

Mon choix

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

Césarienne

Un enfant sur trois vient au monde par césarienne

Ventouses

La renaissance d'une méthode ancestrale

L'Emmental

Région des clichés

www.egk.ch



EGK

Sainement assuré

Vivre sans risque?



Yvonne Zollinger

Vous avez la parole!

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

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

Edition: Mon choix
Éditrice: EGK-Caisse de Santé
Internet: www.egk.ch
Direction rédactionnelle: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger
Responsable: GfM AG, Bruno Mosconi
Lectorat/coordination: GfM AG, Marianne De Paris
Rédaction: Walter Hess, Petra Mark Zengaffinen, Mitra Devi
Conception: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Photographie page-titre: iStockphoto, Kati Molin
E-mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Le risque n'a plus sa place dans notre vie. C'est pourquoi nous faisons tout pour le minimiser. Nous concluons des assurances contre chaque petit malheur susceptible de survenir. Nous planifions méticuleusement notre vie, car les plans permettent aussi d'éliminer les risques et de prévenir de mauvaises surprises. De plus, la planification nous donne l'impression sécurisante de maîtriser notre destin.

La médecine fait qu'il nous est possible de planifier non seulement notre vie personnelle, mais aussi la nouvelle vie. Nous décidons du moment opportun pour une grossesse. Nous décidons de la date de naissance de l'enfant. En Suisse, un enfant sur trois voit le jour par césarienne. La possibilité de programmer ainsi la naissance est une des nombreuses raisons qui rendent cette intervention souhaitable. C'est du moins ce que donne à supposer la lecture des nombreux articles parus ces derniers mois sur le pourcentage nettement supérieur à la moyenne des césariennes en Suisse. Notre article focus donne plus de détails sur ce thème.

Les excursions dans l'Emmental sous la direction qui a fait ses preuves de Walter Hess nécessitent seulement un minimum de planification. L'unique risque que vous courez ici consisterait à tomber amoureux de cette charmante région.

Les frères Marcel et Patrick Huber aiment les risques. De caractères très différents, ils exploitent un terrain de minigolf et bravent courageusement tous les défis – des pluies permanentes aux actes de vandalisme.

L'équipe de «Mon choix» vous souhaite une plaisante lecture.

Yvonne Zollinger

Direction de la rédaction
 Mon choix

Un enfant sur trois vient au monde par césarienne en Suisse actuellement. La Fédération suisse des sages-femmes lutte contre cette tendance.



L'application de ventouses n'est pas douloureuse et est même ressentie comme très relaxante. «Mon choix» s'est renseigné sur l'efficacité de cette méthode ancestrale.



Focus

Taux de césariennes en hausse 4
Aiguilles et granules pour faciliter l'accouchement 6

Santé

Apaiser et guérir par les ventouses 8

Centre de compétences

Nous répondons à vos questions 11

Envie de voyage

La vie intérieure de l'Emmental 12
Un joyau du Pays-d'Enhaut: Rougemont 15

Chronique

La petite famille 16

Portrait

Deux frères lancent la balle 17

La page des enfants 20



L'Emmental agréablement vallonné du Mittelland bernois, est assurément une sinon la région suisse dans laquelle des clichés aussi marquants sont le plus profondément ancrés.



Taux de césariennes en hausse

L'accouchement se fait généralement par césarienne si l'examen échographique montre que l'enfant se présente par le siège.

Deux enfants sur trois seulement viennent au monde spontanément en Suisse actuellement. Dans plus de 30 pour cent des cas, le médecin et les parents décident de la date de naissance par césarienne. La Fédération suisse des sages-femmes lutte contre cette tendance.



Un enfant sur trois vient au monde par césarienne en Suisse. Cet état de choses a suscité bien des débats dans les médias et les hôpitaux ces mois derniers.

YVONNE ZOLLINGER

Pourquoi le pourcentage de césariennes augmente-t-il et à quoi ou à qui cela est-il dû? Il n'est guère facile de répondre à cette question. «Nous optons pour la méthode la plus sûre pour la mère et l'enfant», disent les médecins. «Les informations fournies à une femme sur toutes les possibilités dont elle dispose à l'accouchement sont très déficitaires», disent les sages-femmes. Les incitations financières donnent également sujet à discussion, car une césarienne est plus lucrative pour l'hôpital qu'une naissance spontanée. Et bien sûr aussi la planifiabilité de la naissance, qui répond à un souhait des parents et des médecins.

La Fédération suisse des sages-femmes a lancé la discussion sur le taux élevé de césariennes en publiant une information et prise de position consacrée à ce sujet. «Qui à part nous, les sages-femmes, aurait dû prendre cette initiative?», de-

L'histoire de la césarienne

La première césarienne documentée, à laquelle mère et enfant ont survécu, a été pratiquée en l'an 1500 sur sa femme par Jakob Nufer dans le canton de Thurgovie en Suisse. Jakob Nufer était castrateur de porcs, son travail consistait à castrer les porcelets afin qu'ils engraisser plus vite. Nufer savait qu'il lui fallait ouvrir un organe (l'utérus) et le recoudre. C'était tout à fait d'inhabituel car on croyait que l'utérus se rétractait tellement après la naissance qu'il était superflu de le recoudre, avec pour conséquence que pratiquement toutes les futures mères mourraient d'hémorragie.

La césarienne telle qu'elle est pratiquée de nos jours, en recousant les parois de l'utérus, n'a été développée sous une forme médico-scientifique qu'à la fin du 19^e siècle par le gynécologue Kehrer de Heidelberg. Presque 100 ans se sont ensuite écoulés sans changement notable. La césarienne était une opération très risquée. La découverte des antibiotiques, les nouvelles méthodes d'anesthésie telles que l'anesthésie spinale, la thermocoagulation à haute fréquence et une technique opératoire douce ont contribué à en faire une intervention de moins en moins risquée et de plus en plus calculable.

Le risque pour la mère et l'enfant de mourir lors d'une césarienne est infime de nos jours.

mande Lucia Mikeler, présidente de la Fédération suisse des sages-femmes. «Car c'est en fin de compte de notre profession qu'il s'agit.»

Les chiffres énumérés sur le papier sont éloquentes. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), le taux de césariennes est passé à 32,2 % durant les dix dernières années, soit une hausse de 10 % depuis 1998. Il est de jusqu'à 20 % plus élevé en Suisse que dans les autres pays européens. On observe néanmoins en Suisse de gros écarts d'un canton à l'autre. Zoug vient en tête avec 40 %, alors que le canton du Jura a le taux le plus faible de 19 % seulement (voir encadré). Le nombre de césariennes varie également selon qu'il s'agit d'une région rurale (nombre inférieur) ou urbaine (nombre supérieur). Mais le statut d'assurance semble jouer lui aussi un rôle. Depuis 10 ans, le taux de césariennes est de 10 % plus élevé dans les établissements privés que dans les hôpitaux publics.

LA CÉSARIENNE EST PLUS LUCRATIVE

La Fédération des sages-femmes tente de cerner les raisons de la hausse continue du taux de césariennes. «Je me refuse à ce que l'on mette tout

sur le dos des femmes selon la devise: nous ne faisons que ce que veulent les femmes», dit résolument Lucia Mikeler. Selon les résultats des recherches effectuées, 3 pour cent seulement des femmes souhaiteraient d'elles-mêmes une césarienne. Le taux élevé de césariennes n'est donc pas à son avis l'expression de la libre volonté des femmes enceintes.

Elle allègue pour cette raison d'autres facteurs, comme par exemple un système de fausse incitation financière. On peut lire dans l'information et prise de position de la Fédération «Une césarienne est planifiable, elle est délimitée clairement dans le temps, et elle assure à l'hôpital une rémunération dont la rentabilité est garantie». Selon santésuisse, une naissance normale en division commune coûte environ 2200 francs. Si l'accouchement se fait par césarienne, l'assurance de base doit payer 3950 francs. La proportion entre les frais d'accouchement par voie vaginale ou par césarienne reste la même que ce soit en division semi-privée ou privée, dans un hôpital public ou un établissement privé – la césarienne coûte toujours presque le double.

La Fédération des sages-femmes écrit: «Sur la base de ces données et faits, et des expériences de plus de 2500 sages-femmes, la Fédération suisse des sages-femmes en arrive aux conclusions suivantes: Ce ne sont pas uniquement des raisons médicales qui peuvent être tenues comme responsables du taux élevé de césariennes.»

LES RISQUES SONT SOUS-ESTIMÉS

La césarienne était initialement réservée aux cas d'urgence. Elle est de nos jours de plus en plus fréquemment considérée comme une alternative moins douloureuse que l'accouchement naturel. Mais, si les anesthésiques ainsi que la technique opératoire ont considérablement progressé durant les trente dernières années, la césarienne n'en reste pas moins une opération abdominale relativement lourde qui comporte, comparée à une naissance normale, un risque accru d'hémorragie et de thrombose. Des études ont montré que les femmes qui ont subi une césarienne ont le double de problèmes après l'opération et sont réhospitalisées deux fois plus souvent. Elles ont des douleurs, des infections, sont handicapées dans les tâches quotidiennes, ne peuvent pas porter leur enfant et ont des conditions difficiles pour la mise en route de l'allaitement. Les enfants nés par césarienne sont en outre transférés deux fois plus souvent aux soins intensifs de néonatalogie pour des problèmes respiratoires.

La césarienne est indiquée médicalement par exemple si l'enfant se présente par le siège ou les pieds, si le placenta obture le col de l'utérus ou si les bruits du cœur de l'enfant révèlent des

Taux de césariennes

Canton de domicile des patientes	Taux de césariennes (%)
ZG	39.98
SO	36.93
BL	36.10
SZ	35.35
ZH	34.30
AR	34.24
SH	34.05
TI	34.05
UR	33.33
GR	33.14
AG	32.93
BE	32.61
FR	32.29
VD	32.09
LU	31.29
SG	30.46
NW	29.82
GE	29.73
TG	29.55
AI	29.55
BS	29.31
GL	27.74
VS	25.95
NE	25.62
OW	21.88
JU	18.98

Source: Office fédéral de la statistique

anomalies. L'accouchement se fait souvent par césarienne pour les naissances multiples et les enfants très lourds. Un bébé qui pèse nettement plus de quatre kilogrammes aura du mal à passer par le canal vaginal. Les femmes enceintes d'un certain âge de même que celles qui souffrent d'hypertension, de diabète gestationnel ou d'obésité font augmenter le pourcentage de césariennes.

MIEUX INFORMER

«Nous voulons que l'on accorde une plus grande attention à l'information des femmes», dit Lucia Mikeler. Les informations dont dispose une femme sont extrêmement importantes pour sa prise de décision. Lucia Mikeler constate jour après jour dans l'exercice de sa profession de sage-femme un déficit d'informations et d'explications sur les possibilités dont disposent les femmes à l'accouchement. «Je rencontre de plus en plus de femmes qui ne sont pas convaincues par le jugement de leur médecin et souhaitent pour cette raison consulter également une sage-femme.» La raison est bien souvent qu'elles ont été «conduites» par le médecin à opter pour une césarienne.

Mais selon elle, il n'y a pas que la teneur des informations qui importe, la manière dont elles sont présentées est également décisive. «Si on dit à une femme que l'enfant est très gros et que l'accouchement risque d'être difficile, elle songera plus facilement à une césarienne que si la chose lui est présentée d'une manière plus positive. D'ailleurs, il faut la plupart du temps attendre que le travail ait commencé pour savoir si le rapport entre la tête de l'enfant et le bassin de la femme risque de poser des problèmes.»

La Fédération suisse des sages-femmes demande que les femmes enceintes puissent consulter une sage-femme pour obtenir des informations détaillées sur les différentes formes d'accouchement. Une telle consultation n'est pas remboursée jusqu'ici par les caisses-maladie. Pourtant, ce genre d'information est de la plus haute importance, précisément pour la préparation à l'accouchement. ■

Pour plus d'informations:

www.hebamme.ch

www.sggg.ch/d/tools/Geb_03.pdf

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Césarienne>



Lucia Mikeler est présidente de la Fédération suisse des sages-femmes.



Photographie: iStockphoto, dhr

Méthodes thérapeutiques naturelles

Aiguilles et granules pour faciliter l'accouchement

Le souhait d'une médecine globale pendant la grossesse et l'accouchement se fait plus fort, également chez les femmes qui mettent leur enfant au monde à l'hôpital.

La plupart des quelque 70 000 enfants qui naissent chaque année en Suisse viennent au monde dans un hôpital. Salles stériles, équipement technique omniprésent et médecine d'école peu sensible

YVONNE ZOLLINGER

– ainsi peut-on imaginer les maternités il y a quelques dizaines d'années encore. Les choses ont bien changé entre-temps, et de nouvelles découvertes médicales ont fait leur apparition. Mais d'un autre côté, on redécouvre aussi les méthodes anciennes mille fois éprouvées. Entre autres parce que les femmes sont de plus en plus nombreuses à vouloir dans la mesure du possible décider elles-mêmes de la manière dont elles vont vivre la naissance de leur enfant. Les bains relaxants, le siège Maya et l'homéopathie sont déjà chose courante dans la médecine naturelle lors de l'accouchement.

MOINS DE CONTRACTIONS GRÂCE À L'ACUPUNCTURE

«Notre clinique propose depuis quelques années différentes méthodes thérapeutiques natu-

relles dans l'aide à l'accouchement, et nous constatons que l'intérêt suscité par cette offre augmente», dit Martin Deckers, médecin-chef de la maternité de l'hôpital de Rheinfelden, AG.

L'hôpital a recours essentiellement à l'acupuncture et l'homéopathie. L'acupuncture avant tout s'est bien établie ces dernières années dans l'espace germanophone. À Rheinfelden aussi, de plus en plus de femmes se laissent convaincre des avantages de l'acupuncture lors des soirées d'information organisées par l'hôpital. La préparation à l'accouchement comporte une séance d'acupuncture par semaine à partir de la 36^e semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement.

«Des études montrent que, chez les femmes qui ont bénéficié d'une préparation à l'accouchement par l'acupuncture, l'accouchement dure en moyenne moins longtemps et qu'elles ont besoin de moins d'analgésiques», ajoute Deckers. L'acupuncture assouplit le col de l'utérus et lui permet de se dilater plus rapidement.

On peut également avoir recours à l'acupuncture pendant l'accouchement. Par exemple pour déclencher les contractions ou apaiser les tensions et l'angoisse.

«Mais ce que l'acupuncture ne permet pas, c'est un accouchement entièrement sans douleur», dit Martin Deckers, qui a suivi une formation de trois ans en acupuncture et en médecine traditionnelle chinoise. Selon lui, le rôle de l'acupuncture comme de l'homéopathie serait de soutenir les ressources des femmes afin qu'elles puissent mieux gérer la douleur. «Ce qui ne veut pas dire qu'une femme qui n'arrive plus à supporter les douleurs ne doit pas prendre d'analgésiques.» D'autant qu'il est possible de combiner les deux et d'avoir recours à l'acupuncture pour aider par exemple une femme sur laquelle on a pratiqué une analgésie péridurale, mais qui est angoissée.

Pendant les couches, on utilise l'acupuncture pour lutter contre le «baby blues», ou dépression

post-natale, qui se manifeste chez les femmes par un état de fatigue et de tristesse dû à la chute brutale du taux d'hormones. Selon Deckers, l'acupuncture serait d'une aide précieuse, tout particulièrement dans ce domaine psycho-émotionnel.

L'HOMÉOPATHIE DONNE DE BONS RÉSULTATS

«Pouvoir proposer également des méthodes thérapeutiques naturelles parallèlement à la médecine d'école présente de gros avantages», dit Karin Heuser, sage-femme cheffe de la maternité de l'hôpital de Rheinfelden. «Nous pouvons nous adapter de manière beaucoup plus ciblée aux besoins des femmes.» Lorsque la médecine d'école a atteint ses limites, il est parfois encore possible d'obtenir un résultat avec des granules. Le temps que la sage-femme expérimentée peut consacrer à sa patiente est primordial dans ce cas. «Au cours de l'entretien, je me fais une idée de la situation corporelle et psychique de la femme, et donc du médicament qui lui convient le mieux.» On obtient fréquemment de bons résultats de cette manière. Mais cela ne marche bien sûr pas avec tous les médicaments. «La demande en terme d'homéopathie a nettement progressé ces dernières années chez les femmes qui accouchent et je pense qu'elle va continuer d'augmenter», affirme Karin Heuser avec conviction. Les 12 sages-femmes de la clinique suivent une formation de perfectionnement dans ce but. L'objectif poursuivi est que les femmes qui accouchent puissent obtenir des remèdes naturels 24 heures sur 24.

Martin Deckers souligne qu'il ne s'agit pas là de polariser et que les méthodes thérapeutiques naturelles sont une offre complémentaire de l'hôpital aux femmes, en plus de la sécurité et de la compétence.

La demande de méthodes thérapeutiques naturelles a déjà donné jour à une offre correspondante dans bien des hôpitaux dans toute la Suisse. Cela vaut donc la peine de se renseigner. ■



Dr Martin Deckers, médecin-chef, Dr Hanna Moser, médecin assistante, Karin Heuser, sage-femme cheffe obtiennent de bons résultats avec les méthodes thérapeutiques naturelles.

Photographie: Yvonne Zollinger



Apaiser et guérir par les ventouses

L'idée que l'application de ventouses soulage peut paraître grotesque à certains. Les hématomes bleuâtres qu'elles laissent sur la peau seraient plutôt choquants pour le simple spectateur. Pourtant les adeptes de cette méthode ancestrale sont de plus en plus nombreux. L'application de ventouses n'est pas douloureuse et est même ressentie comme très relaxante. «Mon choix» s'est renseigné sur l'efficacité de cette méthode.

Photographies: Petra Mark Zengaffinen



Une dépression qui fait circuler les humeurs corporelles est générée dans la ventouse.

Marcel Isler (54 ans) est allongé sur la table de traitement de la thérapeute. Le spécialiste en marketing et en communication a des douleurs

PETRA MARK ZENGAFFINEN

fréquentes dans la zone lombaire de la colonne vertébrale. Il a lui-même une formation en massage classique.

Il n'en a pas moins opté aujourd'hui pour une tout autre méthode que le massage classique contre son mal au dos: il est ici pour se faire appliquer des ventouses. «Ce mot me fait bien sûr aussi songer aux expressions plutôt crues du langage familial telles que «se faire saigner à blanc» ou «se faire sucer jusqu'à la moelle», dit-il. L'utilisation excessive des ventouses au Moyen Âge a temporairement jeté le discrédit sur cette méthode simple, mais excellente. «C'est pourtant en toute connaissance de cause que j'ai opté pour cette forme de thérapie car elle peut être extrêmement efficace si l'on en fait un bon usage. J'ai bien sûr dû l'annoncer avec ménagements à ma compagne. Sinon, elle risquerait d'être très choquée ce soir en voyant les taches bleuâtres sur mon dos», dit Marcel Isler

non sans humour. Et c'est un fait que la ventouse, même si elle n'est pas douloureuse, laisse sur le dos du patient des bosses impressionnantes qui prennent lentement une coloration rougeâtre à bleuâtre. Interrogé si cela fait mal, il répond: non, c'est même une sensation très agréable.

LE RELÂCHEMENT DES TENSIONS SOULAGE

«Il est certain que le relâchement des tensions et l'élimination des toxines qui en résulte sont ressentis par beaucoup comme un soulagement», confirme la thérapeute Jeanette Vögtli, qui n'en demande pas moins prudemment à Marcel Isler si cela va encore. «J'ai du mal à croire que cela ne fait pas mal ici», ajoute-t-elle en lissant d'un geste légèrement appuyé un pli cutané dans la zone lombaire. «Le tissu conjonctif est tellement collé ici.» Mais Marcel Isler lui demande d'appliquer encore quelques ventouses de plus dans cette zone aussi. «Il existe une liaison entre les organes et des régions de la zone cutanée», explique la thérapeute, ajoutant qu'il s'agit d'un lien réflexe entre la surface de la peau et certaines zones intérieures telles que muscles ou organes. Les différences de température ou les modifications de la peau ou du tissu sous-cutané dans ces zones lui permettent de tirer des conclusions quant à l'état momentané de l'organe correspondant. Ces zones diagnostiques peuvent être les «zones de Head», des zones de tissu conjonctif, des géluses ou des points trigger (points douloureux dans la musculature ou d'autres tissus). Elle applique avec précision les ventouses au bon endroit, en fait sortir l'air ou utilise la pompe aspirante pour générer un vide.

UNE MÉTHODE EFFICACE – ÉPROUVÉE DEPUIS DES MILLÉNAIRES

La première description d'une application de ventouses remonte à l'époque mésopotamienne, il y a 3300 ans. Cette méthode a été utilisée fréquemment avant tout au Moyen Âge dans la médecine populaire, pour tomber ensuite dans l'oubli pendant longtemps. Elle a connu une renaissance à la fin de la guerre, alors que les médicaments étaient une denrée rare, car l'application de ventouses est une méthode relativement simple et sûre. Elle est vraisemblablement née du réflexe instinctif de succion encore en usage de nos jours chez les peuples primitifs en cas de blessure ou de morsure de serpent. Les cornes de bœufs sciées des temps préhistoriques ont fait place aux ventouses en métal, puis en verre et, jusqu'à nos jours, en matière plastique. Cette méthode d'épuration de la peau a été utilisée dans les hôpitaux jusque dans la première moitié du 19^e siècle. Hippocrate la recommandait tout particulièrement en cas de vertiges, domaine encore problématique de la médecine actuelle. Mais aussi en cas d'otite, de



Indications

La pose de ventouses est recommandée dans les cas suivants: maladies musculaires, troubles de la circulation sanguine, maux de tête/migraine, maladies rhumatismales et arthritiques des articulations, affections de la colonne vertébrale, acné, douleurs névralgiques, asthme bronchique, maladies bronchiques aiguës et chroniques, maladies cardiaques fonctionnelles, hypotonie et fatigue permanente, mauvaise irrigation sanguine en général, troubles épigastriques accompagnés d'une faiblesse glandulaire générale, constipation, troubles fonctionnels et organiques du système digestif et urogénital, manque d'énergie et manque d'appétit dus à une faiblesse hépatique, douleurs en cas d'ostéoporose.

L'application de ventouses est ressentie d'une manière générale comme très relaxante.

Les ventouses peuvent laisser des traces multicolores – mais sans danger – sur la peau.

sciatique et de diverses maladies gynécologiques. Les médecins de l'époque espéraient obtenir par la pose de ventouses une élimination, un changement d'état d'esprit ou une atténuation des douleurs. On attirait les humeurs ou les substances responsables de maladies du dedans au dehors pour permettre au corps de mieux les éliminer.

QUE SE PASSE-T-IL EXACTEMENT LORS DE L'APPLICATION DE VENTOUSES?

On distingue deux formes. La thérapie segmentaire, qui se base sur les zones de Head, influence par l'intermédiaire du système nerveux les troubles fonctionnels neurovégétatifs et organiques en vue de la guérison. On trouve à côté de cela la thérapie par stimulation: le liquide qui s'épanche d'un vaisseau sanguin sous l'effet de la force de succion de la ventouse est utilisé comme stimulus. Ce stimulus aide à réguler la fonction corporelle perturbée. On parvient ainsi à éliminer les ▶



Zones de Head

Zones segmentaires de la peau du corps (elles doivent leur nom au neurologue anglais Henry Head) que l'on rattache à des organes internes précis et qui sont douloureuses de manière caractéristique en cas de maladie de ces organes. Les réflexes cutané-viscéraux vont des nerfs sensibles de la peau aux nerfs végétatifs des organes internes (des enveloppements chauds sur la peau du ventre entraînent p. ex. une relaxation de l'intestin). Les nerfs sensibles de ces zones cutanées (zones de Head) pénètrent en outre dans la moelle épinière au même niveau que les nerfs sensibles des organes internes correspondants, de sorte que des douleurs de l'organe interne peuvent aller de pair avec une hypersensibilité ou des douleurs dans la zone de Head correspondante (p. ex. douleurs dans le bras gauche en cas d'angine de poitrine ou d'infarctus du myocarde).

Des stimuli sensibles vont par des arcs réflexes non seulement de la peau, mais également du tissu conjonctif, du périoste et de la musculature du squelette aux organes internes et aux muscles du squelette, ainsi que d'un organe à l'autre (voir fig. arcs réflexes de la moelle épinière). On fait pour cette raison une distinction entre les zones de Head (sur la peau), les zones de tissu conjonctif (sous-cutané), les zones périostiques et les zones musculaires.

On peut dire que les organes internes se projettent à la surface du corps (zones de Head) par l'intermédiaire des structures nerveuses. Mais il existe également à côté de cela des projections que l'on ne peut pas expliquer de cette manière: c'est ainsi que la surface de chaque partie du corps semble reproduire la totalité de l'intérieur de l'organisme (p. ex. zones réflexes du pied et de la main).

<http://de.wikipedia.org/wiki/Schmerztherapie>



Il existe de nos jours des ventouses de forme, taille et exécution très diverses.

douleurs et les crampes et à favoriser la circulation sanguine et la lutte contre l'inflammation. On a recours au diagnostic par ventouses pour localiser le siège véritable de la maladie. Le spécialiste ne voit qu'après avoir posé les ventouses quelle est la réaction sous et éventuellement à côté de la ventouse.

Les extravasats, c.-à-d. les liquides qui s'épanchent sous les ventouses, ne le font que dans les zones correspondant à un organe malade, dit la praticienne de santé. Ils indiquent donc toujours la localisation ou la présence d'un stimulus en provenance d'un organe ou d'une maladie. En Suisse, on a recours avant tout à la pose de ventouses sèches, sans scarification, donc sans écoulement de sang. Le massage avec ventouses en est une forme spéciale.

LE MASSAGE AVEC VENTOUSES

«Je commence par enduire la peau d'huile de massage, puis je pose la ventouse», explique la praticienne de santé. «Je la déplace ensuite à la surface du corps, je peux aussi tirer dessus ou lui faire décrire des cercles», ajoute-t-elle en montrant comment elle procède. «Quand la peau prend une coloration rougeâtre ou bleuâtre, je termine le massage, mais je ne reste jamais plus de trois minutes sur une zone de la peau», dit-elle. Il peut arriver que le massage avec ventouses soit légèrement douloureux, un peu comme un massage énergique du tissu conjonctif. Et il est possible que l'on ait ensuite des douleurs qui ressemblent à des courbatures. Le massage avec ventouses fait partie de la thérapie segmentaire et par stimulation et agit plus en profondeur que le massage manuel classique. Il stimule la circulation sanguine et permet ainsi une meilleure alimentation des tissus, en oxygène également. «Les patients apprécient cet effet énergisant», conclut Jeanette Vögtli, qui ajoute que la stimulation de la circulation lymphatique ainsi obtenue atteint les organes internes par voie réflexe. Elle a recours à ce genre de massage, qui a une action à la fois assouplissante et relaxante, essentiellement en présence de contractures musculaires localisées.

LES VENTOUSES, NON MERCI!

Mais la praticienne de santé nous met en garde: la pose de ventouses ou le massage par ventouses ne sont pas recommandés pour tout le monde. Mieux vaut ne pas les utiliser chez les enfants et adolescents, les personnes très âgées ou très sensibles ayant tendance à s'évanouir. Autres contre-indications: les troubles du rythme cardiaque, les insuffisances coronaires et les personnes anémiques. La pose de ventouses doit également être évitée chez les patients dont l'organisme présente un déficit en eau, par exemple en cas de diarrhées. Il faut également être prudent chez les femmes enceintes. ■

Ouvrages à consulter

- «Die Kunst des Schröpfens», Hedwig Piotrowski-Manz. Éditions: Sonntag
- «Ausleitende Therapieverfahren», Rainer Matejka. Éditions Urban & Fischer
- «Aschner-Fibel», Abele/Stiefvater, éditions Haug
- «Propädeutik der Humoraltherapie», Johann Abele. Éditions Haug
- «Lehrbuch der Schröpfkopfbehandlung», Johann Abele
- «Lehrbuch der Schröpfkopftherapie», Johann Abele, tous deux parus aux éditions Haug



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

Le Centre de compétences de l'EGK répond à toutes les questions afférentes à la médecine complémentaire. Il est à la disposition de tous. Nous avons sélectionné pour vous quelques-unes des questions posées jusqu'ici et leurs réponses.

Question: *Je me fais vacciner régulièrement contre la grippe par mon médecin de famille depuis des années. J'ai entendu dire qu'il existe également un vaccin homéopathique contre la grippe (dont j'ai malheureusement oublié le nom). Que me conseillez-vous?*

Réponse: Ni la vaccination traditionnelle contre la grippe ni sa variante homéopathique n'offrent une protection totale. Les défenseurs et adversaires de ces deux alternatives sont engagés depuis des années déjà dans une discussion passionnée sur la meilleure prévention. Nous ne pouvons et ne voulons pour cette raison vous faire aucune recommandation. À titre d'information, le vaccin homéopathique contre la grippe est en vente en droguerie ou en pharmacie sous le nom d'«Influenzinum CH9».

Question: *Il paraît qu'il existe une épice de cuisine que l'on peut utiliser contre le mal des transports (nausées, vomissements, etc.). Connaissez-vous son nom?*

Réponse: Il s'agit du gingembre. Mettez à plusieurs reprises une tranche fraîche de gingembre sous la langue pendant le voyage. Si vous trouvez le goût trop fort, vous pouvez aussi mâcher du gingembre séché. Le gingembre confit ou le chocolat au gingembre est une délicieuse sucrerie, idéale pour les enfants et les personnes sensibles.

Question: *J'aimerais prendre pendant un certain temps un produit à base de millepertuis. Mais j'ai entendu dire qu'il faut dans ce cas éviter une exposition au soleil. Je vais passer 3 semaines en Thaïlande. Est-ce que je peux quand-même prendre ce médicament?*

Réponse: Les personnes sensibles à la lumière, surtout si elles ont la peau claire, peuvent effectivement être sujettes à ce que l'on appelle une photosensibilisation de la peau (démangeaisons, éruption de vésicules, rougeurs, œdèmes, enflures). Nous vous recommandons donc d'attendre la fin de vos vacances pour prendre ce médicament. Il est en effet conseillé d'une manière générale de réduire les expositions au soleil ou les séjours au solarium lorsqu'on prend du millepertuis.

Question: *J'ai régulièrement des saignements de nez. Le médecin n'en a pas trouvé la cause. Un praticien de santé allemand m'a proposé une thérapie aux substances toxiques animales d'une société Horvi. Qu'en pensez-vous?*

Réponse: Le plus grand bien. Le venin de la vipère de Russell en particulier s'est avéré très efficace contre les saignements de tout genre. P.-S.: Le venin est légèrement modifié et très dilué pour la fabrication de ces médicaments. Il n'a pratiquement pas d'effets secondaires.

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

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

Dates et faits concernant le Centre de compétences

Heures d'ouverture pour les consultations téléphoniques:

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

Demandes par e-mail à:

info@egk-kompetenzzentrum.ch

Demandes par fax: 071 343 71 89

Informations générales sur le Centre de compétences:

www.egk-kompetenzzentrum.ch



Photographies: Walter Hess

La vie intérieure en Emmental

«Niene geits so süess, schön u luschtig ...» (nulle part ailleurs la vie n'est aussi charmante, aussi belle, aussi drôle), dit-on en Emmental. L'Emmental agréablement vallonné, aux multiples crêtes et gorges (Högern, Chrächen et Eggen), dans le Mittelland bernois, est assurément une sinon la région suisse dans laquelle de tels clichés sont le plus profondément ancrés.



Un cliché à touche moderne: Heiligenland en contrebas du Lueg.

L'Emmental en tant que spécialité fromagère issue de vastes prairies et pâturages bordés de forêts de sapins a une signification quasiment légendaire. Les romans, histoires et nouvelles

WALTER HESS

d'Albert Bitzius (1797–1854), connu sous le pseudonyme Jeremias Gotthelf, s'inscrivent dans la mentalité emmentaloise. L'auteur présente une vision critique de la vie rurale du 19^e siècle. Celui qui observe l'Emmental actuel découvre diverses caractéristiques moins volatiles qu'en d'autres lieux dans cette région attachée aux traditions.

L'étude d'une carte routière du Mittelland bernois donne l'impression que les grandes voies de

circulation ont été construites en décrivant de vastes circonvolutions tout autour de l'Emmental et de son éminence haute de 1408 mètres, le «Napf», laquelle est principalement composée de conglomérats de pierres et de grès. S'agissait-il de préserver ce paysage romantique du pays d'origine de l'Emme et son authenticité contre les débordements d'une civilisation stigmatisée par la technologie? En effet, «Ueli le bailleur» vivait déjà dans cette région «relativement inconnue, composée d'un enchevêtrement de collines fermé à toute voie militaire». Il est difficile de dire où l'Emmental commence et s'achève. Les frontières avec les cantons limitrophes de Lucerne et Soleure et les régions voisines de Berne, d'Aaretal, de Fraubrunnenamt, de l'Oberland bernois et de la Haute-Argovie sont floues. Généralement, on considère tout simplement que les quatre districts de Burgdorf, Konolfingen, Signau (avec Langnau) et Trachselwald en font partie.

UN ÉVÈNEMENT QUASIMENT MUSICAL: LA FABRICATION DU FROMAGE

Les Emmentalois savent très précisément ce dont ils sont redevables au tourisme, à savoir avant tout l'expérience de la création de l'Emmental largement perforé au goût doux à corsé qui est produit dans de nombreuses fromageries régionales – et dans le monde entier. La fromagerie d'exposition d'Affoltern, qui est devenue un réel lieu de pèlerinage depuis 1889, permet d'observer au mieux sa production. Elle compte trois autres bâtiments fromagers de diverses époques: le Küherstock (1741), dans lequel le «Stöcklikäse»

Une fromagerie comme autrefois: production fromagère artisanale dans la vieille fromagerie d'Affoltern en Emmental.



est produit selon des méthodes anciennes, la Chäshütte (1900) et l'ancienne fromagerie du village (1954).

Un film initie dans un premier temps le visiteur aux secrets de la production fromagère. Puis il peut suivre la réalisation du fromage à partir d'une galerie ornée d'un appareil ancien. Il assiste aux rotations apaisantes des malaxeurs immergés dans le lait cru frais auquel ont été ajoutés eau, sel de table, présure et cultures bactériennes soigneusement sélectionnées, un lait qui caille progressivement sous l'emprise d'une harpe rotative à fromage. Les additifs tels que conservateurs sont tout aussi prohibés que les organismes génétiquement modifiés. Par ailleurs, les vaches ne doivent pas être alimentées en fourrage de silo ou farine animale. Les fermes de l'Emmental sont donc exemptes de silos.

Le petit village fromager présente les méthodes traditionnelles et modernes de la fabrication du fromage, avec naturellement des possibilités de dégustation et de restauration. Une promenade digestive sur le Lueg (887 mètres d'altitude), le mont domestique de Burgdorf sur le territoire de la commune d'Affoltern, s'impose ensuite.

Sur le Lueg, une colonne en pierre imposante aux reliefs plats commémore les cavaliers bernois victimes en 1918 de la grippe espagnole. Ils reposent en paix dans le pays emmentalois. D'ici, la vue sur l'Emmental et les Alpes est magnifique.

LA CULTURE DE LA FERME

Les villages, hameaux et fermes isolées ont un charme incomparable et il est impératif de parcourir amplement la région pour pouvoir en admirer tranquillement tous les détails. Les fermes sont des constructions polyvalentes réalisées en bois et comportent une partie habitat, une aire de battage, une étable et un débarras (lieu de récupération) au grenier. Les toits sont vastes, généreux, parfois pourvus d'arcs en anse de panier, signes de protection et confort. Le «Stöckli» (petite demeure proche du bâtiment principal qui était réservée aux parents après la passation du domaine), une particularité strictement bernoise, est un autre élément révélateur de l'importance accordée à ce sentiment de sécurité.

Des exemplaires particulièrement beaux du mode de construction en bois emmentalois peuvent être admirés en contrebas de Langnau, près de Zollbrücke, commune de Rüderswil, dans le Weiler Ried. Entre le Frittenbachgraben supérieur et inférieur, des fermes aux lourdes toitures protectrices en tuiles s'alignent tel un chapelet compact, tout comme si elles avaient été disposées là par un expert en expositions. Lors d'une de mes visites, un balai de riz appuyé contre une balustrade a retenu mon attention en tant que symbole de

cette propreté et de cet ordre qui caractérisent ces petits villages tout autant que l'attachement aux traditions. À peine croyable que cela existe encore: portes peintes aux ferrures forgées à la main, fenêtres à croisillons aux rideaux réalisés au crochet, vérandas et poutres décorées, faites par des charpentiers dotés d'un sens de la statique et de l'élégance des formes, jardins de campagne bordés de buis aux formes géométriques fantastiques, à côté des porcs dans leur enclos qui inhalent avec contentement l'air printanier! Un tableau vivant à la mémoire de Gotthelf, qui a observé et décrit tout près de là (à Lützelflüh) la vie dans l'Emmental en ne dissimulant pas toutefois quelques intentions éducatives.

LE METTLENALP

Dans le but de pénétrer plus profondément dans l'Emmental, je me suis rendu de Langnau ▶

Le charme emmentalois bien aligné: Weiler Ried (commune de Rüderswil).



Du lait en abondance

Voici le texte original de Jeremias Gotthelf, au 2^e chapitre de «Vehfreude» dédié à l'histoire naturelle des fromageries:

«Avec les vaches, le lait augmentait, car tout est imbriqué et l'un engendre l'autre sous forme étrange et souvent si subtile que l'œil humain ne parvient plus à démêler les liens, plus fins que ceux qui unissent la vache et le lait. Tous se vouaient alors corps et âme à la production du beurre, lequel, à l'époque, n'était pas encore exporté en Hollande comme présentement, en tant que beurre salé destiné à la navigation. Un vers inscrit sur une porte témoigne de la faible valeur du beurre à l'époque: «Oh homme, imagine, la livre de beurre vaut trois batzens!» Le lait existait en abondance, certaines femmes s'y noyaient même, d'autres le déversaient dans la fosse à fumier, à tel point que si elles en avaient eu au purgatoire, elles auraient pu éteindre leur soif durant de nombreuses années. Ne comptez plus sur des affaires comme autrefois, de la Saint-Michel à Mardi Gras, alors que les honnêtes porcs des bonnes maisons se nourrissaient pratiquement uniquement de crème, tant que la livre de beurre coûte plus de trois batzens.»



Un paysage vallonné encerclé par les Alpes: vue du Lueg (887 mètres), la colline domestique de Burgdorf sur le sol de la commune d'Affoltern en Emmental.

Le supermarché à la mode emmentaloise: petite boutique comme à la ferme entre Affoltern et le Lueg.



en Emmental près de l'Ilfis, un affluent de l'Emme, vers l'est, jusqu'à Bärau. Le chemin passe par le pont en bois à une travée et double suspension trapézoïdale construit en 1793, puis mène à Trubschachen. Une des plus belles auberges au nom très répandu «Zum Bären» s'élève au centre du village; elle est réputée être «l'ours» le plus ancien. Cette auberge est une magnifique construction verticale à montants pourvue d'un pignon rond.

À hauteur de Trubschachen, on dévie vers le nord-est, dans la vallée de la Trub, pour rejoindre Längengrund, puis Trub, un village campagnard original de l'Emmental. À droite, la colline de Risisegg limite la vue. Environ 1 km plus loin en haut, la Trub se partage en se jetant dans le Brandöschbach et le Fankhausbach. J'ai suivi ce dernier en m'introduisant légèrement vers la droite dans le Fankhausgraben, une région authentique qui suit le cours de ce ruisseau caractérisé par les tentatives humaines de le maîtriser. Je n'ai pas recherché de l'or dans le ruisseau bien que je n'éprouve aucune crainte envers la présumée veine d'or du Napf...

Des fermes isolées font rapidement leur apparition – Stockmatt, Mettlen, jusqu'à ce que le Mettlenalp se manifeste au pied du Napf. Là, le restaurant Mettlenalp, géré depuis 1994 par la famille Peter et Vreni Siegenthaler, séduit par une affiche qui promet des mets substantiels à la mode emmentaloise: saucisson Hübeli, saucisses grillées à la paysanne, pommes de terre sautées des Alpes et autres plats énergétiques destinés à ceux voués à un dur labeur et à une nourriture riche en calories. De là, un train de marchandises mène au Napf, accessible sinon uniquement à pied – un de ses avantages.

Lorsque j'ai pénétré dans la bâtisse emmentaloise aux décorations florales et autres construite en 1818, Madame et Monsieur Siegenthaler m'ont

Informations

Pro Emmental (organisation touristique et économique pour l'Emmental)
Schlossstrasse 3, 3550 Langnau im Emmental
www.emmental.ch
E-mail: info@emmental.ch

Emmental Tours AG
Pfarrgässli 3, 3454 Sumiswald
www.emmental-tours.ch, www.kaesestrasse.ch

Emmentaler Schaukäserei AG

Ausserhof, 3416 Affoltern i. E.
Tél. 034 435 16 11, Fax 034 435 01 51
E-mail: info@showdairy.ch
Heures d'ouverture: chaque jour de 8 heures 30 à 18 heures 30

Sur le Napf

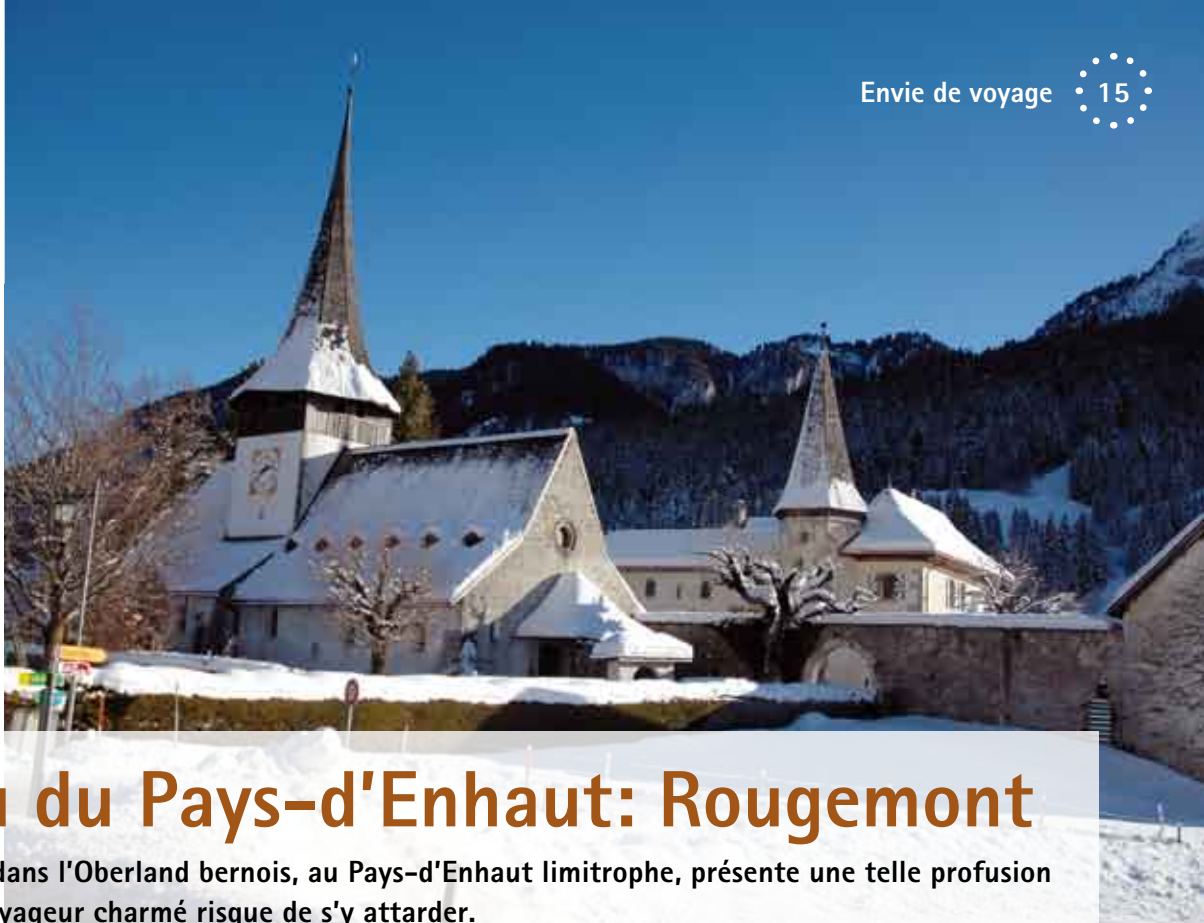
Point de départ d'excursion au sommet du Napf: le Mettlenalp (1052 m) au sud et Luthern (778 m) ainsi que le Luthernbad (875 m) et la Wiggernhütte (commune de Hergiswil près de Willisau) au nord de la montagne.

souhaité la bienvenue en me serrant la main. Le restaurant est composé d'une salle accueillante aux meubles simples et utilitaires et aux murs en bois de conifères autochtones. Les mosaïques des boiseries murales exposent une année rurale dans l'Emmental avec ses riches coutumes et son travail agricole pénible. Je commande une meringue et un café. Le dôme élancé aux striures décoratives de blanc en neige et crème orné d'une graine de raisin noir en son point culminant aurait suffi à plusieurs personnes.

Les aubergistes ont pris place près de moi, ce qui a intensifié l'ambiance familiale de cet univers réellement protecteur. J'ai appris qu'il était possible d'entreprendre de belles randonnées sur le Napf à partir de là, y compris sur l'autre flanc, dans le Entlebuch. J'ai même été initié aux secrets de la réalisation de la meringue: le blanc de neige doit être cuit lentement, pratiquement comme un séchage à températures plus élevées (une bonne heure à environ 150 °C). Les meringues sont toutefois réalisées pour la plupart par les pâtisseries. La crème provient de la ferme assure Madame Siegenthaler. Un fait indéniable, il ne pouvait s'agir d'un produit industriel homogénéisé.

Ce n'est peut-être pas le goût âpre de l'Emmental bien fait, mais la douceur du sucre qui règne dans l'Emmental – ou peut-être leur association harmonieusement conjuguée. ■

La force expressive de l'art roman: l'ensemble architectonique avec l'église de Romont.



Un joyau du Pays-d'Enhaut: Rougemont

La région de Saanen dans l'Oberland bernois, au Pays-d'Enhaut limitrophe, présente une telle profusion de richesses que le voyageur charmé risque de s'y attarder.

La frontière entre les cantons de Vaud/Berne et, par conséquent, la limite linguistique, passe tout près du village de Rougemont. Pourtant, des deux côtés de cette frontière, les chalets se ressemblent. On pourrait dire que ce qui sépare les

WALTER HESS

deux cantons reste contenu dans certaines limites, y compris en ce qui concerne les coutumes et le mode de vie. Les traces du pouvoir bernois sont supra-cantonales.

Dans la brochure que m'a remise le bureau d'information situé dans la partie haute du village, il est question d'un «village authentique localisé entre Château-d'Oex et Gstaad». Il y est tout particulièrement fait référence à l'architecture des chalets. Au 19^e siècle, les touristes auraient qualifié toutes les maisons en bois de «chalets»; cependant, cette dénomination était réservée à l'origine aux abris de bergers des alpages. On pourrait donc dire que les chalets sont des huttes de montagne ou des maisons alpines plus confortables.

Dans le Pays-d'Enhaut et son exemple révélateur Rougemont, les habitations en bois aux fondations en maçonnerie présentent les particularités suivantes: large toit pourvu d'une avancée, à faible inclinaison. Tout en haut de la façade, sous le pignon, l'année de construction est gravée, avec parfois une citation de la Bible, ainsi que le nom du propriétaire et du maître d'œuvre. Dans l'ensemble, les façades sont des éléments frontaux riches en facettes aux consoles à pannes ornementales (éléments statiques qui répartissent la charge de la toiture) et garnis de frises. Des peintures décoratives aux motifs ruraux viennent

parfois s'ajouter, par exemple la reproduction d'une tête de vache ou d'un paysan qui travaille le foin, ou encore des illustrations de la vie à l'intérieur des maisons, ainsi que des balcons travaillés à la scie à chantourner. Les deux montées d'escalier symétriques qui mènent respectivement à un logement méritent d'être également mentionnées: en effet, ces édifices imposants abritaient en règle générale plus d'une famille ou d'une génération. Ces maisons, qui datent pour la plupart du 17^e et 18^e siècle, sont révélatrices d'un grand art dans le travail du bois.

«La Cotze» (1654), qui appartenait à Isaac Saugy, un créateur célèbre de silhouettes, et possède une façade couleur ocre présumée assurer une protection contre les insectes indésirables mérite une attention particulière. Le centre du village est composé dudit «berceau», l'association de deux maisons d'habitation de l'année 1623. La «Maison du Cordier» (1655) présente un style architectonique typique avec ses escaliers symétriques qui donnent sur la rue du village. La maison «Les Clématites» (1647) a une histoire remarquable. L'«Auberge du Cheval Blanc» compte parmi les édifices les plus remarquables de Rougemont. Elle date de la première partie du 19^e siècle. Cette liste est incomplète et, quel que soit l'endroit où il porte son regard, le visiteur découvrira maintes caractéristiques d'un mode de construction traditionnel aux particularités originales – une architecture non affectée par un style de construction à tendance grossière.

LA CÉLÈBRE ÉGLISE

En contrebas du village, de l'autre côté de la route principale, s'élève la célèbre église ▶

La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

Les gènes de maniaque du ménage

Ce que l'on entend par «ordre» est très relatif, comme la plupart des choses dans la vie. L'ordre est quelque chose de tout aussi personnel que l'individu qui le fait régner (du moins pourrait-on le penser). Tandis que les uns ne peuvent dormir du sommeil du juste qu'après avoir aligné au cordeau leurs livres dans la bibliothèque, il suffit aux autres d'avoir à leur disposition un mètre quatre-vingt sur un matelas où ils peuvent prendre leurs aises. Et ils se fichent pas mal du reste. Les lois qui régissent l'ordre qui règne entre ses quatre murs sont affaire strictement personnelle de l'occupant (du moins pourrait-on le penser). C'est un fait que nous vivons dans un des pays les plus ordonnés du monde (qui a la plus forte consommation de savon par habitant!). Notre sens de l'ordre et de la propreté est tellement développé qu'il se transmet automatiquement par les gènes à la génération suivante. Nous regimbons bien sûr encore pendant l'enfance, et surtout l'adolescence, contre cet héritage et essayons d'échapper par le chaos à cette obsession de l'ordre, mais en vain – à 25 ans au plus tard, nous succombons inmanquablement à l'appel de nos gènes et devenons des inconditionnels de l'ordre, de l'hygiène et de la propreté.

Notre passion de l'ordre ne s'arrête pas à notre environnement, nous n'y échappons pas non plus. Nous prenons notre douche tous les jours afin que notre odorat sensible, et celui des autres, ne soit pas importuné par une quelconque odeur humaine. Nous possédons par contre au moins dix sprays et crèmes différents qui donnent à chaque partie de notre corps sa note parfumée personnelle. Nous pourchassons sans pitié avec notre fer à repasser le moindre faux pli sur nos vêtements car les faux plis font négligé et donnent une impression de chaos. Ou bien nous nous disons: tant qu'à faire, les plis doivent être là où nous le voulons et pas ailleurs – d'où l'invention saugrenue du pli de pantalon.

Les traces qui montrent que les vêtements, les meubles ou la voiture ont servi sont très mal vues. Et si nous déménageons au bout de dix ans, l'acier chromé de notre cuisine doit briller du même éclat qu'au premier jour (malheur à vous si vous avez utilisé le mauvais produit d'entretien). La hotte aspirante doit être entièrement démontée pour enlever, pièce après pièce, la graisse qui s'y est déposée. Mais l'apogée de cette orgie de nettoyage avant d'abandonner les lieux est le four. Je connais des femmes qui ne se servent jamais de leur four parce qu'elles ont peur de ne pas arriver à le nettoyer impeccablement si jamais elles déménagent.

Je les comprends très bien. Car je dois reconnaître que la première chose que je fais avant d'emménager dans un appartement, c'est d'inspecter le four à la lampe de poche pour voir si mes prédécesseurs l'ont bien nettoyé. Mais je ne suis pour rien dans ce comportement, je le dois à mes gènes suisses de maniaque du ménage.



Un grand amour du détail:
le chalet «Les Arolles» de 1701.

aujourd'hui réformée de Rougemont, l'ancien prieuré des bénédictins de Cluny de Saint-Nicolas. Un épais manteau de neige recouvrait l'ensemble architectonique composé de l'église, du cimetière et de l'ancien prieuré, parachevant le tableau.

Les églises romanes sont des édifices qui exercent une séduction particulière au sens large du terme du fait de la simplicité et sobriété de leurs formes. L'église d'origine, construite vers l'an 1080 par des moines appartenant à l'ordre de Cluny à la demande du comte de Gruyères, avait la forme d'une croix latine et était orientée vers l'Est. Il s'agit d'une époque florissante naissante et de la phase créative de l'époque romane. Un clocher carré qui, avec ses quatre cloches, chevauche le toit, est placé sur la croisée du transept. La nef élevée au montage en briques transparentes et aux demi-arrondis s'appuie sur les nefs collatérales aux puissants piliers porteurs. Tel se présente l'art romane: une structure colossale sous des arcs en plein-cintre dont se dégage une impression massive.

Rougemont – un festival pour les yeux, avec un regard en arrière dans un passé glorieux, un ancrage solide à une époque désorientée aux fondations vacillantes. ■

Sources

- Chesaux, Alain: «Rougemont et son église», Imprimerie de Château-d'Oex 1996.
- Brochure «Rougemont».
- Page d'information «L'église de Rougemont» à disposition à l'intérieur de l'église.



Deux frères lancent la balle

Marcel et Patrick Huber se sont mis à leur compte alors qu'ils avaient tout juste vingt ans passés et exploitent un terrain de minigolf à Windisch. Le plus âgé des deux est extrêmement actif et le plus jeune assume plutôt le rôle de pôle stabilisateur. Voici comment deux frères très différents sont devenus une équipe performante.

Enfants, ils voulaient devenir policiers. Mais la vie en a décidé autrement. Marcel et Patrick Huber (28 et 25 ans), qui ont grandi dans le village lucernois de Gunzwil, ne courent pas après les brigands, mais de petites balles

MITRA DEVI

multicolores. Il y a cinq ans, tous deux ont décidé de tourner le dos au métier qu'ils avaient appris et d'oser quelque chose de non conventionnel. Marcel, électro-monteur qualifié, et Patrick, qui venait tout juste d'achever une formation d'employé de commerce, ont alors repris le minigolf d'exploitants âgés à Windisch près de Brugg sans savoir le moins du monde dans quoi ils s'engageaient.

Ils découvraient une oasis de paix, un espace semblable à un parc de 5000 mètres carrés au gazon parsemé de fleurs multicolores et de bosquets en fleurs près des jeux – un lieu idéal pour des rencontres sportives et divertissantes lors de douces soirées entre amis.

UN SAUT DANS L'EAU FROIDE

«Au début, c'était effectivement un peu curieux», se souvient le plus jeune dont le regard se perd au lointain. «Nous n'avions pas la moindre idée de l'endroit où nous devons acheter les boissons, du mode de fonctionne- ▶

Deux frères énergiques:
Marcel (à gauche) et
Patrick Huber.

Minigolf

Le golf en tant que sport et jeu d'agrément existe depuis plusieurs centaines d'années. Des précurseurs étaient déjà connus chez les Égyptiens et les Romains de l'Antiquité; les premières installations dateraient du treizième siècle en Écosse.

Par contre, la discipline sportive dite de précision qu'est le minigolf, dont font aussi partie le billard, le bowling, le tir, le curling et les jeux de quilles, a un passé plutôt modeste. La première aire de minigolf au monde a vu le jour en 1952 à Ascona et a été suivie par d'autres dans toute l'Europe. Les installations standards sont composées de 18 parcours et sont en béton, Eternit ou feutre. Des championnats du monde de minigolf ont lieu tous les deux ans depuis le début des années nonante. Les premiers champions individuels sont les deux Suisses Raffael Nösberger et Miranda Graf.

Le minigolf est une discipline sportive pratiquée à tout âge avec un très faible risque de blessure qui présente aussi des agréments pour les personnes non sportives. Le plaisir de se mouvoir à l'air frais et le sentiment d'appartenir à un groupe sont ici à la première place.



Le minigolf de Marcel et Patrick Huber attire des visiteurs proches et lointains à un jeu plein d'agrément.

ment des outils de jardin et de l'entretien à donner aux plantes.» Les premiers visiteurs ne pensaient pas être en présence des nouveaux exploitants de l'aire et prenaient les frères pour des étudiants en quête d'un job pour compléter leurs fins de mois. Marcel Huber se souvient avec enthousiasme de cette phase initiale, alors que tout était encore nouveau et inconnu. Cela a été la période la plus passionnante. Ils ont en horreur la routine du quotidien et apprécient le changement que leur apporte leur travail. Mais c'est tout de même plutôt fatigant, reconnaissent-ils à l'unisson, bien que certains de leurs collègues soient d'avis que leur job consiste en un farniente dans une nature idyllique. «Nombreux sont ceux qui ignorent ce que signifie entretenir une telle exploitation.»

En été, les frères travaillent durant jusqu'à septante heures par semaine, raconte Patrick. «Octante!», objecte Marcel. Patrick secoue la tête, Marcel l'imite par deux fois, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'ils en conviennent tous deux: il s'agit dans tous les cas d'un grand nombre d'heures. Les

vacances scolaires et les jours fériés représentent la haute saison. Outre la location des cannes et la vente en kiosque, les tâches sont nombreuses: achat des boissons et des snacks, taille des buissons, tonte du gazon, chasse aux mauvaises herbes, élimination des algues dans la mare et observation des tortues d'eau. La nature sauvage tente de reprendre ses droits sur le terrain, explique Marcel Huber. «La tâche principale porte sur le nettoyage – parcours, voies, dalles, pierres!»

BATTERIE ET KICK-BOXING

Se disputent-ils parfois pour savoir qui doit accomplir les tâches désagréables et celles qui sont appréciées? Tous deux répondent à la négative. «Nous nous relayons. Sinon, cela devient ennuyeux.» Une telle harmonie n'a cependant pas toujours régné entre les frères. Enfants, ils n'auraient pu être plus différents. Marcel est passionné de kick-boxing et le pratique depuis l'âge de 16 ans. Il s'entraîne régulièrement, participe à des championnats suisses en catégorie A. Il aime le mouvement et ne peut rester longtemps inactif. Il a plutôt tendance à en faire trop que pas assez, tel que le décrit son frère, et a parfois des idées illusoire qu'il entend réaliser, avec de surcroît son perfectionnisme typique. «Je dois alors le freiner!» Il explique qu'ils étaient surchargés de travail l'été dernier lorsque Marcel a décidé d'installer un grill supplémentaire et une terrasse extérieure. C'était totalement irréaliste et il a dû le convaincre du contraire. Patrick se qualifie personnellement de «pôle stabilisateur». Depuis son plus jeune âge, la musique le fascine; il joue du synthétiseur et de la batterie et a enregistré déjà plusieurs CD avec son groupe «Dumb Red Stigma». Introverti, il marque une pause avant de s'exprimer, reste souvent silencieux et réfléchit.

Les différences de caractère entre Marcel et Patrick Huber se sont manifestées à un stade très précoce. Lorsqu'ils étaient plus jeunes, ils suivaient respectivement leurs propres voies et avaient chacun leur groupe d'amis. Après avoir repris le minigolf également, tout n'était pas de loin harmonieux entre eux. Marcel avait une conception claire de la façon dont les choses devaient se passer. Patrick était plus décontracté. Des frictions étaient initialement comme préprogrammées. À présent, chacun apprécie les traits individuels de l'autre et en tire profit pour la tâche commune. «Si nous étions tous deux aussi précis que Marcel, les choses se passeraient mal», constate Patrick Huber. Celui-ci riposte sans hésiter: «Et de même, si nous étions tous deux aussi chaotiques que toi!»

REVERS ET PERSPECTIVES

C'est ainsi qu'enthousiasme et raison s'équilibrent dans leur collaboration. Les deux jeunes

entrepreneurs ont cependant subi un sérieux revers en automne dernier. Durant la nuit, des vandales ont alors déversé des seaux entiers de peinture sur les parcours; ils ont dérobé des produits chimiques dans le local technique et les ont répandus sur les fleurs et le gazon. Aujourd'hui encore, Marcel et Patrick Huber ne parviennent pas à s'expliquer un tel acte de vandalisme. Les auteurs n'ont jamais été arrêtés et la remise en état du terrain a nécessité des efforts considérables. «Une partie des dommages n'a toujours pas été éliminée.» Les frères ne sont pas assurés contre les actes de vandalisme; ils ont dû assumer les frais de leur propre poche.

Mais ils ne veulent pas s'attarder sur le passé. Ils regardent de l'avant, envisagent avec plaisir les années à venir et sont impatients de voir les résultats. Comme pour toutes les activités pratiquées dans la nature, leurs revenus dépendent du temps. Les journées ensoleillées de printemps et d'été attirent jusqu'à 350 visiteurs sur le terrain de minigolf. Il s'agit de jeunes et de retraités, de voisins et de personnes en provenance d'autres cantons, de familles et de personnes seules. Les tournois du club de minigolf «Vindonissa» y sont périodiquement organisés. «Nous avons de nombreux clients fidèles.» Nous sommes comparables à une grande famille et parfois des journées de travail de quatorze heures passent à la vitesse de l'éclair.

Par contre, les week-ends couverts provoquent des pertes considérables. Les journées pluvieuses de Pâques, de la Pentecôte et de l'Ascension sont surtout problématiques. La rentabilité à long terme ne pourra être déterminée qu'après quel-



ques années. Pour l'instant, il s'agit de ne pas lâcher prise et de poursuivre la tâche.

UN HIVER AFRICAIN

Pour Marcel et Patrick Huber, autant les mois de chaleur sont agités, autant la saison froide est riche en loisirs. Le terrain de minigolf est fermé de novembre à février. Durant l'hiver, le plus jeune est surtout présent sur les pistes de ski. Le snowboard est sa passion. L'aîné part découvrir le monde. Ces dernières années, il a entrepris de longs voyages en Afrique et en Australie et il a passé l'hiver dernier à Taiwan.

Puis à un moment donné, les journées deviennent plus longues, les nuits plus douces. Le globe-trotter rentre alors de l'étranger et l'adepte de snowboard range sa planche. Les portes du minigolf s'ouvrent et une nouvelle saison commence. Ils ignorent durant combien de temps ils le garderont. «Certainement encore plusieurs années.» Il s'agit d'une chose exceptionnelle. L'engagement est conséquent, mais la liberté aussi.

Et qu'en est-il de l'amour? «Nous sommes tous deux encore disponibles», répond Patrick Huber avec un sourire et son frère ajoute non sans malice: «Bientôt, nous placerons une affiche à l'entrée: exploitants de minigolf recherchent amies.» Les deux frères s'esclaffent, puis ils doivent se remettre au travail. Il y a beaucoup à faire: préparer les cannes et les balles, empiler les caisses de boissons, arracher les mauvaises herbes, planter des fleurs, tondre le gazon – et s'occuper des tortues d'eau qui viennent de sortir de leur sommeil hivernal. ■

Le minigolf n'est pas uniquement une activité sportive, mais aussi une détente dans une nature en fleur.

Informations

Minigolf du Dägerli

Mülligerstrasse 40, 5210 Windisch,
Tél. 056 441 15 76, www.mc-vindonissa.ch

Ouvert du 1^{er} mars au 31 octobre:
du lundi au vendredi de 13 à 22 heures
le samedi et le dimanche de 10 à 22 heures

Tarifs d'entrée:

Entrée individuelle: adultes CHF 6.–
enfants jusqu'à 16 ans CHF 4.–
Abonnement de 10: adultes CHF 50.–
enfants jusqu'à 16 ans CHF 25.–
Carte saisonnière: adultes CHF 160.–
enfants jusqu'à 16 ans CHF 100.–

Restauration:

Diverses boissons, snacks, glaces, pizzas chaudes



Concours de dessin = les gagnants



Carolane, Savigny



Kevin, Sion

Emanuel, Bienne



Chers enfants,
 Vous nous avez envoyé beaucoup, beaucoup d'images ces dernières semaines. Un grand merci pour vos magnifiques dessins et collages. Trois gagnants ont été tirés au sort parmi les envois. Félicitations aux gagnants des sacs à dos géniaux. Tous les autres participants recevront un petit prix de consolation.

Recette de cuisine pour enfants



Compote de fruits

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

INGRÉDIENTS

- 1 dl d'eau
- 3-4 cuil. à soupe de Birnel ou de sirop d'agave ou de sucre
- 1 kg de prunes



PRÉPARATION

- 1 Lave les prunes et coupe-les en deux. Enlève le noyau.
- 2 Mets l'eau, le Birnel et les prunes dans la poêle. Fais venir le tout à ébullition. Baisse ensuite le feu et mets un couvercle sur la poêle. Laisse mijoter la compote à petit feu pendant environ 5 minutes. Attention à ne pas trop faire cuire les prunes car elles risquent de tomber en purée.

Conseil La compote peut être servie tiède ou froide, avec du riz au lait ou des crêpes épaisses. Il est également possible d'utiliser d'autres fruits.