

Mon choix

La revue des clients de l'EGK – Caisse de Santé
16^e année | Avril 2011

Notre comportement alimentaire

Régime minceur ou gourmandise

La confiance, c'est bien...

Le travail du contrôleur des denrées alimentaires

Ville double des rives du Rhin

Rheinfelden ne lésine pas sur ses charmes

www.egk.ch



EGK

Sainement assuré



Yvonne Zollinger
Rédactrice en chef de
«Mon choix»

Lorsque j'allume la télévision, je tombe bien vite sur une des nombreuses émissions de cuisine, en plein essor depuis des années. Les cuisiniers y font l'objet d'un véritable culte. Vu cet intérêt médiatique pour la cuisine, on pourrait croire que les nouvelles recettes sont testées à la maison. Une tendance inverse semble le réfuter: la grande distribution a beaucoup développé ses rayons de plats cuisinés selon la devise «frais et prêts à être consommés». Les apprentis cuisiniers dégustent-ils leurs plats tout prêts devant le petit écran afin de ne pas manquer leur émission culinaire préférée?

Yvonne Zollinger vous souhaite une plaisante lecture.

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
Tirage global: 107 200 exemplaires
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, Mitra Devi, Andrea Vesti
Conception: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Photographie page-titre: iStockphoto, craftvision
Photographies contenu: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti,
Yvonne Zollinger, Brigitte Müller, Lluís Casals

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

Focus

- Valse hésitation entre régime minceur et gourmandise **3**
- Protection contre les infections alimentaires **6**
- La confiance, c'est bien – le contrôle, c'est mieux **7**

Chronique

- La petite famille **9**

Les bons côtés de l'EGK

10

Manifestation

- Plantes&Vie.ch – 1^{er} Salon Romand D'HERBORISTERIE PRATIQUE **12**

Personnel

- 12 questions à Dodo Hug **13**

Envie de voyage

- Rheinfelden – un menu délicat **14**

Escapade

- À la rencontre des dinosaures **17**

Portrait

- Dans l'ombre d'autrui **18**

La page des enfants

20

Contrôle des denrées alimentaires

La tâche de l'inspection des denrées alimentaires n'est pas toujours facile.



Ville double des rives du Rhin

Les deux Rheinfelden proposent culture, histoire et détente.



Œuvrer avec les grands de ce monde

Christoph Schmid travaille depuis des années pour l'architecte star Rafael Moneo.





Manger – valse hésitation entre régime minceur et gourmandise

Nos habitudes alimentaires ont considérablement changé ces dernières décennies. Les aliments exotiques, importés par avion de continents lointains, sont disponibles en toute saison. Le nombre de personnes en surpoids, mais aussi d'anorexiques, est en hausse à l'échelon mondial. Les régimes sévères se multiplient tout comme les menus gastronomiques raffinés. Ne sommes-nous plus capables d'apprécier ce que nous mangeons que sous ces formes excessives?

La première chose qui nous frappe si nous comparons nos habitudes alimentaires actuelles avec celles des générations précédentes: tout doit aller vite. Du vivant de nos grands-parents, on se rassemblait trois fois par jour autour de la table pour manger ensemble le repas que l'on avait cuisiné.

MITRA DEVI

Pas de menus tout prêts ni de pâtes instantanées à faire chauffer au micro-ondes ou de hamburgers. Faire les courses et la cuisine, laver la vaisselle, préparer les aliments de différentes manières de façon à pouvoir les conserver, etc. pouvait facilement prendre plusieurs heures de la journée.

Les heures de repas fixes à l'aspect social incontesté sont entretemps en voie de disparition dans les pays occidentaux. On mange sur le pouce et on grignote en cours de route pour ne pas «perdre un temps précieux» en se précipitant d'un

rendez-vous à l'autre. Le matin, on avale en vitesse son café, on mange un croissant sur le trajet du bureau, des frites ou un kebab à midi, on grignote une barre de chocolat dans le train et le soir, comme on est trop fatigué pour cuisiner, on réchauffe en vitesse des lasagnes toutes prêtes.

Le week-end, après une semaine de travail astreignante et des repas avalés à toute allure, vient pour beaucoup d'entre nous la récompense tant attendue: enfin du temps pour soi et pour les plaisirs de la bouche. On s'offre un bon repas dans un restaurant gastronomique cher, on déguste le menu à cinq plats, on se paie le luxe d'un bon vin, et on n'hésite pas à dépenser une petite fortune pour le tout. On retrouve ces extrêmes dans tous les domaines de notre comportement alimentaire. Les régimes exclusifs – à la papaye, à la soupe aux choux, au riz ou Hollywood – tout comme les régimes sans hydrates de carbone ont autant d'adeptes que la dégustation excessive de délicatesses culinaires.





La plupart des aliments tout prêts renferment trop de matière grasse. Lorsqu'on fait la cuisine, on décide soi-même de la quantité de matière grasse utilisée.

DES FRAISES EN DÉCEMBRE

Dans une perspective globale, le fossé se creuse de plus en plus entre ceux qui ne mangent pas à leur faim dans les pays pauvres et ceux qui se gavent littéralement dans les pays occidentaux. La conception de la cuisine a elle aussi beaucoup changé ces dernières années. Dans une enquête menée par la diététicienne autrichienne Hanni Rützler, des personnes de différents âges disent ce qu'elles entendent par faire la cuisine en prenant l'exemple d'une pizza: pour les plus de 50 ans, cela veut dire préparer soi-même la pâte et la garniture. Pour les personnes entre 30 et 40 ans, cela signifie garnir une pâte achetée toute prête. Quant aux moins de 30 ans, ils entendent par «faire une pizza» mettre au four une pizza surgelée.

Ce que l'on ne trouvait autrefois qu'à des périodes déterminées nous est à présent proposé tout au long de l'année: des fraises à Noël, de la mâche en août, des asperges fraîches au jour de l'an. Les fruits exotiques nous arrivent jour après jour de contrées lointaines par avion. Qui sait encore aujourd'hui à quel moment de l'année on récolte tel ou tel légume? Nous nous délectons de l'arôme d'un ananas, d'une mangue ou d'une noix de coco, mais cette suroffre nous empêche de nous réjouir à l'avance de déguster certains fruits et légumes de saison. Rien de meilleur qu'une salade de tomates à la mozzarella et au basilic en été – mais en janvier? Avec des tomates qui viennent d'une serre lointaine ou ont été récoltées pas mûres afin de supporter le transport? Cette «insalata caprese» est fade en hiver, les tomates n'ont pas de goût et sont d'un rouge blafard – et pourtant nous voulons à tout prix avoir à tout moment tout ce dont nous avons envie. Il est révélateur que, durant les décennies où l'offre d'aliments s'est multipliée, les allergies alimentaires ont progressé. Selon les estimations, entre 5 et 10 pour cent de la population souffrent actuellement d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire.

MAIGREUR OU OBÉSITÉ OBSESSIONNELLE

Nombre d'entre nous ont non seulement perdu le contact avec la nature et ce qui y pousse, mais ne sont également plus capables d'écouter leur corps. L'obésité chronique de même que l'anorexie, la boulimie et bien d'autres troubles du comportement alimentaire sont en forte hausse. Tandis que les personnes obèses pèsent, à proprement parler, lourd dans la balance à l'échelon mondial, de nombreux troubles du comportement alimentaire passent inaperçus dans le huis clos familial. L'environnement n'y prête attention que dans les cas extrêmes, lorsque quelqu'un n'a plus que la peau sur les os. Outre les problèmes psychiques, les médias contribuent à l'apparition de ces troubles du comportement alimentaire en propageant un idéal corporel tout à fait irréaliste. On distingue en gros les types de troubles suivants:

Hyperphagie: Les personnes qui souffrent de ce trouble ne peuvent s'empêcher d'engloutir de grandes quantités de nourriture. Elles mangent parce qu'elles s'ennuient, sont frustrées, déçues ou se sentent seules. Elles grossissent et ont de ce fait une mauvaise image de soi et une sensation d'échec. Les tentatives infructueuses de suivre un régime viennent aggraver les choses et les incitent plus encore à se consoler en mangeant. Le cercle vicieux est parfait. On parle d'obésité sévère ou adiposité à partir d'un indice de masse corporelle de 30 (voir encadré). Avec entre autres, à long terme, un risque accru de diabète, d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale et d'hypertension.

Indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC est une valeur indicative qui nous dit si quelqu'un est trop maigre, a un poids normal ou est trop gros. Mais il est contesté car il ne tient pas compte de l'âge, du sexe, de la stature ni si la personne fait du sport. Les muscles sont plus lourds que la graisse, les personnes qui font de la musculation risquent donc d'être rangées par l'IMC dans la catégorie surpoids bien qu'elles soient seulement musclées. La formule de calcul de l'IMC est la suivante:

IMC = poids en kilogrammes: (taille en mètres)²

IMC	Signification
<16	Dénutrition
16.0–18.5	Maigre
18.5–24.9	Poids normal
25.0–29.9	Surpoids à obésité modérée
30.0–39.9	Obésité sévère
>40.0	Obésité morbide

Un milliard de personnes environ souffrent d'un surpoids important à l'échelon mondial.

Anorexie: Les anorexiques ont une peur obsédante de prendre du poids. Ils s'efforcent de dépenser plus d'énergie qu'ils n'en consomment grâce à des régimes pratiquement sans calories et à la pratique d'activités sportives intenses. Ce trouble repose sur une fausse image corporelle. Les jeunes filles et jeunes femmes avant tout, mais, plus cela va, les hommes aussi, sont convaincus d'être trop gros, même s'ils n'ont que la peau sur les os. Les conséquences de l'anorexie sont multiples, elles vont de l'atrophie musculaire à l'infertilité, en passant par l'ostéoporose. 5 à 10 pour cent des anorexiques en meurent.

Boulimie: Les personnes atteintes de boulimie ont fréquemment un poids normal, mais ont peur de devenir grosses. Elles tentent de résoudre le problème en provoquant le vomissement après avoir mangé des quantités parfois excessives – pouvant aller jusqu'à de véritables «crises boulimiques» – et en prenant des laxatifs. Ce trouble alimentaire passe bien souvent inaperçu de l'entourage pendant des années car les boulimiques arrivent généralement bien à cacher leur comportement. Un sentiment de honte et de culpabilité les talonne. Les crises boulimiques répétées pendant des années peuvent avoir diverses conséquences: inflammations de l'œsophage, carences, complications dentaires et troubles ioniques pouvant entraîner des lésions du cœur.

Orthorexie nerveuse: Le nom de ce trouble alimentaire connu depuis peu vient du grec «orthos» (correct) et «orexis» (appétit) et fait allusion à l'idée fixe des personnes qui en souffrent de «manger correctement». Les orthorexiques s'astreignent obsessionnellement à compter la teneur en vitamines et en minéraux de leur alimentation, elles tiennent une liste minutieuse des aliments «autorisés» et «interdits». Les limites entre une alimentation raisonnable axée sur la santé et une orthorexie nerveuse prononcée sont fluides. Ce trouble peut éventuellement entraîner des carences, une sous-alimentation, un isolement social et l'apparition de traits caractéristiques.

Les troubles alimentaires peuvent être guéris, mais il s'agit d'un processus qui nécessite bien souvent des années. Parallèlement au changement des habitudes alimentaires, une aide thérapeutique psychologique est importante. Pour les enfants et adolescents, la famille est incluse dans les consultations.

À LA FOIS SAIN ET BON – EST-CE POSSIBLE?

On trouve sur le marché d'innombrables guides pratiques de l'alimentation. Les uns nous invitent à «être à l'écoute de notre corps» et à lui donner ce qu'il veut, les autres nous conseillent

de tenir avec discipline un journal alimentaire, de suivre un régime dissocié, de compter les calories, de prendre cinq petits repas par jour, ou encore trois gros repas. Pour certains, le jeûne est une véritable panacée, d'autres le rejettent parce qu'il est soi-disant nuisible pour la santé. Du régime méditerranéen aux théories diététiques ayurvédiques, chinoises ou amérindiennes, la diversité n'a pas de limites.

Est-il possible de manger sain et bon? De préparer des plats goûteux qui ne fassent pas grossir, soient équilibrés et n'entraînent pas de carences? Des vitamines, oligo-éléments et minéraux sont ajoutés à divers aliments pour les rendre meilleurs pour la santé. Mais est-ce bien nécessaire?

La solution: revenir à la simplicité. Plus un fruit ou un légume est naturel, plus sa valeur nutritive est grande. Un croissant aux amandes est délicieux, mais la précieuse énergie de l'amande qu'il contient est pratiquement nulle. Mieux vaut donc manger une pomme plutôt qu'un strudel aux pommes, des carottes plutôt qu'une tarte aux carottes, et un minestrone que l'on a fait soi-même plutôt qu'un potage en poudre à base de concentré de légumes. La plupart des plats tout prêts renferment trop de matière grasse. Car la matière grasse est un des meilleurs exhausteurs de goût. Lorsque nous nous remettons à faire la cuisine, nous décidons nous-mêmes de la quantité de graisse que nous utilisons – et nous en faisons généralement un usage plus parcimonieux. Au lieu d'exhausteurs de goût artificiels, nous pouvons utiliser des fines herbes fraîches ou séchées. Non seulement elles sont aromatiques, mais elles ont également des effets bénéfiques multiples pour notre santé: elles sont stimulantes, calmantes, apéritives, anti-inflammatoires ou renforcent nos défenses immunitaires. Et si notre alimentation est simple et saine au quotidien, les exceptions à la règle ne nous en paraîtront que plus savoureuses. ■

Il n'y a pas que les fruits exotiques importés, les fruits et légumes de chez nous sont eux aussi goûteux et bons pour la santé.





Protection contre les infections alimentaires

La campylobactériose est une maladie infectieuse transmise par des bactéries. Comme elle est transmissible de l'animal à l'homme, la campylobactériose fait partie des infections appelées zoonoses.

En Suisse, la campylobactériose est une maladie à déclaration obligatoire. C'est la maladie infectieuse d'origine alimentaire la plus fréquemment déclarée depuis 1995. Alors qu'en 2009, 8154 cas étaient signalés à l'OFSP, leur nombre est en légère régression actuellement.

Les patients et patientes atteints de campylobactériose souffrent de diarrhées sévères accompagnées de fièvre et de douleurs abdominales. Normalement, la maladie guérit d'elle-même au bout de quelques jours seulement. Mais une complication rare de la campylobactériose, le syndrome de Guillain-Barré (GBS), est également possible.

INFECTION DE L'HOMME

La transmission à l'homme s'effectue essentiellement par des aliments contaminés par la bactérie *Campylobacter*. On trouve cette bactérie chez les animaux domestiques ou de rapport ainsi que dans l'environnement. La bactérie est excrétée dans les matières fécales des animaux infectés et peut venir sur ou dans les aliments pendant la traite ou l'abattage. Ce sont donc avant tout les aliments d'origine animale à l'état cru, n'ayant subi aucun traitement, et tout particulièrement la viande de volaille crue, qui sont concernés.

Les bactéries *Campylobacter* peuvent survivre dans l'aliment, mais pas s'y multiplier. Étant donné que les aliments ne s'avaient pas du fait de la contamination par le *Campylobacter*, il est impossible aux consommateurs et consommatrices

d'identifier les aliments contaminés à leur odeur ou leur aspect.

Le *Campylobacter* peut être détruit en combinant judicieusement chaleur et durée d'exposition (au moins 70°C au cœur de l'aliment pendant 2 minutes). Cela est le cas lors de la cuisson et de la pasteurisation. Par congélation des aliments, on réduit seulement le nombre de *Campylobacter*, sans pouvoir les détruire entièrement.

LA BONNE MÉTHODE À LA MAISON: CONSEILS D'HYGIÈNE

Afin d'éviter dans la mesure du possible une infection par *Campylobacter* à la maison, il est notamment important pour les consommateurs et consommatrices de respecter certaines règles fondamentales lors de l'utilisation de viande crue. Les méthodes adéquates de stockage, de manipulation et de préparation permettent d'éviter une contamination.

Les principaux conseils d'hygiène pour se prémunir contre une infection par *Campylobacter* ou d'autres germes présents dans les denrées alimentaires:

- Se laver minutieusement les mains et les ongles au savon avant et après toute manipulation de viande crue.
- Tenir les animaux domestiques à l'écart des denrées alimentaires, ne pas les caresser en faisant la cuisine.
- Mettre la viande crue le plus rapidement possible au réfrigérateur ou au congélateur après l'avoir achetée et la stocker de manière à ce que le jus de la viande ne puisse pas s'échapper et contaminer d'autres aliments.
- Ne pas laisser la viande crue en attente à la température ambiante, l'utiliser rapidement.
- Jeter l'eau de décongélation avant de préparer la viande.
- Toujours préparer la viande crue sur une planche à découper séparée. Nettoyer avec soin après chaque utilisation la planche et les couteaux avec de l'eau la plus chaude possible et du produit pour la vaisselle.
- Essuyer le jus de viande crue avec un torchon à usage unique ou du papier ménage.
- La viande crue ne doit pas entrer en contact avec des plats prêts à être consommés.
- Faire chauffer la viande de volaille et les autres viandes à une température suffisante. En particulier, toujours bien cuire la volaille – il ne doit plus y avoir de parties rouges visibles et la viande doit se détacher facilement des os.
- Remplacer régulièrement torchons et essuie-mains et les laver à haute température (au moins 60°C).

Source: www.bag.ch



La confiance, c'est bien – le contrôle, c'est mieux

Il est tout naturel pour la plupart d'entre nous que les aliments qui se trouvent dans les rayonnages des magasins ou sur notre assiette au restaurant soient de qualité irréprochable. Les mauvaises surprises du genre produit avarié ou intoxication après avoir mangé au restaurant sont relativement rares. Des fabricants et transformateurs de produits alimentaires responsables ainsi que le regard attentif des contrôleurs des denrées alimentaires y veillent.



Thomas Stadelmann, responsable de l'inspectorat des denrées alimentaires du canton d'Argovie.

Monsieur Stadelmann, quels sont les outils dont se sert un contrôleur des denrées alimentaires lors d'une inspection dans un restaurant?

Une des tâches majeures du contrôleur est la mesure de la température. Il contrôle en outre l'huile de friture. Il mesure avec un appareil spécial sa teneur en composés polaires après la friture. Celle-ci ne doit pas dépasser une valeur limite donnée. Et il a également avec lui une lampe de poche pour pouvoir éclairer les coins sombres et un appareil photo pour documenter les éventuelles réclamations. Mieux vaut avoir une photo à l'appui pour le cas où elles prêteraient à discussion par la suite.

Depuis l'entrée en vigueur de la loi sur la protection contre le tabagisme passif, cela fait égale-

ment partie des attributions du contrôleur. Mais que fait-il exactement?

Dans le canton d'Argovie, un restaurant peut avoir un fumoir, à condition toutefois qu'il ne couvre pas plus d'un tiers de la surface de débit de boissons. Les petits restaurants de moins de 80 m² peuvent demander une autorisation d'établissement fumeurs. Le contrôleur a avec lui un appareil appelé distancemètre pour mesurer la surface des locaux. Il le fait dans les cas où la situation manque de clarté. Il contrôle en outre si l'établissement dispose d'une ventilation adéquate, si les locaux fumeurs sont bien désignés comme tels et si les collaborateurs qui servent dans le fumoir ont donné leur accord explicite. En Argovie, le contrôle et la mise en œuvre de ces exigences sont entre les mains de l'Office de protection des consommateurs.

Cela a-t-il occasionné un important surcroît de travail?

En 2010, oui, beaucoup. La loi est entrée en vigueur le 1^{er} mai. Nous avons en Argovie 180 établissements fumeurs autorisés. De mai à la fin de l'année, nous avons en outre contrôlé 149 locaux fumeurs. En ce qui concerne la protection contre le tabagisme, nous avons eu 167 réclamations en tout – c'est-à-dire pour les établissements fumeurs, les établissements avec fumoir et les établissements non fumeurs. 42 plaintes ont été déposées dans ce domaine.

Les contrôleurs rencontrent-ils des résistances dans leur travail?

D'une manière générale, les contrôles sont bien acceptés. Mais il y a bien sûr toujours des clients avec qui les rapports sont difficiles. Et l'introduction de la protection contre le tabagisme passif n'a pas arrangé les choses.

Qu'avez-vous dans votre check-list lors d'un contrôle?

Les contrôles portent en gros sur quatre points, qu'il s'agisse d'un restaurant, d'une boulangerie, d'une boucherie ou d'un autre établissement. Le premier point est le concept d'autocontrôle. Par exemple un plan d'hygiène. Viennent ensuite les denrées alimentaires, leur qualité, leur marquage, leur origine, les quantités indiquées, etc. Puis les processus et activités. En font notamment partie l'hygiène, de la réception des marchandises à l'élimination des déchets, en passant par le stockage et la production. Le quatrième point porte sur les locaux et équipements. L'état des locaux de transformation et de stockage, vestiaires et toilettes, appareils, installations de ventilation, grillages de protection contre les mouches et les souris, etc. ▶

Puisque nous parlons de souris et de mouches: les parasites de tout genre nous inspirent un profond dégoût dès qu'il est question de denrées alimentaires. Qu'en est-il dans nos restaurants et entreprises alimentaires?

Cela arrive bien sûr de temps à autre. En général, les établissements font appel à une entreprise spécialisée. Nous avons eu en 2010 un cas où une interdiction provisoire d'utilisation a dû être prononcée pour des locaux de cave envahis par les rats.

Dans quel cas décide-t-on la fermeture d'un établissement?

Des conditions d'hygiène déplorables et des aliments avariés entraînent une fermeture immédiate. Mais cela arrive rarement. Nous n'avons eu qu'un seul cas, un restaurant, en 2010.

Qu'a-t-on fait des clients, les a-t-on renvoyés chez eux?

Dans ce cas précis, il n'y avait pas de clients dans l'établissement. Nous nous efforçons en règle générale d'éviter ce genre de situation. Mais il est déjà arrivé que le patron doive demander à ses clients de finir leur verre et de partir. Dans ce cas, l'établissement est fermé dès que nous avons quitté les lieux.

Y a-t-il des sujets d'une actualité toujours aussi brûlante pour le contrôleur des denrées alimentaires?

La température est un sujet qui revient continuellement. La propreté aussi. Ce sont deux domaines où nous avons toujours beaucoup de réclamations. Le marquage des produits vient immédiatement après.

En 2010, les contrôleurs ont eu l'œil sur les buffets de petit-déjeuner.

Qu'en est-il des denrées alimentaires? J'ai entendu dire que les millefeuilles par exemple sont un point délicat.

Toutes les pâtisseries fourrées à la crème pâtissière d'une manière générale. Mais cela vaut aussi pour la crème, la crème glacée, les glaçons.

Des glaçons qui sont faits avec de l'eau normale?

C'est exact, des glaçons confectionnés avec les machines à glace que l'on trouve dans bien des bars, restaurants ou boucheries. Si la propreté de l'appareil laisse à désirer, les aliments sont contaminés. Et malheureusement, nous constatons régulièrement que ces appareils ne sont pas nettoyés correctement.

Comment savoir en tant que client si la pâtisserie est encore bonne?

L'état microbiologique d'un aliment – et notamment la présence ou non de germes pathologiques – est une chose qui ne se voit généralement pas. Et s'il est visible que l'aliment est avarié, il est de toute façon trop tard. Cela ne vaut pas seulement pour la pâtisserie, mais également pour la charcuterie ou les plats précuits au restaurant. Le pourcentage de réclamations est de plus de 20 pour cent dans ces domaines. Il est donc indispensable d'avoir une certaine confiance en l'établissement.

Les salmonelles étaient autrefois un sujet majeur. Qu'en est-il actuellement?

Les infections aux salmonelles sont effectivement en baisse. Mais pas celles qui sont causées par le *Campylobacter* (voir l'article de la page 6). Nous avons de nos jours plus d'infections par cet agent pathogène qu'autrefois par les salmonelles. Le *Campylobacter* est un sujet d'actualité, pas seulement en Suisse, mais dans le monde entier.

Dans quels aliments risque-t-on de trouver des Campylobacter?

Essentiellement dans la viande de poulet, les produits à base de viande de poulet ou encore dans la viande hachée.

Comment les consommateurs peuvent-ils se protéger?

Comme pour les salmonelles, il est important de bien cuire les produits à risque, c'est-à-dire la viande de volaille et la viande hachée. Une bonne hygiène est également importante dans la cuisine lorsqu'on prépare cette viande. Il faut donc bien se laver les mains avec du savon et laver immédiatement la vaisselle, les planches à découper et tous les outils utilisés en lave-vaisselle ou à l'eau chaude additionnée de produit pour la vaisselle.



Parallèlement aux inspections de routine, l'inspectorat des denrées alimentaires mène également ses propres campagnes. Pouvez-vous nous en indiquer quelques-unes?

Nous avons par exemple consacré une campagne aux buffets de petit-déjeuner dans les hôtels. Nous y avons contrôlé la manipulation des denrées alimentaires – conservation au réfrigérateur ou pas, qualité de l'hygiène, etc. En 2010, nous avons effectué pour la première fois des contrôles de poids lourds. Dans le cadre d'un contrôle de routine de la police cantonale sur l'autoroute, nous avons fait subir aux transports de denrées alimentaires des contrôles qui portaient sur la réfrigération, l'emballage et le stockage.

Parlons à présent de la durée de conservation des denrées alimentaires. Est-ce que je dois jeter un produit si la date limite de consommation est dépassée?

La date vise avant tout à indiquer au consommateur jusqu'à quand le produit est de qualité optimale. Il est déconseillé de consommer des aliments périssables comme par exemple la charcuterie ou les plats tout prêts passé la date limite de consommation. Mieux vaut également manger si possible les autres produits avant cette date limite car leur qualité ne s'améliore pas plus on attend. On ne peut pas toujours se fier à son nez. Notre odorat ne nous permet pas de déceler avec suffisamment de fiabilité les processus microbiologiques.

Dans quels domaines trouvez-vous que le consommateur doit assumer sa part de responsabilité en matière de denrées alimentaires?

Le consommateur doit s'informer. Avant tout sur l'origine et la qualité des aliments. Et ajuster son comportement à l'achat en fonction de ces informations. Tant que le consommateur ne prête attention qu'au prix, il favorise une production à bas prix dans le monde entier, avec toutes les conséquences que cela implique pour l'agriculture et le bien des animaux, et donc également pour la denrée alimentaire.

La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

Je suis dans le train! Et toi, tu es où?

J'ai toujours pensé que nous, les Suisses, sommes un peuple discret et plutôt taciturne et que nous avons une tendance à dissimuler notre vie privée derrière notre clôture de jardin et notre haie de thuyas. Notre vie privée est tellement sacrée pour nous que, sans autorisation spéciale, nous n'avons même pas le droit de faire des recherches sur notre propre grand-tante décédée il y a 80 ans de cela. (Cette expérience a mis fin prématurément à ma brève carrière de généalogiste.)

Mais, depuis que je prends le train pour Zurich et que j'emprunte régulièrement le tram, j'ai changé d'avis: rien n'est suffisamment privé pour le Suisse pour qu'il hésite à le dire au vu et au su de tous. Eh oui, les temps où l'on gardait avec pudeur bien des choses pour soi sont désormais révolus! Qu'il s'agisse des ongles des pieds incarnés de la grand-mère ou de la pommade contre les hémorroïdes de l'oncle Pierre* (qui ne fait pas d'effet parce qu'il la confond continuellement avec le tube de crème Nivea) – le Suisse se fiche royalement de sa sphère intime dès qu'il téléphone sur son portable.

Je suis ainsi complice, bien sans le vouloir, de choses très gênantes pour moi. Je sais à présent qu'il y a quelque part quelqu'un qui ne peut plus laisser sa mère seule la nuit parce qu'elle ne trouve pas les toilettes. Et je sais que le couple de Catherine* et Gérard* va craquer parce que lui a des problèmes sur lesquels je ne veux surtout pas m'appesantir ici. Elle a en tout cas l'intention de le quitter pour cette raison. (Au fait, Gérard, si jamais vous lisez cette chronique, un petit conseil: demandez à votre Catherine avec qui elle passe ses soirées du jeudi. En tout cas pas à la section féminine du club sportif.)

Toute cette misère humaine finit par me donner le tournis. Et je trouve bien réconfortant qu'il y ait des gens qui appellent les êtres qui leurs sont chers pour leur apprendre des nouvelles aussi capitales que le fait qu'ils sont dans le train/dans le tram/en train d'en descendre/d'y monter ou tout simplement de tuer le temps. Et je me demande quelle peut bien être l'intention cachée de cet appel: «Allô, chérie, je serai à la maison dans deux minutes!» Le mari veut-il a) donner à l'amant de sa femme le temps de disparaître, b) aux enfants le temps de remettre là où ils les ont trouvés les magazines Playboy que leur père avait cachés dans l'armoire ou c) donner à sa femme le signal qu'il est temps de mettre le riz en sachet-cuisson au micro-ondes?

Mes nombreux trajets en train m'ont quand-même appris que dans 99,9 pour cent des cas, ce n'est pas à moi que s'adresse un «bonjour!» sonore à côté de moi.

Et si jamais il devait m'arriver de ne pas vous répondre lorsque vous me saluez, je vous donne un bon conseil: plantez-vous devant moi, faites si nécessaire de grands gestes de la main, cherchez mon regard, parlez clairement et surtout, ne portez pas les mains aux oreilles.

*(*Les noms des personnes concernées ont été modifiés pour préserver leur sphère privée.)*

Le Centre de compétences de l'EGK

Les gens apprécient nos renseignements impartiaux

Le Centre de compétences de l'EGK est géré par le naturopathe expérimenté Edgar Ilg et sa fille Romina Ilg, assistante en cabinet médical. Edgar Ilg nous parle de sa mission intéressante dans la présente interview.



Quelles sont les prestations proposées par le Centre de compétences de l'EGK?

À la base, nous répondons à toutes les questions en rapport avec la médecine complémentaire. Nous donnons aussi des renseignements sur les thérapies et les médicaments. Certains demandeurs souhaitent avoir un deuxième avis après une visite chez le médecin.

Les demandes vous parviennent-elles majoritairement par téléphone ou par courrier électronique?

Nous recevons la plupart des demandes par téléphone, soit environ 92 pour cent. Un état de fait qui nous satisfait d'ailleurs. Un entretien nous permet de mieux entendre ce qu'il en est de l'état de santé et sous quelle forme les troubles se manifestent. Lors de l'envoi d'un courrier électronique, des indications qui nous sont nécessaires pour donner une réponse cohérente font souvent défaut. Il peut alors advenir que nous demandions un appel téléphonique. Si nous ne parvenons pas à joindre une correspondante ou un correspondant durant la journée, nous rappelons parfois le soir de la maison.

Outre les membres de l'EGK, d'autres personnes intéressées vous contactent-elles?

Oui, assurément, car nous ne demandons pas si la personne en question est ou non assurée auprès de l'EGK. Le Centre de compétences de l'EGK répond aux questions de toutes les personnes intéressées.

Existe-t-il un groupe défini qui vous contacte principalement?

Manifestement les femmes, à hauteur de 80 pour cent. Tant de jeunes mères que des dames d'un certain âge qui vivent dans une maison médicalisée nous contactent. Il advient parfois aussi qu'une femme appelle pour son époux.

Quelle est la durée d'une consultation téléphonique?

Cela dépend du cas respectif. À partir de statistiques, nous avons constaté que 18 pour cent des entretiens téléphoniques durent 5 minutes, 21 pour cent 10 minutes, 26 pour cent environ 15 minutes et 17 pour cent environ 20 minutes. La part des entretiens qui durent 25 minutes, soit 9 pour cent, est relativement élevée. Vous pouvez constater que nous prenons le temps de répondre aux questions.

Quel type de renseignements pouvez-vous donner? Quelles sont, selon vous, les limites du Centre de compétences de l'EGK?

Nous fixons nous-mêmes les limites. Nous répondons principalement à des questions qui relèvent de la médecine complémentaire et non de la médecine conventionnelle. Nous donnons des conseils, mais le correspondant doit prendre lui-même les décisions. Je vous donne un exemple. Les jeunes mères nous demandent fréquemment ce que nous pensons du thème des vaccins pour enfants. Il s'agit d'une question épineuse, car il existe des arguments valables tant pour que contre. Dans un tel cas, nous donnons une réponse équilibrée et il incombe aux parents de décider. Ou lors de la question s'il existe des méthodes alternatives pouvant remplacer les médicaments contre les problèmes cardiaques, nous signalons que l'arrêt des médicaments doit avoir lieu impérativement après concertation avec le médecin.

Comment procédez-vous lorsqu'une question à laquelle vous ne pouvez pas répondre immédiatement en ayant recours à vos connaissances spécialisées vous est posée?

Lorsque nous ne pouvons pas donner une réponse sûre à une question, nous le disons. Nous

utilisons l'après-midi pour éclaircir les questions en suspens à l'aide des sources dont nous disposons. Nous nous efforçons de rappeler si possible le jour même.

Existe-t-il des questions qui vous sont posées très fréquemment?

Oui, selon la saison. En automne et en hiver, le thème du vaccin contre la grippe est à l'ordre du jour. Il nous est très souvent demandé si nous recommandons un vaccin homéopathique ou traditionnel contre la grippe. Vers le mois de novembre, des questions sur la dépression hivernale nous sont souvent posées. L'automne est en outre la période des camps de randonnées. C'est pourquoi nous recevons de nombreux appels d'enseignantes et d'enseignants portant sur les tiques. Au printemps, nombreuses sont les femmes qui souhaiteraient maigrir et qui nous appellent pour savoir quelles sont les méthodes que nous pourrions recommander. En été, le thème des meilleures protections pour la peau suscite un intérêt particulier.

Quels principes appliquez-vous pour diriger le Centre de compétences de l'EGK?

Comme je l'ai déjà évoqué, nous conseillons et tirons au clair, mais il revient aux correspondants de décider. Nous savons toutefois que notre offre est très appréciée et que nombreux sont ceux à être satisfaits d'obtenir un nouvel avis. Les correspondants peuvent discuter de leur troubles ou de traitements médicaux avec moi, un naturopathe indépendant et neutre.

Recommandez-vous aussi des traitements qui relèvent de la médecine conventionnelle? Et dans quels cas?

La médecine conventionnelle accomplit d'excellentes prestations en cas de maladies aiguës et d'opérations chirurgicales. Par contre, la médecine complémentaire présente des atouts en cas d'évolutions chroniques et pour les soins subséquents. Pour certaines questions, un traitement médical conventionnel est recommandé. Par

exemple un correspondant nous a expliqué qu'il souffrait d'hypertension. Il s'est avéré durant l'entretien qu'il y avait un risque d'infarctus. Dans de tels cas, un médecin conventionnel doit être immédiatement consulté. Par contre, si quelqu'un a trébuché et souffre de maux de dos qui diminuent progressivement, je recommanderai très probablement une pommade calmante.

Quelles méthodes de la médecine complémentaire suscitent-elles un intérêt particulier?

Les correspondants demandent moins des formes thérapeutiques définies et appellent plutôt en raison de douleurs. Il existe en effet plus de 100 méthodes établies de médecine complémentaire. Après avoir posé des questions ciblées durant l'entretien, nous proposons deux ou trois possibilités de thérapie. Il peut arriver naturellement qu'une personne refuse absolument l'acupuncture du fait des aiguilles. C'est pourquoi nous proposons un choix. Par ailleurs, nous expliquons l'ampleur et le mode d'action des thérapies.

Au sujet de quelles maladies et troubles des questions ont-elles été posées fréquemment ces derniers temps?

Nous sommes confrontés à des questions et troubles très diversifiés. Par contre, nous constatons clairement les effets des nouvelles diffusées par les médias. S'il est dit, par exemple, de manière détaillée que la vitamine A est susceptible de nuire au foie, nous recevons des questions plus fréquentes à ce sujet suite à une telle information.

Pouvez-vous donner un conseil santé simple et non compliqué?

Je souhaite nommer les conseils que tous connaissent, du moins je l'espère. Suffisamment de sommeil et de mouvement, tout avec mesure, ainsi qu'une alimentation saine et équilibrée. Vous pouvez d'ailleurs trouver une multitude de conseils très intéressants sur la santé sur notre site Internet (www.egk-centredecompetences.ch > Conseils santé).

Comment, personnellement, vous reposez-vous de votre travail?

En cuisinant. Au quotidien, je cuisine plutôt simplement. Lorsque j'ai suffisamment de temps, je prépare quelque chose de spécial. Cuisiner est pour moi un passe-temps créatif qui me permet au mieux de me reposer.

Centre de compétences EGK

Hauptstrasse 24, 9042 Speicher

Tél. (D) 071 343 71 80, Tél. (F) 032 511 48 71

Jacques Pillonel est responsable du Centre de compétences romand.

info@egk-centredecompetences.ch

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi de 08.00 à 11.30 heures

Plantes&Vie.ch

1^{er} Salon Romand D'HERBORISTERIE PRATIQUE



«Des connaissances de nos grands-mères aux utilisations d'aujourd'hui»

Samedi 7 mai 2011, 1485 Nuvilly

9.00h–19.00h; entrée 10.–, prix famille, garderie.

Ateliers 5.–, il est conseillé de venir s'inscrire tôt dans la journée.

• **Phytothérapie et Pédagogie** • **Approche familiale** •
Écologie et Biodiversité • **Jardinage spécifique** • **Ateliers-Conférences-Exposition**



Depuis des temps immémoriaux, les végétaux nous nourrissent, nous soignent et aident à prévenir les maladies. Nos ancêtres utilisaient les plantes sauvages de leur lieu de vie pour se nourrir. La consommation de nombreuses espèces frustes, résistantes et variées offraient des apports complémentaires tout en permettant à l'écosystème de demeurer en équilibre.

La proximité physique de la nature et de la terre cultivée apportait par l'observation et l'expérience, le savoir et la pratique liée à l'utilité des végétaux.



Les temps ayant changé, que devient notre rapport au monde végétal? Savons-nous encore nous servir des connaissances du passé à ce sujet? Comment utiliser et intégrer les connaissances d'aujourd'hui?

Comment se réapproprier le savoir lié aux végétaux pour le bien de notre corps, de notre esprit, de nos familles, de nos enfants et de la Planète?



A notre époque, l'être humain vit majoritairement hors-sol dans les villes, loin de la terre et de son bon sens, avec les maux qui sont liés à cette situation. La quête du sens, du «bon sens», du concret, devient donc plus que jamais nécessaire...



Plantes&Vie propose, à travers une approche sérieuse et concrète des végétaux utiles, de restituer une autonomie et une connaissance responsable des soins par les plantes, tant pour le professionnel que pour le néophyte.



Des ateliers pratiques seront proposés aux enfants et aux adultes: pédagogie de la découverte des plantes, fabrication de spécialités d'herboristerie: onguents, macérations, huiles diverses, cosmétiques et savons naturels etc.; parcours botanique et découverte des plantes sauvages, conseils de jardinage. Des professionnels reconnus informeront, répondront et conseilleront.



Conférenciers à ne pas manquer: Germaine Cousin-Zermatten, Dr Pierre-Olivier Tauxe, Jacky Descamps, Marc I. Böhning, Dresse Tatjana Barras, Orlando Fasel, Jacques Fontaine



Animations gratuites: atelier «Graines d'amour» (pour les familles), visites commentées du jardin botanique-conseils de jardinage, construction d'un mandala végétal, concours enfants et adultes (2000.– de prix), exposition de photos; plante à l'honneur: la consoude.

EGK-Agence Fribourg

Bd de Pérolles 12, 1701 Fribourg

Tél. 026 347 19 00, fax 026 347 19 09

fribourg@egk.ch, www.egk.ch

12 questions à ...



Dodo Hug

Dodo Hug est chansonnière, multitalent musical et acrobate de la langue. Elle donne depuis 36 ans des spectacles sur des scènes suisses et étrangères. Elle a joué de nombreux rôles au théâtre, à la télévision et au cinéma. Elle a écrit et composé d'innombrables chansons et est coproductrice de ses nombreux enregistrements sonores. Elle s'est vu décerner pour son œuvre le «Salzburger Stier» (Taureau de Salzbourg) en 1985 et le «Deutscher Kleinkunstpreis» (Prix allemand des arts mineurs) en 1992. Elle est actuellement en tournée live avec «Ma Collection – Best of Dodo Hug», mais aussi «Sorriso Amaro – Canti di lavoro e d'autore». Pour plus d'informations: www.dodohug.ch.

1. Que faites-vous pour votre santé?

Je ne fume plus depuis 1996 et depuis peu, je fais au moins 3 x 2 km à pied chaque semaine, je fais régulièrement de la natation, je mange à peu près équilibré et je profite le plus possible de la vie.

2. Et qu'est-ce que vous ne feriez en aucun cas pour votre santé?

Me faire mettre un anneau gastrique ou subir une autre intervention chirurgicale superflue, faire du jogging en ville, me faire soigner par des machines.

3. Quel remède de bonne femme est-il infailible selon vous?

Les inhalations de camomille si j'ai pris un rhume ou si je suis enrouée (la tête recouverte d'une serviette de toilette, penchée sur une cuvette fumante d'eau additionnée de camomille, un remède de grand-mère très efficace).

4. Pourriez-vous compléter ma phrase: Une grippe s'annonce, et je...

... je suis en plein concert, sur la scène. Le ventilateur du système d'aération tourne, c'est très mauvais pour ma santé chancelante. Mais malheureusement, je ne peux rien y faire car le système d'aération est bien souvent le seul moyen de changer l'air dans une salle.

5. Que deviez-vous manger, enfant, parce que cela était «bon pour la santé»?

Les baies de genièvre dans la choucroute qui restaient sur mon assiette à la fin du repas. Ma mère m'obligeait à manger au moins 20 de ces «horribles» baies, qui étaient selon elle excellentes pour la santé.

6. À quel «vice» auriez-vous du mal à renoncer?

Un petit verre de vin sarde ou un long drink de temps à autre ne peuvent pas faire de mal.

7. Que faites-vous pour adoucir votre sort quand vous êtes malade?

Lire, écouter de la bonne musique, regarder de vieux films, me faire dorloter.

8. Quelles sont les bonnes résolutions que vous avez prises pour votre santé et que vous n'avez pas tenues?

Je prends généralement de bonnes résolutions, p. ex. manger plus discipliné, me coucher avant minuit, etc.

9. Vous devez aller au 25^e étage, et l'ascenseur est en panne – vous sentez-vous de taille à prendre les escaliers?

Combien de fois faudrait-il monter et descendre, et est-ce vraiment nécessaire? Non, sérieusement, le 4^e étage d'accord, lentement mais sûrement. Et surtout pas avec tout un tas de sacs à provisions.

10. Comment lutez-vous contre le blues hivernal?

Si cela devait m'arriver, je le chasserais en allumant des bougies un peu partout et en passant mes soirées dans une atmosphère douillette ou dans le calme avec quelques amis, à l'occasion peut-être bien en chantant.

11. Avez-vous un bon conseil pour les moments où la vie est particulièrement stressante?

À vrai dire, non. Je prends plutôt les choses à la Anita Weyermann – «Serrer les dents et foncer». Et puis je me dis que tout finira bien par s'arranger et que je ne tarderai pas à reprendre le dessus. Mais il se peut aussi que je m'accorde un petit instant de répit après le stress, que je m'offre par exemple un voyage ou un séjour wellness. Mais en période de stress, je fais habituellement du training autogène, cela m'aide à me détendre.

12. La recherche sur la vieillesse progresse à grands pas – comment fêterez-vous votre 100^e anniversaire?

Si je suis encore en vie, je le ferai avec des amis qui me sont chers, de la musique, de la culture, la nature. What else?

Des personnalités de la politique, de la culture, des loisirs ou du sport répondent chaque mois à cette page à nos questions (pas toujours très sérieuses) sur le thème de la santé.



Vue du parc du Rhin Adelberg en Allemagne, outre-Rhin, sur la vieille ville de Rheinfelden en Suisse.

Rheinfelden – un menu complet délicatement salé

Réduire Rheinfelden à une seule caractéristique reviendrait à ne pas apprécier à sa juste valeur ce joyau argovien qui trouve son complément sur la rive allemande du Rhin.

Rheinfelden propose une vieille ville aux ruelles romantiques et aux façades historiques riches en histoires sur la plus ancienne cité suisse, puis un fleuve frontalier, le Rhin, qui traverse ici un terri-

WALTER HESS

toire particulièrement intéressant sur le plan géologique, une nouvelle centrale fluviale, des constructions industrielles qui – tout comme les bains curatifs – sont en partie alimentées par les mines de sel. La marque de bière «Feldschlösschen» compte elle aussi parmi les trésors liquides réputés de Rheinfeld.

Le circuit des rives du Rhin, qui comprend un côté suisse et un côté allemand, offre une occasion séduisante d'obtenir un aperçu sommaire des deux Rheinfelden. Le vieux pont en béton non armé construit en 1911/12, qui forme un coude, permet de traverser le Rhin en aval. Il a remplacé le pont en bois brûlé et passe, avec trois arcs, deux bras du Rhin séparés par une île. Le passage supérieur du Rhin destiné aux promeneurs et aux cyclistes, un pont en fer riveté aux fines mailles qui rappellent la Tour Eiffel, a été détruit en automne dernier, à l'âge de 113 ans, malgré les protestations à grande échelle de la population des deux rives du Rhin. Le lien qu'il

créait entre les deux peuples a été toutefois reconnu. Un nouveau passage situé à la hauteur de la centrale est cependant prévu; un pont de chantier permet provisoirement de traverser le Rhin à cet endroit. Compte tenu des nombreux changements en cours, il est recommandé de se renseigner sur les possibilités de traverser le Rhin avant d'entreprendre une randonnée.

Le chemin qui longe la rive à Rheinfelden (Baden) traverse le parc du Rhin Adelberg qui mérite une visite pour des raisons écologiques, artistiques et paysagistes; ce chemin permet pratiquement d'atteindre la Maison Salmegg près de la douane allemande et le vieux pont qui est désormais fermé au trafic privé de véhicules motorisés. Le parc a été aménagé dans le cadre des floralies nationales «Grün 07» qui se sont déroulées en 2007 à Rheinfelden (D). D'ici, la vue sur les contours de la vieille ville de Rheinfelden (AG) située directement en face est fascinante.

LA VIEILLE VILLE

Le centre historique de Rheinfelden (AG) est agrémenté de charmantes spécialités, dont la mairie, en tant que bâtiment le plus important, avec sa tour de l'époque des Zähringen, sa façade baroque qui date de 1767 et sa belle cour intérieure. L'église de la ville et la chapelle des Chevaliers de

Saint-Jean, à la fois monastère et château fort, sont d'autres édifices architectoniques marquants. Citons de plus la tour «Kupferturm» ou «Storchennestturm» sur laquelle les cigognes viennent occasionnellement couvrir et la tour triangulaire des rives du Rhin «Messerturm» («Diebesturm» ou «Folterturm») du 14^e siècle dans laquelle ceux qui ne respectaient pas la loi étaient interrogés sous la torture. De nombreuses légendes entourent cet édifice rénové en 1967: des prisonniers sont notamment censés avoir été jetés dans les profondeurs à partir de la salle d'interrogatoire située en haut par une trappe de la tour creuse dont les murs intérieurs étaient ornés de lames en saillie, de sorte qu'ils étaient mis en pièces et servaient de nourriture aux poissons du Rhin. Mœurs barbares. Aujourd'hui, la tour crénelée est recouverte d'un casque à pointe qui était autrefois un élément des murs de la ville et qui subsiste aujourd'hui en tant qu'accent romantique dans la mer de pignons.

L'église Saint-Martin de la ville date, quant à elle, du début du 11^e siècle et a servi de collégiale de 1228 à 1870. Cette construction a été remaniée par un artiste local en style baroque tardif de 1769 à 1772. Depuis 1873, elle sert de maison du Seigneur catholique chrétienne et est célèbre du fait de ses couleurs opulentes.

DANS LE CENTRE THERMAL

Rheinfelden est riche en découvertes et de nombreux problèmes de santé sont soignés dans les multiples centres de cure et de rétablissement, le sel devenant ici un moyen curatif. Le centre thermal réputé a été agrandi ces dernières années. La nouvelle installation située dans les profondeurs de l'extension, accessible par un escalier en pierres naturelles noble et imposant, se présente essentiellement en tant que salle mystique au plafond voûté, plongée dans la pénombre, avec un bassin à eau salée qui contient la même ►

Les voleurs et le bouc

De nombreux détails surprenants extraits de l'histoire nébuleuse de Rheinfelden sont présentés lors des visites guidées de la ville. C'est ainsi que j'ai découvert une légende lors d'une visite dirigée par *Klaus Heilmann* qui était vêtu comme les Zähringen d'antan. Un banc brut en pierre avait été réalisé dans une niche murale sous la voûte de la Schelmengässli (voûte d'asile). Si les voleurs poursuivis par la police parvenaient à trouver refuge sur ce banc, ils ne pouvaient pas être arrêtés. Le voleur restait donc assis sur ce banc peu confortable et la police, de son côté, attendait des heures durant. Les habitants apportaient à boire au voleur (mais non au gardien de la paix) jusqu'à ce que le coquin s'endorme dans les brumes de l'alcool, tombe du banc et puisse être de ce fait saisi par la police et emmené à la mairie.

Heilmann parlait avec vivacité, tempérament et humour de sorte que son histoire semblait presque crédible! Il nous conduisit dans la Winkelgasse, près de la porte supérieure, ainsi que de la grande peinture murale de l'artiste local Jakob Strasser et du jeu de cloches du «Rumpel» qui imite le doux bêlement d'un bouc (chaque jour à 9, 12, 15 et 17 heures). L'histoire légendaire d'un tailleur qui aurait soi-disant libéré Rheinfelden des Suédois pendant la Guerre de Trente Ans, nous fut ensuite contée.

À l'époque, la ville fut assiégée durant des semaines. Les arquebuses (fusils pourvus d'un mécanisme à rouet) et les canons mugissaient, des flèches sifflaient dans les airs. Les murailles épaisses retenaient cependant les boulets de canon. Toutefois, les habitants de Rheinfelden enfermés n'avaient plus de quoi se nourrir. Un tailleur vivait près de la porte. Il venait d'abattre et de manger sa dernière chèvre et contemplait la peau suspendue avec la tête de la bête à la recherche d'une solution. Puis il eut une idée de génie: il se glissa dans la peau et la cousit soigneusement – un art qu'il maîtrisait parfaitement bien en tant que tailleur. Ensuite, déguisé en chèvre au bêlement maladroit, il monta sur le mur d'enceinte et fit comme s'il recherchait des brins d'herbe. L'eau en vint à la bouche du garde suédois également affamé qui épaula alors son fusil. Le tailleur se laissa toutefois tomber du côté intérieur du mur avant que le tir ne parte. Le garde exposa l'incident à son supérieur et les chefs de l'armée suédoise tombèrent en plein dans le panneau: s'il y a encore tant de bétail dans la ville que les chèvres se promènent sur le mur, nous ne parviendrons jamais à affamer et à conquérir Rheinfelden. Résignés, ils levèrent le siège et se rendirent à Laufenburg. À partir de cette date, tous les tailleurs purent exhiber un bouc sur leurs armoiries.

La légendaire tour «Messerturm» (à gauche sur la photographie) – commémoration de tristes souvenirs.



Klaus Heilmann dans le costume traditionnel des Zähringen nous conte l'histoire du bouc.





La passerelle en fer qui unit les peuples et l'ancienne centrale (côté allemand) ont déjà été démolies.

concentration de sel (12 %) que la mer Morte. On s'allonge dans des eaux chaudes de 36 °C dans lesquelles pénètrent de doux sons audibles. Un «bain de feu», un bassin dont les eaux chaudes sont à 40 °C et qui est pourvu d'une fontaine au centre, fait partie de la nouvelle installation, avec à côté un bassin d'eau glacée (15 °C). Une cascade alpine d'eau froide avec des dalles en roche des Grisons offre une certaine fraîcheur. Des douches originales et inédites dénommées «pluies des Tropiques» dispensent fines gouttes ou pluies orageuses et torrentielles. On y trouve de plus trois bains aromatiques à vapeur (p. ex. à la vanille et à la noix de coco).

DESTRUCTION DE LA CENTRALE ET NOUVELLE CONSTRUCTION

À Rheinfelden, l'événement le plus spectaculaire s'est déroulé dernièrement dans le domaine de la centrale fluviale. La nouvelle centrale qui traverse le Rhin supérieur est en service depuis 2003 et a été mise sur réseau en 2010; la 4^e turbine Kaplan a été mise en service en décembre. Ces quatre turbines ont besoin en tout d'environ 1500 mètres cubes d'eau par seconde, ce qui est approximativement le cas 50 jours par an. La turbine de dopage est également sur réseau; elle assure que le Gwild, la formation rocheuse initiale dans le lit du fleuve, soit suffisamment arrosé également lorsque le niveau de l'eau reste bas; il s'agit des derniers rapides du Rhin supérieur.

La nouvelle installation de production d'électricité est pourvue de sept déversoirs d'une largeur de respectivement 24,5 m et produit 600 millions de kWh d'électricité par an. Les vannes du barrage sont aussi utilisées pour réguler les crues. Le Gwild ayant été environ de moitié détruit par la construction de la centrale, d'autres valorisations écologiques ont dû être prévues.



La nouvelle centrale du Rhin est presque achevée (perspective en direction de la zone industrielle allemande).

Afin de faire de la place à cet effet, l'ancienne centrale, une grande construction néoclassique encadrée d'arcades des deux côtés de la saillie centrale, ainsi que la passerelle ont dû être démolies. Des ruisseaux de contournement pour les poissons, des emplacements de couvée pour des espèces d'oiseaux menacées de disparition, des espaces vitaux créés pour les libellules, les limicoles, les lézards des murailles et les chauves-souris font partie des mesures écologiques mises en œuvre. C'est ainsi que l'amour de la nature a vaincu l'héritage historico-industriel.

On peut s'en féliciter ou le regretter, selon le point de vue. À Rheinfelden, les attractions se succèdent dans tous les cas – comme si manifestement il n'y avait pas suffisamment de place pour toute l'offre. ■

Conseils

Sources d'information

Office du tourisme de Rheinfelden
Stadtbüro, Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden
Tél. +41 (0)61 835 52 00
tourismus@rheinelden.ch
www.tourismus-rheinelden.ch

Plaque tournante d'information/
bureau des citoyens
Kirchplatz 2, D-79618 Rheinfelden (Baden)
Tél. 0049 +7623-95-0
info@rheinelden-baden.de
www.rheinelden-baden.de

Vous avez accès à des informations sur le circuit des rives du Rhin sur le site Internet des deux villes.



À la rencontre des dinosaures

L'univers des dinosaures connaît une popularité in-
tarissable, et pas uniquement auprès des enfants.
Le Musée des dinosaures d'Aathal (ZH) permet de
découvrir ces géants de très près.

Quelque part sous le toit, le petit crâne du brachiosaure flotte à l'extrémité d'un cou sans fin. Le squelette imposant occupe deux étages du musée. Sa taille gigantesque explique la fascination que ces animaux préhistoriques exercent sur les personnes de tout âge; il est tout simplement impossible de concevoir que ces colosses ont un jour piétiné notre terre.

Un bâtiment historique, anciennement une fabrique de textile, accueille le Musée des dinosaures d'Aathal. En 1992, l'entreprise spécialisée dans les minéraux et les fossiles Siber + Siber AG racheta une partie de cette construction et y aménagea une exposition de dinosaures. De plus, les frères H.J. et E. Siber acquirent les droits de fouille sur le gisement de dinosaures légendaire de Howe au Wyoming (USA). À présent, 8 authentiques squelettes connus de l'ère jurassienne en provenance de ce site peuvent être admirés au Musée des sauriens d'Aathal. Il s'agit d'une collection unique au monde. L'axe essentiel est constitué par les propres fouilles, la préparation des os découverts et le thème des dinosaures; toutefois, leurs contemporains n'en sont pas pour autant négligés. Des expositions annuelles spéciales sont intégrées dans l'exposition permanente et la complètent avec des thèmes et des pièces d'exposition tels que saurien volant, saurien des mers, baleine fossilisée, crocodile des mers, la plus grande tortue du monde, ammonites, trilobites, etc.

Au Musée des sauriens, les enfants et les parents peuvent entreprendre un voyage passionnant à travers la préhistoire. Outre les quelques 200 pièces d'exposition, il est possible de visualiser différents films sur les sauriens ou de suivre le sentier de découverte pour enfants.

Une visite guidée publique a lieu chaque premier et dernier dimanche du mois, à 14 heures. On apprend, par exemple, comment ces gigantesques dinosaures sont arrivés jusqu'au musée. Ou pour quelle raison les allosaures n'ont jamais dû se défendre du Tyrannosaurus rex. Le programme du musée comporte d'autres attractions telles que la **nuît au musée**, des **expéditions** à travers le musée, des **préparations des os** et des **ateliers** passionnants.

Et si ce programme excitant a donné faim et soif, il est possible de se restaurer dans la «Stella's Dino Land Cafeteria». Outre quelques en-cas et boissons, la cafétéria propose des offres spéciales, par exemple des anniversaires d'enfants dans un cadre préhistorique. ■

Informations sur le Musée des dinosaures d'Aathal

Arrivée en voiture: autoroute Brüttisellen-Uster jusqu'à la fin de l'autoroute à Uster, puis tourner à gauche (direction Wetzikon, Hinwil) et poursuivre sur 1 km.

Arrivée en train: en S14 de la gare centrale de Zurich jusqu'à Aathal. Départ toutes les demi-heures. À Aathal, suivez les panneaux indicateurs qui vous mènent au musée situé à 600 m.

Prix des entrées: adultes CHF 18.-, enfants de 5 à 16 ans CHF 11.-, parents avec leurs propres enfants jusqu'à 16 ans CHF 49.-.

Horaires d'ouverture: du mardi au samedi de 10.00 à 17.00 heures; le dimanche de 10.00 à 18.00 heures. Fermé le lundi.

Informations complémentaires sur le site:
www.sauriermuseum.ch

Tirage au sort

«Mon Choix» tire au sort une entrée de famille d'une valeur de 49 francs.

Veillez envoyer une carte postale pourvue de l'inscription «Dinosaures» à: EGK-Caisse de Santé, Mon choix, Jeu-concours, Case postale 363, 4501 Soleure. Ou envoyez un courrier électronique à wettbewerb@gfms.ch. N'oubliez pas d'indiquer vos nom, adresse et numéro de téléphone.

Date limite d'envoi: le 30 avril 2011.

Bonne chance!

(Le jeu ne donnera lieu à aucune correspondance; les gagnants seront informés directement.)





Congrès lors d'une votation communale. Cette votation avait été précédée d'un appel d'offres pour la nouvelle construction ou la transformation de l'édifice qui avait grand besoin d'une rénovation. Le bureau d'architecture espagnol Rafael Moneo et son projet avaient fait l'objet d'une présélection, puis remporté le concours après un remaniement. Des années de travail ont été investies dans ce projet qui, suite à la votation négative, a été réduit en cendres. N'y a-t-il pas là de quoi avoir le cœur brisé? «Cela n'a pas été aussi dramatique – et pourtant ce projet me tenait réellement à cœur», précise Christoph Schmid. «Naturellement, j'avais conscience des difficultés qui nous attendaient et l'issue était de ce fait pratiquement prévisible.» Certes, il se serait volontiers installé à Zurich avec sa famille pour assurer le suivi de la construction. La ville plaisait par ailleurs beaucoup à son chef qui la ressentait comme très cultivée. Toutefois, ils sont accoutumés au fait que de nombreux projets n'aboutissent pas, dans la majorité des cas pour des raisons de coûts. «En Espagne, les décisions sont prises beaucoup plus rapidement qu'ici en Suisse», explique Christoph Schmid, «le gouvernement décide principalement de manière autonome et non par référendum. Cela est certes nettement plus efficace, mais pas vraiment loyal».

Dans l'ombre d'autrui

Christoph Schmid, de Schaffhouse, travaille depuis des années pour le célèbre architecte espagnol Rafael Moneo. Le bureau madrilène ne manque certes jamais d'offres et de commandes intéressantes, cependant, Christoph Schmid, 47 ans, rêve de signer sa propre œuvre architectonique.

Son regard effleure les bâtiments; il apprécie leur silhouette résolument basse en amont du quai Général Guisan, en commençant par le Baur au Lac, un des hôtels parmi les plus luxueux de

ANDREA VESTI

Zurich. Son regard reste en suspens au-delà de la Villa Rosau. Christoph Schmid rit. Il raconte être passé en voiture avec ses filles devant le Palais des Congrès après des vacances au ski à Tschierschen. Il leur avait alors expliqué que, si tout se passait comme prévu, elles iraient désormais ici à l'école.

C'était il y a pratiquement trois ans; puis la population zurichoise a clairement refusé les plans de la nouvelle construction du Palais des

SCHAFFHOUSE – HARVARD – MADRID

Christoph Schmid donne une réponse plutôt mitigée à la question des avantages et des inconvénients d'un employeur de renom. D'un côté, il conseille de ne pas travailler trop longtemps pour une célébrité qui récolte les louanges pendant que des collaborateurs sans nom et sans visage travaillent 12 heures par jour. D'un autre côté, un emploi chez Moneo est un privilège, car ce bureau reçoit constamment des offres de construction extrêmement intéressantes et ses collaborateurs ne sont pas contraints d'effectuer des tâches laborieuses de prospection et de subir les problèmes financiers; tout cela incombe au chef. Il parle avec enthousiasme de projets tels que la cathédrale de Los Angeles, un musée à Houston ou les Archives Générales de Pampelune. Il a eu l'occasion de réaliser de magnifiques projets en l'espace de quelques années seulement.

Bien que fils d'architecte, initialement Christoph Schmid n'envisageait aucunement d'embrasser cette profession. Bien au contraire, il était clair pour lui qu'il ne serait jamais architecte. Il pensait plutôt à une école d'art; en effet, les conceptions tridimensionnelles lui plaisaient. Il aurait pu également concevoir devenir menuisier, une idée qu'il a toutefois entièrement abandonnée après que son frère se soit lancé dans cette profession. Après le bac, il voulait faire des études

d'art. Il lui a semblé, toutefois, qu'il ne pourrait gagner ainsi sa vie et a finalement opté quand même pour l'architecture. Mais il n'a jamais oublié l'art. Un appel d'offres pour l'extension de la clinique psychiatrique de Schaffhouse a fini par contrer également ces projets d'avenir. Il a présenté sa candidature avec son père et ils ont remporté le concours. Cela a marqué le début d'une période passionnante et la confrontation avec des missions et des obstacles politiques alors qu'il venait tout juste d'achever ses études. Il aurait dû déjà être en Espagne, mais ce dessein a également dû être reporté. «En fait, tous ces plans ne se sont pas réalisés comme prévu», explique-t-il avec pondération. Au lieu des deux à trois mois fixés au départ, il est déjà depuis pas moins de 16 ans en Espagne. Et il ajoute dans un sourire que planifier n'est pas son fort.

L'invitation à Madrid lui est parvenue durant ses études, lors d'une année d'échange à Harvard. Christoph Schmid y suivait des cours de conception. La classe était encadrée par le professeur espagnol Rafael Moneo. Ce dernier s'est alors intéressé au travail de l'étudiant suisse, ce qui a donné l'occasion à Christoph Schmid de passer au bureau de Moneo à Madrid. Une occasion qu'il a effectivement saisie après avoir achevé avec succès l'extension de la clinique à Schaffhouse. Que son séjour en Espagne n'en soit pas resté aux quelques mois présumés est dû à sa femme, espagnole, dont il a fait la connaissance peu de temps après son arrivée. L'Espagne n'était finalement pas si mal.

AUCUNE PLANIFICATION, MAIS UN SOUHAIT PROFOND

Christoph Schmid pourrait imaginer rentrer en Suisse, mais aussi rester à Madrid. Il n'a jamais poursuivi un plan défini sur le moyen ou le long terme. Mais il a naturellement un souhait ardent qui ne surprendra personne: «Remporter une fois un concours à mon nom, puis construire, cela serait formidable.» Compte tenu de son expérience, il s'en sent pleinement capable. Selon lui, un âge avancé est un avantage également dans le domaine de l'architecture, malgré le culte de la jeunesse qui règne actuellement parmi ses confrères. Il parle avec engouement d'architectes plus âgés tels que Louis Kahn qui a commencé à



Rafael Moneo a conçu entre autres le Musée d'archéologie de Mérida, en Espagne.

construire seulement à 50 ans. Ou du Japonais Toyo Ito qui a réalisé des choses merveilleuses à 70 ans et qui semble totalement inspiré. Christoph Schmid ne suit pas un modèle tout tracé. La manière de travailler est pour lui beaucoup plus fascinante. Richard Neutra, par exemple, un architecte autrichien qui a travaillé principalement en Californie du Sud et qui a construit avant tout des maisons d'habitation. Neutra souhaitait chaque fois vivre dans un premier temps avec ses clients afin de saisir la manière de vivre et les particularités de la famille avant de se lancer dans la construction. Selon Christoph Schmid, il s'agissait pour lui d'une sorte de culture: «À mon sens, un bon architecte pourrait tout aussi bien être un bon cuisinier.» La façon dont quelqu'un assemble des éléments l'impressionne plus que le fait qu'il figure au hit-parade des grands architectes.

Une profession si créative exerce-t-elle une influence sur le style de vie? Christoph Schmid esquisse un sourire. «Nous apprécions les meubles Ikea associés à la peinture paysanne suisse». La perfection et les plans précis sont plutôt transférés dans le domaine des plats cuisinés servis à des invités. Durant les vacances, malgré quelques protestations des filles, ils visitent régulièrement des églises et autres édifices. Naturellement, ils ont déjà vu plusieurs constructions de son chef, notamment le Musée romain de Mérida en Espagne qui a été construit sur plusieurs ruines. Selon Christoph Schmid, il s'agit de la plus belle réalisation de Moneo, qui a consacré beaucoup de temps à l'accomplissement de cette œuvre exceptionnelle. Mais les constructions réussies sont précisément celles qui, complexes, mettent beaucoup de temps à voir le jour, et son employeur se plaît à relever de tels défis. On reconnaît spontanément les ouvrages de nombre d'architectes; cela n'est pas le cas de Moneo. Chez lui, de nombreux éléments sont subordonnés, intégrés dans l'environnement et adaptés à celui-ci. C'est pourquoi chaque construction comporte son propre enseignement, sachant qu'un Palais des Congrès réalisé à Saint-Sébastien ou à Zurich ne sera jamais identique. ■

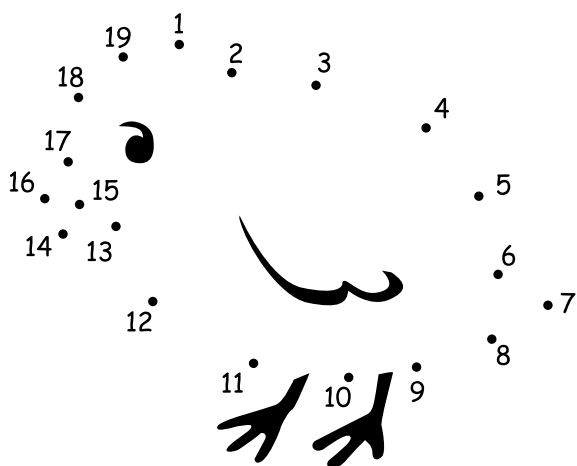
Actuellement, Christoph Schmid travaille sur un projet de nouvelle construction de l'hôtel Packard à La Havane, Cuba. Pablo Neruda et Marlon Brando se sont déjà rendus dans cet hôtel. Compte tenu de la situation politique, le début des travaux reste toutefois incertain.



Jeu de points à relier

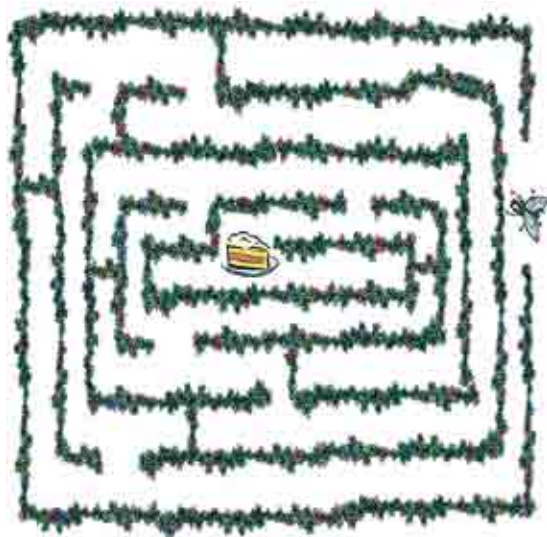


Le coin du petit malin



Quel est l'animal caché? Relie les points de 1 à 32.

Labyrinthe



Trouve avec la mouche le chemin qui mène de l'entrée du labyrinthe au gâteau.

POURQUOI LES ŒUFS DE POULE SONT-ILS PARFOIS BRUNS ET PARFOIS BLANCS?

Beaucoup croient que les poules blanches pondent des œufs blancs et les poules brunes des œufs bruns. Mais cela n'est pas vrai. La couleur des œufs dépend de la race de la poule. Mais il y a un petit détail extérieur qui nous dit de quelle couleur sont les œufs d'une poule. Un petit lambeau de peau au-dessous de l'oreille de la poule, le lobe d'oreille, est rouge chez les poules qui pondent des œufs bruns. Et il est blanc chez les poules qui font des œufs blancs. Mais les œufs, qu'ils soient blancs ou bruns, ont tous le même goût. Et ils ne nous disent pas non plus si la poule a été élevée dans des conditions de vie naturelles.

POURQUOI LES CHIENS ONT-ILS LA TRUFFE HUMIDE?

Quand ton nez coule, c'est que tu es enrhumé/e, et tu ne sens probablement plus grand-chose. Chez les chiens, c'est exactement l'inverse. Les chiens se servent surtout de leur nez pour s'orienter. Et il ne fonctionne bien que s'il est toujours un peu humide. Cette humidité nettoie continuellement le nez du chien. Et leur truffe nous paraît froide parce que l'humidité s'évapore.



LES ANIMAUX LES PLUS FORTS

Quand on parle de force, on pense aussitôt à l'éléphant. Mais, bien que les éléphants transportent des troncs d'arbres avec leur trompe, ce ne sont pas les animaux les plus forts. En tout cas pas si on considère leur force par rapport à leur poids du corps. Une fourmi peut porter 50 fois son propre poids du corps. Et un insecte de la famille des scarabéidés, le rhinocéros, même 850 fois. Tandis que l'éléphant, lui, n'arrive qu'à 25 pour cent de son propre poids.