

# Mon choix

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

## Faire des cadeaux

«2 x Noël» – une double joie

## Ménopause

Les hommes ne sont pas épargnés

## Énergie solaire

Fritz Schuppisser est un pionnier de la première heure de l'énergie solaire

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



**EGK**

Sainement assuré

## Voyage dans le temps



Walter Hess

### **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, Cynthia Baldauf

**Photographies contenu:** iStockphoto, SRK/CRS, Walter Hess

**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.

Le temps, quelle qu'en soit la définition, s'écoule sans relâche. En périodes de transition, par exemple au seuil d'une nouvelle année ou lors des multiples jours commémoratifs, nous en prenons toutefois beaucoup plus nettement conscience. À de telles occasions, nous ressentons avec une clarté particulière que tout change, y compris nos points de vues sur le temps.

Cent ans en arrière, on croyait encore au temps absolu; chaque événement pouvait être désigné et fixé par un chiffre placé sous le signe du temps. La théorie de la relativité d'Albert Einstein a révolutionné les fondements de cette conception du temps. Depuis, chaque être humain a sa propre notion du temps. Le temps est pour ainsi dire devenu un concept personnel en corrélation avec l'observateur qui le mesure.

Même si tout n'est pas clair pour vous, chers lecteurs et lectrices (de même que pour moi), vous avez sûrement souvent constaté que votre ressenti du temps est soumis à des fluctuations constantes et que le temps ne peut pas être réduit à une valeur définie.

Vous ne serez donc guère étonnés que, sous ces signes du temps, la présente édition de «Mon choix» vous entraîne vers «2 x Noël» (Yvonne Zollinger), «La ménopause de l'homme» (Mitra Devi) ou encore, dans mon article sur une excursion au château de Wildegg, dans les profondeurs du passé.

Il s'agit ici sans exception de voyages dans le temps qui ne nécessitent pas un déplacement à une vitesse supraluminique. Bien au contraire, car en particulier en ces jours de fêtes, nous souhaitons prendre notre temps et réduire notre rythme afin d'éviter notamment les trous noirs.

Restez ancrés dans le présent et voyagez avec aisance et confort vers l'avenir. Tous ensemble, nous vous souhaitons une période heureuse et exempte de troubles, ainsi que l'association réussie de rythmes variés!

Walter Hess

Membre de la rédaction  
 Mon choix

L'action «2 x Noël» a permis de distribuer l'année dernière 62 500 cadeaux aux personnes seules et familles les plus démunies ainsi qu'à des institutions sociales.



La baisse du taux de testostérone chez l'homme aux alentours de la cinquantaine se manifeste par des changements physiques et psychologiques – il a atteint la ménopause.



**Focus**

«2 x Noël» – l'action connaît un grand succès depuis 13 ans

4

**Contrepoint**

Charité bien ordonnée commence par soi-même

7

**Santé**

La ménopause de l'homme

8

**Envie de voyage**

Habiter au château de Wildegg comme les Effinger

11



**Sciences**

Entraînement des muscles et des os la vie durant

14

**Interview**

Fritz Schuppisser, pionnier de l'énergie solaire

17

**La page des enfants**

20

Aimeriez-vous vivre dans un château de style médiéval situé sur un emplacement de toute beauté et devenir châtelaine ou châtelain? De nombreux châteaux sont accessibles à bas prix.

## «2 x Noël» – une double joie

Cornettes et riz au lieu de l'obligatoire cravate en soie et du collier de perles. Cahiers et crayons de couleur au lieu d'un iPod ou de rollerblades. Dans le cadre de l'action «2 x Noël», la valeur du cadeau se mesure à la pauvreté de son bénéficiaire. Cette idée connaît un grand succès depuis 13 ans.

Faire des cadeaux et en recevoir est aussi indissociable de Noël que le sapin et les bougies. Et une pile impressionnante de cadeaux s'entasse

YVONNE ZOLLINGER

bien souvent au pied de l'arbre. De nombreuses œuvres d'entraide profitent de cette période d'abondance pour rappeler qu'il y a des personnes qui ont faim et froid tandis que, bien au chaud, nous nous gavons de bonnes choses.

«2 x Noël» met à profit avec succès cette constatation. Il y a 13 ans déjà que l'idée est née, et elle connaît toujours le même succès. Le principe de l'action est simple: faire partager les personnes qui vivent dans l'abondance matérielle leur bonheur avec les plus démunis à Noël, en Suisse et à l'étranger. Denrées alimentaires et produits de première nécessité sont collectés dans le cadre de cette opération de solidarité. Qui veut offrir un colis peut le déposer dans un bureau de poste entre le 24 décembre et le 9 janvier. La poste achemine gratuitement les paquets au Centre logistique de la Croix-Rouge suisse (CRS) à Wabern près de Berne, où ils sont triés et transmis pour être distribués.

«La moitié des dons sera répartie en Suisse, l'autre moitié à l'étranger», dit Ingrid Schnewly, assistante de projet de la Croix-Rouge suisse. La prochaine collecte sera destinée aux personnes dans le besoin en Moldavie, Biélorussie et Herzégovine. En Suisse, les associations cantonales de la CRS remettront les dons en nature aux ménages privés ou aux institutions qui leur paraîtront en avoir le plus besoin.

### LES CHOSES SIMPLES SONT TRÈS DEMANDÉES

Mais qu'est-ce qui fait la particularité de «2 x Noël»? Les colis distribués dans le cadre de cette



action ne contiennent pas des objets de luxe, mais des produits de première nécessité dont on a besoin au quotidien. Cela peut peut-être paraître un peu étrange à première vue d'offrir des cornettes, des pâtes, du shampoing ou des produits de lessive, mais c'est précisément ce qui fait le plus plaisir aux bénéficiaires. Et la pensée de pouvoir aider avec une somme modique à améliorer l'ordinaire d'une famille pendant quelques jours procure une grande satisfaction. Ce qui ne nous coûte que quelques francs est très cher ou n'est même pas en vente dans les magasins dans certains pays de l'Est.

«Quand nous trions le contenu des colis à Wabern, nous constatons que les donateurs songent bien avant Noël à ce qu'ils vont faire pour «2 x Noël» et qu'ils achètent des produits en promotion dans cette intention», dit Ingrid Schneuwly. Les pâtes, le riz, l'huile, les conserves, et bien d'autres produits encore, achetés en grandes quantités sont ensuite emballés.

#### LES DÉBUTS DE «2 X NOËL»

L'action connaît un vif succès depuis 13 ans. Peter Salvisberg se remémore dans le magazine de la Croix-Rouge, à l'occasion du 10<sup>e</sup> anniversaire d'existence de «2 x Noël», les débuts de cette opération de solidarité. Il était à l'époque chef de l'émission de radio «Espresso» sur DRS. Le 17 décembre 1997, la rédaction se demandait



Tri des dons pour «2 x Noël». Photographie: ©SRK/CRS

dans le cadre d'une réunion comment intégrer Noël dans l'émission. Pendant la séance de brainstorming très animée qui a suivi, les suggestions ont été nombreuses: «Saisissons la chance ...», «Réfléchir avant d'offrir», «Réfléchir – partager», «Offrir 2 x», «2 x Noël» – c'est ainsi que l'idée et le nom de l'action ont vu le jour. Quelques circulaires électroniques ont suffi pour emporter l'adhésion de la CRS, Radio Suisse Romande, Rete 2, La Première et Radio Rumantsch. Le 22 décembre, nous avons le feu vert de la Poste. Le 24 décembre, les stations de radio lançaient le premier appel invitant à participer à «2 x Noël». Les collègues de la rédaction du journal radiodiffusé étaient plutôt sceptiques – l'émission «Espresso», magazine critique de la consommation, dans le rôle d'un bienfaiteur?

Peter Salvisberg a alors téléphoné à tous ses amis et connaissances pour leur adresser le message suivant: «Envoyez un colis, je ne voudrais pas me couvrir de honte».

Le 27 décembre, 36 colis étaient arrivés, dont trois de la femme de Salvisberg. L'action allait-elle tourner en catastrophe? Le lundi 29 décembre, la Poste commandait au CFF des wagons de marchandises supplémentaires – car il fallait transporter 3000 paquets, et le Centre logistique de la CRS était plein à craquer. À la fin de l'action, le nombre de paquets se montait à 35 000.

#### QUELS SONT LES BÉNÉFICIAIRES DES CADEAUX?

La moitié environ des dons en nature effectués dans le cadre de «2 x Noël» est composée de denrées alimentaires; viennent ensuite les vêtements et chaussures, les produits d'hygiène, les jouets ainsi que les articles de papeterie et les appareils électriques. On enregistre également un faible pourcentage de produits cosmétiques, d'articles de sport et d'articles ménagers. La moitié des dons reste en Suisse pour être distribuée par exemple aux garderies d'enfants, homes médicalisés, cuisines populaires et bénéficiaires de l'aide sociale. «Les associations cantonales peuvent décider librement qui elle souhaitent faire bénéficier des dons», dit Ingrid Schneuwly. «Car elles sont en contact direct avec les gens sur place et savent mieux que quiconque où une aide dans l'esprit de «2 x Noël» est indiquée.»

Le jeune Igor en train d'essayer des bottes d'hiver. Photographie: ©SRK/CRS



#### Pauvre en Suisse?

Est en état de pauvreté absolue, selon la banque mondiale, qui dispose de moins d'un dollar par jour et souffre de la faim. Nous ne connaissons pas cette forme extrême de pauvreté en Suisse. Mais la pauvreté dépend du contexte social: on parle en Suisse de «pauvreté relative». Y est considérée comme pauvre toute personne qui doit mener une vie modeste par rapport à celle de la majorité de ses concitoyens parce que ses ressources ne suffisent pas à assurer son existence ou qu'elle n'a pas accès à une formation, qui doit vivre dans un logement trop petit ou reçoit des soins médicaux insuffisants. Selon la Conférence suisse des institutions d'action sociale (CSIAS), une personne qui dispose de moins de 1076 francs par mois pour ses besoins personnels après avoir payé son loyer et sa cotisation d'assurance-maladie est considérée comme pauvre dans le canton de Zurich.

Pour plus d'informations sur ce thème: Christine Kehrlí, Carlo Knöpfli: «Manuel sur la pauvreté en Suisse»

## Des colis au contenu bizarre

«On n'imagine pas tout ce qui peut être envoyé», dit Albert Hug qui participe régulièrement en tant que bénévole au tri des colis. Il se souvient entre autres d'un colis qui renfermait un tube de dentifrice entamé et une brosse à dents, accompagnés d'un billet où l'on pouvait lire ces mots: «Prière de les donner, je n'ai plus de dents et je vais en maison de retraite». Ou encore: un paquet de nourriture pour chiens et une écuelle avec pour commentaire: «Pour l'Ukraine – vous oubliez toujours les animaux». Une paire de pantoufles qui avaient manifestement fait leur temps, mais dont le propriétaire estimait que, bien qu'elles ne soient plus toutes neuves, elles pouvaient encore rendre service à quelqu'un. Une valise archipleine contenant des articles de papeterie desséchés, des ciseaux émoussés, des règles, du ruban adhésif fatigué, une lime à ongles et une bible. Plus de 1000 poupées en porcelaine couchées les yeux fermés et les bras croisés dans un cercueil, certaines d'entre elles avec une bible, d'autres tenant deux tulipes dans la main.

De l'Ovomaltine datant de 1953, un paquet de café de 1959, des paillettes de savon de début 1960, du sucre de 1967, des spaghettis de 1973, une gamelle, une fixation de ski, un vieux nécessaire de rasage, un nid d'oiseau, des peaux de phoque, une vieille photo de mariage, un soutien-gorge, des munitions...

Source: redcross.ch, le magazine de la Croix-Rouge suisse

Par exemple la cuisine populaire de Bienne. Jusqu'à 70 personnes y reçoivent tous les jours un repas chaud et équilibré pour cinq francs. Grâce également à l'action «2 x Noël», qui peut remettre à chaque printemps deux pleines voitures de dons provenant de la population à cette institution. La deuxième moitié des cadeaux sera distribuée cette année aux plus démunis en Moldavie, Biélorussie et Herzégovine.

### LES AIDES BÉNÉVOLES DANS LES COULISSES

62 500 colis sont parvenus au Centre logistique de la CRS à Wabern durant l'hiver 2008/09. Chaque colis y est ouvert pour contrôler la qualité et la durée de conservation de son contenu. De nombreux aides bénévoles sont nécessaires pour

Des bénévoles emballent des cadeaux de Noël pour les plus démunis en Suisse et dans les pays de l'Est.  
Photographie: ©SRK/CRS



Photographie: ©SRK/CRS

s'acquitter de cette tâche. 35 personnes y travaillent en deux équipes pendant deux mois pour effectuer le tri. Heureusement, la CRS n'a pas à craindre un manque de personnel pour cette entreprise gigantesque. Car bien des bénévoles viennent déjà depuis des années. Selon Ingrid Schneuwly, ils sont même tellement nombreux que tous ne peuvent pas participer.

Malgré la récession, les Suisses font preuve de libéralité. Et les aides bénévoles de Wabern peuvent s'attendre cette année aussi à devoir ouvrir des milliers de colis. Et à y trouver parfois des objets quelque peu bizarres. (Voir l'encadré.)

### COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL?

Les personnes qui souhaitent participer à l'action «2 x Noël» peuvent s'adresser à la Poste suisse qui leur remettra gratuitement un colis-cadeau. La Poste achemine gratuitement les colis au Centre logistique de la Croix-Rouge suisse à Wabern. **Durée de l'action:** du 24 décembre 2009 au 9 janvier 2010.

**Les articles suivants sont particulièrement demandés:**

- Produits de première nécessité, par exemple:
  - articles de papeterie, fournitures scolaires, crayons, cahiers (attention: pas de livres à cause des problèmes de langue)
  - chaussures enfants neuves
  - produits d'hygiène et articles de toilette (savon, shampooing, dentifrice, gel pour la douche et le bain, etc.)
  - denrées alimentaires non périssables comme les pâtes, le riz, l'huile, les conserves
  - jouets et jeux pour enfants (jeux de construction, lego, etc.)
- Cadeaux que l'on a eus en double ou superflus (uniquement articles neufs)

L'idée d'offrir un paquet de pâtes ou un dentifrice à Noël peut paraître un peu étrange. Les actions des années précédentes ont néanmoins montré que ce genre d'articles est particulièrement apprécié. Au lieu de dépenser de l'argent pour les acheter, les bénéficiaires peuvent s'offrir quelque chose d'exceptionnel. ■

# Charité bien ordonnée commence par soi-même

**Qui est responsable?** Les médecins parce qu'ils sont trop chers et qu'il existe un trop grand nombre de cabinets médicaux? L'industrie pharmaceutique parce que les prix des médicaments sont plus élevés en Suisse qu'à l'étranger? Les hôpitaux parce qu'ils gardent trop longtemps les patients et proposent trop de lits? Les hommes et femmes politiques, parce qu'ils défendent des intérêts spécifiques et ne veulent pas réellement économiser? Le Conseil fédéral parce qu'il ne veut pas agir ou encore les compagnies d'assurance-maladie parce que leurs coûts administratifs sont trop élevés? Ou enfin les assurés eux-mêmes parce qu'ils se rendent trop souvent pour un rien chez le médecin?

**Des idées d'économie en chaîne.** «On paie ce que l'on consomme», a déclaré au printemps le membre du Conseil fédéral de la santé partant, Pascal Couchepin alors qu'il annonçait une augmentation des primes des caisses de maladie de 15 pour cent en moyenne. C'était définitivement trop: les Verts ont demandé un débat de toute urgence visant l'arrêt immédiat des primes sur deux ans. Les autres partis ont suivi en exigeant d'autres mesures impératives. Les hommes et femmes politiques se sont sentis sollicités. Toutefois, il est impossible de rattraper dans un sprint ce qui n'a pas été fait durant les dernières années.

**Un cercle vicieux.** Trouver des recettes simples pour des primes moins élevées est une tâche tout aussi ardue que définir qui est responsable de l'augmentation constante des primes. L'organisation du secteur de la santé publique est complexe, tant au niveau des lois que de ses structures. Le système fédéraliste présente, en Suisse, une difficulté supplémentaire. Les assurés payeurs souhaitent un secteur de la santé publique moderne et très performant qui est susceptible d'être profitable, un jour, à leur propre santé.

**Constamment à la une des médias.** Le secteur de la santé publique fait les grands titres des journaux:

«Primes – le prochain choc est imminent» ou «Lorsque les primes des caisses de maladie dissimulent les coûts». En réalité, on souhaiterait ne plus entendre que Monsieur et Madame Suisse devront payer plus. D'autant plus que de lourdes charges pèsent sur notre budget personnel. Et pourtant, nous devrions nous pencher sur la problématique de notre secteur de la santé publique; ce thème est toutefois tellement confus et difficile à comprendre que l'on préfère faire la sourde oreille ou passer à une autre rubrique.

**S'informer au lieu de fermer les yeux.** Quatre pages sur le thème de la santé publique paraîtront régulièrement dans le magazine des membres de l'EGK «Mon choix» à partir de janvier 2010. Nous donnerons des informations concrètes et claires sur les prestations de services et la politique d'entreprise de l'EGK, ainsi que sur l'assurance-maladie en général et la politique de la santé. Nous souhaitons révéler à nos membres de quelle manière nous nous comportons face à la politique des primes de la Confédération et comment nous transposons concrètement notre philosophie d'entreprise. Nous ne guérirons assurément pas ainsi le secteur de la santé publique. Mais vous saurez pourquoi vous êtes bien assurés auprès de l'EGK.

*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.*



## La ménopause de l'homme

**La baisse du taux de testostérone chez l'homme aux alentours de la cinquantaine se manifeste par des changements physiques et psychologiques. Beaucoup dissimulent leur état, d'autres privilégient la fuite en avant et essaient de faire à nouveau jeune. «Mon choix» montre comment il est possible d'aborder de manière constructive cette période de transition.**

«Andropause? Vous dites? Connais pas!» Telle est la réaction de trois hommes d'âge moyen interrogés sur leur ménopause. Crise du milieu de la vie, va encore – car c'est un fait que chacun et chacune se demande, la quarantaine ou la cin-

MITRA DEVI

quantaine venue, ce qu'il ou elle attend encore de l'avenir, fait un bilan et passe sa vie en revue.

Mais une ménopause chez l'homme? «C'est une pure invention de l'industrie pharmaceutique! Ils sont tout simplement à la recherche d'un nouveau marché, après tous les produits pour femmes.»

Alors que les femmes, entre elles, rient ou se plaignent de leurs bouffées de chaleur, selon leur intensité, bien des hommes, honteux, gardent pour eux les premiers signes de vieillissement. Ce que l'on appelle «ménopause» chez la femme porte le nom d'«andropause» ou «retour d'âge

masculin» chez l'homme: le taux de testostérone dans le corps diminue, avec tous les symptômes accompagnateurs. Un tiers environ des femmes souffrent de faibles troubles et un autre tiers de troubles moyens à forts pendant la ménopause. Les hommes sont moins souvent concernés. Tandis que la ménopause de la femme dure quelques années, celle de l'homme peut s'étaler sur vingt ans ou plus. Mais elle ne débute pas aussi brusquement; son évolution est progressive, elle décrit une courbe lente et est souvent moins prononcée.

L'homme a donc l'avantage de pouvoir s'adapter peu à peu aux symptômes. Mais il a un gros

### Ouvrages recommandés et informations sur Internet:

- Jed Diamond, «Der Feuerzeichen-Mann. Wenn Männer in die Wechseljahre kommen», C.H. Beck Verlag
- Volker Rimkus, «Der Mann im Wechsel seiner Jahre. Lebenslust statt Lebensfrust im Alter», Verlag Arche Noah
- [www.sprechzimmer.ch](http://www.sprechzimmer.ch)
- [www.symptome.ch](http://www.symptome.ch)
- [www.vitagate24.ch](http://www.vitagate24.ch)
- [www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch)



handicap: il a encore du mal à parler des sentiments désagréables et des troubles corporels qu'il ressent. Car la conviction qu'un homme doit avoir sa vie bien en mains, être fort et toujours fonctionner est encore ancrée dans l'esprit de beaucoup d'entre nous – hommes et femmes. C'est là une vue erronée lourde de conséquences. Car les émotions et les symptômes réprimés peuvent refaire surface ailleurs et poser des problèmes non seulement à l'homme, mais aussi à sa partenaire.

### LE RÔLE DES HORMONES

L'hormone sexuelle masculine, la testostérone, fait partie du groupe des androgènes; 90 pour cent sont sécrétés par les cellules interstitielles du tissu testiculaire et 10 pour cent par les glandes surrénales. Elle est responsable de la croissance corporelle, de la mue, de la pousse des poils de barbe et de la pilosité des autres parties du corps de l'homme ainsi que de la mise en place des caractères sexuels et de la maturation du sperme. On trouve également cette hormone masculine chez la femme, mais en beaucoup plus faible concentration. La production de testostérone augmente jusqu'à l'âge de 30 ans environ chez l'homme, se maintient ensuite pendant quelques années à ce niveau élevé, pour diminuer d'un à deux pour cent par an à partir de 40 ans.

À l'instar de la ménopause chez la femme, cette baisse du taux de testostérone peut s'accompagner de divers symptômes, dont les principaux sont:

- Baisse de la libido et troubles de l'érection
- Raréfaction des poils de barbe et perte de cheveux
- Perte de masse musculaire et augmentation de masse grasse
- Bouffées de chaleur
- Agitation intérieure et tachycardie
- Baisse de performance
- Problèmes de concentration et de mémoire
- Ostéoporose
- État dépressif

La baisse des hormones sexuelles ne touche pas tous les hommes. Selon différentes études, environ un cinquième des hommes de plus de 60 ans présentent une diminution du taux de testostérone. Il est recommandé de consulter un médecin si l'on présente plusieurs des symptômes énumérés. Une analyse de sang permet de déterminer la concentration de testostérone dans le sang et d'exclure les autres causes organiques possibles. Les urologues, andrologues et endocrinologues sont spécialisés dans ces domaines, mais il est également possible de consulter le médecin de famille. Que les symptômes soient à peine perceptibles ou très gênants, il est en tout cas important

de s'assurer que ces changements corporels ne sont pas dus à une maladie, mais qu'il s'agit d'un processus naturel.

### ENTRE OBSESSION DE LA JEUNESSE ET PEUR DE L'ÉCHEC

Ce genre d'histoire est courant: un homme d'affaires qui a réussi vient d'avoir cinquante ans, il échange sa cravate contre une moto, divorce pour partir à l'aventure sur les routes avec une jeune femme de vingt ans – pour s'apercevoir peu après qu'il n'a pas seulement laissé derrière lui une vie devenue fade, mais également bien des choses très précieuses. Rien à objecter à un nouveau départ. Mais entamer une nouvelle phase de vie sur un coup de tête dicté par les hormones n'est pas toujours une bonne solution.

Les ventes de Viagra atteignent des chiffres record depuis quelques années. Les acheteurs sont souvent des hommes d'âge moyen qui se refusent à accepter leur baisse de libido, au lieu de la considérer comme une évolution parfaitement normale à mesure que l'on prend de l'âge. La publicité et le cinéma contribuent à donner de l'homme l'image de quelqu'un de toujours fort, viril et couronné de succès. Et il est difficile pour beaucoup de reconnaître une faiblesse ou une fatigue, la peur de l'échec les talonne et ils préfèrent avoir recours à des produits chimiques pour résoudre le problème au plus vite. Mais ceux-ci ont souvent des effets secondaires.

Une thérapie hormonale substitutive classique telle qu'elle est pratiquée chez la femme contre les troubles de la ménopause n'existe pas pour l'homme. Un traitement à la testostérone est certes possible, mais n'a pas fait l'objet jusqu'ici d'études à grande échelle. L'administration d'hormones mâles – le dopage pratiqué dans le sport de compétition – est soupçonnée d'accroître le risque de cancer de la prostate, d'entraîner une aggravation des maladies existantes telles que le diabète ou

**Prendre un nouveau départ à la cinquantaine n'a rien d'impossible – une attitude fondamentalement positive est d'une aide précieuse.**





Le sport stimule la production d'hormones, maintient en forme et est efficace contre les sautes d'humeur.

Photographie: Stockphoto, Timothy Large

### Compléments alimentaires:

- **Ginkgo:** améliore la circulation sanguine et la mémoire.
- **Ginseng:** fortifie et aide à lutter contre la fatigue, la faiblesse, une baisse de performance et les problèmes de concentration.
- **Arbre au poivre:** fait augmenter le taux de progestérone, moyen classique de régulation du système hormonal.
- **Zinc:** fait augmenter le taux de testostérone.
- **Trèfle rouge:** on lui attribue des propriétés de prévention du cancer de la prostate, a également une action stabilisante sur les os et ralentit le processus de vieillissement.
- **Millepertuis:** antidépresseur naturel doux.
- **Extrait de fige de Barbarie:** améliore la capacité de performance.

l'hypertension et de pouvoir provoquer des allergies cutanées ou des lésions du cœur et du foie.

### L'ATTITUDE INTÉRIEURE EST DÉTERMINANTE

Mais une vie à mi-chemin entre l'obsession de rester toujours jeune et la résignation, lorsqu'on se rend compte que cela ne marche pas, n'a rien d'impossible. Le meilleur moyen pour y parvenir est de considérer les changements physiques comme des signes qui marquent le début d'une nouvelle phase de vie.

Alors que les femmes ont plus de mal à accepter les modifications corporelles et souffrent de bouffées de chaleur et d'humeurs changeantes, l'homme aurait plutôt tendance – et cela est spécifique au sexe masculin – à se définir en fonction de sa capacité de performance. Lorsque celle-ci baisse, il risque de perdre très vite le sentiment de sa propre valeur. Et cela peut déboucher sur un

désarroi profond qui l'amène à s'interroger sur le sens de son existence. L'homme doute de lui et se demande si cela était bien tout.

Mais cette expérience – comme toutes les autres phases de transition que l'on traverse durant la vie – ne comporte pas que des difficultés, elle ouvre aussi des perspectives nouvelles. Des questions fondamentales se posent et invitent à réviser sa manière de voir les choses: Que veut-on obtenir durant les années à venir? À quoi peut-on renoncer sans trop de peine? Où aurait-on besoin de plus de pauses pour se reposer et se régénérer? Ou, comme le résume un participant à un forum pour hommes sur Internet: «Je peux enfin vivre sans le stress continu de devoir être toujours actif et viril. Ma vie est beaucoup plus détendue à présent.»

### DES MOYENS NATURELS POUR LUTTER CONTRE LES SYMPTÔMES

À côté d'une attitude fondamentalement positive face à cette nouvelle phase de vie, il importe de maintenir son corps en forme en faisant du sport et grâce à une alimentation saine. Comme la baisse du taux de testostérone s'accompagne d'une perte de masse musculaire, un entraînement d'endurance régulier, pratiqué sans exagération, est conseillé. Une demi-heure de natation, de walking ou de marche à vive allure deux à trois fois par semaine fortifie le tissu musculaire et prévient une formation excessive de graisse. Les activités sportives font augmenter le taux de testostérone et stimulent la production des autres hormones. Trop d'alcool, de nicotine et de stress contribuent en revanche à accentuer les troubles de l'andropause.

Une alimentation équilibrée contenant suffisamment de haricots, de lentilles et de produits à base de céréales est recommandée durant cette période. Mieux vaut consommer quotidiennement des protéines de haute valeur, de préférence végétales, que de grosses quantités de viande. Il est par ailleurs conseillé de réduire la consommation de graisse et de donner une large place aux fruits et légumes dans les menus quotidiens.

Un autre facteur important est le dialogue, que ce soit avec la partenaire, des amis, des collègues ou un spécialiste: bien des hommes ont encore du mal à faire part de leurs sentiments et sensations. Un dialogue ouvert et franc sur les changements physiques et psychologiques constatés peut être un grand pas en avant pour un «battant» qui a gardé le contrôle en toutes circonstances pendant des années. Il lui faudra peut-être bien prendre son courage à deux mains pour cela. Mais quand il sentira qu'il n'est pas le seul dans cette situation et que les autres font preuve de compréhension pour lui, il pourra se sentir très soulagé. ■

L'agriculture bio fait aujourd'hui partie du tableau: le château de Wildegg.

## Habiter au château de Wildegg comme les Effinger

De nombreux châteaux sont accessibles à bas prix, dont pas moins de cinq dans le canton de Berne: Aarwangen, Belp, Blankenburg, Schlosswil et Schwarzenburg. Aimeriez-vous vivre dans un château de style médiéval situé sur un emplacement de toute beauté et devenir châtelaine ou châtelain?

Le cas échéant, laissez-vous inspirer par Kaspar Effinger von Brugg (1442–1513), de la noblesse des campagnes. En 1483, il acquiert le château de Wildegg construit par les Habsbourgeois vers

WALTER HESS

1200 pour 1730 florins rhénans. Le domaine du château, avec son jardin d'agrément, son jardin potager et son propre moulin, restera la propriété de la famille Effinger durant onze générations.

En 1912, la dernière représentante de la lignée, Pauline Adelheid Julia Effinger von Wildegg, lègue le château, son contenu et les terres domaniales (plus de 100 hectares) à la Confédération. Aujourd'hui, le château de Wildegg est une filiale des Musées Nationaux Suisses et un exemple édifiant de l'habitat traditionnel.

Les châteaux sont indéniablement des investissements à long terme et non des produits de consommation à jeter. Sachant que le temps ronge leur substance tout comme le ver à bois s'attaque au mobilier, le problème de leur entretien se

pose. À quoi servent les plus belles pièces d'apparat lorsque le stuc s'effrite du plafond, les couleurs murales pâlisent, la citerne à eau de la cuisine fuit et le siège en bois des latrines pourrit? Pour ces raisons, le gouvernement fédéral s'est vu contraint d'investir entre 2005 et 2009 au total 2,7 millions de francs dans la conservation du château de Wildegg qui est désormais aménagé de manière plus fastueuse et plus belle que jamais. Il nous conte un long chapitre d'une histoire culturelle partiellement sous l'influence de l'Ancien Régime et des changements en Europe. Les vestiges d'une fresque avec pour motifs des scènes de la bataille de Vienne (1685) ont été notamment découverts derrière des lambris (1685). La famille Effinger entretenait, en effet, des relations amicales avec l'aristocratie de différents pays européens.

### LA CONSTRUCTION

Le château de Wildegg s'élève majestueusement au sommet d'une crête rocheuse des contreforts sud-ouest du Chestenberg, au-dessus d'une agglomération industrielle argovienne im- ▶



Pour de plaisantes promenades: le jardin français avec la maison vigneronne de 1834. Le jardin potager (non représenté ici) est implanté sur la pente sud de la colline.

Photographie: ©landermuseum

La niche repas (à gauche) dans le mur du «dernier refuge» et le coin feu dans la cuisine (à droite) avec le tournebroche.



portante (ciment). Le château a été érigé par ordre de Rudolf II., landgrave en Alsace. Avec ses 50 pièces intérieures, il est extrêmement grand. L'édifice, dont les murs faits de moellons en bossage et pierres de taille ont trois mètres d'épaisseur à la base, s'élève à 14 mètres de hauteur sur un quadrilatère de 9,5×12 mètres. Il était conçu à l'origine en tant que forteresse, puis a été transformé progressivement en demeure patricienne. Un corps de logis en pierre, qui comporte une aile d'habitation et une aile abritant les cuisines, a été ajouté à la tour. Il a aujourd'hui trois étages; la salle des festivités, à l'étage supérieur, a été aménagée par Hans Ludwig Effinger. Le château, avec son toit à faitage en croix qui remplace l'ancienne toiture inclinée, s'est vu conférer son aspect actuel sous Bernhard Effinger (1658–1725). Les propriétaires suivants ont modernisé certaines parties du château afin de satisfaire aux nécessités d'un plus grand confort et ont agrandi l'espace jardin.

#### AUTARCIE

Un grand jardin, une vigne et une ferme permettaient aux maîtres des lieux de vivre pratiquement en autarcie; la qualité de la vie était de plus finalisée par un jardin des roses français, une terrasse pourvue de tilleuls et des pavillons romantiques. La réciprocité entre l'utile et le beau est une caractéristique du 18<sup>e</sup> siècle. Les livres de cuisine de la famille Effinger font référence à une variété impressionnante de légumes, baies et herbes de cuisine qui dépassent l'offre aujourd'hui à disposition. Les 3300 mètres carrés de jardin qui entourent le château restent cependant extrêmement intéressants. Les anciennes espèces sont ici cultivées et diffusées en collaboration avec l'organisation ProSpecieRara (fondation suisse pour la variété culturelle, historique et génétique des plantes et des animaux). On y trouve, par exemple, l'ail des vignes, la ciboulette à feuilles plates, les framboises Bristol, la rhubarbe Merton, des haricots grimpants, etc.



#### LA CUISINE – UN CENTRE NÉVRALGIQUE

L'art de l'habitat et surtout de la cuisine occupait une place dominante dans le château. Cet aspect mérite présentement, en cette période hivernale dédiée au confort des intérieurs, à la cuisine et aux fêtes domestiques, une attention particulière. La cuisine du château se situe au premier étage, directement à côté de la tour de l'escalier. L'aménagement actuel traduit la situation telle qu'elle se présentait entre le 16<sup>e</sup> et le 19<sup>e</sup> siècle. Une grande cuisinière à bois, des poêles en cuivre ou laiton et une cage en bois destinée aux volailles fraîches en sont les attributs marquants. L'approvisionnement en eau était assuré par un puits.

Tout, dans cette cuisine agréable et charmante, était orienté vers le confort. Le tournebroche, par exemple, tournait à l'aide d'une construction dont le ressort pouvait être remonté et une cloche actionnée par un cordon, qui indiquait autrefois au personnel affamé que le repas était prêt, reste suspendue devant la fenêtre. Les précurseurs de la pizza tels que cake aux œufs, aux oignons et au chou ou tarte au cumin, étaient préparés dans les fours et servis au petit-déjeuner. Les pots en terre provenaient essentiellement des ateliers ruraux ou des usines de poteries bernoises de la région de Heimberg. La réserve alimentaire était placée derrière la cuisine, dans la tour de défense. Une petite cave est adjacente à la cuisine.

La cuisine était un point de rencontre important. Dans la chronique du château, un document extrêmement informatif, Sophie von Erlach écrit vers 1816/17, non sans un soupçon de fierté: «Dans la cuisine, les valets et filles de ferme pouvaient apprécier au quotidien la présence visuelle et physique de leurs maîtres et des liens de bienveillance réciproques, chose rare aujourd'hui, se tissaient entre eux.» Le soir, les hommes du château se réunissaient autour du feu: «Mes pères, tous des hommes des prairies vigoureux et d'excellents agriculteurs, écoutaient ici, le soir, les rapports de leurs intendants et chasseurs sur les travaux agricoles et la chasse», note cette chroniqueuse habile de la plume.

Une salle à manger et un cabinet contigu d'usage quotidien ont été aménagés en 1773 par ordre d'Albrecht Niklaus (1735–1803) selon les informations données par la chronique du château de Sophie von Erlach (1766–1840). Cette description détaillée a permis de réaménager l'intérieur tel qu'il se présentait à la fin du 18<sup>e</sup> et au début du 19<sup>e</sup> siècle. La salle à manger festive au sol en pin agrémentée de frises en noyer est située à mi-hauteur entre le rez-de-chaussée et le premier étage. On y trouve un des plus anciens poêles du château. Cette pièce chaleureuse est meublée d'un fauteuil bernois de la 2<sup>e</sup> partie du 18<sup>e</sup> siècle. La vaisselle en porcelaine de la manufacture de Meissen (vers

## Informations et recommandations

### Château de Wildegg

Le château est fermé durant les mois d'hiver. Heures d'ouverture: du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre, du mardi au dimanche de 10 à 17 heures.

Vaste offre de visites guidées, circuits, ateliers et expositions permanentes durant la saison d'ouverture du château.

Schloss Wildegg, 5103 Wildegg AG  
Tél. 062 887 08 30  
Email: schloss.wildegg@slm.admin.ch  
Internet: www.landmuseen.ch/wildegg

L'économat du château comporte une boutique de ferme bio tenue par Silvia et Alois Huber qui perpétue le rôle essentiel accordé à l'alimentation à Wildegg. Heures d'ouverture de novembre à mars: le samedi de 10 à 16 heures. Les autres mois: du mardi au vendredi de 12 à 18 heures, le samedi de 10 à 16 heures. Tél. 062 893 12 04.

### ProSpecieRara

Un marché des plants ProSpecieRara a lieu chaque année au printemps à Wildegg. Informations sur le site [www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch).

ProSpecieRara Suisse alémanique  
Hauptsitz Pfrundweg 14, 5000 Aarau  
Tél. 062 832 08 20  
Email: [info@prospecierara.ch](mailto:info@prospecierara.ch)

ProSpecieRara Suisse romande  
c/o Conservatoire et Jardin botanique de Genève  
Case postale 60, 1292 Chambésy  
Tél. 022 418 52 25  
Email: [romandie@prospecierara.ch](mailto:romandie@prospecierara.ch)

ProSpecieRara Svizzera italiana  
Via al Ticino, 6592 S. Antonino  
Tél. 091 858 03 58  
Email: [voceledsud@prospecierara.ch](mailto:voceledsud@prospecierara.ch)

## Sources

- Furger, Andres: «Kleine Burg-Chronik des Schlosses Wildegg der Sophie von Erlach», Schweizerisches Landesmuseum, Zurich 1994.
- Furger, Andres: «Schloss Wildegg», Georg Westermann Verlag GmbH, Braunschweig 1988.
- Stettler, Michael, und Maurer, Emil: «Die Kunstdenkmäler des Kantons Aargau», Verlag Birkhäuser, Bâle, 1953.

1750) ou la vaisselle à décor fleuri de Nyon (VD), de la marque Fisch (vers 1800), était notamment mise en valeur dans une armoire aux portes vitrées. On se contentait cependant souvent d'une vaisselle en terre cuite moins onéreuse en provenance de l'Angleterre. L'émergence du café, du cacao et du thé rendait une nouvelle porcelaine adaptée à ces nobles boissons nécessaire. Les murs sont largement agrémentés de tableaux ovales aux cadres dorés qui représentent les ancêtres. Ces tableaux établissent des liens rétrospectifs avec la noble histoire familiale orientée vers la conservation et caractérisée par le sens du plaisir.



Ledit «hall» au rez-de-chaussée avec ses peintures sur verre réputées.

Photographie:  
©landermuseum

## UN CADEAU POUR L'ARGOVIE

Souhaiteriez-vous vivre dans un château? La dernière descendante de la lignée Effinger, Julie, une dame engagée dans la religion et les affaires sociales, considérait de son devoir de maintenir le château dans un état sans reproche et a veillé à ce que la propriété ne soit pas dispersée à tous vents. Avec l'âge, cette dame éprouvait des difficultés à vivre au château et a fait construire, en 1886, un manoir dans la cour du château. Elle louait occasionnellement ce dernier.

Résumé: seul celui qui peut subvenir aux frais d'exploitation et d'entretien et embaucher et payer suffisamment d'auxiliaires (anciennement: serviteurs) peut devenir propriétaire d'un tel bien. Les Effinger en avaient déjà conscience: «Il est moins difficile d'acquérir que d'affirmer l'acquis.»

La Confédération, en tant que propriétaire actuelle, remettra le domaine du château avec ses 37 bâtiments et 27 terrains à l'Argovie en 2011, un résultat de la nouvelle politique des musées. L'Argovie acceptera certainement. Ce don a une valeur comptable de 35 millions de francs. Mais la question essentielle porte néanmoins sur l'entretien et la préservation de l'ensemble au sens de Julie. En effet, les frais d'exploitation se chiffrent à eux seuls à environ 500 000 francs. ■

# Entraînement des muscles et des os la vie durant

Les maladies de l'appareil locomoteur sont très fréquentes dans les pays occidentaux. En Suisse, elles entraînent chaque année des coûts de plusieurs milliards de francs. Le programme national de recherche «Santé musculo-squelettique – douleurs chroniques» a démontré qu'il est indispensable de protéger et d'entretenir l'appareil locomoteur durant toutes les phases de la vie si l'on veut éviter les douleurs et diminuer les coûts de la santé.

Neuf personnes sur dix souffrent de maux de dos au moins une fois dans leur vie. Ces cinq dernières années, le programme national de recherche «Santé musculo-squelettique – douleurs chroniques» (PNR 53) a cherché les moyens de mieux traiter ou même d'éviter le mal au dos et les autres douleurs de l'appareil locomoteur. Car, outre le fait qu'elles sont lourdes à assumer pour les personnes concernées et leurs proches, les maladies musculo-squelettiques entraînent chaque année entre 6 et 14 milliards de francs en coûts directs et indirects.

Dans le cadre de 26 projets, les chercheurs ont découvert et développé de nombreuses stratégies novatrices pour entretenir la santé de l'appareil locomoteur à tous les âges. Le potentiel de ces nouvelles stratégies, ainsi que de celles qui existent déjà, n'est cependant pas encore suffisamment exploité: selon les responsables du PNR 53, les connaissances existantes doivent être appliquées de manière plus systématique dans la pratique médicale et surtout dans la prévention, afin d'éviter les douleurs et de réduire les coûts de la

santé. La protection et l'entretien de l'appareil locomoteur restent ainsi des priorités durant toutes les phases de l'existence, mais avec des accents divers selon chacune d'entre elles.

## QUAND LE SPORT ENDOMMAGE LES HANCHES

L'appareil locomoteur se développe pendant l'enfance et l'adolescence. À ce stade de vie, des mouvements variés et fréquents contribuent au développement optimal de la masse osseuse et musculaire. Mais comme l'a montré l'un des projets du PNR 53, toutes les disciplines sportives ne conviennent pas aux jeunes gens qui présentent un risque accru d'arthrose de la hanche. Michael Leunig de la Clinique Schulthess à Zurich et Peter Jüni de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne ont examiné les fémurs de 1098 jeunes hommes et 283 jeunes filles, afin de déterminer dans quelle mesure leur tête fémorale était capable d'effectuer des rotations dans le col fémoral. Il s'est avéré qu'un quart des participants réussissait moins bien à tourner



la jambe vers l'extérieur en position assise et présentait donc une moins bonne capacité de rotation interne de la hanche. D'autres examens montrent que cette réduction de mobilité s'accompagne de modifications structurelles et d'une augmentation des charges mécaniques de la tête fémorale ou du col fémoral.

Cet élément est important car, si elle subit des charges répétées, l'articulation de la hanche peut développer une arthrose. Pour éviter des risques supplémentaires, les personnes qui présentent une moins bonne capacité de rotation interne de la hanche devraient donc renoncer à pratiquer des disciplines sportives impliquant des mouvements rapides et puissants de la hanche, comme le hockey sur glace ou le karaté.

### UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ACTIF POUR RETOURNER AU TRAVAIL

Chez les personnes en âge de travailler, deux priorités se dégagent: éviter les risques et surtout rester aptes au travail. Les maladies de l'appareil locomoteur, notamment les maux de dos chroniques, figurent parmi les causes principales d'une invalidité durable: plus d'un cinquième des rentes d'invalidité accordées sont liées à des maladies de l'appareil locomoteur. Stefan Bachmann de la Clinique de rhumatologie et de rééducation de l'appareil locomoteur à Valens a comparé différentes méthodes de traitement auprès de 174 patients souffrant de maux de dos chroniques. Dans le cadre d'un programme d'entraînement actif

(dit fonctionnel), qui vise à améliorer les performances physiques, les patients devaient continuer à faire leurs exercices, même si les douleurs augmentaient.

Dans le cadre du traitement standard, une activité physique était prévue également, mais seulement si elle ne faisait pas mal. Stefan Bachmann a établi que grâce à l'entraînement actif, les participants présentaient en moyenne, sur un an, 40 jours d'absentéisme au travail en moins que ceux qui avaient été pris en charge avec un traitement standard. Une comparaison des coûts menée dans le cadre du PRN 53 trois ans après le traitement l'a amené à conclure que l'entraînement actif avait une influence positive sur le maintien de la capacité au travail, tout en bénéficiant aussi, de façon significative, à l'employeur et à l'assurance-invalidité.

### ENTRAÎNER LA FORCE DE FREIN ET ÉVITER LES CHUTES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Enfin, durant la vieillesse, le but est de conserver une autonomie aussi longtemps que possible. Avec l'âge, le risque de chute augmente à mesure que la force musculaire diminue. Chez les personnes âgées, les chutes constituent l'une des causes les plus fréquentes de la dépendance aux soins et du placement en institution. Si elles veulent éviter les chutes, les personnes âgées doivent entretenir leur force, leur mobilité et leur coordination. Elles ont besoin d'un entraînement spécifique. Hans Hoppeler et ses collabora- ▶

**Toutes les disciplines sportives ne conviennent pas aux jeunes gens qui présentent un risque accru d'arthrose de la hanche.**



## La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

### Les joies de l'hiver

Imaginez que vous êtes l'heureuse mère de trois jeunes enfants et qu'il tombe dix centimètres de neige pendant la nuit. Votre journée pourrait commencer ainsi: vous êtes dans votre lit douillet, il est sept heures du matin et il fait nuit noire. Soudain, quelqu'un vous soulève brutalement les paupières, vous distinguez à grand peine une petite silhouette plantée devant vous en tenue de ski. C'est l'un de vos enfants, celui qui sait déjà parler et qui vous dit: «Maman, je vais faire de la luge!» Avant de pouvoir réaliser si vous êtes bien réveillée ou en train de faire un cauchemar, l'apparition a disparu, et tout ce que vous entendez à présent est le bruit de la luge qui peine sur votre beau parquet qui a coûté une fortune. Cinq minutes plus tard, un froissement de couches-culottes et l'odeur suspecte qui plane dans l'air ne vous laissent plus le moindre doute: les deux plus jeunes viennent de passer en catimini devant votre chambre et s'apprêtent à sortir de la maison.

Vous n'avez pas la moindre envie de quitter votre lit douillet car vous savez parfaitement ce qui vous attend aujourd'hui. Trois jeunes enfants à changer, couche après couche, toutes les vingt minutes pour leur mettre des vêtements secs. Et après, des monceaux de vêtements en laine fumants qui dégagent une odeur de chien mouillé sur tous les radiateurs. Des combinaisons de ski trempées qui répandent une odeur désagréable dans la buanderie. Des traces de pieds mouillés et de boue de la porte d'entrée jusque dans la chambre des enfants. Des hurlements parce que chacun d'entre eux veut notre unique luge. Des pleurs à n'en plus finir parce que le bonhomme de neige est démoli...

Rien d'étonnant à ce que votre subconscient cherche désespérément un moyen d'échapper à ce cauchemar. Cela peut donner le résultat suivant, selon votre manque de sommeil et la profondeur de votre désespoir:

1. Vous attachez autour du cou de votre chien un petit tonneau rempli de tisane chaude, vous lui faites sentir un vêtement de votre benjamin pour le mettre sur la piste et vous vous recouchez pour une heure.
2. Vous allez dans le jardin avec votre sèche-cheveux, vous faites fondre toute la neige, vous plantez dix primevères et vous dites à vos enfants que l'été arrive et qu'il faut à présent ranger les affaires de ski au grenier.
3. Vous appelez votre voisine pour lui demander si cela l'ennuierait de garder vos enfants jusqu'au printemps prochain.
4. Mais vous opterez probablement pour la dernière solution: vous vous levez, vous allez à la fenêtre, vous voyez vos trois enfants, riant à gorge déployée, faire les fous dans la neige. Et malgré vos pieds glacés, cela vous fait chaud au cœur, et vous regrettez qu'il ne soit tombé que dix centimètres de neige.



Un entraînement ciblé des muscles peut entretenir la mobilité jusqu'à un âge avancé.

teurs à l'Institut d'anatomie de l'Université de Berne ont testé une nouvelle méthode d'entraînement destinée à cette classe d'âge, auprès de femmes et d'hommes en bonne santé âgés de plus de 80 ans. Les pédales d'un cycloergomètre excentrique (une sorte de vélo d'intérieur) sont actionnées par un moteur et la personne doit les freiner. Cet entraînement sollicite de manière intense les muscles de la jambe et augmente leur force au moins autant que les méthodes d'entraînement conventionnelles, tout en ménageant le cœur. Par ailleurs, cette machine sollicite beaucoup les capacités de coordination des participants, du fait que la force motrice varie continuellement. D'après Hans Hoppeler, les personnes de plus de 80 ans devraient viser un regain de performance dans leurs programmes d'entraînement, ce qui implique de s'entraîner au moins deux jours par semaine.

Dans le cadre du PNR 53, 26 équipes de recherche se sont attelées dès avril 2004 à l'étude de la santé de l'appareil locomoteur de la population suisse. Le PNR 53 disposait pour cela d'un budget de 12 millions de francs.

Le PNR 53 demande à ce que les maladies de l'appareil locomoteur continuent d'être prises au sérieux après achèvement du programme de recherche. De nouveaux efforts sont nécessaires pour renforcer la prévention, améliorer la rééducation et éviter des traitements thérapeutiques inadéquats. ■



A photograph of Fritz Schuppisser, a man with glasses, wearing a white short-sleeved shirt and khaki trousers. He is standing in a warehouse or industrial setting, surrounded by large stacks of materials wrapped in blue plastic. He is smiling and has his right hand raised towards the stacks. The background shows metal shelving and various industrial components.

## «L'ère du pétrole est pratiquement obsolète»

Depuis «Lothar», la tempête du siècle, et autres catastrophes, le changement climatique est une préoccupation omniprésente. Les mentalités évoluent et les installations solaires rencontrent un succès jusqu'à présent inégalé. Malgré la crise économique, les fabricants enregistrent des taux de croissance impensables dans d'autres branches. Fritz Schuppisser est un pionnier de la première heure dans le domaine de l'énergie solaire. Nous avons discuté avec lui des chances et possibilités de l'énergie solaire.

*Monsieur Schuppisser, la technique solaire est votre domaine d'activité depuis plus de trente ans. Qu'est-ce qui a changé durant toute cette période?*

Au départ, de nombreux problèmes techniques se posaient dans la production d'installations solaires. Elles présentaient encore de nombreuses lacunes dans les années soixante-dix et la production était coûteuse. Au fil des ans, toute la branche a mis au point des produits de haute qualité qui fonctionnent durant vingt à trente ans.

*Quel était le comportement des gens envers l'énergie solaire autrefois et qu'en est-il aujourd'hui?*

La situation a considérablement changé. Jusqu'à la fin des années quatre-vingt, principalement les personnes prêtes à dépenser de l'argent pour la bonne cause s'intéressaient à l'énergie solaire – dont un grand nombre d'enseignants et de femmes qui n'appartenaient pas au courant dominant. Les choses se présentent aujourd'hui tout à fait différemment. Pour beaucoup, il est devenu aujourd'hui naturel d'opter pour les énergies renouvelables. Dans certains cantons, par exemple celui de Neuchâtel, il est désormais prescrit par la loi d'installer un équipement solaire sur une nouvelle construction. ▶

*Qu'en est-il aujourd'hui des frais pour des panneaux solaires?*

Le rapport coûts/utilité s'est également amplement amélioré. Une installation solaire s'avère rentable compte tenu du prix élevé du pétrole. Contrairement à une source conventionnelle d'énergie, le propriétaire d'une maison doit être toutefois prêt à engager un financement préalable. Il récupère toutefois son investissement au cours des ans sur la durée d'ensoleillement.



Fritz Schuppisser (60 ans) construit des installations solaires depuis plus de 30 ans. Il s'est engagé pour la protection de l'environnement dès son jeune âge. Après un apprentissage commercial, la maturité et une formation d'installateur, il a commencé à travailler dans le secteur solaire dans les années soixante-dix et a développé les premiers panneaux solaires. Son entreprise individuelle a donné le jour, en 1994, à la société «Soltop Schuppisser AG» qui est devenue entre-temps une des plus grandes entreprises de production d'installations solaires en Suisse, qui emploie 55 collaboratrices et collaborateurs sur une aire de 11 000 m<sup>2</sup> à Elgg près de Winterthur. Fritz Schuppisser a reçu le prix suisse de l'énergie solaire pour ses performances de pionnier et ses mérites en 1999.

Soltop – Sonne, Wärme, Strom  
St. Gallerstrasse 5a, 8353 Elgg  
Tél. 052 364 00 77  
www.soltop.ch

*Il faut compter 15 000 francs pour la construction d'une installation solaire. Les opposants critiquent le fait qu'il s'agit d'un investissement trop important. Quelle est sa durée d'amortissement?*

Ce prix, pour une installation solaire complète avec nouveau chauffe-eau, branchement des équipements sanitaires, du chauffage et de l'installation électrique, s'applique à des maisons individuelles. Toutefois, un chauffe-eau courant coûte aussi 8000 à 9000 francs et nécessite, avec des sources d'énergie conventionnelles, les mêmes branchements qu'un chauffe-eau solaire. Ces coûts normaux doivent être déduits pour obtenir les frais solaires supplémentaires qui se situent entre 6000 et 8000 francs. Le rapport est encore plus intéressant pour les immeubles.

*Qu'est-ce que cela signifie concrètement en terme de durée d'amortissement?*

Une installation solaire dans un immeuble est amortie sur dix à douze ans contre quinze à vingt ans dans une maison individuelle.

*Une installation solaire couvre-t-elle les besoins ou doit-elle être complétée par des énergies traditionnelles?*

L'énergie solaire suffit en été. En hiver, des quantités plus ou moins importantes de mazout viennent s'ajouter, selon le type de maison et de panneaux solaires. Jusqu'à 3000 litres de mazout par an sont nécessaires pour une maison individuelle normale. Lors d'une rénovation de l'enveloppe du bâtiment, du remplacement des fenêtres et même de l'installation d'un système de ventilation thermique, la consommation de mazout peut passer à moins de 1000 litres par an. Il est ainsi possible d'économiser les deux tiers de l'énergie consommée. Si l'on installe de plus un équipement solaire, la consommation restante est encore divisée par deux. Au final, seuls 500 à 600 litres de mazout sont éventuellement nécessaires pour toute une année.

*Vous mentionnez un système de ventilation thermique. De quoi s'agit-il?*

Il s'agit d'un équipement qui aspire l'air frais de l'extérieur au moyen d'un échangeur thermique et extrait la chaleur de l'air intérieur évacué vers l'extérieur. Un exemple: dehors, il fait zéro degré, à l'intérieur de la maison 22 degrés. L'air froid de l'extérieur passe par un échangeur thermique et afflue dans les pièces à 20 degrés. L'air de l'intérieur passe à 22 degrés dans l'échangeur thermique et sort à 2 degrés vers l'extérieur. Cela permet d'avoir constamment de l'air frais sans grande perte de chaleur.

*Qu'en est-il des panneaux solaires pour grands bâtiments?*

Nous avons livré récemment une installation solaire pour l'hôtel «Europa» à Saint-Moritz grâce à laquelle 50 000 litres de mazout ont été économisés la première année. Cette installation sera amortie sur une période de huit à dix ans. On peut parler de véritable placement rentable. La rentabilité dépend cependant de la puissance de l'installation solaire et, naturellement, des prix de l'énergie. L'ère du pétrole est pratiquement obsolète. Nombreux sont ceux qui ne veulent pas l'accepter, car ils considèrent que les énergies sont inépuisables et chose naturelle. Pourtant, lorsque l'on regarde les statistiques et les quantités de pétrole extraites, il est clair que nous devons nous adapter à de nouvelles solutions.

**L'opinion a-t-elle changé selon vous face au réchauffement climatique?**

Assurément. Nous sommes de plus en plus nombreux à remettre en question notre politique du climat, ainsi que notre propre comportement. Des faits effrayants, comme par exemple la fonte des glaciers ou le Vreneli's Gärtli qui est devenu un simple plateau rocheux, provoquent des chocs. Cette situation est certes menaçante, mais elle nous motive à entreprendre quelque chose à son endroit.

**Environ 8500 installations solaires ont été construites en Suisse l'an dernier. Ce chiffre est largement supérieur par habitant, en pourcentages, en Autriche et en Allemagne. Quelles sont les raisons de ce retard par rapport à nos pays voisins?**

L'Autriche occupe un rôle avant-gardiste dans le domaine de l'énergie solaire. L'État subventionne l'énergie solaire depuis au minimum quinze ans. En Allemagne, cela dépend respectivement de la politique. L'énergie solaire va entièrement dans le sens des Rouges-Verts et le gouvernement actuel ne la freine pas. En Suisse, toute la législation sur l'énergie solaire se déroule à l'échelle cantonale. Cela n'est guère judicieux et devrait avoir lieu au niveau de la Confédération. Nous devrions tous œuvrer dans le même sens. Un changement se dessine cependant. Les cantons se regroupent et cherchent des solutions en commun.

**Certains cantons subventionnent la construction d'une installation solaire avec plusieurs milliers de francs, d'autres absolument pas.**

Cela ressemble à une mauvaise blague! Mais nous sommes personnellement responsables de cette situation. Nous avons décidé par notre vote. Pour nous, dans la branche de l'énergie solaire, cette politique du «stop and go» est plutôt laborieuse. Des subventions sont accordées une année et nous avons du mal à satisfaire le carnet de commandes.

La plupart des cantons encouragent le montage de panneaux solaires par des subventions; certains prennent en charge un tiers des frais. Les cantons du Tessin et de Zoug introduiront un programme de subvention l'an prochain, le canton de Schwyz devrait suivre leur exemple un peu plus tard. Pour une installation d'environ 15 000 francs, les cantons versent les subventions suivantes aux propriétaires fonciers (situation en été 2009, informations complémentaires sur le site [www.swissolar.ch](http://www.swissolar.ch)):

Bâle-Ville	Fr. 6235	Zurich	Fr. 1950
Schaffhouse	Fr. 5000	Valais	Fr. 1600
Lucerne	Fr. 4500	Appenzell Ausserhoden	Fr. 1500
Uri	Fr. 4000	Glarus	Fr. 1500
Argovie	Fr. 3000	Jura	Fr. 1500
Soleure	Fr. 3000	Neuchâtel	Fr. 1500
Thurgovie	Fr. 3000	Bâle-Campagne	Fr. 1200
Genève	Fr. 2800	Obwalden	Fr. 1200
Grisons	Fr. 2400	Fribourg	Fr. 1000
Vaud	Fr. 2400	Nidwalden	Fr. 1000
Appenzell Innerhoden	Fr. 2000	Tessin	Fr. 0
Berne	Fr. 2000	Zoug	Fr. 0
Saint-Gall	Fr. 2000	Schwyz	Fr. 0

Puis la subvention est supprimée et nous avons trop produit. Personnellement, je serais favorable à une subvention continue. Et pourtant, malgré cette politique des subventions, le souhait en faveur de l'énergie solaire augmente constamment.

**Quelle a été l'évolution de la demande ces dernières années?**

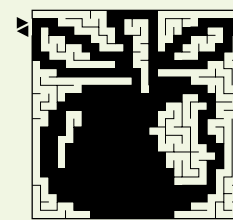
Totalement satisfaisante. Elle s'est développée comme pratiquement dans aucune autre branche. À l'échelle de la Suisse, on a enregistré l'an dernier une progression de 60 000 à 100 000 mètres carrés de panneaux solaires. C'est énorme. Présentement, on avance à pas de géant. Les entreprises spécialisées dans l'énergie solaire n'ont pas besoin de faire beaucoup de publicité, les clients viennent d'eux-mêmes. Nous pouvons envisager l'avenir avec confiance.

Interview: Mitra Devi



**Solution de la page 20**

**LABYRINTHE**

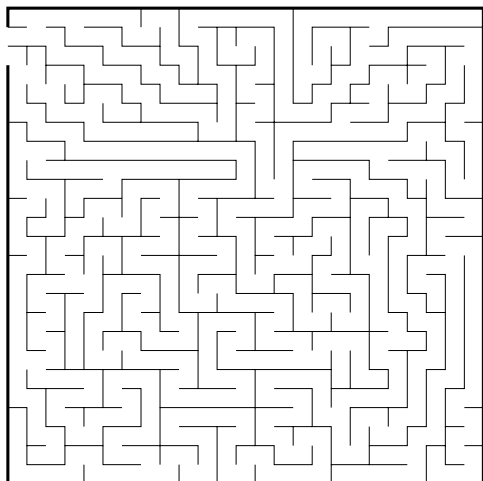


**MINI-SUDOKU**

6	1	4	5	3	2
5	2	3	4	6	1
2	4	1	3	5	6
3	6	5	1	2	4
1	5	2	6	4	3
4	3	6	2	1	5



## Labyrinthe



(C) Conceptis Puzzles 4002903

Cherche le chemin qui mène de l'entrée à la sortie du labyrinthe en traçant des traits fins. Remplis le chemin que tu as trouvé pour faire apparaître l'image cachée.

## Mini-Sudoku

6				3	2
5			4		
	4				
				2	
		2			3
4	3				5

(c) Conceptis Puzzles 6100202

Remplis les cases vides avec les chiffres 1 à 6. Chaque chiffre ne doit se trouver qu'une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chacun des six 2 x 3 blocs.

Tu trouveras les solutions à la page 19.

## Recette de cuisine pour enfants

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)

### Gratin de pommes de terre



#### INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de pommes de terre farineuses
- Un peu de sel
- Nappage: 4 dl de lait
- 1½ dl de crème
- Un peu de noix muscade
- ½ cuil. à café de sel



#### PRÉPARATION

- 1 Lave les pommes de terre et épluche-les avec l'éplucheur économique. Coupe les pommes de terre en tranches fines avec la râpe à légumes. Le gratin sera plus joli si tu disposes les tranches de pomme de terre en écailles dans le plat à gratin. Saupoudre-les d'un peu de sel.
- 2 Préchauffe le four à 180 °C.
- 3 Mets le lait, la crème, la noix muscade et le sel dans le gobelet gradué. Mélange au fouet tous les ingrédients du nappage. Verse le mélange sur les pommes de terre.
- 4 Mets le plat à gratin sur la grille intermédiaire du four. Fais cuire le gratin 50–60 minutes à 180 °C.
- 5 Mets les gants de cuisine et sors le gratin de pommes de terre du four.

CONSEIL: Saupoudrer le gratin de 50 g de fromage râpé (p. ex. gruyère ou appenzell) avant de le mettre au four.