

# Mon choix

La revue des clients de l'EGK – Caisse de Santé  
14<sup>e</sup> année | Novembre 2009

## Châtaignes

La «Cheschtene-Chilbi» à Greppen

## Infidélité

L'amour hors du droit chemin

## Système immunitaire

10 conseils pour le booster

[www.egk.ch](http://www.egk.ch)



**EGK**

Sainement assuré





Mitra Devi

### **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](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

**Edition:** Mon choix

**Éditrice:** EGK-Caisse de Santé

**Internet:** [www.egk.ch](http://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

**Conception:** Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

**Photographie page-titre:** iStockphoto, José Luis Gutiérrez

**E-mail:** [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

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

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de novembre a mauvaise réputation. Certains sont transis de froid, d'autres souffrent du manque de lumière. Pour beaucoup, le onzième mois est une période de transition «ni chaude ni froide» – l'automne haut en couleurs est révolu et l'hiver avec son manteau neigeux est encore loin. Mais que peut-on reprocher aux transitions? Ces phases ne sont-elles pas particulièrement marquantes dans notre vie? Les changements sont porteurs d'activité et de croissance. Même si tout semble stagner, le germe du nouveau sommeille en période de transition.

Certains couples déplorent cette absence de fraîcheur et d'inconnu dans leur mariage ou partenariat et tentent de la combler par une aventure parfois avouée au conjoint ou à la conjointe, cependant souvent gardée secrète. Yvonne Zollinger s'est entretenue des écarts et d'autres problèmes relationnels avec le thérapeute de couple Klaus Heer.

La vétérinaire Olivia Scherrer entretient une relation d'une toute autre nature avec ses patients. Elle traite chats, chiens et autres animaux par l'homéopathie. Ce que certains sceptiques mettent en doute fonctionne extrêmement bien dans son cabinet – les quadrupèdes sont eux aussi réceptifs à la médecine complémentaire.

Les cures et traitements coûteux ne sont pas indispensables lorsqu'il s'agit de se fortifier en prévision de l'hiver; les simples remèdes de grand-mère suffisent parfois. Saviez-vous, par exemple, que le piment fort, le raifort et d'autres aliments très relevés contiennent une grande réserve en vitamines? Vous trouverez des informations sur ce sujet et plus encore dans notre numéro actuel.

Et si vous deviez néanmoins être en proie au blues de novembre, réchauffez-vous de l'intérieur et de l'extérieur avec une poignée de châtaignes! Walter Hess montre dans quel lieu inhabituel elles existent encore.

Je vous souhaite une plaisante lecture.

Mitra Devi

Membre de la rédaction  
 Mon choix

Une infidélité marque-t-elle la fin d'un mariage? Le thérapeute de couple Klaus Heer répond aux questions qui ont trait à l'amour, au sein et hors d'une relation.



Quand le temps devient froid et humide et que l'air chaud du chauffage irrite nos muqueuses, nous avons besoin de bonnes défenses immunitaires. 10 conseils pour rester en pleine forme pendant tout l'hiver.



#### Focus

Infidélité – l'occasion fait le larron 4

#### Contrepoint

7

#### Santé

10 conseils pour le système immunitaire 8

#### Envie de voyage

Châtaigniers du Lac des quatre Cantons 11

#### Sciences

Verre métallique pour la chirurgie osseuse 14

#### Sciences

Pronostic précoce grâce aux hormones du stress 15

#### Interview

La vétérinaire Olivia Scherrer 17

#### La page des enfants

Concours photo 20



En automne, la Cheschtene-Chilbi de Greppen (LU) est entièrement placée sous le signe de la châtaigne. La Chilbi rappelle les temps où le châtaignier était encore amplement répandu sur les rives du Lac des quatre Cantons.



## L'occasion fait le larron

**Une infidélité marque-t-elle la fin d'un mariage? Peut-on ensuite faire de nouveau confiance à son partenaire? Comment les couples gèrent-ils cette situation? Le thérapeute Klaus Heer répond à cette question parmi d'autres sur l'amour.**

*Monsieur Heer, comment commence une infidélité?*

Chaque personne la ressent différemment. Celui qui commet une infidélité a tendance à banaliser la situation alors que le partenaire non impliqué est troublé au moindre doute.

*Puis-je voir ou sentir que mon ou ma partenaire est infidèle?*

Oui, c'est possible. Par exemple lorsque le partenaire est de plus en plus souvent absent de la maison. Lorsqu'il accorde soudain plus d'importance aux soins corporels ou si quelque chose d'autre, que l'on ne peut s'expliquer, change dans sa vie. Mais tous ces signes sont moins fiables que le contrôle des portables et courriers électroniques.

*Vous le dites comme s'il était normal de contrôler le portable et la boîte de courriers électroniques de son partenaire.*

Je suis souvent étonné par la rapidité avec laquelle on saisit et abuse aujourd'hui du téléphone portable du conjoint. Ils n'existent pourtant pas depuis longtemps. Beaucoup ne sont pas vrai-

ment conscients du fait qu'ils sont un élément de la vie privée intime de l'autre. Le systématisme du contrôle des portables est surprenant. Peut-être parce que, dans presque tous les cas d'infidélité, les portables jouent un rôle important en tant qu'arme du crime, mais aussi en tant qu'instrument de preuve. Et pourtant, le contrôle des portables et courriers électroniques consiste, à proprement parler, en un abus de confiance, tout comme l'infidélité.

*Qu'est-ce qui ne va pas dans un couple lorsque l'un des deux partenaires se dérobe et commet une infidélité?*

L'opportunité est tout simplement la première condition d'une infidélité. Dans la plupart des cas, celui ou celle à qui cette occasion est donnée en est très près. Il ne faut pas se fier à l'illusion d'une bonne relation qui protégerait contre un écart de l'autre. Ou se croire à l'abri de commettre soi-même une infidélité. Je peux dire par expérience qu'aucune relation ne peut être suffisamment solide pour protéger avec certitude contre une infidélité.

*Il semblerait que nous sommes des êtres sans volonté qui faiblissent à la première occasion.*

Pour moi, cela signifie plutôt que les hommes et les femmes sont, pour la plupart, des êtres vivants qui aiment la vie. L'esprit peut être certes fort, mais la chair est souvent faible. Je peux le comprendre. Cela est aussi lié au fait que nous devons

vivre très longtemps ensemble si seule la mort doit nous séparer – plus longtemps que jamais, à savoir trois fois plus qu’il y a 100 ans.

***Est-il permis d’avoir des secrets pour son partenaire? Ou brise-t-on déjà ainsi quelque chose?***

Généralement, ne pas avoir de secrets l’un pour l’autre est considéré comme un bon signe pour le couple. Mais je n’en suis pas si sûr. Au 21<sup>e</sup> siècle, la vie commune doit faire l’objet de pourparlers – et cela avant même d’être tombé dans le piège d’une relation externe. Les conditions inhérentes à l’intimité doivent être discutées au préalable et fréquemment par la suite. Concrètement, où commence l’infidélité pour les partenaires? Cela ne signifie pas nécessairement la même chose pour les deux conjoints. Il est vivement recommandé d’en parler et de reprendre fréquemment ce thème. D’autant plus parce que ce ressenti peut évoluer au cours d’une relation.

***Que faire – avouer ou se taire – lorsque l’on est aux prises d’une aventure?***

En fait, seuls les journalistes me posent cette question. Les personnes concernées y répondent d’elles-mêmes. La plupart ne supportent tout simplement pas cette situation. Elles sont tourmentées par leur mauvaise conscience et ressentent très rapidement le besoin d’avouer leur aventure à leur partenaire. Dans la plupart des relations, l’amour de la vérité est placé plus haut que l’amour lui-même. On perd la paix de son âme lorsque l’on se tait.

***Cela soulage le partenaire infidèle. Par contre, la personne trompée ne se sent pas mieux pour autant.***

Il ne saurait être question de soulagement étant donné que le partenaire réagit naturellement à l’aveu. Le fardeau est lourd pour les deux partenaires qui doivent faire face à un énorme problème.

***Que ressentent les personnes qui apprennent que leur partenaire est infidèle?***

Elles ont le douloureux sentiment d’avoir été trompées, d’un abus de confiance. Elles ont l’impression que la méfiance s’introduit comme une tumeur dans leur relation et qu’elles ne peuvent plus s’en défendre. Du moins au début, les personnes trompées pensent qu’elles ne pourront plus jamais faire confiance à leur partenaire en raison de la profonde blessure infligée à la relation. Cette blessure s’élargit durant les premiers jours et semaines qui suivent la révélation de toute l’histoire. Les choses qui touchent la morale, le mensonge et la méfiance sont plus douloureuses et difficiles à supporter que l’aspect sexuel de l’affaire.

***Le partenaire infidèle ne se sent donc guère mieux après ses aveux?***

Non, absolument pas. Cela est amplement sous-estimé. Celui qui se lance dans une relation externe ne se doute nullement qu’il entre dans un cercle infernal. Et la personne trompée qui imagine que son partenaire est au septième siècle dans sa nouvelle relation ignore totalement le dilemme insondable auquel ce dernier est confronté. En effet, il vit à présent précisément ce qu’il voulait éviter par son silence, à savoir faire du mal à son conjoint. Il est à présent le spectateur de la douleur causée par son aveu.

***Il s’agit d’une affaire très émotionnelle. Comment, étant trompé, peut-on aborder raisonnablement la situation?***

Activer son réseau social est ce que l’on peut faire de mieux afin de ne pas être trop seul. On se sent trompé et délaissé par l’autre. Il importe donc de pouvoir compter sur quelqu’un non impliqué dans ce chaos émotionnel. De même que lors d’un sentiment amoureux, la réalité disparaît dans cette situation émotionnelle.

***La confiance peut-elle revenir?***

Oui, l’abus de confiance est curable. Peut-être pas chez tous. Cela dépend toujours de ce que le couple peut et veut. D’une part, il doit se passer quelque chose hors de la relation. Il n’existe guère de couples capables de vivre une relation à trois. Il convient donc de mettre au clair ce qu’il doit advenir de la nouvelle relation. D’autre part, le partenaire d’origine doit aussi changer quelque chose dans la relation pour redonner naissance à des rapports de confiance.

***On ne peut donc pas reprendre là où l’on se trouvait avant l’infidélité; quelque chose doit changer.***

Presque toutes les parties concernées saisissent l’opportunité d’assainir leur relation – ce qu’ils avaient peut-être omis de faire ou oublié de long date.

***Quels sont les plus grands chantiers lors de l’assainissement de ces relations?***

Tout ce qui est lié à la communication, aux discussions, à l’entente, à la compréhension. C’est l’essentiel. Le manque de communication est un «trouble du métabolisme» qui, avec le temps, exerce des effets négatifs sur la relation du couple. Tous deux ont l’impression de parler à un mur, ne se sentent pas acceptés, pris au sérieux, perçus. Je pense qu’il s’agit du chantier le plus urgent. Vient ensuite la sexualité. Elle doit être cultivée avec soin et ardeur, sinon elle expire à court terme. Des études démontrent que la plupart des ▶

Klaus Heer est thérapeute de couple à Berne.





couples se sont mis «en cessation d'activité» dès l'âge de 40 ans.

**Est-il pratiquement impossible de trouver seul une issue?**

Non, cela n'est pas impossible. Tout simplement parce que l'on n'a jamais encore disposé d'une telle multitude de moyens si performants pour se remettre seul sur pied. Il existe d'excellents livres qui apportent une aide. On ne peut guère s'en sortir sans des connaissances de l'extérieur, des instructions, des recommandations de personnes qui ont de l'expérience dans ce domaine. On peut aussi rechercher de l'aide dans d'autres domaines. Se pencher ensemble sur un livre est en soi déjà salutaire. Cela signale que tous deux portent de l'intérêt à la sérénité de la relation. Une des découvertes essentielles de mon travail montre que les couples s'intéressent de moins en moins à ces aspects au cours de leur relation. Ils ont une multitude de choses plus importantes à faire: profession, rôle de parents, loisirs, association, golf. Les journées sont bien remplies et, au jour J, il est trop tard.

**D'après le principe: un bon couple fonctionne systématiquement?**

Précisément, et cela est naturellement une grossière erreur. Le couple ne donne pas plus que ce que je lui donne.

**Quelles sont, selon vous, les bases essentielles d'un bon couple? Nous parlons de communication.**

Il existe, en terme de communication, un élément absolument décisif: savoir écouter l'autre. Chacun est capable de parler. Mais écouter ce que l'autre a à me dire est un grand art et un axe essentiel. Si l'on n'apprend pas et ne comprend pas qu'il faut ouvrir ses oreilles et son cœur, aucune chance de réussir. À moins de se satisfaire d'une relation inconsistante et résignée.

Par contre, la sexualité n'est pas une structure portante. Il s'agit plutôt d'un ornement, d'un cadeau. Si elle est là, c'est bien et l'on peut s'estimer heureux. Mais je connais tout de même quelques couples qui n'ont plus de vie sexuelle et qui vivent néanmoins heureux ensemble. Il ne faut pas se laisser impressionner par la conviction généralisée que la sexualité est d'une importance décisive pour la relation.

**Quels sont les éléments destructeurs classiques pour un partenariat?**

L'erreur la plus grossière consiste à croire que l'on peut vivre sans amour. Cela est impossible. Il importe donc de veiller impérativement ensemble à créer un climat empreint d'amour. Personne, à moins d'être inébranlable, ne peut supporter le manque de respect durant plus de quelques années. Je pourrais raconter mille choses sur le manque de respect que s'imposent certains couples.

**Ne devrait-on pas apprendre tout cela avant de s'engager dans une relation?**

Je ne crois pas au préventif. Je pense que l'on fait quelque chose avec motivation seulement lorsque l'on est en situation de détresse, lorsque la relation est menacée. Cela s'harmonise avec la sagesse bouddhique selon laquelle personne n'apprend de son plein gré et tous les acquis proviennent de la souffrance.

**On dirait que les obstacles tels qu'une infidélité peuvent être une opportunité pour une relation.**

Uniquement lorsque l'on considère les choses rétrospectivement. Je ne peux donc pas dire: hello, je vais être à présent infidèle par ce que cela représente une chance pour ma relation! Cela serait audacieux. Personne ne peut connaître à l'avance les conséquences imprévisibles qui peuvent en résulter.

Conseil de lecture



**«Klaus Heer, qu'entend-on par bon sexe?»**

À côté de quoi passons-nous lorsque nous nous taisons à propos de sexe? Quelles sont les idées fixes autour du lit que nous devons impérativement oublier? Qu'entend-on par bon sexe? Des questions auxquelles l'auteur Barbara Lukesch a confronté le thérapeute de couple Klaus Heer durant des heures d'entretien. Il en a résulté un livre tant judicieux qu'humoristique et tant orienté vers la pratique que théoriquement fondé. Les textes incitent à rompre enfin un silence tenace dans le couple et à emprunter de nouvelles voies érotiques.

«Klaus Heer, was ist guter Sex?». Entretiens sur le thème le plus passionnant. Auteur: Barbara Lukesch, éditions: Wörterseh, ISBN: 978-3-03763-010-5

Interview: Yvonne Zollinger

## Dans tous les sens

### Subventions transversales pour l'assurance-maladie

Le secteur de la santé est maintenu en vie par des subventions transversales. Mais qu'entend-on par une subvention transversale? Un clic rapide sur l'encyclopédie en ligne Wikipedia la définit par la compensation d'une perte au sein d'un groupe par l'excédent d'un autre produit, d'un autre segment d'exploitation ou d'une autre entreprise. Elle est fréquente dans les entreprises publiques et les exploitations monopolistiques régulées.

### Trois exemples

Lorsque des caisses aux primes infiniment basses financent des corrections dentaires pour enfants de 10 000 francs par an, cette prestation fonctionne sans nul doute uniquement par le biais d'une ventilation effectuée, par exemple, par un homme de 50 ans en bonne santé et ses paiements de primes. Ou encore les assurés d'une caisse aux tarifs modiques paient beaucoup moins que les assurés d'une caisse-mère et d'une assurance complémentaire. Dans ce cas également, le mot magique s'intitule subventionnement transversal – de même que lors d'une compensation entre les cantons. Le canton de Zurich, par exemple, connaît trois différentes régions de primes. Les habitants de la ville de Zurich paient de loin les primes les plus élevées et subventionnent ainsi les habitants d'autres cantons de notre pays.

### Réductions massives des primes

En 2007, environ 30 pour cent de tous les habitants et habitantes de la Suisse ont bénéficié de réductions

de primes: converti, cela signifie 3,987 milliards de francs pour la réduction individuelle des primes dans l'assurance-maladie obligatoire. Selon le Conseil fédéral, des fonds supplémentaires d'un volume de 200 millions seront mis à disposition pour l'année 2010. L'Union syndicale suisse exige de plus environ 2 milliards pour réductions de primes.

### Mais qui doit payer pour cela?

Conformément aux chiffres de santésuisse, l'association des assureurs-maladie suisses, les coûts globaux de l'assurance de base s'élevaient à 21 512 millions de francs en 2007. Entre 2002 et 2007, les coûts globaux de l'assurance de base ont presque progressé de 4,2 milliards. Et ils continuent vaillamment d'augmenter.

### Nous nous permettons la question suivante:

Qui profite des nombreuses subventions transversales? Et qui paie? Quelqu'un doit finalement assumer les frais du secteur de la santé publique par le biais des primes de la caisse de maladie ou des impôts. Ou pensez-vous vraiment que l'argent tombe du ciel comme dans les contes de fées?

Votre EGK-Caisse de Santé

*Sous la rubrique Contrepoint, l'EGK-Caisse de Santé se penche épisodiquement, dans un esprit critique, sur des thèmes du secteur de la santé.*



# 10 conseils pour le système immunitaire

Pendant la saison froide, le corps est plus sujet aux rhumes et à la grippe. Quand tout le monde se met à éternuer et à tousser dans les transports publics, que le soleil est voilé par le brouillard et que l'air sec du chauffage dessèche nos muqueuses, il est grand temps de booster nos défenses immunitaires. Voici quelques suggestions pour rester en pleine forme tout l'hiver.

## 1. FAIRE LE PLEIN DE LUMIÈRE

Il pleut et il vente dehors, le brouillard s'étale en nappes épaisses, et vous n'avez aucune envie de sortir de chez vous – rien d'étonnant à cela. Mais faites-le quand-même! Une des recettes les plus

MITRA DEVI

efficaces, et de surcroît gratuite, pour un système immunitaire sain est bel et bien d'exposer notre peau et nos yeux à la lumière. L'intensité de la lumière est mesurée en lux. Par une journée ensoleillée, le corps reçoit jusqu'à 10 000 lux, contre 500 lux seulement sous un éclairage artificiel à la maison. Une promenade quotidienne, même si le ciel est couvert ou s'il pleut, vous fera non seule-

ment prendre l'air, mais permettra également à votre corps d'emmagasiner beaucoup plus de lumière qu'en intérieur. La lumière du jour est en outre la meilleure prévention qui soit contre la dépression hivernale.

## 2. ALIMENTATION SANTÉ

Les fruits frais doivent faire partie de notre alimentation quotidienne. Et il n'y a pas que les fruits exotiques comme la mangue, le kiwi ou le melon. En automne, la nature nous offre dans nos régions un choix abondant de fruits riches en vitamines – raisins, pommes et poires. Ils valent bien mieux qu'une barre de chocolat ou toute autre sucrerie pour combler une petite faim entre les repas. Les légumes cuits renferment eux aussi



des nutriments précieux et doivent figurer régulièrement dans nos menus. Les légumes racines comme le céleri, les carottes et la betterave rouge regorgent de minéraux, le brocoli est même sensé avoir des vertus anticancéreuses, et les bonnes vieilles pommes de terre permettent de confectionner une multitude de plats simples ou plus sophistiqués. Ou que diriez-vous d'un minestrone revigorant par une journée froide et pluvieuse? Et le saviez-vous: les épices sont excellentes pour garder et retrouver la forme. Les piments rouges et le raifort sont plus riches en vitamine C que les oranges, et ils dégagent les voies respiratoires.

### 3. BOISSONS PLEINE FORME

Il faut boire deux litres par jour – tout le monde le sait pour l'avoir entendu dire bien des fois. Mais boire quoi? Le café déshydrate le corps, le coca et les autres boissons sucrées renferment trop de sucre et sont donc considérés comme nocifs pour la santé. La majeure partie de notre consommation de liquide devrait consister en eau pure, et il n'est pas nécessaire qu'elle soit gazeuse. Le plus simple est d'emporter une bouteille d'eau au travail et de boire régulièrement une petite gorgée tout au long de la journée. Pour ceux à qui cela paraît par trop monotone, il existe des alternatives: le thé vert stimule, régularise la tension artérielle et renferme bien des vitamines et minéraux, entre autres les vitamines A, B, C et les précieux flavonoïdes. Les jus de fruits et de légumes frais aident le corps à faire le plein d'énergie et sont de surcroît délicieux. L'infusion de menthe additionnée d'un peu de jus de citron a une action désinfectante, antispasmodique et expectorante, et aide à lutter contre la fatigue.

### 4. BOMBE DE VITAMINES

Une alimentation saine et équilibrée devrait normalement assurer un apport suffisant en vitamines et minéraux. Mais un complément alimentaire peut être indiqué dans certains cas: la prise de comprimés multivitaminés peut aider l'organisme à retrouver son équilibre si le système immunitaire est déjà affaibli, chez les personnes âgées, en période de convalescence après une maladie ou dans une situation de vie stressante. Si tel est le cas, respectez la posologie – l'effet n'est pas automatiquement meilleur en augmentant la dose. Les vitamines liposolubles comme par exemple le Rétinol (vitamine A) peuvent entraîner des symptômes d'intoxication en cas de surdose. Prenez les produits vitaminés au repas, de préférence au petit-déjeuner, plutôt qu'à jeun.

### 5. EXERCICE PHYSIQUE

La plupart d'entre nous ne font pas suffisamment d'exercice ou pratiquent un sport faisant

travailler seulement certaines parties du corps. Il n'est pas nécessaire de battre des records ni d'acheter un équipement coûteux pour fortifier le corps et l'esprit. Un abonnement annuel à la piscine couverte ne coûte pas les yeux de la tête. Nager pendant une demi-heure une à deux fois par semaine maintient en forme et est de plus très agréable. Autre activité encore meilleur marché, qui permet par-dessus le marché de faire le plein de lumière mentionné au point 1: le jogging, la marche nordique ou une promenade à bon pas dans la nature. À la maison, on peut opter par exemple pour la gymnastique ou la danse. Mais attention: un entraînement d'endurance modéré et régulier fortifie plus durablement le système immunitaire que la pratique intensive d'un sport de haut niveau, qui peut même entraîner, comme l'ont montré des études, un affaiblissement passager du système immunitaire.

### 6. ENDURCISSEMENT PAR LE FROID ET LA CHALEUR

L'abbé Kneipp nous a montré l'exemple – les applications à l'eau chaude et froide stimulent la circulation sanguine et renforcent les défenses naturelles contre les refroidissements. Voici comment procéder: Faire ruisseler de l'eau froide sur chaque jambe tous les jours pendant deux minutes. Partir de la face extérieure des pieds, remonter par l'intérieur jusqu'aux cuisses et redescendre vers les pieds. Les douches alternées chaud/froid endurent aussi. Après avoir pris sa douche chaude le matin, faire ruisseler pendant 20 secondes de l'eau froide sur tout le corps, puis revenir à l'eau chaude et terminer par de l'eau froide. Aller au sauna prend peut-être un peu ▶



L'exercice physique en plein air – un must pour ceux qui veulent rester en bonne santé tout l'hiver.

Les fruits riches en vitamines doivent faire partie de l'alimentation quotidienne.





Un bain chaud est source de bien-être et de détente – exactement ce dont on a besoin en novembre.

plus de temps, mais fait le plus grand bien après une semaine astreignante. L'organisme se désintoxique en transpirant et élimine les déchets et toxines emmagasinés dans les tissus. Le sauna est une des méthodes classiques utilisées pour fortifier le système immunitaire.

### 7. RÉGÉNÉRATION ET REPOS

Être toujours actif – même s'il s'agit d'activités «bénéfiques» comme celles que nous venons de voir – n'est qu'un côté de la médaille. Chacun de nous a également besoin de repos. Nombreux sont ceux qui négligent les signaux de leur corps, tout particulièrement à une époque aussi trépidante que la nôtre. Les méthodes de détente et de régénération sont pourtant nombreuses: massage bienfaisant, bain aux huiles essentielles de plantes à la douce lueur des bougies, lire un livre en sirotant une tasse de thé; tout ce qui donne la sensation de faire du bien convient. Même chose pour le sommeil. Alors qu'autrefois on pensait qu'il fallait dormir huit heures par nuit, on sait entretemps que le besoin de sommeil varie considérablement d'une personne à l'autre. À vous de trouver combien d'heures de sommeil il vous faut pour vous sentir en pleine forme, et essayez de ne pas trop faire d'écarts. Bon à savoir: dormir trop est source d'épuisement, au même titre que ne pas dormir suffisamment.

### 8. ATTENTION À L'AIR SEC

Les pièces surchauffées sont une des raisons qui font que les gripes se multiplient en hiver. Car les virus aiment la chaleur. Mais ce n'est pas tout: nos cellules immunitaires, qui se trouvent sur les muqueuses et sont les premières à intervenir pour défendre notre organisme contre les intrus, se dessèchent et sont affaiblies par l'air sec du

chauffage. Alors que faire? Veillez à ce qu'il ne fasse pas trop chaud dans votre appartement – mieux vaut mettre un pull de plus ou des chaussettes chaudes. Achetez-vous un humidificateur d'air. Allumez un brûle-parfum où vous aurez mis des huiles essentielles qui dégagent les voies respiratoires comme le menthol et l'eucalyptus. Dormez la fenêtre ouverte, et si cela n'est pas possible, aérez bien avant d'aller vous coucher. Un conseil utile qui nous vient de nos grand-mères: mettez des serviettes éponge humides sur les radiateurs. Vos voies respiratoires ne s'en porteront que mieux.

### 9. ÉVITER LE STRESS

Un médecin américain à qui l'on demandait comment rester en bonne santé a répondu un jour non sans désinvolture: «Put enough good things in and keep enough bad things out.» En d'autres mots, pour soutenir notre système immunitaire dans sa tâche, nous devons non seulement faire certaines choses, mais en éviter d'autres. Le tabagisme diminue considérablement nos défenses immunitaires – et cela vaut également pour les fumeurs passifs. Une consommation excessive d'alcool endommage non seulement le cerveau et le foie, mais fragilise également et augmente le risque de tomber malade en période d'épidémie de grippe. Votre couple ne fonctionne pas bien? Votre travail vous ennuie à mourir? Vous vous faites du souci pour vos enfants? Vous habitez dans une rue bruyante et vous dormez mal? Tous ces problèmes ne sont certes pas faciles à maîtriser, mais ils pèsent lourd sur notre psyché et font de nous une proie facile pour les virus et les bactéries. Essayez donc de réduire le plus possible les facteurs de stress.

### 10. BON POUR LA SANTÉ – DE A À Z

Pour finir, voici – parfois avec un petit clin d'œil malicieux – une liste alphabétique de choses qui sont sensées renforcer les défenses immunitaires et donc être particulièrement utiles en hiver. Certaines d'entre elles inhibent en outre les inflammations ou atténuent les douleurs. Si vous vous sentez attiré par l'une ou l'autre d'entre elles, sans vraiment la connaître, renseignez-vous sur ses effets, sur la manière dont on l'utilise et faites un essai: ail des ours, ail, algues nori, amour, ananas, assainissement bucco-dentaire, chromothérapie, cure de vinaigre, écorce de saule, enveloppements au séré, faire du vélo, gingembre, huile de noyau de pamplemousse, huile essentielle de théier, humour, jeûne aux jus de fruits, jodler, jouer du xylophone, massage du dos, oranges, persil, poivre de Cayenne, produits pour la flore intestinale, protection de l'environnement, randonnée sous la lune et yoga. ■

Éviter le stress est partie intégrante d'une promotion active de la santé.







# Châtaigniers: les châtaignes du Lac des quatre Cantons

En automne, la châtaigne est au centre de l'attention lors de la Cheschtene-Chilbi à Greppen (LU). La Chilbi rappelle les temps où le châtaignier était encore très répandu au Lac des quatre Cantons.



Une beauté complémentaire-  
ment utile: châtaignier sur  
le chemin Hermann Hesse à  
Montagnola (TI).

Photographies: Walter Hess

Le Lac des quatre Cantons, avec ses quatre bras, est entouré de la célèbre ville de Lucerne, de villages soigneusement entretenus et de montagnes qui façonnent à la base ce paysage lacustre et offrent au sommet de magnifiques points de vue.

WALTER HESS

Le lac situé au cœur de la Suisse est aussi bordé de nombreux lieux historiques tels que le Rütli et les sites qui rappellent Guillaume Tell.

Et s'il existe en Suisse un paysage globalement réputé, il est ici. Il propose par ailleurs de multiples curiosités moins connues – par exemple Greppen (LU) et sa fête des châtaignes.

La région du Lac des quatre Cantons est réputée pour la douceur de son climat; les aspects exotiques de Weggis ont déjà été évoqués dans cette revue en mai 2005. Le flanc inférieur sud du Rigi, auquel sont accolés Vitznau et Gersau, est considéré comme étant la «Riviera de la Suisse centrale». Palmiers, raisins, orchidées et châtaigniers s'épanouissent dans cette région.

On y trouve et trouvait aussi des châtaigniers sur d'autres sites autour du lac. Une légende dit que les premiers châtaigniers auraient été plantés dans le quartier «Le châtaignier» de Horw, au sud de Lucerne, et qu'ils se seraient de là répandus en Suisse centrale; la région du sud-est de la péninsule est mentionnée pour la première fois dans des documents dès 1434.

Dans un essai sur l'histoire de Greppen rédigé en 1974 («Wendelsglocken»), Josef Muheim parle de plus de 300 sites à châtaigniers uniquement dans cette commune. Dans des lexiques anciens, Greppen est décrit en tant que «localité entre forêts et châtaigniers». Les fruits du châtaignier étaient appréciés en tant qu'aliments («pain des pauvres»), son bois pour la construction, y compris pour la réalisation de poteaux. L'écorce riche en tanin (4 à 12 % du poids sec) était très appréciée dans les tanneries. Et dans la Hohle Gasse de Küssnacht, légèrement au nord de Greppen, Guillaume Tell, le personnage symbolique de Schiller, a abattu Gessler, le bailli habsbourgeois, et retiré pour ainsi dire «les marrons du feu» pour ses concitoyens avides de liberté ... C'est du moins ce que nous avons appris à l'école.

## LA RENAISSANCE DE LA CHÂTAIGNE

Compte tenu de la haute importance historique de la «Cheschtene», nom donné aux châtaignes en Suisse centrale, il s'imposait de donner une place d'honneur à ce fruit et naturelle- ▶



ment aux châtaigniers (*Castanea sativa*) originaires de l'Europe du Sud en liaison avec une renaissance de leur culture. C'est ainsi que l'association IG Pro Kastanie de Suisse centrale, qui encourage la plantation de châtaigniers sur des sites traditionnels tels qu'anciens pâturages, a été créée au printemps de l'an 2000 et diffuse l'idéologie de cet arbre à la cime très large en forme de parasol qui peut atteindre 500 à 600 ans et plus. Le garde forestier de Weggis Josef Waldis en est le président.

Au cours des siècles derniers, les châtaigniers sont devenus rares: selon les statistiques fédérales «arbres aux troncs élevés de l'agriculture par commune» (2001), Horw et Vitznau comptaient encore respectivement 6 et Weggis 9 châtaigniers – à Greppen: 0. 53 châtaigniers exploités dans l'agriculture étaient encore recensés dans tout le canton de Lucerne (Tessin: 1237). Une aide auxiliaire s'avère effectivement nécessaire. Les châtaigniers situés hors des zones agricoles ne sont pas recensés; ils amélioreraient les statistiques.

9 francs le kilo:  
châtaignes du Tessin  
à Greppen LU (2008).



#### LA CHESCHTENE-CHILBI

La Cheschtene-Chilbi de Greppen, qui a respectivement lieu fin octobre, est un événement éminent qui donne l'impression qu'il existe encore un nombre infini de châtaignes – avec ou sans écorces. Je me suis rendu au marché du 28.10.2008. Le nombre de visiteurs a suscité ma stupéfaction. Les étals présentaient tout ce que l'on peut faire avec les châtaignes et le bois des châtaigniers, bien au-delà des «marrons chauds» («Heissi Marroni», sachant que les châtaignes proposées à Greppen provenaient de l'Italie) et des vermicelles: pain aux châtaignes, multitude

#### Recette de la soupe aux châtaignes

Voici la recette de la soupe aux châtaignes extraite d'un recueil vendu sur le marché:

80 g flocons de châtaignes  
200 g de potiron (ou carottes, céleri, fenouil, etc.)  
1 l de bouillon de légumes  
5 cuil. à s. de crème  
Herbes fines (p. ex. sauge, romarin, sarriette)  
Poivre de Cayenne, sel.

**Préparation:** faire cuire le potiron coupé en morceaux dans du bouillon de légumes durant 10 à 15 minutes. Ajouter les flocons de châtaignes, la crème, les herbes fines et le poivre de Cayenne. Réduire en purée.

de tartes et biscuits aux châtaignes, pâtes aux châtaignes, crêpes aux châtaignes, miel de châtaignier, liqueur de châtaignes, bière à la châtaigne, meubles tels que lits, bancs et tables pliantes de jardin, parquet en châtaignier, jouets, etc. Le bois ne peut être transformé qu'après des années de stockage. Il pourrait être aussi utilisé en tant que bois de chauffe, si cela n'était pas dommage. Les tanins mentionnés (acides tanniques) rendent le bois extrêmement résistant et les mesures de conservation chimique deviennent inutiles. Fait important: le nombre de châtaigniers plantés dépasse de loin celui des effectifs abattus.

Les châtaignes crues du nord de la Suisse se vendaient à 6 CHF le kilo, celles du Tessin à 9 CHF le kilo. Un risotto aux châtaignes préparé au feu de bois était même proposé. Je me suis restauré en optant pour une soupe crémeuse aux châtaignes et un risotto aux cèpes – tous deux excellents.

Collection Fructus: différentes espèces de noix.

#### Le projet noix

De même que les châtaignes, les noix sont extrêmement appréciées; les noyers méritent également d'être préservés. Fructus ([www.fructus.ch](http://www.fructus.ch)), qui présentait diverses espèces de noix sur le marché de Greppen en 2008, donc certaines d'une taille impressionnante, s'investit dans ce sens. Outre des qualités réputées, plus de 70 propriétaires de noyers avaient envoyé en automne 2007 des échantillons de fruits qui ne pouvaient être affectés à des espèces connues telles que Juckernuss, Jupiter, Laski Orek Milotal, Monrepos, Parisienne, Ronde de Montignac, etc. et qui ont respectivement reçu le nom de communes: Rapperswil, Schänis, Schwamendingen, etc. Comme l'a dit le responsable de projet Ralph Bachmann de CH-8492 Wila à «Mon choix», les noix ont des goûts très différents. L'éventail va quasiment de l'absence de goût à un arôme noisette ou un goût amer pratiquement insupportable. Chaque noyer est donc un individualiste sous l'influence de ses arbres voisins.

Les espèces rares de noix peuvent être déclarées à l'adresse électronique suivante; [umweltwerkstatt@rosenberg-wila.ch](mailto:umweltwerkstatt@rosenberg-wila.ch)). Cette action a pour but d'empêcher que la variété encore existante continue de diminuer.





Haut lieu traditionnel des châtaignes:  
Greppen sur le bras de Küsnacht du Lac  
des quatre Cantons.



L'art de la cuisson des  
châtaignes: experts à  
Greppen.

## LE VILLAGE DE GREPPEN

Greppen se trouve sur le bras de Küsnacht du Lac des quatre Cantons et est une commune voisine de Weggis. Le village est en partie composé de constructions à pignons caractéristiques qui mettent visuellement à l'arrière-plan l'église catholique Saint-Wendelin au porche posé sur des colonnes et à la tour coiffée d'un casque à pointe. Autrefois, Greppen était un lieu de pèlerinage très fréquenté. Celui qui se penche sur l'histoire de cette localité située en bordure du lac apprend qu'outre l'élevage des troupeaux, les alpages et la pêche, l'industrie du bois jouait ici un rôle, notamment en raison des châtaigniers qui bordaient les rives au climat particulièrement doux. Aujourd'hui, environ 950 personnes vivent dans cette commune.

Le village, avec la mairie au centre, qui était autrefois une école, est à 200 m environ des rives du lac. Le terrain entre le village et le lac présente de grandes surfaces non construites, ce qui accroît le charme des lieux en conférant au village un aspect relativement homogène. La rive est aisément accessible par un chemin droit – on y trouve un port et une grande scierie ainsi que des équipements destinés au chargement du bois sur les bateaux et, plus au nord, l'aire pour bateaux. Aucun chemin ne longe la rive en raison de quelques habitations relativement récentes et de la forêt du Haldi. Vers l'aire pour bateaux, la société de tir a aménagé un restaurant dans lequel j'ai pris un «Café fertig» à base d'eau-de-vie de prune. Car il faut naturellement faire aussi quelque chose pour la préservation des pruniers.

La vue de la rive du lac jusqu'au village (448 m au-dessus du niveau de la mer) sur le flanc ouest du Rigi est un bienfait; les silhouettes des maisons

éveillent une impression de confort chaleureux. Des toits ancrés au-dessus des rangées de fenêtres soulignent la ligne horizontale des façades construites pour la plupart en bois. Au centre de cette culture architectonique convaincante de la Suisse centrale, environ 60 exposants et un public de plus en plus important s'empressaient.

L'odeur chaude des châtaignes et le goût douxâtre des fruits chauds montraient, en cette journée fraîche et brumeuse d'automne, que les mois qui suivent le passage à l'horaire d'hiver peuvent aussi déployer des propriétés extrêmement agréables – dans la mesure où l'on s'est suffisamment approvisionné en châtaignes en temps utile. ■

## Informations

### Adresse

Secrétariat IG Pro Kastanie Zentralschweiz, Reuss-Strasse 4, 6038 Gisikon  
Téléphone 041 450 21 38, télécopie 041 450 21 37, rigi-rondell@sunrise.ch

### Revue spécialisée

L'Office fédéral de recherche sur l'arboriculture, la viticulture et l'horticulture (aujourd'hui: ZHAW) à CH-8820 Wädenswil a publié une édition spéciale de la revue suisse de l'arboriculture fruitière et de la viticulture 6-1999: «Edelkastanien: Anbau – Verwertung – Sorten.» (Châtaigniers: culture – exploitation – qualité) De nouvelles espèces de châtaignes telles que Brunella, Marowa, Golino et Bouche de Betizac pour le territoire situé au nord des Alpes y sont présentées.

### Sources

- «Cheschtene-Zytig», 2008/09 (www.kastanien.net).
- Heusser, Sibylle (éditrice): «ISOS. Sites construits d'importance nationale», canton de Lucerne, tome 2, Office fédéral de la culture OFC.



## Verre métallique pour la chirurgie osseuse

**Les chirurgiens fixeront à l'avenir les fractures osseuses avec des vis et plaques en métal biodégradables par l'organisme pendant la guérison. Les scientifiques de l'EPFZ de Zurich ont fait un grand pas en avant dans ce sens en développant un tout nouveau verre métallique.**

Jusqu'ici, les chirurgiens utilisent généralement des vis et plaques en acier inoxydable ou en titane pour fixer les os fracturés. Mais une nouvelle intervention chirurgicale est nécessaire pour les enlever car l'organisme humain n'est pas en mesure de dégrader ces matériaux. Les chercheurs s'efforcent donc de trouver des alliages métalliques qui stabilisent l'os pendant un certain temps, mais se dissolvent ensuite et sont résorbés par le corps. Les alliages de magnésium sont particulièrement intéressants dans cette optique. Ce métal léger est stable mécaniquement, entièrement biodégradable et libère des ions qui sont absorbés par le corps. Mais le magnésium a aussi un gros inconvénient: en se dégradant, il forme de l'hydrogène (H<sub>2</sub>), qui peut être néfaste pour le corps. Les bulles gazeuses qui se dégagent aux endroits où ce matériau a été implanté risquent d'empêcher la croissance osseuse, et donc la guérison, et d'entraîner des inflammations.

### **EFFETS SECONDAIRES NEUTRALISÉS AVEC PLUS DE ZINC**

Les chercheurs de l'équipe qui entoure Jörg Löffler, professeur de physique et technologie des

métaux du Département science des matériaux de l'École polytechnique fédérale de Zurich, sont parvenus à neutraliser ces effets secondaires indésirables. Ils ont non seulement mis au point un alliage entièrement nouveau, bien toléré par le corps, à base de magnésium, de zinc et de calcium, mais l'ont également coulé selon un procédé spécial et ont ainsi obtenu un verre métallique. Les verres métalliques sont fabriqués à partir de l'état fondu et par trempe rapide. Les atomes ne peuvent ainsi pas se disposer en grille et forment une structure inorganisée, c'est-à-dire amorphe, qui rappelle celle du verre pour vitrages (d'où le nom de «verre métallique»).

L'alliage mis au point par les chercheurs de l'EPFZ Bruno Zberg, Peter Uggowitzer et Jörg Löffler renferme jusqu'à 35% d'atomes de zinc et 5% d'atomes de calcium; le reste est du magnésium. Un alliage cristallin classique de magnésium ne peut en revanche contenir que tout au plus 2,4% d'atomes de zinc. Car avec un pourcentage supérieur, une phase cristalline indésirable se forme à l'intérieur du magnésium. Le grand avantage de cette teneur élevée en zinc réside dans une nette amélioration des caractéristiques de résistance à la corrosion et de dégradation. Aucune formation d'hydrogène n'a été observée pendant la dégradation de ce nouvel alliage de magnésium, de zinc et de calcium durant les tests cliniques réalisés avec de petites plaques faites de ce matériau.

### **POTENTIEL RECONNU POUR LA CHIRURGIE OSSEUSE**

«Le nouvel alliage que constitue le verre métallique présente un important potentiel pour la chirurgie osseuse», estime Jörg Löffler. Une demande de brevet a donc déjà été déposée pour l'alliage et son utilisation comme matériau d'implantation. D'autres recherches et des tests cliniques doivent encore être menés dans le but de rendre ce nouveau verre métallique commercialisable ces prochaines années. «Ce serait pour nous une grande satisfaction de pouvoir contribuer par notre recherche au bien-être des patients», conclut le professeur de l'EPFZ.

Source: *ch-forschung*



# Pronostic précoce grâce aux hormones du stress

**Mirjam Christ-Crain est médecin. Elle étudie lesquelles des hormones libérées par l'organisme en cas de pneumonie ou d'attaque cérébrale sont susceptibles de fournir précocement des prévisions sur l'évolution de la maladie, et donc de constituer un outil de décision clair pour le traitement de ces affections. Pour ses travaux pionniers, Mirjam Christ-Crain se voit décerner le Prix Latsis national doté de 100 000 francs, que le Fonds national suisse (FNS) attribue chaque année sur mandat de la Fondation Latsis.**

De prime abord, les pneumonies et les attaques cérébrales n'ont rien en commun. Mais ces affections sont toutes deux susceptibles de connaître une évolution bénigne ou mortelle. Et dans les deux cas, il est très difficile de formuler des pronostics sur la base des signes cliniques extérieurs – d'où la nécessité de jeter un coup d'œil attentif à ce qui se passe à l'intérieur de l'organisme.

C'est ici qu'intervient l'endocrinologie moderne, soit l'étude des hormones. Mirjam Christ-Crain, 34 ans, médecin-chef et bénéficiaire d'un subsidie de professeur boursier FNS à l'Hôpital universitaire de Bâle, décrit son domaine de spécialité comme de l'«endocrinologie élargie». En effet, cette chercheuse ne s'intéresse pas seulement au diabète ou aux maladies de la glande thyroïde sur lesquels les endocrinologues se concentrent la plupart du temps. Son domaine couvre aussi d'autres affections. Dans le cadre de ses travaux, Mirjam Christ-Crain a montré pour la première fois que le taux d'hormones du stress dans le sang permettait de prédire précocement l'évolution de la maladie et constituait donc un outil de décision clair pour le traitement d'une pneumonie ou d'une attaque cérébrale.



## LA JUSTE DOSE DE STRESS

C'est en étudiant les signaux susceptibles de fournir un pronostic sur l'évolution des pneumonies que Mirjam Christ-Crain s'est intéressée aux hormones que libère l'organisme en réponse au stress. La chercheuse a remarqué que chez les patients avec un niveau de stress élevé – c'est-à-dire avec un taux élevé d'hormones du stress comme le cortisol – la maladie évoluait de manière défavorable, avec une mortalité importante. Un taux de cortisol trop élevé inhibe en effet la réponse immunitaire de l'organisme, ce qui s'avère fatal en cas de pneumonie. «Le niveau de stress ne devrait être ni trop élevé, ni trop bas», résume Mirjam Christ-Crain. L'organisme a en effet besoin d'un taux minimum d'hormones du stress pour surmonter une affection aussi lourde qu'une pneumonie.

Mirjam Christ-Crain opère la même réflexion dans le cas des patients victimes d'une attaque cérébrale. «Comment pouvoir déterminer de manière objective quels sont les patients qui se remettent vite et quels sont ceux qui courent un risque plus élevé de décéder des suites de l'attaque?», se demande-t-elle. Là aussi, il existe ▶

## La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

### Folie de jouets

Il y a peu de temps, je me suis retrouvée une fois de plus, tout à fait par hasard, dans un de ces magasins pour nos chers petits, modestement dénommé «Toys'R'Us» («Les jouets, c'est nous!»). La foule dense en cette période d'empilettes avant les fêtes de fin d'année m'avait littéralement portée dans ce gigantesque magasin de jouets et amenée devant les rayonnages débordants de peluches. J'avais pu m'agripper à un ours géant pour ne pas être emportée jusqu'à Barbie et Ken. Le magasin était plein à craquer de parents à bout de nerfs cherchant désespérément le cadeau de Noël idéal pour leurs rejetons difficiles à satisfaire. Je m'y étais tout de suite sentie comme chez moi. Car il y a eu une époque où je connaissais par cœur l'assortiment de tous les magasins de jouets et leurs prix dans un rayon de 50 kilomètres, et ce pas seulement les quatre derniers jours avant Noël. J'étais tellement souvent chez «Toys'R'Us» que les vendeuses me saluaient en m'appelant par mon prénom. Je connaissais le numéro de série de chaque module Playmobil, le fabricant de toutes les peluches et la composition chimique de chaque dinosaure en plastique. On aurait pu me bander les yeux et me faire tourner plusieurs fois sur moi-même, j'aurais malgré tout trouvé sans hésiter la poupée parlante pour 39.50 Fr.

En d'autres mots: j'étais parfaitement irresponsable en matière de jouets. Et bien sûr, c'était la faute de mes enfants – de qui d'autre sinon, je vous le demande. Il y avait tout au long de l'année mille et une occasions de leur faire un cadeau: le rendez-vous redouté chez le dentiste (pas si terrible que cela si on passait au magasin de jouets en rentrant), la piqûre chez le médecin (un tel courage méritait bien sûr d'être récompensé par une peluche), la bonne note en calcul, durement gagnée (elle valait bien un dinosaure). Mais ma manie de faire des cadeaux atteignait son apogée aux anniversaires ainsi qu'aux jours de fête importants comme Noël, Pâques, la Pentecôte et l'Ascension. Heureusement que mes enfants ont surmonté sans préjudice ce traitement des plus discutables sur le plan pédagogique. (Je ne peux pas en dire autant de moi!) Ce sont à présent des jeunes femmes, et elles ont décidé d'un commun accord de renoncer aux montagnes de cadeaux à Noël. Mais les imaginer toutes les trois assises devant le sapin le soir de Noël sans avoir un seul cadeau à déballer me fend le cœur. Tiens, je crois bien que tous les ours en peluche sont actuellement en promotion chez «Toys'R'Us».

P.-S.: Cette chronique n'a pas été sponsorisée par «Toys'R'Us». À mon grand regret.

une relation: plus le taux d'hormones du stress circulant dans le sang est élevé, plus l'évolution risque d'être défavorable. «Un test d'hormones du stress devrait permettre à beaucoup de patients de rentrer plus tôt à la maison et de ne garder à l'hôpital que ceux pour lesquels nous craignons une détérioration de leur état», souligne encore Mirjam Christ-Crain.

### UNE RECHERCHE QUI DEMANDE DE PLUS EN PLUS D'INVESTISSEMENT

Pour ses premières études, Mirjam Christ-Crain a dû énormément s'engager: «Avec un poste à 100% en clinique, il ne me restait plus guère que les soirs et les week-ends pour la recherche. Cette période a été très intense», raconte-t-elle. Entretemps, estime la chercheuse, mener des études est devenu plus compliqué et de plus en plus lourd en terme d'investissement, car l'environnement a connu une inflation bureaucratique. Résultat, d'après elle: un effet dissuasif sur la relève académique qui se détournerait de la recherche clinique. Mirjam Christ-Crain démontre que ces efforts sont récompensés et que cette voie est compatible avec une vie de famille: mère de deux enfants, elle se réjouit de voir le Prix Latsis national récompenser cette année une médecin active dans la recherche: «Cela montre qu'en tant que principale instance scientifique en Suisse, le FNS reconnaît et apprécie à sa juste valeur l'importance de cette recherche», dit-elle.

### MIRJAM CHRIST-CRAIN

Après des études de médecine à Bâle et à Vienne, Mirjam Christ-Crain a démarré en 2001 ses recherches dans l'équipe de Beat Müller à l'Hôpital universitaire de Bâle. En étudiant un signal que l'organisme produit surtout en cas d'infection bactérienne et presque pas en cas d'infection virale des voies respiratoires, la chercheuse a montré comment diminuer de moitié les prescriptions d'antibiotiques, sans mettre en péril l'efficacité du traitement. Mirjam Christ-Crain a ensuite fait de la recherche au St. Bartholomew's Hospital de Londres, dans le domaine des hormones du stress. Elle a obtenu son habilitation en 2007 à Bâle. Depuis, elle travaille comme médecin-chef au Département d'endocrinologie de l'Hôpital universitaire de Bâle, où elle bénéficie depuis cette année d'un subside de professeur boursier FNS.

Source: *ch-forschung* ■



## «Je souhaiterais une synthèse des médecines académique et complémentaire»

Olivia Scherrer est vétérinaire et présidente de l'Association Vétérinaire Suisse pour l'Acupuncture et l'Homéopathie (AVSAH). Dans son cabinet communautaire à Kloten, elle combine les méthodes de la médecine d'école et les thérapies alternatives. Elle a parlé avec «Mon choix» des possibilités de traitement par l'homéopathie des animaux. Et elle a expliqué pourquoi les aspects psychologiques sont importants là aussi.

*Madame Scherrer, vous soignez les animaux à la fois par la médecine d'école et par l'homéopathie. Comment décidez-vous quelle est la thérapie indiquée?*

Certains propriétaires d'animaux ne veulent rien savoir de la médecine complémentaire, la question ne se pose pas dans ce cas. D'autres, en revanche, viennent me voir précisément à cause de l'homéopathie. Je commence par examiner leur animal pour savoir si un traitement homéopathique présente de l'intérêt. Pour ma part, j'ai es-

sentiellement recours à l'homéopathie pour les maladies chroniques ou celles qui ont, du moins en partie, des causes psychiques. C'est là un domaine où la médecine d'école touche bien souvent à ses limites.

*Qu'est ce que cela veut dire concrètement?*

S'il serait par exemple nécessaire d'administrer de la cortisone à un chien pour le restant de sa vie, avec tous les effets secondaires connus que cela comporte, je propose au propriétaire une thérapie alternative.

*Quelles sont les possibilités de l'homéopathie pour les animaux?*

Les complexes pathologiques comme les allergies dermatologiques ou intestinales se prêtent bien à ce genre de traitement. Dans mon cabinet, j'ai traité quelques cas avec succès. Mais cela est plus difficile chez les animaux qui ont suivi un traitement à la cortisone pendant des années. En tant qu'homéopathe, on est bien souvent le dernier maillon d'une longue chaîne de thérapies, en quelque sorte la dernière planche de salut. Mais l'homéopathie serait le remède le plus efficace contre les allergies si l'on essayait de les soigner de cette manière dès le départ.

*Quand l'homéopathie est-elle indiquée dans la médecine vétérinaire également?* ▶



## Olivia Scherrer

Dr. med. vet. Olivia Scherrer a fait des études de médecine vétérinaire, suivies d'une formation de base en homéopathie classique à l'Université de Zurich. Cette formation est proposée aux médecins, pharmaciens/ennes et vétérinaires. Olivia Scherrer pratique en tant que vétérinaire depuis 1988. En 1996, elle a ouvert un cabinet communautaire pour petits animaux. En font partie les chiens, chats, oiseaux, lapins, rongeurs et, moins fréquemment, les reptiles comme par exemple les tortues. Elle a recours aux méthodes de la médecine classique pour de nombreux traitements tels que vaccination, castration, petites interventions chirurgicales ou euthanasie d'un animal. Mais bien des cas peuvent être traités soit uniquement par l'homéopathie ou l'acupuncture, soit par une combinaison de méthodes des médecines alternative et classique. Olivia Scherrer est présidente de l'Association Vétérinaire Suisse pour l'Acupuncture et l'Homéopathie (AVSAH).

Kleintierpraxis Lindengarten  
Lindengartenstrasse 14, 8302 Kloten, tél. 044 814 22 26  
www.kleintierpraxiskloten.ch



**Comme dans l'homéopathie humaine, le traitement ne se limite pas au seul symptôme, mais considère l'animal dans sa globalité.**

Quand des composants psychiques jouent un rôle. Dans un cabinet vétérinaire, on a par exemple bien souvent à faire à des chats qui urinent dans l'appartement. Certains chats réagissent au stress par des cystites. On ne trouve généralement pas d'agents pathogènes dans la vessie dans ce cas. Ces symptômes dus au stress se soignent bien par l'homéopathie car elle agit également sur la psyché de l'animal. La maladie peut ainsi être guérie pour une longue durée ou même définitivement. Il est bien sûr également important, comme l'a déjà souligné à l'époque le fondateur de l'homéopathie, Samuel Hahnemann, de modifier les situations qui rendent malade. Cela peut vouloir

dire qu'il faudra donner à un chat d'appartement la possibilité de sortir ou de s'occuper d'une autre manière.

### *Où situez-vous les limites de l'homéopathie pour les animaux?*

Là où l'on a des lésions irréparables des organes. Ou en cas de fracture osseuse. Les os ne se ressuivent pas en prenant seulement des globules, une intervention chirurgicale et la pose d'une attelle sont nécessaires. Mais une thérapie homéopathique parallèle peut être indiquée pour stimuler la formation de la masse osseuse.

### *L'entretien joue un rôle décisif dans l'homéopathie humaine. Comment les choses se passent-elles avec les animaux qui, eux, ne peuvent pas parler?*

On essaie, comme dans l'homéopathie humaine, de saisir l'animal dans sa globalité et de ne pas s'arrêter au seul symptôme. Le ou la vétérinaire doit s'en remettre pour cela au propriétaire de l'animal qui doit lui décrire les particularités de son fidèle compagnon. Cela est bien sûr plus informatif s'il le connaît depuis longtemps. J'ai eu récemment à faire à un client qui avait pris son chat à l'asile il y avait seulement une semaine. Il n'est pas facile dans ce cas de trouver la thérapie adéquate.

### *Que faites-vous dans de tels cas?*

Je me rabats sur les indications qui ont fait leurs preuves auparavant. Dans le cas de la cystite dont nous avons parlé précédemment, il existe par exemple quatre, cinq traitements qui ont donné de bons résultats chez d'autres chats. J'essaie celui qui me paraît le mieux adapté aux symptômes décrits.

### *Que se passe-t-il si un vétérinaire n'opte pas pour le bon médicament dans ce genre de situation?*

Cela ne prête pas à conséquence si l'on n'a administré le mauvais médicament qu'une seule fois. Mais si on le fait prendre régulièrement à l'animal, cela peut provoquer des symptômes indésirables. Nombreux sont ceux qui ont une fausse idée de l'homéopathie et sont d'avis que «si un médicament n'a pas l'effet attendu, il n'est en tout cas pas nuisible.»

### *Les chiens et les chats ont tous un caractère bien à eux, qui est facilement reconnaissable. Mais comment faites-vous avec des animaux comme les cochons d'Inde ou les souris?*

C'est un fait que cela est plus difficile. Mais on a plus rarement recours à l'homéopathie chez ces animaux. Les rongeurs n'en ont pas moins des comportements différents. Certains propriétaires me racontent que leur cochon d'Inde malade est

plus dominant ou plus peureux que ses frères et sœurs ou a plutôt tendance à faire bande à part. Ce sont des traits de caractère spécifiques. Mais bien sûr, plus un animal est éloigné de nous, plus il est difficile de dire quelles sont ses particularités.

*Comme les reptiles par exemple.*

Exactement. Un traitement homéopathique n'est plus guère indiqué chez eux. Mais il n'a rien d'impossible.

*Les gens sceptiques vis-à-vis de la médecine complémentaire se réfèrent fréquemment à l'effet placebo. Selon eux, l'homéopathie ferait de l'effet parce que le patient y croit. On ne peut pas en dire autant des animaux. Est-ce là la preuve que l'homéopathie est efficace?*

Je ne peux pas dire avec certitude que l'effet placebo ne joue aucun rôle chez les animaux. La plupart des clients qui m'amènent leur animal malade pour un traitement homéopathique sont aux petits soins pour celui-ci. Et il est certain qu'il sent bien ce surcroît d'attention. Mais ce facteur joue aussi un rôle dans la médecine d'école. Quand un chat est malade et subit un traitement médical classique, on le dorlote plus. Pourtant personne ne parle dans ce cas d'effet placebo!

*Qu'en est-il de la prétendue aggravation des symptômes en début de traitement? Cela arrive-t-il également avec les animaux?*

Oui, cela est tout à fait possible. Il arrive qu'un symptôme s'aggrave brièvement ou que l'animal dorme 24 heures d'affilée. Mais chez l'animal comme chez l'homme, on considère cela comme une réaction positive au traitement homéopathique. Elle montre que les choses évoluent, que le médicament fait de l'effet.

*De nos jours, bien des gens achètent leurs médicaments sur Internet. Que pensez-vous de l'auto-traitement homéopathique?*

Si des personnes soucieuses de leur santé ont dans leur armoire à pharmacie des médicaments homéopathiques auxquels elles ont recours en cas d'urgence, je trouve que cela est une bonne idée. Mais je déconseillerais d'administrer de son propre chef toujours le même médicament pendant des semaines ou des mois. Mieux vaut consulter un spécialiste s'il ne fait pas d'effet.

*Les méthodes alternatives restent le parent pauvre de la médecine vétérinaire académique. Que faudrait-il à votre avis pour qu'elles connaissent une plus large diffusion?*

Il serait à mon avis souhaitable que les étudiants soient informés pendant leur formation à l'université sur les possibilités existantes à côté de la médecine



La vétérinaire examine son patient avec soin avant de lui administrer des médicaments.

d'école. Un chargé de cours de l'Université de Berne, acupuncteur, propose aux étudiants des informations utiles dans ce sens. Mais je crains bien que cela n'en reste là, le jour où il n'enseignera plus à l'université. Nombreux sont encore les médecins pratiquant la médecine classique qui restent fermés à l'homéopathie ou aux autres domaines de la médecine complémentaire. Mais la médecine alternative a elle aussi des représentants qui font preuve d'une grande étroitesse d'esprit. Je souhaiterais pour ma part que les deux camps coopèrent, qu'une synthèse ait lieu, que la médecine évolue en direction d'une «médecine intégrative».

Interview: Mitra Devi

## L'Association AVSAH

L'Association Vétérinaire Suisse pour l'Acupuncture et l'Homéopathie s'est fixé pour objectif de promouvoir le perfectionnement des vétérinaires dans ces domaines de spécialités. L'AVSAH encourage également la recherche, la diffusion et la vulgarisation de ces deux méthodes alternatives. L'Association, fondée en 1983, attribue en outre le certificat de capacité SVS en acupuncture et homéopathie aux vétérinaires. Vous trouverez une liste des vétérinaires praticiens qui proposent des méthodes alternatives en plus des traitements de médecine classique sur le site Web [www.stvah.ch](http://www.stvah.ch).

Pour plus d'informations:  
[www.swiss-homeopathy.ch](http://www.swiss-homeopathy.ch) (lien vers l'homéopathie internationale)  
[www.vieta.ch](http://www.vieta.ch) (psychologie animale)



## Concours photo = les gagnants



Vue de la fenêtre de notre Rustico de vacances sur les hauteurs de Minusio. Synes, Schöffland.



Vacances dans le sud de la France. Tabea, Tennwil.



Vacances à la ferme à Prad (Tyrol du Sud). Barbara, Steinach.

Chers enfants,  
Nous avons reçu de nombreuses photos à l'occasion de notre concours de photos de vacances. Merci beaucoup pour les très belles photos que vous nous avez envoyées. Trois gagnants ont été tirés au sort parmi les envois. Toutes nos félicitations aux gagnants d'un sac à dos génial. Les autres participants reçoivent un petit prix de consolation.

## Recette de cuisine pour enfants

### Punch



Extraite du livre de cuisine «Kochen mit Felix und Lisa» (Cuisiner avec Felix et Lisa) à commander à [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch). (Première édition en langue allemande)

#### INGRÉDIENTS

- 1 orange
- ½ citron
- 1 cuil. à café de miel
- 1 prise de cannelle en poudre
- 2 dl de jus de pomme/cidre doux



#### PRÉPARATION

- 1 Coupe l'orange en deux et presse-la au presse-citron. Verse le jus dans la poêle.
- 2 Coupe le citron en deux. Presse une moitié du citron au presse-citron. Verse le jus dans la poêle.
- 3 Verse le jus de pomme dans la poêle.
- 4 Mets la poêle sur la plaque de la cuisinière. Fais chauffer le jus de fruits. Retire la poêle de la cuisinière avant qu'il se mette à bouillir.
- 5 Ajoute le miel et la cannelle. Mélange bien.
- 6 Verse le punch dans la tasse.