Soutenir les personnes atteintes de démence

Les conseils d'une spécialiste en psychiatrie gériatrique

→ *Page 9*

Pour plus d'humanité dans votre région

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

Éditorial

Cher lecteur, chère lectrice,

À quand remonte la dernière fois que vous avez appris quelque chose de nouveau ?

Après avoir travaillé plus de 30 ans dans le secteur de la restauration, Sandra Althaus a commencé la formation d'auxiliaire de santé CRS et s'est lancée dans les soins. Lisez l'article à la page 4 et découvrez comment elle aimerait encore élargir ses connaissances en soins.

Il est difficile pour les personnes atteintes de démence d'apprendre de nouvelles choses. Aux pages 8 et 9, Daniela Rohrbach, collaboratrice de Home Care CRS, et Franziska Wenger, spécialiste en psychiatrie gériatrique, donnent un aperçu de leur travail quotidien auprès des personnes atteintes de démence.

Complétez vos connaissances grâce à nos cours publics – par exemple sur la démence ou sur la manière d'aborder les autres avec empathie. Pour obtenir des conseils sur votre propre santé mentale, je vous recommande nos exposés gratuits sur des sujets, tels que la gymnastique cérébrale, la résilience ou bien dormir (cf. page 10).

Je vous souhaite une bonne lecture.

Meilleures salutations

Reto Rhyn
Responsable Intégration, CRS Canton de Berne

Contenu

Aperçu
Le courage de repartir à zéro 4

Accompagné
Mme Oelmann gagne le plus souvent 5

Demandé
Nouvel hébergement collectif – un coup d'œil dans les coulisses 6

Impliqué
Vivre seul malgré la démence 8

Demandé
« Nous voulons tous être pris au sérieux » 9

Informé
Cycle d'exposés 2025-2026 : désormais aussi à Berne et Bienne 10

Personnel
Mieux accompagner les personnes 11

Idée de recette
Salade de courgettes à la viande séchée, séré et noisettes 12

Événements régionaux pour les membres

En octobre et novembre, des événements pour les membres auront lieu dans toutes les régions, avec un programme attrayant. Rencontrez d'autres membres et bénévoles de la CRS et échangez des idées dans un cadre convivial.
→ crs-berne.ch/evenements-membres

Merci, Alfred Bühler !
Grâce à lui, d'innombrables personnes à mobilité réduite ont pu se rendre à des rendez-vous importants pour elles. Alfred Bühler, originaire de l'Oberland, termine cette année son engagement en tant que chauffeur de la Croix-Rouge après 22 ans de bons et loyaux services.

Transmettre des connaissances en soins
Gabriella De Baptistis, ancienne responsable des services de soins, apporte ses connaissances en matière de soins lors de l'accompagnement pendant l'apprentissage. Avec patience et intuition, elle soutient les participant-e-s au cours d'auxiliaire de santé CRS dans l'apprentissage individuel. Pourquoi cela lui tient à cœur, vous le découvrirez dans l'interview.
→ crs-berne.ch/de-baptistis

Home Care : entre de bonnes mains à la maison
Grâce au soutien financier de la Fondation Jubilé Raiffeisen, la CRS Canton de Berne est en mesure d'offrir la prestation Home Care également dans la région du Seeland – Jura bernois dès août 2025. Lisez à la page 8 ce que Daniela Rohrbach, collaboratrice de Home Care, aime dans son travail.

Le 21 septembre est la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer. Elle attire l'attention sur la vie quotidienne difficile des personnes touchées et de leurs proches. La CRS Canton de Berne leur propose des offres de soutien et des cours.

→ crs-berne.ch/vivre-avec-demence

Le courage de repartir à zéro

Sandra Althaus a travaillé dans le secteur de la restauration pendant de nombreuses années. Aujourd'hui, elle travaille dans le domaine des soins. Son parcours montre que la formation peut ouvrir des portes et qu'il n'est jamais trop tard pour recommencer.

Après avoir travaillé 30 ans dans le secteur de la restauration, Sandra Althaus a ressenti l'envie de recommencer au niveau professionnel. Il était clair pour elle qu'elle voulait continuer à travailler avec des personnes. Mais plus dans le rythme effréné de la gastronomie, où elle était constamment sous tension. « Je voulais faire quelque chose de bon pour les autres et qui me permettrait de ralentir. » Une tâche ayant du sens – et offrant de la place pour des rencontres.

Au cours de ses recherches, Sandra Althaus a découvert la formation d'auxiliaire de santé de la CRS. Elle s'adresse aux personnes qui envisagent de commencer leur vie professionnelle dans le domaine des soins.

Au début, elle était sceptique quant à sa capacité à assumer ce rôle sans expérience dans les soins. Mais c'est précisément la facilité d'entrée qui l'a rendu possible. « Ça m'a fait du bien de recommencer à zéro. »

Un nouveau départ avec un avenir
Aujourd'hui, Sandra Althaus travaille dans le domaine des soins infirmiers et a déjà de nouveaux objectifs. Elle souhaite élargir ses connaissances – par exemple en pharmacologie – et renforcer progressivement ses qualifications. Avec son employeur, elle prévoit de suivre plus tard une formation d'assistante en soins et santé communautaire CFC.

Avec du temps, du cœur et de l'humour
Une expérience vécue dans son quotidien de soignante lui est restée particulièrement en mémoire. Pendant une nuit, un patient était confus et parlait d'un homme qui vendait des saucisses : « Alors je suis allée lui en chercher une. Nous nous sommes assis ensemble sur le bord du lit et avons mangé des saucisses », se souvient Sandra Althaus en souriant.

De tels moments lui montrent à quel point il peut se passer beaucoup de choses lorsque vous êtes présent et que vous vous impliquez avec les personnes. Même quand il s'agit simplement de faire en sorte que la personne se sente à nouveau vite mieux dans sa situation.

Sandra Althaus, auxiliaire de santé CRS : « J'aime les échanges personnels ». (image symbolique)

Reconversion avec cœur

Un nouveau chemin commence souvent par un petit pas. Visitez notre séance d'information sur le cours d'auxiliaire de santé CRS :
→ crs-berne.ch/axs-info

Depuis leur première visite, Gertrud Oelmann et Meltem Altun jouent au jeu de cartes Skip-Bo.

Mme Oelmann gagne le plus souvent

Parfois, ça colle. Et avec ces deux femmes, ça colle vraiment bien : Meltem Altun, bénévole de la CRS, rend visite à Gertrud Oelmann une fois par mois. Ensuite, il y a beaucoup de discussions, de rires et de jeux.

« J'ai toujours aimé avoir des personnes autour de moi et je n'ai jamais été une solitaire. Quand on me mettait dans un coin à l'école en guise de punition, c'était toujours à cause de tout mon bavardage », dit Gertrud Oelmann en riant. Bien qu'elle ait plusieurs personnes de référence, elle est heureuse d'avoir trouvé un contact social supplémentaire avec Meltem Altun. Les deux femmes se sont inscrites pour le Service de visite et d'accompagnement – l'une en tant que cliente, l'autre en tant que visiteuse bénévole.

65 ans de différence d'âge

Meltem Altun a 29 ans et travaille à 90 % dans le domaine de l'informatique de gestion. Elle consacre son après-midi libre au bénévolat : elle rend visite alternativement à des enfants à l'hôpital et à Gertrud Oelmann, 94 ans, chez elle, dans son appartement. Étant donné qu'elle n'a pas de grands-parents en Suisse, elle manque de contact avec cette tranche d'âge. « La génération de Mme Oelmann a vécu beaucoup de choses et a beaucoup d'expérience. Sa vision de la vie m'aide à voir les choses plus sereinement. J'apprends beaucoup et l'échange me rend très heureuse », déclare Meltem Altun. Elle considère l'échange social avec chaque génération comme un enrichissement.

« Mme Oelmann aime parler et j'aime écouter. »

Des intérêts communs

Des relations à long terme se développent souvent dans le Service de visite et d'accompagnement. Les chances que cela se produise sont particulièrement bonnes s'il y a des intérêts communs. Pour Gertrud Oelmann et Meltem Altun, il s'agit du jeu de cartes Skip-Bo. Elles y jouent à chaque visite. « Mme Oelmann gagne neuf jeux sur dix », déclare Meltem Altun. « J'y joue depuis plus longtemps », répond Gertrud Oelmann, et les deux femmes rient.

Hébergement collectif à la Montagne de Douanne : derniers travaux préparatifs avant l'arrivée des premiers résident-e-s.

Nouvel hébergement collectif – un coup d'œil dans les coulisses

Avant la mise en service d'un nouvel hébergement collectif pour les réfugié-e-s, il y a de nombreux travaux de préparation à effectuer. Une visite à la Montagne de Douanne une semaine avant l'ouverture.

Emil Sulejmanovski ne se laisse pas perturber – pas même lorsque le téléphone sonne en même temps que les collaborateurs/-trices demandent où se trouvent les produits de nettoyage ou que le service d'intendance intervienne pour ajuster les lits dans la chambre 38. Dans quelques jours, l'hébergement collectif de la Montagne de Douanne accueillera ses premiers résident-e-s. Il est conçu pour 144 personnes. En tant que responsable de l'hébergement, Emil Sulejmanovski prend le temps d'écouter toutes les demandes sans jamais perdre son sourire.

Une semaine avant l'ouverture, l'équipe de 12 personnes chargée de l'accompagnement se familiarise avec le bâtiment, effectue des contrôles fonctionnels, discute des processus de travail, installe la signalétique intérieure et termine l'aménagement des chambres. Tous les résident-e-s reçoivent un petit set d'ustensiles de cuisine, de la vaisselle, du linge de lit et une clé pour le compartiment réfrigérateur verrouillable. « C'est un peu comme dans une colocation où tout le monde a ses propres affaires », explique le responsable de l'hébergement. Les résident-e-s doivent faire eux/elles-mêmes la lessive, le ménage, les courses et la cuisine.

Chaque jour de nouveaux résident-e-s

La CRS Canton de Berne exploite pour le compte du canton des hébergements, tels que celui de la Montagne de Douanne dans les régions du Seeland – Jura bernois et Berne-Mittelland. La veille au soir, le canton apprend combien de réfugié-e-s des centres d'asile fédéraux seront orienté-e-s vers le canton de Berne. Après cela, le rapport est envoyé aux exploitant-e-s des hébergements. Par conséquent, le nombre de clients et clientes peut changer quotidiennement.

Emil Sulejmanovski

Le responsable de l'hébergement collectif de la Montagne de Douanne travaille dans le domaine de l'accueil des réfugié-e-s depuis neuf ans.

Demandé

Soutenir les réfugié-e-s dans la vie quotidienne

Êtes-vous intéressé-e par des personnes d'autres cultures ? Dans nos hébergements collectifs, il existe de nombreuses possibilités de s'engager auprès des réfugié-e-s : vous pouvez organiser des activités sportives et des jeux, cuisiner ensemble ou soutenir les réfugié-e-s dans le travail administratif. Intéressé-e ?
→ crs-berne.ch/engagement-refugies

Dissiper les peurs
Avant qu'un hébergement collectif puisse être mis en service, de nombreuses étapes sont nécessaires. Tout d'abord, la population sera informée en collaboration avec la commune.

Dans de tels cas, des craintes sont souvent exprimées lors des séances d'information, comme celle d'une augmentation du vandalisme ou d'un plus grand nombre de cambriolages. « La meilleure stratégie contre cela est la franchise et l'accès direct à l'hébergement, par exemple lors d'une journée portes ouvertes », explique Emil Sulejmanovski. Au cours de son travail dans la prise en charge de réfugié-e-s, il a connu très peu d'incidents négatifs.

Donner du sens à la journée
La vie quotidienne reste un défi constant dans l'hébergement. La plupart des résident-e-s n'ont pas d'emploi ou ne sont pas encore autorisé-e-s à travailler en raison de leur titre de séjour. C'est pourquoi tous les engagements bénévoles qui apportent de la variété dans la vie quotidienne sont les bienvenus. Dans les hébergements de la CRS Canton de Berne, des bénévoles organisent des cours de langue, mettent en place des groupes de sport, cuisinent ensemble, font des excursions avec les résident-e-s ou aident pour les candidatures et les tâches administratives. Non seulement ces rencontres enrichissent la vie quotidienne des réfugié-e-s, mais elles apportent également une contribution précieuse à l'intégration dans la société.

« Allez-vous prendre la relève ? »

Alfred Bühler, conducteur bénévole de la Croix-Rouge depuis 22 ans

En tant que bénévole pour le Service des transports Croix-Rouge, vous amenez en toute sécurité des personnes à mobilité réduite à des rendez-vous importants. Par exemple à Bienne.

Possibilités d'intervention actuelles
→ crs-berne.ch/transferer

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

«J'aime vraiment mon travail.» Daniela Rohrbach, collaboratrice de la CRS, sur le chemin du travail.

Vivre seul malgré la démence

Les personnes atteintes de démence souhaitent souvent vivre de manière autonome à la maison le plus longtemps possible. L'environnement familier leur donne la sécurité. Avec la prestation Home Care, la CRS Canton de Berne propose un soutien adapté.

Parfois, lorsque Daniela Rohrbach arrive, M. Hadorn n'est pas à la maison. C'est pourquoi elle a la clé de son appartement. Quand il rentre, il apporte généralement le goûter pour eux deux.

« Je suis positive, je reste positive et je repars positive. »

L'environnement familier

M. Hadorn ne s'appelle en réalité pas ainsi et est atteint de démence. Ses prochessouhaitent lui permettre de continuer à vivre dans sa maison, qui lui est familière, et ils ont trouvé une bonne solution avec la prestation Home Care de la CRS Canton de Berne. Daniela Rohrbach, collaboratrice de la CRS, passe deux fois par semaine chez M. Hadorn et lui tient compagnie, fait le ménage et va faire les courses avec lui.

Se concentrer sur le client

« Je peux m'adapter aux personnes. Pour moi, c'est le grand avantage de Home Care », explique Daniela Rohrbach. Si M. Hadorn veut aider à passer l'aspirateur, par exemple, elle peut prendre son temps et l'impliquer dans le travail. Cela ne serait guère possible dans une institution.

Reconnaître les dangers

La maladie progresse. Daniela Rohrbach et les proches évaluent en permanence ce qui est encore envisageable. Entre-temps, ils ont coupé l'électricité des appareils de cuisine de M. Hadorn : trop dangereux. Un jour, un déménagement dans un établissement supervisé, un logement protégé ou un EMS sera une meilleure solution. D'ici là, Daniela Rohrbach restera une personne de référence constante pour M. Hadorn, avec qui il aime prendre le goûter. Pour elle, le respect et la dignité sont à la base de cette relation.

Avec Home Care, la CRS Canton de Berne répond à un besoin croissant d'une société vieillissante : vivre le plus longtemps possible chez soi. La prestation comprend des tâches, telles que l'aide-ménagère, la prise des repas ou l'hygiène personnelle. L'offre d'accompagnement peut être complétée par des prestations de soins de base.

→ crs-berne.ch/homecare

«Nous voulons tous être pris au sérieux»

Que faut-il pour que les personnes atteintes de démence puissent vivre à la maison le plus longtemps possible ? Que faire si les personnes concernées se comportent de manière agressive ? Entretien avec Franziska Wenger, spécialiste en psychiatrie gériatrique.

Quels sont les symptômes typiques de la démence ?
Tout d'abord, il y a les troubles de la mémoire, de l'orientation et du langage. La mémoire à court terme diminue, l'orientation temporelle devient difficile ou un mot n'est plus mémorisé. Au fur et à mesure que la démence progresse, les personnes touchées ne peuvent plus bien effectuer certaines actions, comme s'habiller ou se brosser les dents. La capacité de s'organiser diminue également, par exemple, avoir tout prêt à temps pour un repas. Et il est difficile d'apprendre de nouvelles choses, comme comment utiliser une nouvelle cuisinière.

« Les proches ont besoin de beaucoup de tact. »

Comment évaluez-vous les dangers des personnes atteintes de démence vivant seules ?
Dans le cas de la démence légère, il suffit de soutenir les personnes touchées de manière ciblée dans la vie quotidienne. Dans le cas d'une démence modérée, il ne faut plus les laisser seules. Si, par exemple, les personnes touchées oublient d'éteindre les plaques de cuisson ou les bougies, cela devient dangereux. Ensemble, nous pouvons essayer de réduire ces dangers et, par exemple, enlever les fusibles de la cuisinière et organiser les repas avec le service des repas à domicile. Cela devient également critique quand les personnes touchées se réveillent la nuit et sortent insuffisamment habillées.

Quels comportements recommandez-vous d'adopter avec des personnes atteintes de démence ?
Personne ne veut perdre la face. Nous voulons tous qu'on nous prenne au sérieux dans ce que nous disons, même si ce n'est pas correct. Ne corrigez donc pas les personnes touchées si, par exemple, elles confondent le jour de la semaine. Au fur et à mesure que la maladie progresse, les personnes aidantes doivent constamment s'adapter aux personnes touchées et à leurs facultés. C'est exigeant.

Qu'est-ce qui aide lorsque la communication linguistique devient difficile ?
Il s'avère efficace d'utiliser des phrases simples et de parler lentement. Les processus doivent être expliqués étape par étape. Les personnes aidantes peuvent également montrer l'exemple, telles que couper la nourriture ou offrir de l'aide.

Que peuvent faire les personnes aidantes si les personnes touchées se comportent de manière agressive ?
Vous pouvez d'abord vérifier si la personne touchée a compris ce qui se passe. Par exemple, elle doit avoir compris qu'il est temps d'aller aux toilettes. Ce n'est qu'à ce moment-là que vous devez lui demander de déboutonner son pantalon. Si vous connaissez un sujet d'intérêt de la personne concernée, vous pouvez faire un lien avec celui-ci. Ensuite, elle oublie souvent la première pensée négative.

Lire l'entretien dans son intégralité sur : **→ crs-berne.ch/wenger**

Personnel

La doctoresse Franziska Wenger est coresponsable du service psychiatrique de Thoune. Elle est spécialiste en psychiatrie et en psychothérapie, avec une spécialisation dans la psychiatrie gériatrique et la psychothérapie gériatrique.

Cycle d'exposés 2025-2026 : désormais également à Berne et Bienne

Le cycle d'exposés de la CRS reprendra à l'automne. De cet événement en présentiel très apprécié, nous conserverons ce qui a fait ses preuves et y ajouterons des éléments nouveaux.

Ce qui reste, ce sont des exposés passionnants consacrés à la santé et au bien-être, auxquels vous pouvez assister gratuitement et sans inscription préalable.

Nous proposons désormais un format de présentation d'une heure suivi d'une séance de questions-réponses dans cinq lieux au lieu de trois – à titre expérimental également en français. En plus des huit exposés dans l'Oberland bernois, le cycle d'exposés aura lieu quatre fois au total à Berne et à Bienne.

Conseils pour la vie quotidienne
Laissez-vous inspirer par nos orateurs et oratrices, et obtenez de précieux conseils pour votre vie quotidienne – que ce soit pour un meilleur sommeil, votre forme mentale, plus de force intérieure et moins de surcharge sensorielle.

Les données et les informations détaillées sont disponibles sur :
→ crs-berne.ch/exposes

En tant que bénévole, Meltem Altun rend visite à des personnes âgées qui sont heureuses d'avoir de la compagnie. La demande dans la région du Seeland – Jura bernois est élevée. C'est pourquoi nous recherchons du soutien dès maintenant.

Possibilités d'intervention actuelles
→ crs-berne.ch/visiter

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

Mieux accompagner les personnes

Il y a 26 ans, ma fille de deux ans a souffert d'une convulsion fébrile. Je ne savais pas quoi faire, et je ne me souvenais même plus du numéro d'urgence. Après cette expérience, j'ai décidé d'aller faire un essai à la section des samaritains. J'ai rapidement acquis des connaissances sur les mesures de premiers secours et je suis devenue formatrice. Quelques années plus tard, j'ai fait de mon passe-temps un métier et j'ai travaillé pendant dix ans en tant que spécialiste dans le domaine de la formation chez les Samaritains Suisse.

« Nous transmettons aux participant-e-s quelque chose qui les accompagnera tout au long de leur existence. »

Depuis mars 2025, je suis responsable des cours à la CRS Canton de Berne pour les proches aidant-e-s, les bénévoles et d'autres personnes intéressées. Ce faisant, je travaille en étroite collaboration avec les enseignant-e-s et les collaborateurs/-trices administratifs/-tives. Et les collègues de la coordination des bénévoles m'apprennent quels sont les sujets demandés par les bénévoles. J'aime vraiment être en contact avec tant de personnes différentes.

Je m'occupe également des annonces de cours. Il est important pour moi que les avantages soient immédiatement apparents pour les participant-e-s. Les conducteurs et conductrices bénévoles du Service des transports de la Croix-Rouge, par exemple, veulent savoir comment ils/elles peuvent mieux aider les passagers et passagères à mobilité réduite à monter ou descendre de voiture. Des connaissances sur la kinesthésie, la science de la perception du mouvement, aide.

L'offre avec plus de 60 cours publics est très diversifiée. Personnellement, j'aimerais suivre un cours sur la dépression. Le thème prendre soin de soi et le cours « Accompagner les personnes » m'intéressent beaucoup. Car entre-temps, mes filles sont adultes et ma belle-mère très âgée. Je suis heureuse d'apprendre comment je peux mieux la comprendre et l'accompagner.

Andrea Schmid-Hüssy, responsable Cours publics

Service aux membres et donateurs/-trices

Nous sommes à votre service.
→ 031 384 02 90
→ dons@crs-berne.ch
→ crs-berne.ch/servicedesmembres

Compte-dons :
CH09 0900 0000 3055 1894 4
→ crs-berne.ch/dons

Impressum

Journal Croix-Rouge bernois
Édition 2-2025
Éditrice : Croix-Rouge suisse (CRS) Canton de Berne, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Téléphone 031 919 09 09, kommunikation@srk-bern.ch
Rédaction et conception : Centre de compétence communication et fundraising

Impression : rubmedia AG
Tirage français : 6000 ex.

imprimé en suisse

Idée de recette

© Dorian Rollin

Salade de courgettes à la viande séchée, séré et noisettes

Ingrédients

pour 4 personnes

Salade
4 courgettes à env. 150 g
60 ml de vinaigre de pomme
20 ml d'huile d'olive
12 g de sel
12 brins de thym citronné, hachés
30 g de séré bio
50 g de noisettes
Env. 30 g de viande séchée
Un peu d'huile de colza
Gros sel

Garniture d'herbes sauvages
Pousses d'égopode, aussi appelé herbe aux goutteux (au gré de vos envies)
Fleurs de lamier (au gré de vos envies)

Préparation

Couper 3 courgettes dans le sens de la longueur en tranches d'environ 2 mm d'épaisseur. Mariner avec du sel et du vinaigre de pomme et laisser reposer pendant environ 15 min. Égoutter ensuite les tranches de courgettes marinées et ajouter le thym citronné fraîchement haché. Assaisonner à nouveau avec du sel et du vinaigre de pomme au besoin. Ajouter l'huile d'olive. Saler le séré à votre goût. Piler les noisettes et les faire griller au four à 180 °C pendant environ 5 min. Réserver le tout.

Courgettes grillées
Couper la quatrième courgette en deux dans le sens de la longueur et badigeonner les deux moitiés d'huile de colza. Les griller de tous les côtés sur le gril. Les faire ensuite mariner dans de l'huile d'olive, du gros sel et du thym citronné. Les couper en morceaux de la taille d'une bouchée.

Servir
À l'aide d'une fourchette à viande, enrouler les tranches de courgettes marinées crues et les disposer en forme d'une petite tour. Placer les morceaux de courgettes grillées tout autour. Répartir le séré ici et là sur et à côté de la salade. Saupoudrer ensuite de noisettes grillées. Disposez 5 à 7 tranches de viande séchée sur la salade. Pour la garniture, laver les jeunes pousses d'égopode et les fleurs de lamier, et les ajouter.

Variante : végétarien avec du fromage à rebibes bernois.

Tirage au sort
Des recettes bernoises traditionnelles et originales : nous mettons en jeu trois exemplaires du « Bern-Kochbuch » (en allemand) offerts par la maison d'édition Helvetiq. Des chefs de la ville et du canton de Berne présentent leurs recettes préférées. Date limite d'inscription : 10 septembre 2025.
→ crs-berne.ch/tirage-au-sort