

Mon choix

La revue des clients de l'EGK – Caisse de Santé
14^e année | Janvier 2009



La voix du ventre

Comment aider l'intestin à retrouver sa vitalité

La bombe de vitamines

Les graines germées – pour refaire le plein d'énergie en hiver

Gardi Hutter

Un clown qui laisse parler son cœur

www.egk.ch



EGK

Sainement assuré

«Votre choix»



Yvonne Zollinger

Vous avez la parole!

N'hésitez pas à nous écrire si vous souhaitez émettre des compléments ou des objections au sujet des textes publiés dans «Mon choix»! La rédaction reçoit votre courrier – postal ou électronique – avec plaisir.

Adresse de la rédaction
EGK-Caisse de Santé
Rédaction «Mon choix»
Case postale 363
4501 Soleure
mirzlieb@gfms.ch

Edition: Mon choix

Éditrice: EGK-Caisse de Santé

Internet: www.egk.ch

Direction rédactionnelle: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger

Responsable: GfM AG, Bruno Mosconi

Lectorat/coordination: GfM AG, Marianne De Paris

Rédaction: Walter Hess, Petra Mark Zengaffinen, Mitra Devi

Conception: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Photographie page-titre: Adriano Heitmann

E-mail: mirzlieb@gfms.ch

L'éditrice ne se porte pas garante des manuscrits, photographies et illustrations envoyés sur initiative personnelle.

Nous avons le plaisir de vous présenter un nouveau numéro de «Mon choix» 12 fois par an. Le souhait de vous informer et de vous divertir se situe toujours au premier plan lors de nos choix thématiques. Aussi, nous nous réjouissons toujours tout particulièrement à la réception de suggestions intéressantes et passionnantes des lectrices et lecteurs.

Ces dernières années, «Mon choix» a évolué, du petit insert dans «Natürlich» à la revue clients autonome actuelle. Durant cette période, nous avons apporté constamment de légères modifications destinées, entre autres, à agrémenter la lecture. L'an dernier, par exemple, nous avons opté pour des caractères un peu plus grands au sens d'une meilleure lisibilité. Pour l'année à venir également, nous avons concocté quelques innovations. Le nouvel aspect de «Mon choix» vous permettra de constater que plusieurs d'entre elles ont déjà été réalisées.

De nouveaux contenus viennent se joindre à la nouvelle présentation. C'est ainsi que nous présentons respectivement un thème-clé dans les domaines société et santé dans la partie Focus. Chaque mois, vous pouvez consulter par ailleurs une sélection de questions et réponses hautement intéressantes sur la médecine douce sous la rubrique Centre de compétences de l'EGK. Enfin, nous avons entièrement dédié la dernière page aux enfants – avec des devinettes, des divertissements et des concours assortis de prix fantastiques.

Nous espérons que vous découvrirez de nouveau dans «Mon choix» de multiples informations intéressantes, utiles et divertissantes en 2009 et vous souhaitons une merveilleuse Nouvelle Année.

Yvonne Zollinger

Direction de la rédaction
 Mon choix

Les jours de fête ont mis notre organisme à rude épreuve: plats gras, sucreries... Notre intestin ne tarde pas à nous dire à sa manière ce qu'il en pense.



Quand l'offre de produits frais est limitée en hiver, les graines que l'on fait germer soi-même apportent une diversité bienvenue dans nos assiettes.



Focus

La voix du ventre

4

Santé

La bombe de vitamines
fabrication maison

8

Centre de compétences

Nous répondons à vos questions

11

Envie de voyage

Progrès sur la nef des fous

12

Sciences

Quand le contrôleur de combustion
sonne à la porte

15

Chronique

La petite famille

16

Interview

Le clown Gardi Hutter

17

La page des enfants

20



Le clown Gardi Hutter a le don de faire rire autrui. Son humour est également compris en Chine, en Russie et au Brésil.

Santé intestinale

La voix du ventre

Les jours de fête ont mis notre organisme à rude épreuve: plats gras, sucreries... et bien sûr, nous avons trop mangé de tout. Notre intestin ne tarde pas à nous dire à sa manière ce qu'il en pense: maux de ventre, constipation, diarrhées et autres désagréments s'ensuivent. Nous ressentons le besoin d'accorder un répit à notre digestion pour lui permettre de se régénérer. Mais comment nettoyer l'intestin?

Les maux de ventre – qui ne connaît pas? Les contrariétés, le stress ou les angoisses se manifestent bien vite par une drôle de sensation dans le ventre. Les enfants, eux, réagissent de la même manière face aux problèmes psychiques de tout genre:

PETRA MARK ZENGAFFINEN

par l'inévitable «mal au ventre»! Rien d'étonnant à cela – notre système digestif est étroitement lié au siège de nos émotions. L'intuition a elle aussi son siège dans le ventre. Et il existe des liens étroits entre notre mémoire du ventre et notre subconscient. Inversement, de nombreux cordons nerveux vont du cerveau à l'intestin. Le stress et les pressions à la performance avant tout mettent notre intestin à rude épreuve. Les personnes sensibles qui ont désappris à percevoir ces signaux d'alarme souffrent fréquemment de troubles digestifs. Ces troubles sont des renvois, des flatulences, des ballonnements et des maux de ventre. Mais les fléaux de notre société d'abondance tels que le syndrome de l'intestin irritable, la maladie de Crohn ou même le cancer de l'intestin ne sont pas une fatalité qui doit obligatoirement s'abattre sur nous.

LES BONS ET LES MAUVAIS AMIS

D'autres facteurs contribuent également à nous indisposer: les muqueuses de l'intestin, qui couvrent une superficie totale d'environ 400 mètres carrés, sont notre principale surface de contact avec l'environnement. Quels que soient les aliments que nous consommons, la paroi intestinale

doit assumer et décider ce qui doit être éliminé ou non. Mais seul un intestin sain dont la muqueuse est intacte peut assimiler les microaliments vitaux et éliminer les substances toxiques. Et cela n'est pas aussi simple: chez bien d'entre nous, cette muqueuse hautement spécialisée est surchargée et envahie par les toxines, et ses fonctions sont amoindries de ce fait. Les naturopathes parlent même de couches dures comme le béton qui se déposent année après année sur les parois intestinales là où l'on avait initialement une muqueuse naturelle. Les microorganismes, qui se divisent en bonnes et mauvaises bactéries, ne peuvent plus s'acquitter correctement de leur tâche. Les bonnes bactéries, qui devraient représenter 80 % de ces microorganismes, sont en nette minorité chez la plupart d'entre nous. Elles produisent avant tout de l'acide lactique, mais aussi de l'acide acétique, des enzymes digestives et des vitamines. Les moins bonnes, les colibactéries (entre autres la campylobactérie et l'E. coli) sont la cause de selles nauséabondes. 500 espèces différentes de bactéries vivent par milliards à l'intérieur des parois intestinales; elles sont également appelées flore intestinale. Un bon équilibre entre ces bactéries est la condition première d'une bonne digestion et donc également de notre bien-être.

NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS

Nos habitudes alimentaires sont bien souvent catastrophiques: non seulement un repas avalé à la va-vite stresse notre flore intestinale car les bac-



Andrea Peters «voit» du bout des doigts l'état momentané de certaines parties de l'intestin.

téries n'ont pas le temps de décomposer d'un seul coup une telle quantité d'aliments. Mais la composition de notre alimentation s'avère également un problème pour notre intestin: il a du mal à venir à bout des restes de viande qui y séjournent bien souvent trop longtemps. Tous les aliments dénaturés par notre civilisation figurent sur la liste noire de la flore intestinale: ce sont les aliments qui contiennent des conservateurs, colorants et exhausteurs de goût ainsi que tout ce qui a été précuit et traité de toute autre manière de façon à se conserver. Mais aussi les aliments à base de farine blanche, de sucre et de lait. Ces substances qui ne sont plus naturelles surchargent et engorgent notre intestin. Le chocolat très apprécié de beaucoup et l'alcool sont malheureusement eux aussi un facteur de stress. Le résultat: des fermentations et des ballonnements.

Bien des praticiens de santé expliquent les odeurs corporelles, les impuretés de la peau, la fatigue et la prédisposition accrue aux infections par ce déséquilibre de la flore intestinale. Ils voient même un lien de cause à effet avec les problèmes de concentration, les maux de tête et les allergies. Et cela n'a rien d'étonnant car env. 70 pour cent de notre système immunitaire se trouvent dans l'intestin. Les praticiens recommandent donc une méthode de désencombrement et de détoxification pour sauver cette partie précieuse de l'organisme.

ASSAINISSEMENT DU CÔLON – NETTOYAGE COMPLET DE L'INTESTIN

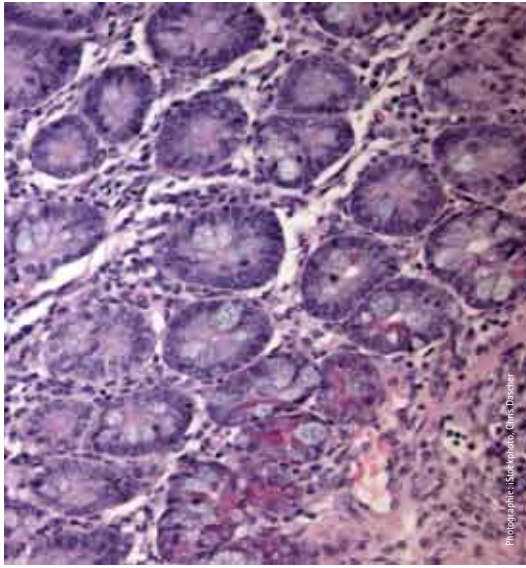
Qui oserait de nos jours sortir sans avoir pris sa douche? Car la propreté est primordiale dans ▶

Hydrothérapie du côlon

Le patient est allongé confortablement sur le dos sur une table de soins. De l'eau à différentes températures est injectée par un tube en matière plastique dans l'intestin. L'eau et les matières fécales décrochées sont évacuées par un tuyau souple à l'intérieur d'un système fermé. Par un massage doux de l'abdomen, le thérapeute peut palper les zones éventuellement problématiques et diriger de cette manière l'eau vers cette zone. L'hydrothérapie du côlon permet ainsi un nettoyage et un assainissement intenses et efficaces du gros intestin. La dissolution des selles par l'eau alliée à une stimulation de l'intestin par le chaud et le froid a pour effet que l'intestin se remet à travailler et que le transit des matières fécales accumulées et stagnantes reprend. Le système fermé empêche l'apparition de phénomènes tels qu'odeurs etc. qui pourraient être gênants à la fois pour le patient et le thérapeute.

www.dr-klatt.de/darm-sanierung.htm

Seules des muqueuses intactes peuvent faire correctement office de filtre.



notre société. Mais comment nettoyer son intestin? L'intestin est un organe fragile. Il est donc important de faire appel à un praticien de santé ou à un médecin formés pour le nettoyage de l'intestin. Car si l'on s'y prend mal, les toxines accumulées pendant des décennies risquent d'être libérées et de faire plus de dégâts que si on les avait laissées en paix. Il faut bien se dire que les matières fécales accumulées au fil des années ne s'en vont pas en

Le massage du ventre est une méthode efficace.



quelques heures seulement. Quelques lavements ou même une hydrothérapie du côlon (voir encadré) peuvent certes procurer une certaine impression de fraîcheur, mais un véritable assainissement de l'intestin prend de 4 à 6 mois s'il est fait par un professionnel. Et l'assainissement se déroule avec un maximum de ménagements.

Andrea Peters de Baar (LU) est une praticienne de santé expérimentée et elle accorde une attention toute particulière au système digestif lors de ses consultations. Comme l'a dit Paracelsus dans une célèbre citation: «La mort guette dans l'intestin» ou pour mieux dire: «La santé a ses racines dans l'intestin».

INTESTIN SAIN – VIE SAIN

«On ne saurait accorder suffisamment d'attention à l'intestin», ne se lasse de répéter Andreas Peters dans ses cours aux différentes écoles de praticiens de santé. «Lorsqu'on pratique un assainissement de l'intestin, il est également important de se demander quels autres facteurs peuvent avoir eux aussi une influence. Si p. ex. quelqu'un a une forte intoxication aux métaux lourds, cela peut avoir une action antimicrobienne, et donc entraîner une diminution des microorganismes de la flore intestinale. Les champignons candida peuvent dans ce cas proliférer et perturber l'équilibre physiologique de la flore intestinale, et cela risque

d'avoir des effets nocifs sur l'ensemble de l'organisme. Si l'on a plusieurs facteurs perturbateurs, un simple traitement aux probiotiques ne suffit pas», dit la praticienne de santé. Elle souligne également que d'autres foyers dans l'organisme peuvent perturber en permanence l'intestin. À côté de l'alimentation et des nuisances environnementales croissantes, le manque d'exercice est une cause de plus pour bien des troubles. Andrea Peters recommande, en plus d'une analyse des selles en laboratoire, une amélioration de la flore intestinale, mais aussi différentes méthodes d'élimination des toxines, p. ex. l'hydrothérapie du côlon qui permet d'évacuer les déchets accumulés pendant des années et incrustés dans les replis de la paroi intestinale et de contribuer ainsi de manière décisive à la détoxification de l'organisme.

ROMPRE LE CERCLE VICIEUX

Elle signale également qu'une diminution de l'activité intestinale peut entraîner une plus forte sollicitation du foie. L'altération croissante de la fonction pancréatique avec l'âge et le manque d'enzymes digestives qui en résulte auraient selon elle une influence défavorable sur l'intestin. Cela peut entraîner une mauvaise décomposition des aliments, elle-même source de fermentations. Les parois intestinales (muqueuses) risquent d'être endommagées et de développer des inflammations ou de devenir perméables. Il s'agit là d'un cercle vicieux qui peut se manifester par différents symptômes, de l'allergie à la dépression nerveuse. «Le stress est un facteur décisif en terme de santé de l'intestin», ajoute Andrea Peters. «Car il influe sur le système neurovégétatif. Une partie de ce système, à savoir le parasympathique, contrôle les fonctions digestives. Son pendant, le sympathique, est excité par les stimuli du stress. Lorsque qu'une personne est très stressée, sa digestion ne peut plus fonctionner correctement du fait de l'activité accrue du sympathique».

Nous ne pouvons malheureusement pas toujours éviter le stress étant donné le rythme trépidant de notre époque moderne et nos habitudes de vie – et nous devons «digérer» trop de stimuli qui nous restent bien souvent sur l'estomac.

DIGÉRER AU PHYSIQUE COMME AU MENTAL

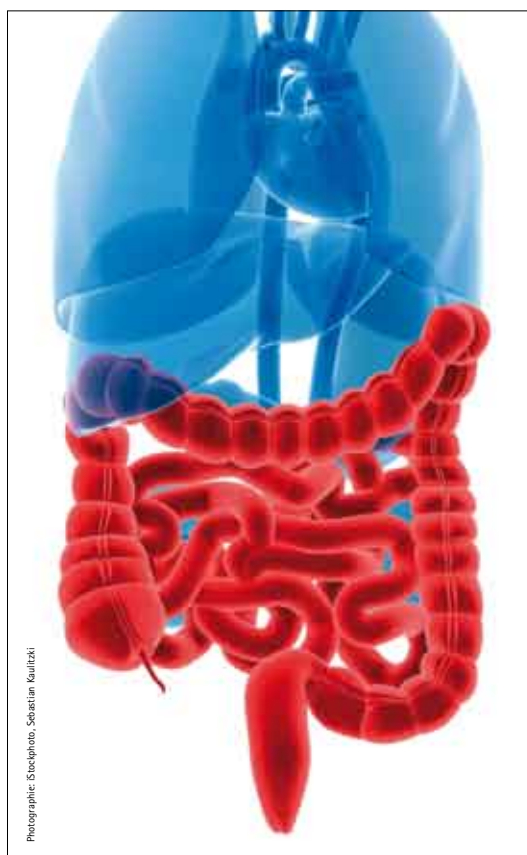
Andrea Peters en est convaincue: «Dans une perspective globale, le pôle digestif supérieur (digestion et assimilation sur le plan psychique et émotionnel) et le pôle digestif inférieur (digestion proprement dite de la nourriture) sont étroitement liés. On observe bien souvent chez les gens qui ruminent et réfléchissent outre mesure une digestion déséquilibrée. Les réveils intempestifs vers 5 heures du matin sont typiques car c'est là que culmine l'activité du gros intestin. Mais le fait

Ouvrages et liens

- Rubin/Schutt, Hauptsache Gesund, Volkskrankheiten – wie Medizin und Natur helfen und heilen. Rowohlt Taschenbuch Verlag et VERLAG im KILIAN 2004. ISBN 3 499 61930 X
- Kruis/Rebstock, Wirksame Hilfe bei Reizdarm-Syndrom. Karl F. Haug Fachbuchverlag 2002. ISBN 3 830 43023 X
- Sieg, Darmkrebs verhindern. Schlütersche 2004. ISBN 3 899 935012
- Becker, Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn/Colitis ulcerosa. Medpharm Scientific 2003. ISBN 3 887 630521

de se réveiller au milieu de la nuit pendant la période d'activité du foie ainsi que la difficulté à s'endormir peuvent aussi être liés à la digestion.

Un nettoyage, ou pour mieux dire un désencombrement de l'intestin peuvent être obtenus de différentes manières. Par exemple grâce à un changement des habitudes alimentaires accompagné de la prise de probiotiques et de micronutriments. Une semaine de jeûne, en faisant des lavements hauts ou en prenant des sels Glauber à l'action laxative, est bénéfique du fait de l'élimination de toxines métaboliques. La méthode de l'hydrothérapie du côlon est un lavement de l'intestin qui entraîne une nette amélioration de l'état général de tout l'organisme. ■



Photographie: Shutterstock, Sebastian Kujitzki

70% du système immunitaire se trouvent dans l'intestin.

La bombe de vitamines fabrication maison

Les graines que l'on fait germer soi-même ne sont pas seulement excellentes pour la santé, elles ont également un goût délicieux. Quand l'offre de produits frais est limitée en hiver, ces petites plantes miracle apportent une diversité bienvenue dans nos assiettes. «Mon choix» vous montre comment faire.

Les graines germées, dont le goût peut être doux, piquant, un peu amer ou fort, donnent une note particulière à quasiment chaque plat. Salade composée aux germes de raifort, potage accompa-

MITRA DEVI

gné de graines de haricot mungo germées, sandwiches au tournesol germé à manger en route – il n'y a aucune limite à l'imagination. Certains utilisent les germes en garniture de plats chauds, sauces ou plats de légumes, d'autres préfèrent en assaisonner leurs dressings de salades ou les ajouter au cottage cheese ou au serré aux herbes.

Chacun peut obtenir facilement et à peu de frais, à partir de graines et de grains durs, des germes dont la teneur en vitamines et en minéraux se multiplie durant le processus de germination. Toutes les espèces qui germent vite, ne sont pas toxiques et sont bien tolérées se prêtent à la consommation. On distingue les germes de légumes (p. ex. raifort, brocoli, oignon), de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots mungo), de céréales (blé, épeautre, seigle) et de graines oléagineuses (graines de tournesol et de courge épiluchées, sésame).

LUZERNE – LA REINE DES GRAINES GERMÉES

Une plante herbacée bien particulière fait parler d'elle depuis des années: la luzerne, égale-

ment appelée alfafa. Sa graine est minuscule, couleur brun clair et recèle une énergie considérable qui donne en quelques jours seulement une vraie petite merveille. Une demi-tasse de germes de luzerne renferme autant de vitamine C que six verres de jus d'orange pressé frais. La luzerne est en outre riche en vitamines A, du groupe B, E, H et K ainsi qu'en chlorophylle, calcium, fer, magnésium et tous les acides aminés essentiels.

La luzerne est cultivée dans bien des pays comme fourrage. Elle fait partie des légumineuses, peut atteindre une hauteur de jusqu'à un mètre et développer des racines qui peuvent plonger à plusieurs mètres de profondeur et lui permettent de bien résister à la sécheresse. Dès 470 av. J.-C., elle est allée de Perse en Grèce; utilisée d'abord pour l'alimentation du bétail, elle est entrée plus tard dans l'alimentation humaine. Ses vertus bénéfiques pour la santé sont connues depuis longtemps. Selon des études américaines, non seulement la luzerne stimule le métabolisme, mais elle a également une action décongestionnante et calmante en présence de troubles rhumatismaux. Elle renferme en outre des hormones végétales qui peuvent être efficaces contre les troubles de la ménopause. Elle constitue de ce fait une alternative ou un complément aux thérapies traditionnelles, et ce sans aucun effet secondaire. C'est donc une manière efficace de faire le plein de santé, dont la cuisine moderne à base d'aliments complets ne saurait plus se passer.



mettre une touche de couleur très décorative en garniture. Les grains classiques tels que le blé, le seigle et l'épeautre sont eux aussi de vraies petites merveilles. Ils germent facilement et peuvent être consommés au bout de deux à trois jours seulement. Leur teneur en vitamines se multiplie également en très peu de temps. Le quinoa, céréale sud-américaine pas encore connue depuis très longtemps en Europe, germe et se cultive lui aussi facilement. Seules les variétés de céréales décortiquées, comme par exemple le riz blanc, ne peuvent plus germer.

COMMENT PROCÉDER

Contrairement au cresson qui pousse en terre, forme des racines et peut ensuite être coupé avec un couteau ou des ciseaux, les graines germées décrites ici n'ont pas besoin de substrat nutritif. Elles se contentent d'eau pour leur croissance. Les espèces qui développent des feuilles vertes telles que radis, roquette ou luzerne ont besoin de lumière. Le mieux est de les faire germer sur le rebord d'une fenêtre. Les légumineuses et les céréales en revanche poussent tout aussi bien dans un endroit sombre.

Living food au lieu de fast food – des graines germées enrichissent chaque assiette de salade.

LENTILLES, BLÉ, FÉNUGREC

D'autres espèces sont elles aussi d'excellents fournisseurs de substances vitales et viennent ajouter une note gourmande à bien des menus. Les haricots mungo, autrefois appelés à tort graines de soja, sont fréquemment utilisés dans la cuisine asiatique. Ces germes, de couleur blafarde car ils poussent à l'abri de la lumière, confèrent à la cuisine extrême-orientale son goût incomparable, qu'il s'agisse de soupes, de plats de pâtes japonais ou de plats de légumes et de riz chinois.

Les germes perdent un peu de leurs précieuses substances lors de la cuisson, mais conservent néanmoins une bonne partie leurs propriétés génératrices de santé à l'état cuit. D'autres légumineuses invitent à un plaisir de dégustation pas seulement culinaire, mais également esthétique: les pois chiches et les lentilles, riches en protéines. La graine de fénugrec, dont la poudre entre dans la composition du curry, est également très prisée. Les germes de fénugrec sont idéaux pour les plats piquants. Ils rappellent la cuisine indienne, mais peuvent devenir légèrement amers si on les laisse pousser trop longtemps. Les germes de graines de tournesol ou de courge au goût doux et noisété conviennent pour différents plats, également pour des desserts.

Les germes de radis ont un goût fort et relevé dès les premiers jours. Leur goût rappelle celui du cresson. Les germes de betterave rouge sont de minces filaments d'un rouge intense qui viennent



Livres

- Rose-Marie Nöcker: **Sprossen und Keime. Der Garten im Zimmer**, Heyne-Verlag, ISBN 978-3-453403093
- Jody Vassallo: **Sprossen, Körner und Bohnen**, AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-337-3
- Gisela Aicher: **Keime, Sprossen, Grünkraut. Bausteine zur Vollwert-ernährung**, Schnitzer-Verlag, ISBN 978-3-922894582

Tableau de germination

Espèce	Temps de trempage	Temps de germination	Rinçage
Luzerne	6-12 h	6-7 jours	2× par jour
Raifort	6-12 h	3-4 jours	2× par jour
Roquette	6-12 h	4-5 jours	1-2× par jour
Oignon	4 h	6-9 jours	tous les 2 jours
Fénu grec	6-12 h	3-5 jours	2× par jour
Blé	6-12 h	2-3 jours	2× par jour
Épeautre	6-12 h	2-3 jours	2× par jour
Lentilles	12 h	2-3 jours	2× par jour
Haricot mungo	12-18 h	2-3 jours	2× par jour
Pois chiches	12 h	2-3 jours	2× par jour
Graines de tournesol	6-12 h	2-3 jours	2× par jour
Graines de courge	6-12 h	2-3 jours	2× par jour



Des germes de luzerne en entrée – également un régal pour les yeux.

Voici comment procéder: La veille, mettez les graines à tremper dans suffisamment d'eau. Une cuillère à café de graines suffit pour une portion de luzerne car les plantes prolifèrent considérablement; utilisez plusieurs cuillères à café ou à soupe pour les autres graines. Videz l'eau le lendemain matin et rincez bien les graines qui ont commencé à gonfler. Vous pouvez, si vous le voulez, utiliser l'eau dans laquelle elles ont trempé pour arroser vos plantes car elle est gorgée de substances nutritives.

Mettez ensuite les germes dans un bocal et recouvrez-le d'un morceau de tulle ou de gaze que vous fixerez avec un élastique. Le bocal doit être incliné avec l'ouverture dirigée vers le bas pour que l'eau résiduelle puisse s'écouler afin d'éviter la formation de moisissures. De nombreux magasins bio et magasins de produits diététiques proposent entre-temps des germeoirs spéciaux. Rincez les graines une à deux fois par jour, et plus souvent si nécessaire, comme en hiver lorsque l'air est desséché par le chauffage ou en été lorsqu'il fait très chaud. Vous pouvez récolter les germes au bout de quelques jours seulement.

QUE FAIRE SI LES GERMES NE POUSSENT PAS?

Faire germer des graines est très facile et l'on peut y prendre beaucoup de plaisir. Mais il arrive que les graines ne germent pas, que les jeunes plantes poussent trop lentement ou se mettent à moisir. Différentes causes sont possibles. Si les graines ne gonflent pas assez, cela peut être dû au fait qu'elles n'ont pas trempé suffisamment longtemps. Si au contraire des moisissures apparaissent

au bout d'un ou de deux jours, les graines sont restées trop longtemps dans l'eau ou sont trop humides. Veillez à ce que l'eau s'écoule bien après chaque rinçage et nettoyez soigneusement le bocal. Des graines trop vieilles, qui ont subi un traitement chimique ou sont endommagées peuvent également être la cause de ces mauvais résultats. N'achetez que des graines de qualité bio qui peuvent germer. Et éliminez les graines brisées, surtout s'il s'agit de grosses légumineuses comme les pois chiches, avant de les faire germer. Une graine intacte gonfle et germe dans l'eau alors qu'une graine abîmée se met à moisir.

La bonne température est également importante pour une bonne croissance. Une température de 20°C est optimale pour la germination. Peu importe si vous avez quelques degrés de plus ou de moins, mais il est bien certain que vous n'arriverez pas à faire germer des graines dans un chalet de montagne glacial avec des fleurs de givre aux fenêtres. Normalement, les germes poussent sans problème. Même les novices qui pensent ne pas avoir les «pouces verts» arrivent après un bref temps d'adaptation à pressentir les besoins de ces petits organismes débordants de vitalité.

Une seule réserve doit néanmoins être faite: il ne faut pas faire germer les solanacées comme la pomme de terre ou les tomates car certains de leurs composants sont toxiques. Mais pour tous les autres germes, qu'ils soient piquants, craquants ou doux, combinés avec des salades, des avocats ou du fromage, servis avec la viande, du poisson ou des légumes, nous vous souhaitons «bon appétit!» ■



Le Centre de compétences de l'EGK répond à vos questions

Le Centre de compétences de l'EGK a commencé son activité il y a deux mois. Ce service gratuit de l'EGK est à la disposition de tous. Il répond à toutes les questions afférentes à la médecine complémentaire. Nous avons sélectionné pour vous quelques-unes des questions posées jusqu'ici et leurs réponses.

Question: *Peut-on donner à un nourrisson de 3 semaines des gouttes d'«élixir suédois»?*

Réponse: En aucun cas. Ce produit contient de l'alcool ainsi que des substances laxatives.

Question: *Je prends depuis 2 ans sur prescription médicale des hormones contre les troubles de la ménopause, mais je ne suis pas trop rassurée et en fait, j'aimerais arrêter de les prendre. Y a-t-il des alternatives?*

Réponse: Parlez-en à votre médecin. Une alternative possible serait un produit à base d'actée à grappes. Demandez conseil à votre droguiste ou votre pharmacien.

Question: *Je prends un laxatif depuis 3 mois. Mais il n'agit plus vraiment à présent. Quel autre produit pouvez-vous me recommander?*

Réponse: Vous feriez bien d'en parler à votre médecin ou votre naturopathe. Une constipation peut avoir différentes causes qu'il y a éventuellement lieu de diagnostiquer. D'une manière générale, il est déconseillé de prendre de laxatifs pendant trop longtemps. S'il n'est pas possible de faire autrement, il faut au moins opter de temps à autre pour un autre produit agissant différemment.

Question: *J'aimerais prendre de l'«eau argentée» contre mon rhume. Mais j'ai entendu dire qu'elle est toxique. Est-ce vrai?*

Antwort: Wenn Sie damit das sogenannte kolloidale Silber meinen, können Sie es bei einem Schnupfen anwenden. Es muss jedoch sichergestellt sein, dass die Lösung ausschliesslich mit destilliertem Wasser hergestellt wurde. Ist dies nicht der Fall, entstehen bei der Herstellung nicht nur die gewünschten Nanopartikel, sondern es können sich auch giftige Silber-salze bilden.

Question: *J'ai de temps à autre un taux de fer insuffisant dans le sang et je ne voudrais pas prendre des comprimés de fer. Y a-t-il des alternatives?*

Réponse: Demandez conseil à un ou une nutritionniste. Il est possible que votre état s'améliore si vous changez vos habitudes alimentaires. Vous pouvez en outre essayer de prendre le médicament anthroposophique «Anaemodoron» de Weleda. Il améliore l'assimilation du fer.

Vous aimeriez savoir quels produits naturels vous pouvez prendre contre la migraine? Vous n'êtes pas certain qu'une thérapie soit la bonne pour vous? Vous aimeriez avoir une deuxième opinion sur un médicament? Vous pouvez dès à présent consulter, pour toutes les questions afférentes à la médecine complémentaire, un service compétent qui vous fournira les informations souhaitées et bien des conseils utiles: le Centre de compétences de l'EGK-Caisse de santé.

Le Centre de compétences vous renseigne rapidement et simplement. Son offre gratuite est à la disposition de tous les assurés au tarif téléphonique normal. Le naturopathe expérimenté et médecin de confiance Edgar Ilg et sa fille Romina Ilg, assistante médicale, sont responsables du Centre. La nouvelle offre de l'EGK est unique en Suisse et répond à un réel besoin. Les réponses aux demandes ne peuvent pour l'instant être données qu'en langue allemande, mais des services spécialisés sont actuellement en cours de création en Suisse romande et au Tessin. ■

Dates et faits concernant le Centre de compétences

Heures d'ouverture pour les consultations téléphoniques:

Du lundi au vendredi, de 8 à 11 heures 30
Téléphone 071 343 71 80

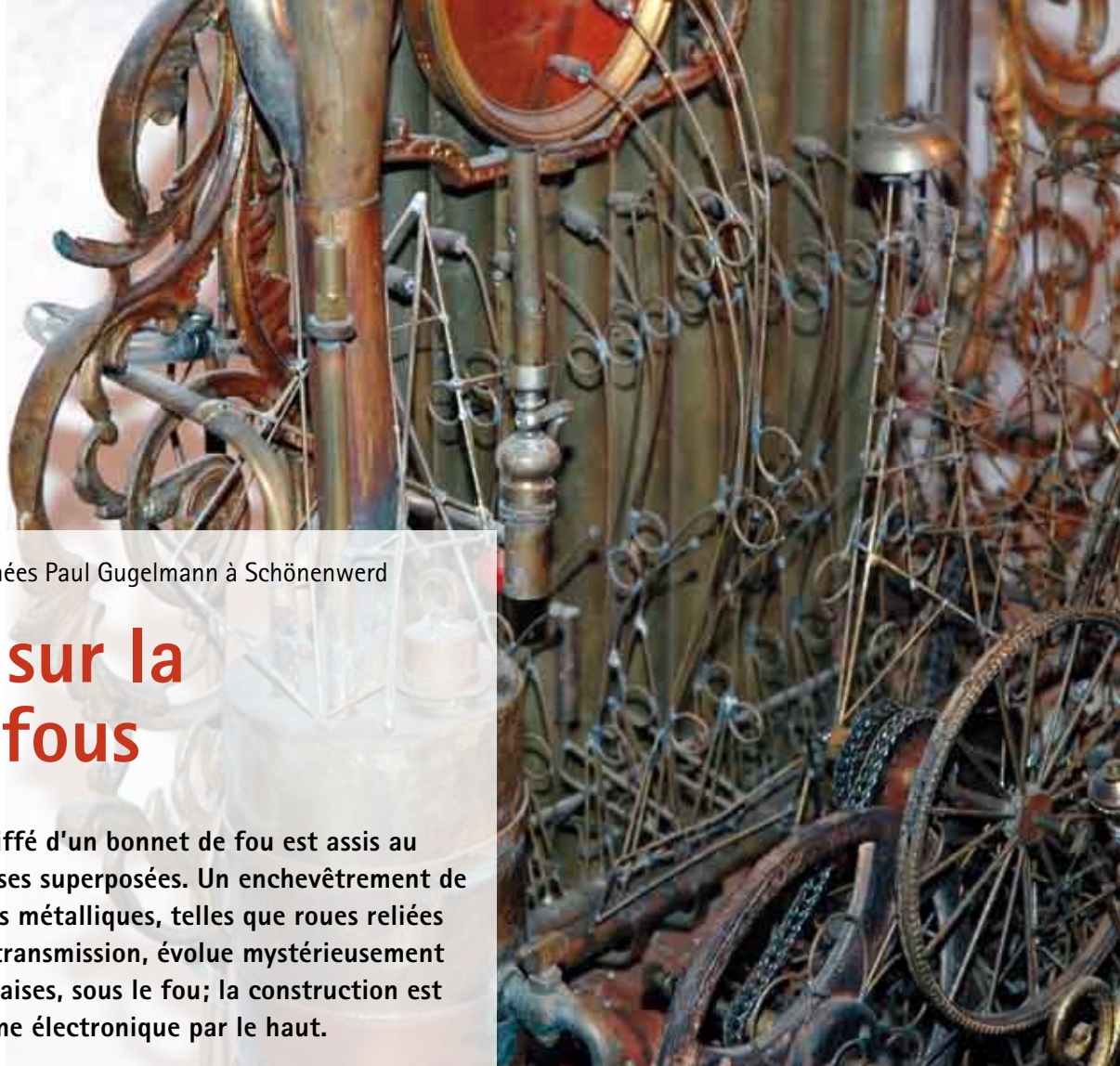
Demandes par E-mail à:

info@egk-kompetenzzentrum.ch

Demandes par fax: 071 343 71 89

Informations générales sur le Centre de compétences:

www.egk-kompetenzzentrum.ch



Créations poétiques signées Paul Gugelmann à Schönenwerd

Progrès sur la nef des fous

Un homme enjoué coiffé d'un bonnet de fou est assis au sommet de deux chaises superposées. Un enchevêtrement de fils de fer et de pièces métalliques, telles que roues reliées par des courroies de transmission, évolue mystérieusement entre les pieds des chaises, sous le fou; la construction est raccordée à un système électronique par le haut.

La sculpture poétique décrite, qui pose un regard critique sur la société, s'intitule «Progrès» et est exposée aux côtés de nombreuses autres œuvres tout aussi ludiques et sociocritiques au Musée Paul

WALTER HESS

Gugelmann à Schönenwerd. Ces machines filigranes, d'aspect parfois confus et impénétrable, fruits d'un long travail manuel, relèvent du principe que l'art doit être une source de plaisir et qu'il peut – et doit même, laisser songeur. Au repos également, elles satisfont les exigences esthétiques et leur utilité résulte de leur incitation à la réflexion.

Ces complexes assemblages magistraux d'objets et mouvements dissimulent une multitude d'idées et messages. Ils présentent souvent un miroir face auquel l'humain doit se positionner et peut, selon son inventivité, tirer ses propres déductions. Les systèmes composés de fils d'acier, roues, chaînes et mécanismes de transmission soudés et imbriqués les uns dans les autres, parfois tissés dans des personnages curieux ou simplement des têtes, évoquent des caricatures qui interpellent chaque observateur de manière très personnelle.

CRITIQUE DE LA SOCIÉTÉ

Les masques sont ici mis et ôtés et les particularités humaines sont placées au premier plan. La

Le Parc Bally et le Musée Bally

L'entreprise Bally a entre-temps entièrement disparu de Schönenwerd en tant que site de production. L'entreprise avait été reprise par Werner K. Rey en 1977, puis a été rachetée par le groupe Oerlikon-Bührle qui l'a cédée en 1999 au Texas Pacific Group. Le *Parc Bally* aménagé dans les années 1860 tout près de l'ancien site de l'entreprise Bally, conçu à l'origine en tant que jardin public à vocation éducative pour les ouvriers de Bally, existe toutefois encore à Schönenwerd. Il est accessible gratuitement à toute heure et témoigne du penchant social de l'ancienne famille de chefs d'entreprises.

Le *Musée de la chaussure Bally* se trouve également à Schönenwerd (am Zelgliweg 1, dans l'ancienne demeure du fondateur de l'entreprise, Carl Franz Bally). La collection, réunie durant 120 années, compte parmi les plus riches et complètes au monde dédiées au thème de la chaussure. Le musée est ouvert au public de janvier à mi-juillet et de mi-août à mi-décembre. Des visites guidées individuelles ont lieu respectivement le dernier vendredi du mois à 14 heures et 16 heures (inscription de groupes: tél. 091 612 91 11).

«Vanité» (photographie en bas à droite), par exemple, est présentée à l'aide de miroirs, de sons agressifs et de mouvements superflus; la «Modestie» se distingue par sa transparence et ses formes harmonieuses et discrètes. L'«Hypocrisie», quant à elle, est symbolisée par trois têtes engagées dans une discussion et encadrées par des roues et des cloches en mouvement; lorsque la tête placée au centre se tourne vers l'un de ses interlocuteurs, l'autre lui tire la langue.

Les œuvres nommées «machines poétiques» par Paul Gugelmann portent effectivement un jugement critique sur la société et incitent à la réflexion et à la remise en question. La critique ne vise toutefois jamais un individu ou un groupe particulier; elle a un caractère universel et implique systématiquement l'artiste qui considère globalement l'humanité en tant que «construction défectueuse». Deux œuvres ressemblantes à forme de tête humaine ont été ainsi intitulées. Le crâne s'ouvre et dévoile le cerveau, un ouvrage complexe composé de roues et de câbles. Le fonctionnement du cerveau est de temps à autre perturbé: un oiseau gazouillant s'échappant de la couvée et un coucou dissimulé dans les rouages quittant sa cachette viennent bloquer le système de réflexion. Peut-être s'agit-il d'une allusion à la cervelle d'oiseau très répandue chez de nombreux humains, qu'ils en aient ou non conscience.

La «Nef des fous», qui enseigne à sa manière ce que l'on ne doit pas faire, s'apparente à une carte de Nouvel An: le navire, sur lequel trois sveltes personnages s'agitent du pont aux voiles, ne prend jamais la mer, chacun se déplaçant dans une autre direction et l'empêchant ainsi d'avancer, tout comme les deux personnages qui tirent certes sur la même corde, mais en sens inverse. Une chaussure dispense des coups de pieds et veille à ce que ces efforts inutiles ne cessent pas.

LA DIMENSION HUMAINE

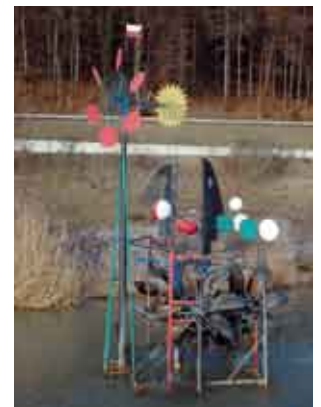
Toutes les machines ont uniquement la précision nécessaire à leur fonctionnement. Hormis les roues dentées qui doivent exactement s'emboîter, les roues peuvent légèrement vaciller et l'angle droit brille généralement par son absence. Les machines poétiques se voient ainsi conférer une dimension humaine et s'expriment même lorsqu'elles sont au repos.

Mais lorsqu'elles sont mises en mouvement, de petits moteurs électriques leur donnent l'élan nécessaire, parfois sous forme d'une commande à vapeur archaïque. Le passe-temps de Paul Gugelmann a débuté avec un train à vapeur tel qu'ils étaient proposés autrefois dans le commerce en tant que jouets d'enfant. En ayant recours à différents éléments en laiton tels que ferrures de portes, lampes et même roues achetés au marché aux

puces, il a alors transformé un tel train à vapeur en système plus complexe pour son fils, ce qui lui a aussi permis de s'initier à la mécanique et de relever un nouveau défi.

MARQUÉ PAR L'UNIVERS MODE DE LA CHAUSSURE

Paul Gugelmann avait pour principale profession la création de chaussures pour l'entreprise Bally. En 1951, il a fondé, à Paris, son propre studio de création qu'il a dirigé durant des années. En 1969, il est revenu au siège principal de l'entreprise mondialement célèbre à Schönenwerd (SO) pour gérer l'ensemble de la conception de produits Bally en tant que directeur artistique. Lors d'un entretien avec Paul Gugelmann, à son domicile de Gretzenbach (SO) début octobre 2008, il m'a avoué que la conception de modèles de chaussures n'autorisait naturellement pas une infinie liberté et se déployait dans certaines limites, notamment les changements de mode et les souhaits des clients. C'est pourquoi il a recherché une folle et entière liberté dans le cadre de son passe- ▶



Jeu d'eau: «Energia» près de la centrale de l'Aar de Ruppoldingen.

Richement ornée: Hans Nussbaumer explique la «Vanité» au Musée Paul Gugelmann à Schönenwerd.



Informations

Museum Paul Gugelmann
Schmiedengasse 37
5012 Schönenwerd

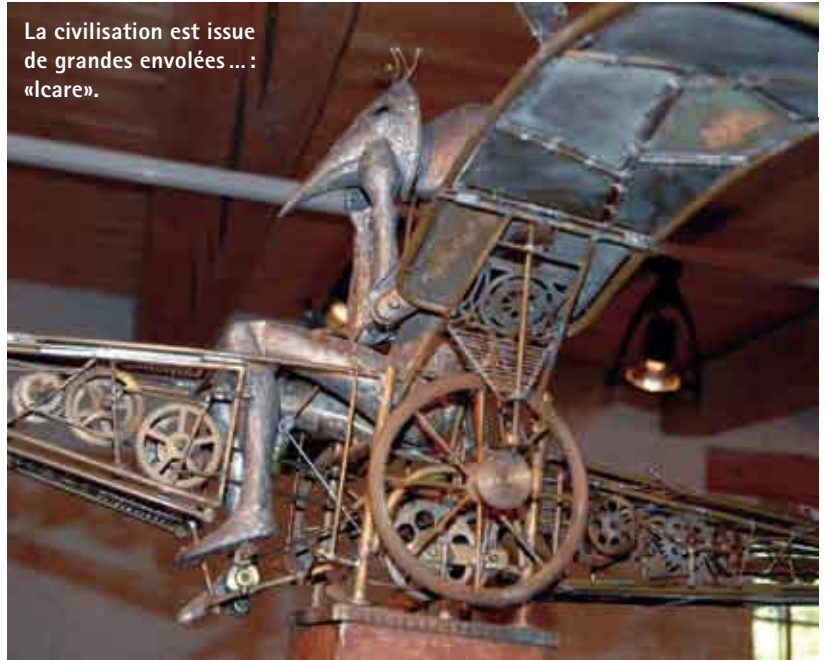
Le musée est situé directement à côté de la collégiale de Schönenwerd. Horaires d'ouverture: le mercredi, samedi et dimanche de 14 à 17 heures. Entrée: 5 CHF (gratuite pour les enfants et les jeunes jusqu'à l'âge de 16 ans).

Livres recommandés et sources

- Eichenlaub, Hans M., et Tremp, Stephanie: «Paul Gugelmann. Maschinen im Kopf», éditions hier + jetzt, Baden 1999.
- Fondation Paul Gugelmann (éditrice): «Paul Gugelmann. Poetische Maschinen», éditions Sauerländer, Aarau 1995.

Une nouvelle création en cours d'élaboration: le sculpteur Paul Gugelmann dans son atelier à Gretzenbach (SO).

La civilisation est issue de grandes envolées... : «Icare».



temps créatif qui lui a ouvert de nouveaux horizons.

Son œuvre artistique exubérante qui se développe encore constamment traduit une incroyable créativité. En effet, Paul Gugelmann (né en 1929) exerçait simultanément deux professions – et respectivement plus qu'à plein temps. Sept jours par semaine, il se levait à 5 heures du matin et travaillait jusqu'à minuit. Aujourd'hui encore, à presque 80 ans (il est à la retraite depuis 1992), il se réveille chaque jour à 5 heures («Je suis pro-

grammé ainsi»); dans un premier temps, il lit et dessine ses nouvelles idées. Il est plein de vie et en excellente santé.

DES COFFRES AU MUSÉE

Il n'a jamais vendu ses machines, nées de sa propre motivation, bien que les offres alléchantes ne manquaient pas. Il n'en est pas de même des commandes officielles. Initialement, il rangeait chaque ouvrage, résultat parfois de jusqu'à 1000 heures de travail et plus, dans un coffre en bois fait sur mesure. Puis son propre musée a vu spontanément le jour à Schönenwerd; les œuvres ont été placées dans une fondation. Environ cinquante bénévoles proposent des visites guidées de l'exposition.

Paul Gugelmann a aussi réalisé de nombreuses œuvres suite à des commandes des pouvoirs publics. «Icare» (1986) pour le hall des guichets de la poste principale d'Aarau, «L'élève modèle» pour l'école Auen de Frauenfeld, puis «Nepomuk», le saint du pont sur le passage de l'Aar Schönenwerd-Niedergösgen et l'orgue «Yorick» dans le hall d'entrée de la maison de retraite de Schönenwerd en font partie.

Son œuvre la plus récente «Au fond» est située au rond-point de Gretzenbach proche du centre bouddhiste pour Thaïlandais. Des têtes plates typiques de Gugelmann, aux yeux légèrement vibrants, qui font office de girouettes et regardent toutes invariablement dans la même direction, tournent sur des tiges encastrées dans des fondations solides.

Elles ne sont assurément pas non plus dénuées d'une critique de la civilisation qui s'impose. ■



Quand le contrôleur de combustion sonne à la porte

Comme on sait, les poêles et les cheminées aggravent la pollution atmosphérique due aux poussières fines. Le Conseil fédéral les a pour cette raison intégrés dans la version remaniée de l'ordonnance sur la protection de l'air. Seuls les appareils dont la propreté est attestée peuvent désormais être installés.



Lorsque nous inspirons une bonne gorgée d'air frais revigorant en hiver, jusqu'à 50 millions de petites particules de suie pénètrent dans nos poumons. Ces minuscules particules sont appelées «PM10» dans le jargon technique parce qu'elles ont un diamètre de moins de 10 millièmes de millimètre, soit approximativement un dixième de l'épaisseur d'un cheveu humain. Dans le langage courant, on parle tout simplement de «poussières fines». On sait qu'elles sont responsables de différentes maladies, de la toux chronique au cancer du poumon. 40 pour cent de la population suisse inspirent régulièrement trop de poussières fines.

En Suisse, la circulation routière émet par exemple environ 4500 tonnes de poussières fines par an, dont environ 1800 tonnes de suie diesel cancérigène. Des mesures effectuées par l'Institut Paul Scherrer en 2006 ont montré que l'on a longtemps sous-estimé l'importance des chauffages au bois en terme de rejet de poussières fines. À en croire les résultats de ces mesures, il se peut même que, dans certaines régions, les chauffages au bois jouent un rôle nettement dominant dans les émissions de poussières fines.

Cet hiver, les chauffages au bois devront également satisfaire aux valeurs limites plus strictes fixées par l'Office fédéral dans la version remaniée de l'ordonnance de protection de l'air. «Les fabricants doivent désormais présenter une déclaration de conformité», déclare Andreas Keel d'Énergie-bois Suisse. «Ils garantissent ainsi que le type d'appareil en question a été contrôlé par un organisme de contrôle accrédité selon les normes EN en vigueur et n'émet pas plus de poussières fines que cela n'est autorisé.» Donc mieux vaut, à l'achat, éviter les poêles et cheminées fabriqués en série qui ne sont pas dotés d'une déclaration de conformité! Sans elle, l'agréable flamboiement des flammes dans la cheminée est désormais illé-

gal. Selon Keel, les systèmes de chauffage fabriqués à la pièce tels que les poêles de faïence ou les cheminées ouvertes doivent être soit construits selon les prescriptions de la Société suisse des poêliers-fumistes et des carreleurs, soit équipés d'un séparateur de particules.

CHAUFFER AU BOIS, OUI – MAIS CORRECTEMENT

Seules les installations neuves sont concernées par l'ordonnance pour la protection de l'air dans sa version remaniée. Les quelque 680 000 chauffages au bois existants en Suisse n'ont pas besoin d'être transformés. Des contrôles réguliers seront toutefois désormais effectués, par exemple dans le canton de Zurich, car rien ne sert d'avoir le meilleur appareil si l'on ne l'utilise par correctement. Mais seuls les chauffages au bois qui brûlent plus de 200 kilogrammes de bois par an seront contrôlés. Il se pourrait néanmoins que le contrôleur de combustion sonne à votre porte si par exemple le voisin vous soupçonne de brûler des ordures ménagères, explique Keel. «Il contrôle dans ce cas votre cendre et si vous avez par exemple dans votre stock du bois peint ou contenant des clous, car seul le bois à l'état naturel est autorisé. Il teste en outre si le feu fume encore 15 minutes après avoir été allumé.» Une mesure des émissions peut être ordonnée dans ce cas. Si les valeurs de poussières fines sont trop élevées, la cheminée doit être soit mise hors service, soit équipée d'un séparateur de particules. Presque la moitié des émissions de poussières fines sont dues à un allumage incorrect du feu. Le conseil du spécialiste en énergie du bois: «Des journaux ne sont pas suffisants pour l'allumage. Le mieux est d'allumer les bûches de bois non traité par le haut avec de la laine de bois imprégnée de cire. Elles brûlent alors de haut en bas à la manière d'une bougie.» ■

La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

L'enfant (presque) parfait

Il doit bien exister quelque part, l'enfant parfait. On entend de temps à autre parler de cet être légendaire. Je ne l'ai pour ma part jamais rencontré en chair et en os, mais une de mes connaissances lointaines (la personnification même de la mère parfaite) prétend qu'elle n'a pas moins de deux de ces petites merveilles chez elle. Et il est malheureusement impossible d'éviter qu'elle ne me fasse participer occasionnellement à son bonheur familial hors du commun.

J'y ai eu droit une fois de plus récemment: Madame X m'a dénichée, alors que je faisais mes emplettes, derrière le rayon-nage à pain derrière lequel j'avais piqué une tête parce que les lacets de mes chaussures venaient, par un pur hasard, de se dénouer tous les deux. «Ah, vous voilà. Je me disais bien aussi, je connais ce chemisier à fleurs délavées. Mais vous avez la tête toute rouge et d'horribles taches au visage, ça ne va pas bien?».

Je ne me laisse bien sûr pas prendre à ses paroles doucereuses et au ton badin de sa voix.

«Vous vous rendez compte, ce matin, alors que je dormais encore, mon benjamin m'a posé sur le ventre un bouquet de fleurs qu'il venait de cueillir. Et c'est la délicieuse odeur du café qu'il avait préparé qui m'a réveillée.»

Je me figure la scène et me demande ce que Sigmund Freud en dirait. Il me vient alors à l'esprit que je n'ai jamais rien trouvé d'autre sur mon ventre le matin que notre chatte rousse gras-souillette et que j'ai été réveillée par son haleine fétide.

«Mon aîné remporte un titre après l'autre en natation. Son entraîneur est d'avis qu'il a tout pour faire un champion. Et il passe tout son temps libre à la piscine.»

Mes enfants, eux, ramènent tout au plus une mycose du pied quand ils vont à la piscine.

«Et pour sa place d'apprentissage, tout a très bien marché. Il était parmi les meilleurs dans pas moins de trois banques, il peut donc décider lui-même où il va faire son apprentissage. Mais que font vos filles? Est-ce qu'elles sont un peu meilleures qu'avant à l'école?»

Un accès de toux soudain me plie en direction du basilic qui se trouve dans son caddie. C'est alors qu'il lui vient à l'esprit qu'il est déjà tard et qu'elle doit se dépêcher car elle a promis à ses garçons modèles de leur préparer une lasagne.

Deux jours plus tard, je vois son aîné avec une bande de jeunes derrière la piscine, une cigarette au coin des lèvres, avec à la main une bouteille qui me fait l'effet d'être fortement alcoolisée. Visiblement, on ne peut même plus se fier aux enfants parfaits.

Sciences

Apprendre en dormant

L'individu mémorise mieux les informations nouvelles s'il dort, même sans rêver, immédiatement après leur apprentissage.



Selon l'hypothèse du rôle du sommeil REM dans la mémoire, les phases REM (Rapid Eye Movement Sleep) seraient particulièrement importantes pour la mémorisation pendant le sommeil. Les premiers doutes sur la pertinence de cette hypothèse sont apparus lors de l'observation de patients dépressifs. Paradoxalement, ces patients sous traitement médicamenteux ne présentent habituellement pas de déficits de mémoire bien que la plupart des antidépresseurs entraînent une suppression massive du sommeil REM.

Le Dr Björn Rasch de l'Institut de psychologie moléculaire de l'Université de Bâle et le Prof. Jan Born de l'Institut de neuroendocrinologie de l'Université de Lübeck se sont penchés sur ces observations dans le cadre d'une étude. Ils ont fait apprendre à des hommes jeunes en bonne santé des paires de mots et les ont fait s'exercer à des mouvements de la main et des doigts le soir, puis leur ont administré, à l'issue cette phase d'apprentissage, soit un antidépresseur, soit un placebo inoffensif. Les participants ont ensuite dormi au laboratoire du sommeil. Deux jours plus tard, les participants sont revenus au laboratoire et l'on a testé ce qu'ils savaient encore des paires de mots qu'ils avaient apprises et dans quelle mesure ils étaient encore capable de reproduire les mouvements de la main et des doigts auxquels ils s'étaient exercés. À la grande surprise des savants, le manque de sommeil avec rêves n'avait eu aucun effet perturbateur sur la mémorisation pendant le sommeil. Au contraire, les participants dont le sommeil REM avait été supprimé par l'administration d'un antidépresseur après l'apprentissage étaient nettement meilleurs dans un des tests de motricité durant lequel les participants avaient appris une espèce de séquence de notes de piano. ■

Source: *ch-forschung*



Gardi Hutter, 55 ans, clown au succès international

«Sur scène, je suis au plus haut point concentrée.»

Le clown Gardi Hutter s'entend à faire rire son public. Son humour sans paroles est aussi compris à l'étranger. Depuis des dizaines d'années, elle se déplace de scène en scène et présente son programme en Chine, en Russie et au Brésil.

Le spectacle actuel de Gardi Hutter s'intitule «La souffleuse».

Depuis plus de 27 ans, vous vous déplacez en tant que clown, très souvent même à l'étranger. Peut-on en déduire que vous avez découvert une forme d'humour qui opère au-delà des limites culturelles?

Le clown a une structure universelle. Il évolue dans un univers émotionnel archétypique profond qui interpelle les êtres humains de toutes les cultures.

Quelle est la durée respective de vos tournées à l'étranger?

Je me rends à présent pour la quatrième fois au Brésil. 17 représentations sont prévues pour la prochaine visite, dans quelques mois – de São Paulo au nord, en passant par Brasilia Recife.

Je me produis dans des théâtres ou lors de festivals. La plupart du temps, j'obtiens des engagements dans un nouveau pays par le biais de festivals. Lorsque cela plaît, je suscite, dans le cas idéal, l'intérêt d'un producteur ou d'un organisateur qui me demande si je souhaite réaliser une tournée.

Quand avez-vous débuté votre carrière également hors de la Suisse?

Dès le début. J'ai produit mes deux premiers spectacles à l'étranger (en Italie). Ma première tournée a eu lieu en Allemagne. Jusqu'à présent, j'ai fait des entrées en scène dans 23 pays. Présentement,

le Brésil me réjouit le plus. En ce qui concerne l'organisation, je dois certes toujours rester très détendue, car elle demande un travail ardu. Les critères suisses ne sont pas transposables. Il se peut que la moitié des décors seulement soit à disposition peu avant la représentation, la seconde moitié ayant disparu quelque part à l'aéroport.

Que signifie pour vous improviser?

Cela signifie que je dois faire un peu pression, tout en restant détendue. Le menuisier se présente alors à trois heures du matin et procède au montage de l'élément manquant. Mais je dois surtout garder mon sang-froid. Une fois le stress passé, des festivités d'une beauté rare s'annoncent avec les Brésiliens.

On pourrait donc dire qu'il est plus facile de faire rire les Brésiliens que nous, Suisses pondérés?

Non, bien au contraire. Il est plus simple de faire rire un peuple sérieux qui attache une grande importance à l'ordre et à l'organisation. Il est plus aisé de contrer des règles qui sont clairement définies; par contre, le comique met plus de temps à s'imposer dans un milieu chaotique. Mes personnages rencontrent constamment des difficultés et des situations confuses. Au Brésil, comme tout le monde le sait, elles sont vécues au quotidien. C'est pourquoi quelques tours de force supplémentaires



Gardi Hutter est mère de deux enfants adultes et vit sur sa terre d'élection, le Tessin.

res sont nécessaires pour que ce que je montre devienne comique pour eux.

L'Allemagne et la Suisse ont un public ouvert au comique. Ils se laissent volontiers séduire par le rire. Le fossé est immédiatement franchi.

Votre programme peut donc être compris en tant qu'autorisation de briser des tabous?

Oui, c'est un bon moyen pour lever des tabous en toute légalité. Mes personnages font tout ce que l'on est censé ne pas faire dans la vie. Et pour cela, je reçois de plus des applaudissements et un cachet (rire).

Y a-t-il des moments où vous souhaiteriez faire un autre métier?

Oui, bien entendu, sous forme récurrente. Je dois faire parfois de longues pauses, m'arrêter pendant plusieurs mois. Durant toutes ces années, j'ai de plus élevé deux enfants. Cela m'a un peu éloignée du monde du spectacle et m'a permis de garder

contact avec la réalité. Lorsque l'on rentre chez soi enivré par les acclamations, rien de tel que de se poser la question s'il y a encore des couches dans l'armoire et où est passée cette maudite sucette. J'aime vraiment mon métier, mais vu de l'extérieur, il est souvent idéalisé. Le marché de l'art est plutôt névrosé et survolté. C'est peut-être nécessaire. Les paillettes sont même indispensables. Il ne s'agit pas, en effet, d'un marché des fruits et légumes. Mais qui fait ce choix doit savoir clairement que tout est ici quelque peu «déganté».

Le passage d'un univers à l'autre n'a jamais été difficile pour vous? Pouvez-vous tout simplement mettre votre créativité de côté au quotidien?

Durant les phases de créativité, je ne jouais pas. Mais l'on peut naturellement être aussi créatif et en éveil lorsque l'on joue avec son enfant dans le bac à sable et observe ce qui se passe tout autour.

Où puisiez-vous vos idées comiques?

Je suis constamment en observation. Un filtre de sélection est toujours actif, que je lise le journal ou regarde par la fenêtre. Mais l'origine de l'idée fondamentale ne peut s'expliquer. On ne peut qu'espérer. Par contre, lorsque l'idée est là, le travail commence, un travail considérable. Durant le processus de création, des crises doivent être surmontées, des blocages doivent être vaincus, et plus encore.

Est-il possible que la capacité de faire rire autrui devienne une véritable drogue?

L'addiction pourrait plutôt venir du fait que l'on a besoin du public. Mais je ne cours pas ce risque. Au contraire, je me soustrais de situations dont je suppose que l'on attend de moi que je sois drôle. Je refuse par exemple des invitations lorsque j'ai le sentiment d'avoir été conviée en tant que bête de scène destinée à animer la soirée. Devoir être constamment drôle est pour moi un cauchemar. Je ne suis pas non plus un «pitre de salon». Je peux être drôle, mais la situation doit s'y prêter.

Comment combattez-vous le stress? Vos spectacles sont-ils stressants?

Être sur scène est palpitant, exaltant et stimulant. Mon stress vient des mille choses à penser et organiser avant le spectacle. Des nombreux appels téléphoniques qui doivent être encore passés. Gérer mon entreprise individuelle est une source de stress. Même si l'agence s'occupe de beaucoup de choses, je dois en faire une centaine d'autres. Chaque chef d'entreprise connaît cette situation. Par contre, lorsque je suis sur scène, je suis calme et concentrée. Seul le moment compte alors.

Que faites-vous pour surmonter ce stress et rester en forme pour votre métier?

Je m'entraîne selon la méthode CANTIENICA®. Toutes les articulations et tous les os sont placés de manière idéale, tous les muscles, si petits soient-ils, sont assouplis et fortifiés. La perception de soi est travaillée de l'intérieur vers l'extérieur. Je res-

sens alors différemment mon corps, je perçois des muscles dont j'ignorais l'existence. Après une heure d'entraînement, je me sens vivante, détendue et d'excellente humeur.

Je m'efforce de trouver des moments de calme également lorsque je suis aux prises du plus grand stress. Le matin, je me prépare un thé et retourne avec au lit. Je bois ensuite paisiblement et «laisse défiler mes pensées» – une sorte de méditation douce. J'accorde beaucoup de temps à mes amis. Je cours et nage aussi, je m'offre des massages et si je ressens néanmoins des douleurs, je me rends chez mon homéopathe.

L'homéopathie me force à écouter les signaux émis par mon organisme. Je ne vais pas tout simplement chez le médecin pour qu'il fasse disparaître la maladie. Je suis plutôt d'avis que la maladie n'est pas là sans raison: quelque chose s'exprime, de l'intérieur vers l'extérieur, quelque chose perturbe mon équilibre. J'assume la responsabilité de mon corps.

Vos enfants étaient-ils traités par homéopathie?

Oui. Mon fils avait onze ans lorsqu'il s'est rendu pour la première fois chez l'homéopathe. Le médecin a parlé durant deux heures avec lui et il lui a décrit dans le détail comment il allait, ce qu'il ressentait. J'étais très surprise et j'ai découvert un aspect de mon fils que je ne connaissais pas. Et il se sentait bien, car la personne assise en face de lui le prenait au sérieux. Maintenant, mes deux enfants sont élevés. Mais ils continuent d'avoir recours à l'homéopathie.

L'homéopathie vous a donc convaincue.

Je suis pragmatique. Je peux concevoir que l'homéopathie n'agisse pas contre tous les maux. Mais je fais d'excellentes expériences avec elle depuis de nombreuses années. Même si, fondamentalement, je ne sais pas comment elle fonctionne.

Interview: Yvonne Zollinger



Gardi Hutter est présente sur la scène mondiale avec «La courageuse Hanna» et «La souffleuse».

Le clown Gardi Hutter

Gardi Hutter a grandi à Altstätten (SG). Elle a suivi des cours de pédagogie du spectacle et du théâtre à Zurich. Elle a percé avec son premier programme en solo «Jeanne d'ArPpo – la courageuse Hanna». Elle se déplace depuis dans le monde entier – de la Chine à la Russie et au Brésil et, naturellement, en Suisse avec son propre spectacle.

Son spectacle actuel s'intitule «La souffleuse».

Gardi Hutter a participé à des programmes de cirque, des musicals et des films et est l'auteur de la trilogie pour enfants «Mamma Mia». Elle a une fille de 19 ans et un fils de 23 ans et vit depuis plus de vingt ans à Arzo (TI).





Concours de dessin



Mon animal préféré

Bonjour, les enfants!

Avez-vous aussi un animal préféré? A quoi ressemble-t-il? Vit-il chez vous, au zoo ou à l'état sauvage? Dessinez votre animal préféré à votre guise dans le cadre; vous pourrez de plus gagner ainsi un prix fantastique. Détachez la page et envoyez-la-nous d'ici le 31 janvier 2009. Nous tirerons au sort trois sacs à dos géniaux parmi les envois.

Prénom, nom

Adresse

NPA/lieu

Téléphone

Envoyez cette page à: EGK-Caisse de Santé, concours de dessin «Mon choix», case postale 363, 4501 Soleure.