

# *Mon choix*

La revue des clients de l'EGK – Caisse de Santé  
16<sup>e</sup> année | Mars 2011

## **L'eau – notre élixir de vie**

Réflexions sur un précieux élément

## **Neige et cascades**

Le col du Klausen en hiver

## **Le style personnel**

La styliste Luisa Rossi le trouve

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



**EGK**

Sainement assuré



Walter Hess  
Membre de la rédaction

L'eau, thème principal de ce numéro, est versatile: elle est la seule liaison chimique qui existe dans trois états (solide, liquide, gazeux), elle est parfois surabondante au mauvais endroit (inondations), parfois elle se fait rare (sécheresse).

Comme toute autre forme de vie, l'être humain ne peut s'en passer.

Tous les processus qui se déroulent dans l'organisme ont besoin d'échanges d'eau.

La nature brasse l'eau avec démesure. Et nous? Buvo-nous suffisamment? Y a-t-il quoi que ce soit de meilleur que de l'eau fraîche?

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

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

Adresse de la rédaction:

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

Edition: Mon choix

Éditrice: EGK-Caisse de Santé

Tirage global: 106 000 exemplaires

Internet: www.egk.ch

Direction rédactionnelle: Zett Corporate Publishing,  
Yvonne Zollinger

Responsable: GfM AG, Bruno Mosconi

Lectorat/coordination: GfM AG, Marianne De Paris

Rédaction: Walter Hess, Mitra Devi, Andrea Vesti

Conception: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Photographie page-titre: iStockphoto, Mona Makela

Photographies contenu: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Thermes de Vals, Yvonne Zollinger, Brigitte Müller, zoo de Zurich, Luisa Rossi

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

## Focus

- Notre élixir de vie – de la goutte de rosée à l'océan **3**
- Les plaisirs du bain – d'antan à nos jours **6**
- Économiser l'eau au quotidien **8**

## Chronique

- La petite famille **9**

## Les bons côtés de l'EGK

**10**

## Sciences

- L'air peut transmettre les agents pathogènes de la vache folle **12**

## Personnel

- 12 questions à Peach Weber **13**

## Envie de voyage

- Col du Klausen – montagnes, neige et cascades **14**

## Excursion

- Masoala – plonger dans la jungle **17**

## Portrait

- Une maîtresse dans l'art de la transformation **18**

## La page des enfants

**20**

## Économiser l'eau

Chaque Suisse consomme plus de 160 litres d'eau par jour. Mais est-ce bien nécessaire?



## Montagnes, neige et cascades

Avant le début du printemps, le randonneur a le col du Klausen pour lui tout seul.



## Le look qui convient

La styliste Luisa Rossi aide les personnes à trouver leur style personnel.

# Notre élixir de vie – de la goutte de rosée à l'océan

**L'eau est à l'origine de la vie sur terre. Nous en faisons bien souvent un usage inconsidéré, bercés par la conviction qu'elle est disponible en quantité suffisante. Mais cela est-il bien vrai? Et qu'en est-il de la qualité de notre eau potable? Réflexions sur un élément tout aussi précieux qu'il nous paraît naturel.**

Elle est incolore, n'a pas d'odeur et est de goût neutre. En Suisse, elle jaillit à profusion des profondeurs de la terre, alors qu'elle fait défaut dans d'autres pays. Elle recouvre les trois quarts de

MITRA DEVI

notre planète et notre corps en contient à peu près la même proportion. Oui, c'est bien de l'eau que nous parlons. Selon la théorie de l'évolution, nous sommes issus de l'eau. L'homme était – après les poissons, les amphibiens, les reptiles et les mammifères – le dernier maillon d'une longue

chaîne lorsque la vie a quitté les milieux aquatiques pour peupler la terre. L'eau sous toutes ses formes – qu'il s'agisse de ruisseaux, rivières, fleuves, lacs, mers ou océans – compte parmi les environnements privilégiés de l'homme.

Mais quelle est la cause de cette attirance? L'eau, bien que familière et quotidienne, nous fascine: c'est, sur notre globe, le seul composé chimique capable de prendre trois états différents – liquide, solide (glace) et gazeux (vapeur). Tandis que la plupart des substances naturelles se dilatent et ont donc un plus faible poids spécifique lorsqu'elles se réchauffent, l'eau fait de même à basse température. Lorsque la température de l'eau descend en dessous de 4 degrés, elle se dilate à nouveau; c'est ce que l'on appelle l'anomalie de densité. Cela est nécessaire à la vie sur notre planète. L'eau atteint sa densité maximale à 4 degrés; l'eau plus froide flotte donc sur cette couche. En hiver, les lacs ne gèlent pas sur toute leur profondeur, ce qui permet aux poissons et amphibiens d'hiberner sous la couche de glace. ▶

## ABLUTIONS POUR LE CORPS ET L'ÂME

Mais sa composition chimique et ses propriétés ne suffisent pas à expliquer notre grande affinité pour l'eau. Ce que nous aimons en elle: sa multiplicité des formes et sa force empreinte de douceur. Nous la retrouvons dans d'innombrables proverbes et locutions: on se sent comme un poisson dans l'eau, on sue sang et eau, on se jette à l'eau, on reste le bec dans l'eau, on pêche en eau trouble, l'eau nous vient à la bouche – on retrouve dans toutes les langues d'innombrables locutions dans lesquelles l'eau joue un rôle central.

L'eau, tout comme l'air, la chaleur et les aliments, est d'une importance décisive non seulement pour notre survie, mais également pour notre bien-être. Toutes les civilisations connaissent les ablutions rituelles sur les rives de fleuves et de lacs, qu'il s'agisse des cérémonies sur les bords de la mer Morte, du Gange ou du Nil. Mais les limites sont fluides entre les rituels religieux et les pratiques bénéfiques pour la santé. Le prêtre et naturopathe Sebastian Kneipp est connu chez nous pour sa cure d'eau. Les séances de sauna suivies d'un bain dans l'eau de mer froide pour évacuer la chaleur excédentaire sont très populaires en Finlande. Quant aux Romains, ils pratiquaient un véritable culte de l'eau et ont construit d'innombrables thermes, véritables temples où l'on trouvait différents bassins et étuves.

La gymnastique aquatique est une des disciplines sportives qui ménage le plus les articulations et convient donc à tout âge. L'eau offre une plus grande résistance au corps immergé et ralentit les mouvements – autant de conditions idéales pour réduire les risques de blessures.

L'eau froide rafraîchit, stimule et vitalise; l'eau chaude calme, apaise et détend. On ajoute fréquemment des essences de romarin, lavande, encens ou fleurs de foin dans l'eau du bain, par exemple pour apaiser les douleurs articulaires, stopper un refroidissement ou stimuler le système

immunitaire – par la même occasion, l'esprit se relaxe lui aussi. L'eau purifie et ressourcent non seulement le corps, mais également l'âme.

## DES BAINS POUR LES ARTICULATIONS, LES NERFS ET LA PEAU

Nous utilisons l'eau avec du savon et du shampooing pour notre hygiène quotidienne, mais cet élément changeant nous offre également bien des possibilités d'endurcir notre corps, de le fortifier ou d'apaiser ses maux. Voici une liste de quelques produits que l'on peut facilement utiliser chez soi pour un bain bienfaisant:

- **Bain au sel marin:** produit en vente en droguerie et magasins de produits diététiques. Est efficace contre différentes allergies, en cas de problèmes de peau, rhumatismes et faiblesse métabolique.

- **Bain à l'eucalyptus:** produit généralement vendu prêt à être utilisé. Est excellent en cas de refroidissement, de bronchite et de catarrhe des voies respiratoires supérieures.

- **Bain à la paille d'avoine:** broyer 500 g de paille d'avoine, la faire bouillir dans 2 litres d'eau, laisser infuser 15 minutes et filtrer. Ajouter l'infusion à l'eau du bain. Est bon contre les rhumatismes, la goutte, les problèmes de peau, apaise les nerfs et facilite le sommeil.

- **Bain à la menthe:** faire bouillir 2 poignées de feuilles de menthe dans 2 litres d'eau, laisser infuser 15 minutes et filtrer. Ajouter l'infusion à l'eau du bain pas trop chaude. Rafraîchit et revigore en été.

- **Bain à la valériane:** faire bouillir 75 g de racine de valériane séchée dans 2 litres d'eau, laisser infuser 20 minutes, filtrer. Ajouter l'infusion à l'eau du bain. Est efficace contre les troubles nerveux, l'irritabilité, l'anxiété, les troubles du sommeil et les crampes abdominales.

- **Bain à la farine de moutarde:** mélanger 2 poignées de farine de moutarde avec de l'eau chaude jusqu'à obtention d'une bouillie et l'ajouter à l'eau du bain. Attention: la moutarde irrite la peau, la durée du bain ne doit donc pas excéder 5 minutes. Rincer ensuite le corps à l'eau claire. Est bon contre la bronchite, les maux de tête, les mains et pieds froids.

- **Bain à la mélisse:** faire bouillir brièvement 100 g de feuilles de mélisse, laisser infuser 15 minutes, ajouter l'infusion à l'eau du bain. Est efficace contre les crampes, le stress, la nervosité, les troubles de la ménopause; a également une action calmante générale.

## EST-CE VRAIMENT BON POUR LA SANTÉ DE BOIRE BEAUCOUP?

L'eau du robinet est de bonne qualité en Suisse. Ce qui serait impensable ailleurs est possible chez

Il est important de veiller à boire suffisamment quand on fait du sport.



## Ressources en eau de la Suisse

Volume en millions de mètres cube	en pour cent	
Lacs naturels:	130 000	53 %
Glaciers et névés:	59 000	24 %
Nappe phréatique:	50 000	21 %
Lacs artificiels:	4 000	1,6 %
Ruisseaux et rivières:	500	0,2 %
Total:	243 000	100 %

Source: [www.trinkwasser.ch](http://www.trinkwasser.ch)

nous: boire l'eau de n'importe quel robinet ou fontaine, à moins qu'un écriteau ne le déconseille expressément. Nous avons de nombreuses sources minérales qui sont exploitées commercialement – notamment en Argovie, à Berne, dans les Grisons ou en Romandie. La teneur des différentes eaux de source en précieux minéraux et oligo-éléments – du sodium, potassium, lithium au manganèse en passant par l'ammonium – varie d'une source à l'autre. Certaines eaux minérales renferment par exemple vingt fois plus de calcium ou de magnésium que d'autres. Ces substances inorganiques que l'organisme ne peut produire lui-même doivent lui être fournies par l'alimentation et la boisson.

Les avis divergent en ce qui concerne la quantité d'eau qu'il convient de boire chaque jour. Alors que les diététiciens recommandent depuis des années de boire le plus possible, d'autres estiment que boire au-delà de sa soif est contre nature. Alors, qui faut-il croire?

L'organisme a besoin d'une certaine quantité d'eau pour fonctionner correctement. Un apport d'eau insuffisant peut entraîner des troubles de la concentration et une baisse de performance. Cela est particulièrement flagrant chez les personnes âgées qui présentent des signes de désorientation en cas de déshydratation. Étant donné que l'on a tendance à moins ressentir la soif en prenant de l'âge, il est très important de veiller à boire suffisamment. Les personnes qui ont un travail où elles ne bougent pas beaucoup doivent boire 1,5 litre ou mieux 2 litres par jour; cette quantité doit être augmentée en conséquence lorsqu'il fait très chaud ou que l'on fait de l'exercice. Il est aussi des situations dans lesquelles le besoin en eau est plus important: pendant l'allaitement, le jeûne et lorsqu'on a de la fièvre ou des diarrhées. À signaler que le café, les boissons à base de coca de même que les boissons énergisantes et l'alcool ne comptent pas dans les 2 litres recommandés, qui doivent être composés essentiellement d'eau minérale non gazeuse. Les ti-



sanés, le thé vert, le lait, les boissons au soja, les jus de fruits et de légumes dilués sont également autorisés.

### ENVIRONNEMENT ET PROTECTION DES EAUX

Dans les pays pauvres, des millions de personnes ne connaissent pas le luxe d'une eau potable propre. Elles boivent l'eau qu'elles trouvent. Celle-ci est bien souvent sale, elle contient fréquemment des germes pathogènes, des pesticides, des engrais ou des substances fécales et rend malades des couches entières de la population. Le choléra, la dysenterie et le typhus font rage.

Durant les quarante dernières années, l'homme a détruit à l'échelon mondial plus de la moitié de tous les cours d'eau en canalisant, asséchant ou jonchant de barrages en béton ruisseaux, rivières, marécages et lacs. Avec pour conséquence que la diversité des espèces a diminué de 50 pour cent. Que non seulement la désertification et la sécheresse mais également les catastrophes dues aux crues torrentielles ont progressé car les régions asséchées ne parviennent plus à absorber les pluies abondantes qui se déversent sur elles.

La Suisse n'a-t-elle rien à voir avec tout cela? On est effectivement tenté de penser qu'il n'est pas nécessaire d'économiser l'eau dans notre «pays de Cocagne» gorgé d'eau et que les foyers de crise sont bien loin de chez nous. Qui souhaite néanmoins limiter sa consommation pour des raisons d'éthique peut le faire efficacement avec l'eau chaude, qui nécessite 100 fois plus d'énergie que l'eau froide. Ou encore fermer le robinet tandis que l'on se brosse les dents et prendre une douche plutôt qu'un bain. Le plaisir plus rare d'un bain relaxant n'en sera que décuplé. ■

**Avec tous ses lacs, rivières et fleuves, la Suisse est riche en eau – cela ne veut pas dire qu'il faut en faire un usage inconsidéré.**



Photographie: Stockphoto, LINDA/MARINA

## Les plaisirs du bain d'antan à nos jours

**La Suisse, le «château d'eau de l'Europe», était déjà réputée durant les siècles passés pour ses bains et ses eaux curatives. De nombreuses stations thermales existent de longue date et s'entendent à conjuguer santé et plaisirs du bain.**

La Suisse est de longue date un véritable paradis pour les plaisirs du bain de tout genre; de nombreux écrits, gravures sur bois et découvertes archéologiques en témoignent. Après le départ

YVONNE ZOLLINGER

des Romains, grands amateurs de bains, la population continua de fréquenter les thermes qu'ils avaient érigés et leurs sources curatives.

L'eau ne jaillissait pas seulement en rase campagne, mais également derrière les murs d'enceinte, comme par exemple la source, célèbre au Moyen Âge, de la fontaine des tanneurs à Bâle. On trouvait par endroits une multitude de bains thermaux de différente taille qui promettaient à toute une armada de malades soulagement, guérison et rétablissement. À la campagne, les bains publics étaient fréquentés régulièrement, et manifestement avec succès, par les citadins comme par les gens de la campagne. Leur devise, lorsqu'ils se rendaient aux bains non seulement à des fins

médicales, mais également pour leur plaisir, était: «le premier jour avec modération, le deuxième jour avec appétit et le troisième jour sans aucune retenue».

L'opinion très répandue au Moyen Âge que les bains rendaient plus fluide le sang épais, considéré comme la cause de tous les maux, et la peur latente des maladies contagieuses incitaient la population à s'en remettre au chirurgien-barbier et à son eau pour apaiser et guérir ses maux. Les étuves et les bains aux herbes étaient très populaires. On se rendait également chez le chirurgien-barbier pour l'hygiène quotidienne, cette pratique étant réservée essentiellement à la population aisée. Outre les soins corporels – se laver, se faire masser, se faire couper les cheveux, se faire épouiller, se faire poser des ventouses et faire soigner ses plaies – les baigneurs s'adonnaient à toute une série de plaisirs plus ou moins inoffensifs. On avait coutume d'amener les visiteurs venant de l'extérieur dans les bains publics. La première fois, pour permettre aux nouveaux venus de se débarrasser de la poussière qui les recouvrait à la suite de leur périple. Quant aux visites suivantes, elles étaient consacrées essentiellement à la «dolce vita».

### MŒURS LÉGÈRES

Les pratiques dans les bains publics du Moyen Âge n'étaient guère conformes à notre code moral actuel. Hommes et femmes se baignaient ensemble, nus, sans aucune pudeur. On piqueniquait sur des tables flottantes, on faisait de la musique, on jouait et on s'amusait de mille manières. Et si l'on y soignait la stérilité des femmes, cela avait bien souvent des raisons toutes naturelles selon le médecin bâlois Felix Platter. Mais au 16<sup>e</sup> siècle, les mœurs devinrent plus sévères et les pratiques dans les bains publics plus spartiates. Les réglementations édictées par les autorités publiques se multiplièrent.

Même si une grande partie des bains publics allait de ce fait perdre de son attrait en tant que lieu de plaisir, l'eau minérale garda tout son pouvoir. La santé et les cures connurent un véritable boom au début du 19<sup>e</sup> siècle. Les citadins qui en avaient les moyens, qu'ils soient en bonne santé ou malades, passaient régulièrement quelques jours ou quelques semaines dans les stations thermales. Il était de bon ton dans les classes supérieures de la société d'aller aux eaux en été.

Qui en avait les moyens se rendait dans les grandes stations thermales comme Leuk, Ragaz, Pfäfers, Lenk, Baden, Bad Säkingen et bien d'autres encore. De mai à septembre, diligences, calèches et chaises de poste où trônaient des monceaux de bagages et tout un attirail de ménage peuplaient les rues des stations thermales. La sta-

tion était aussi un marché matrimonial pour les personnes en quête d'âme sœur, qui profitaient de leur séjour pour faire étalage de leurs vêtements, bijoux et attirail de ménage, signe indéniable qu'elles étaient un beau parti.

Les grands palais thermaux ont vu le jour à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Leur offre ne se limitait plus aux bains d'eau minérale ou thermale réchauffée. On pouvait y faire des cures de petit-lait, d'air, de randonnée en montagne, de raisin et bien d'autres encore. Les petites stations thermales offraient suffisamment d'alternatives pour tous ceux qui ne pouvaient pas se payer ce luxe. Presque un hôtel sur deux, dès le moment où il disposait de suffisamment de place et pouvait se targuer d'une vue soi-disant imprenable, se qualifiait d'établissement thermal ou de bain thermal.

Durant la première guerre mondiale, le tourisme des bains thermaux allait s'effondrer dans toute l'Europe. Les grands établissements luxueux qui avaient fait leur apparition un peu partout durant les années de boom tombèrent en ruine.

Après la deuxième guerre mondiale, les bains curatifs connurent un regain. Avec l'intérêt grandissant pour les activités sportives, de grandes piscines virent le jour. L'offre médicinale et thérapeutique gagna en diversité.

## LES PLAISIRS DU BAIN À BADEN

Il existe encore de nos jours quelques grandes stations thermales qui datent d'une époque mondaine passée. Trois d'entre elles sont Baden (AG), Bad Ragaz (SG) et Vals (GR). L'eau thermale de Baden vient de plusieurs sources situées à une profondeur de plus de 1000 mètres. Elle jaillit de terre à une température de 47°C et est refroidie à 36°C avant d'aller dans les bassins de la piscine thermale. Avec 46 grammes de substances minérales par litre, l'eau thermale de Baden est la plus minéralisée de toute la Suisse. Les minéraux et oligo-éléments dissous dans l'eau jouent un rôle décisif dans le processus de guérison. On leur reconnaît des effets positifs sur l'organisme tout entier, et plus spécialement sur le système neurovégétatif. La chaleur et la teneur élevée en substances minérales améliorent la circulation san-

guine et intensifient l'évacuation des produits nocifs du métabolisme. L'eau se prête également à certaines applications physiothérapeutiques (gymnastique thérapeutique).

L'eau thermale de Baden a notamment pour indications les maladies rhumatismales, arthroses, lésions des disques intervertébraux, traitements postopératoires après certaines interventions chirurgicales et troubles liés au métabolisme. Une cure balnéaire comportant 5 à 20 bains à intervalles d'un ou deux jours est conseillée.

La découverte des sources chaudes remonte à l'époque avant Jésus-Christ. Les Romains, en y construisant les thermes, firent de la ville un grand centre balnéaire auquel ils donnèrent le nom éloquent de «Acquae Helveticae».

## BAD RAGAZ

La source chaude qui jaillit dans les gorges de la Tamina a été découverte dès le Moyen Âge. Les premiers établissements de bains y ont été construits dès 1242. Au début du 16<sup>e</sup> siècle, Paracelse, premier médecin de cure aux bains de Pfäfers dans les gorges de la Tamina, a écrit un livre entier sur les effets bénéfiques de l'eau de source. La source qui fait partie du couvent de Pfäfers est passée «reine de toutes les sources curatives» au 17<sup>e</sup> siècle. Après la fermeture du couvent, la source revint au canton de Saint-Gall qui posa au milieu du 19<sup>e</sup> siècle une conduite menant à Ragaz. L'eau thermale à une température de plus de 36 degrés était acheminée sur 4 kilomètres jusqu'à Ragaz, où la première piscine thermale couverte d'Europe ouvrit ses portes en 1872. La localité désormais baptisée «Bad» Ragaz (on lui a accolé le mot «Bains») comptait parmi les stations de cure les plus renommées d'Europe. Le Centre Wellness, restauré en 2009 dans d'élégants coloris clairs, est l'acratotherme le plus important d'Europe. Les indications thérapeutiques de ses eaux sont les affections du système moteur ainsi que du cœur et de l'appareil circulatoire.

## VALS

L'eau minérale de Vals vient de la seule source thermale des Grisons; l'eau jaillit de la roche à environ 30°C. Sa minéralisation est de plus de 1918 milligrammes par litre; elle contient essentiellement du calcium, du magnésium, du sodium, du chlorure et du fluorure. Les bâtiments cubiques marquants des thermes de Vals sont faits de 60 000 dalles de gneiss superposées.

Comme durant les siècles passés, la Suisse est de nos jours encore un pays des bains thermaux et curatifs. Les touristes amateurs de bains y trouvent dans toutes les régions mainte occasion de s'adonner aux plaisirs de la baignade et de se ressourcer. ■



Bains romains de Bath, Angleterre.



L'architecte Peter Zumthor a réalisé le nouvel édifice des thermes de Vals.

Photographie: Thermes de Vals

### Ouvrage conseillé

«Bäderfahrten. Wandern und baden, ruhen und sich laben.» Ursula Bauer/Jürg Frischknecht, Rotpunktverlag.

### Informations sur les bains thermaux

- [www.badi-info.ch/schwimmbaeder\\_thermal.html](http://www.badi-info.ch/schwimmbaeder_thermal.html)
- [www.swisstherme.ch](http://www.swisstherme.ch)

# Économiser l'eau au quotidien

Chaque Suisse consomme environ 160 litres d'eau par jour. L'eau est continuellement disponible en quantité pratiquement illimitée. Cela vaut néanmoins la peine de ne pas faire un usage inconsidéré de ce bien précieux.

Photographie: Sberghetto, Ugrunur Betin

Une eau propre et potable est disponible à tout moment au robinet, dans la douche et même dans la chasse d'eau de nos WC. Nous ne réfléchissons guère aux quantités que nous consommons jour après jour. L'eau est à notre disposition en abondance, et cela nous porte à croire qu'il en sera toujours ainsi. Mais, comme toutes les matières premières de notre globe, l'eau potable n'est bien sûr disponible qu'en quantité limitée. Et de surcroît mal répartie car la moitié de la population mondiale doit se contenter de très peu d'eau et/ou d'une eau souillée.

La consommation moyenne d'eau en Suisse est chiffrée à 162 litres par personne et par jour. Seul un faible pourcentage est destiné à la boisson ou à la cuisine. La majeure partie va à l'égout après un bref séjour dans la douche, la baignoire, les WC et le lave-linge. Cela vaut donc la peine de nous pencher sur l'usage que nous faisons de ce bien précieux. Pour l'environnement, mais aussi dans notre propre intérêt, sachant qu'économiser de l'eau, c'est aussi économiser de l'argent. Car il n'y a pas que la consommation d'eau qui est coûteuse; la production d'eau chaude avant tout occasionne des frais d'énergie considérables.

## DES CONSEILS SIMPLES MAIS EFFICACES

Les économies d'eau commencent par un robinet qui goutte. Car il peut perdre jusqu'à un litre d'eau par heure, soit presque 9000 litres par an. Les pertes sont encore plus conséquentes avec une chasse d'eau qui fuit: si elle n'est pas réparée, l'équivalent de 100 bains complets part directement à l'égout en un an. Mais des économies encore plus importantes sont possibles avec le robinet et la chasse d'eau. Un économiseur d'eau sur chaque robinet, peu cher à l'achat et facile à installer, réduit le débit de presque 50 pour cent. Une chasse d'eau à deux touches permettant de

## Consommation moyenne d'eau en Suisse: 162 litres par habitant et par jour

Volume en	litres	pour cent
Chasse d'eau:	47,7	29,5 %
Douche/bain:	31,7	19,6 %
Lave-linge:	30,2	18,6 %
Cuisine/lavage à la main de la vaisselle:	24,3	15 %
Soins corporels:	20,7	12,8 %
Divers:	3,8	2,3 %
Lave-vaisselle:	3,6	2,2 %

Source: [www.helvetas.ch](http://www.helvetas.ch)



libérer un petit ou un grand volume d'eau fait faire des économies de 30 à 50 pour cent sans perte d'hygiène.

Les recettes les plus classiques pour économiser l'eau: fermer le robinet pendant qu'on se brosse les dents. Ou prendre une douche plutôt qu'un bain, qui consomme non seulement plus d'eau mais également plus d'énergie. Il est possible de prendre trois douches au lieu d'un bain complet.

Mieux vaut également attendre que le lave-vaisselle ou le lave-linge soient bien remplis avant de les faire tourner. Lors de l'achat d'un appareil, on fera bien d'opter pour un modèle doté de programmes économiques qui réduisent la consommation d'eau et d'énergie. Un appareil peu efficace a vite fait d'augmenter la consommation d'électricité de jusqu'à 60 pour cent et la consommation d'eau de jusqu'à 160 pour cent par rapport à un appareil économique.

Au jardin, on peut faire des économies d'eau en arrosant le soir quand il fait plus frais et en adaptant la quantité d'eau aux besoins des plantes. Les plantes n'ont pas besoin d'eau potable. On peut recueillir l'eau de pluie dans des citernes raccordées aux gouttières du toit. Et si l'eau chaude met du temps à arriver dans la douche, l'eau encore trop froide peut servir pour arroser les fleurs.

Pour la laver la voiture, mieux vaut s'armer d'un seau et d'une éponge plutôt que du jet. Ou encore aller dans une station de lavage.

Quelques entreprises d'approvisionnement en eau conseillent de lire régulièrement son compteur d'eau. On peut ainsi constater facilement une consommation inhabituelle d'eau ou d'éventuelles fuites.

Texte: Yvonne Zollinger



## La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

### Appel de nuit

Arrive un moment dans la vie d'un ado où il est tout à fait capable de prendre le train ou l'autobus chaque samedi pour aller à une fête branchée – mais est incapable, à trois heures du matin, quand il n'y a plus de train ni d'autobus, de rentrer tout seul à la maison. Cela ne l'empêche pas de se rendre sans hésiter dans le coin le plus reculé (pour peu qu'une fête sympa l'y attende). Les organisateurs savent très bien comment s'y prendre pour que les parents qui ne se doutent de rien laissent leurs enfants de plus de 16 ans aller à ce genre de manifestation: ils proposent un «taxi-navette». On se figure alors que l'ado pourra rentrer à la maison en toute sécurité et que ses parents pourront dormir du sommeil du juste. Mais un petit détail que les organisateurs passent malheureusement sous silence est que ce service de navette compte tout juste deux taxis de cinq places chacun pour 400 ados. Et que la destination de votre ado est en dehors du rayon de 20 kilomètres que dessert ce taxi. Chose que votre ado n'apprend que lorsque l'envie lui prend de réintégrer le nid familial. Il aurait bien sûr pu se renseigner avant sur Internet. Mais pourquoi s'en donner la peine si l'on a à la maison des parents qui n'ont rien d'autre à faire que de passer leurs nuits du samedi à dormir.

Les enfants connaissent bien nos points faibles et n'ont aucun scrupule à faire abondamment usage de ce savoir. Mais je dois aussi avouer qu'il y a des situations où je suis moi-même victime de mon amour maternel sans limite.

Par exemple quand à trois heures du matin, la sonnerie du téléphone me tire des bras de George Clooney et me ramène brusquement à la dure réalité. Au bout du fil, mon enfant m'explique interminablement et de manière tout à fait plausible pourquoi je dois absolument me lever immédiatement, faire 25 kilomètres en voiture, alors qu'il fait moins trois degrés dehors, pour aller le chercher avec trois autres amis, eux aussi restés en rade.

«Ça ne va pas, non! Tu ne penses pas sérieusement que je vais quitter mon lit bien chaud (et Georges Clooney) pour faire deux fois 25 kilomètres en voiture, rien que parce que vous n'avez pas été capables, toi et tes amis, de vous débrouiller pour trouver une occasion pour rentrer à la maison? Alors, tu peux bien attendre jusqu'à demain matin à l'arrêt d'autobus et te geler le derrière, je m'en fiche royalement!», voilà du moins ce que j'aimerais dire.

Mais je m'entends dire: «J'arrive.»

Car, soyons francs, aurais-je pu dormir, sachant que mon pauvre enfant ne peut pas rentrer à la maison? Que, dans son désespoir, il va peut-être monter dans la voiture de n'importe quel type plus ou moins ivre. Qu'il risque de tomber entre les mains d'un dégoûtant satyre apparemment serviable. Ou même qu'il va devoir attendre pendant deux heures le premier autobus, tremblant de froid dans sa veste super-légère à l'arrêt d'autobus glacial. Cette pensée m'est insupportable. Et mon enfant le sait parfaitement.

# Une assurance proche des assurés – un avantage décisif de l'EGK

Jean-Jacques Flückiger dirige depuis 14 ans l'agence EGK de Lausanne. Lui et ses collaboratrices et collaborateurs incarnent avec engagement des valeurs telles que fiabilité et bon service clientèle.



Jean-Jacques Flückiger dirige les agences EGK de Lausanne et de Sitten.

L'agence EGK se trouve depuis 2006 en plein cœur de la ville de Lausanne. Avec ses trois collaborateurs en service interne, deux conseillers clientèle et son directeur Jean-Jacques Flückiger, l'agence est responsable des cantons de Vaud et de Genève, soit quelque 1 100 000 habitants. Jean-Jacques Flückiger dirige en outre l'agence EGK de Sitten, dont les deux collaborateurs en service interne et deux conseillers clientèle s'occupent de tout le canton du Valais. Dans ces cantons comme dans d'autres, l'EGK a connu une très forte croissance à l'automne dernier. Ce succès prouve qu'avec sa philosophie de primes équitables et stables et d'égalité des droits pour la médecine conventionnelle et la médecine naturelle, l'EGK est reconnue également en Romandie. Mais le succès a exigé un surcroît d'engagement de la part de tous les collaborateurs et collaboratrices au cours des mois d'octobre 2010 à janvier 2011. Dans cette interview, Jean-Jacques Flückiger explique pourquoi il vaut la peine de s'occuper à temps d'une assurance complémentaire et pourquoi les Romands ont une vision de la santé et de la médecine naturelle similaire à celle des Suisses alémaniques.

## *Quelles sont les prestations de votre agence que les clients apprécient particulièrement?*

Nous sommes proches du client, nous le conseillons personnellement à son domicile, à l'agence ou par téléphone. Ce service clientèle individuel est un avantage important car nous connaissons parfaitement les produits EGK et nous sommes donc en mesure de proposer à chaque client l'assurance complémentaire qui lui convient. Contrairement à un courtier, le conseiller de l'EGK n'est pas tenu de vendre une assurance, il peut se consacrer entièrement au conseil.

## *Combien de temps la prestation de conseil dure-t-elle en moyenne?*

C'est très variable: parfois, on donne un renseignement en quelques minutes par téléphone. Mais un conseil peut durer beaucoup plus longtemps, par exemple pour une famille souhaitant des prestations d'assurance spécifiques. Lorsqu'il s'agit de conclure une assurance complémentaire, il est important de se faire conseiller. C'est pourquoi je recommande aux membres de l'EGK de ne pas attendre l'automne pour s'adresser à nous.

## *Pourquoi recommandez-vous de s'occuper à temps d'une assurance complémentaire?*

En particulier cet automne, il est apparu que l'administration de nouveaux assurés selon la LAMal nous donnait énormément de travail, de sorte que nous avons dû réduire le service clientèle habituel au minimum. De février à août, nous avons en revanche suffisamment de capacités pour conseiller la clientèle avec compétence. J'aimerais saisir cette occasion pour remercier tous les membres de l'EGK qui ont fait preuve de beaucoup de patience et de compréhension envers la situation de travail inhabituelle qui était la nôtre à l'automne dernier. De même, je souhaite remercier les collaboratrices et collaborateurs qui ont tous géré des quantités de travail exceptionnelles.

## *Nous aimerions en savoir plus sur d'éventuelles différences entre Suisse romande et alémanique. Les Romands vont-ils par exemple plus vite consulter leur médecin de famille?*

Je crois que les Romands s'occupent de leur santé de la même manière et consultent leur médecin de famille aussi souvent que les Suisses aléma-

niques. Je constate en revanche une différence entre ville et campagne. Il y a peut-être un rapport parce que la vie en ville est plus stressante et que l'offre de prise en charge médicale disponible y est plus large. Que je sache, la Suisse alémanique connaît elle aussi cette différence entre ville et campagne.

***Les Romands sont-ils plus économes que les Suisses alémaniques vis-à-vis des prestations médicales?***

Là encore, je constate plutôt une différence ville-campagne. Actuellement, les citadins se rendent souvent au service des urgences de l'hôpital alors que la personne compétente serait leur médecin de famille. Mais celui-ci n'a pas toujours un rendez-vous disponible tout de suite, il faut attendre; or les citadins y sont moins disposés que les autres.

***La hausse des primes des caisses de maladie est-elle un sujet important en Romandie?***

Oui, depuis des années. Les Romands payent de fortes primes, en particulier dans les cantons de Vaud et de Genève. Ils sont donc intéressés par des propositions susceptibles de faire baisser les primes et discutent les avantages et les inconvénients d'une caisse unique. Environ 10% des Romands changent régulièrement d'assurance de base pour économiser sur les primes, contre environ 3% de résiliations en Suisse alémanique.

***Quelle est la place de la médecine complémentaire pour les Romands?***

La médecine complémentaire est très importante pour une partie de la population – une situation similaire à celle de la Suisse alémanique. Pour ces personnes, notre assurance complémentaire SUN est éprouvée et constitue une solution idéale. Avec SUN Basic, nous nous adressons aux personnes particulièrement soucieuses de leur bonne santé. SUN Basic permet de choisir entre beaucoup ou un peu de médecine naturelle. De plus, la couverture hospitalière ou les prestations particulières pour les enfants sont importantes.

***Quelles sont les méthodes de médecine naturelle particulièrement prisées en Romandie?***

L'ostéopathie est très appréciée. Nombre de personnes connaissent cette méthode de médecine complémentaire, probablement entre autres parce que la Fédération Suisse des Ostéopathes a son secrétariat à Paudex, près de Lausanne, et que la formation se fait à Fribourg.

***L'offre de l'EGK d'égalité des chances pour la médecine conventionnelle et la médecine naturelle intéresse-t-elle les Romands?***



**L'équipe EGK de Lausanne met l'accent sur un service clientèle fiable et aimable.**

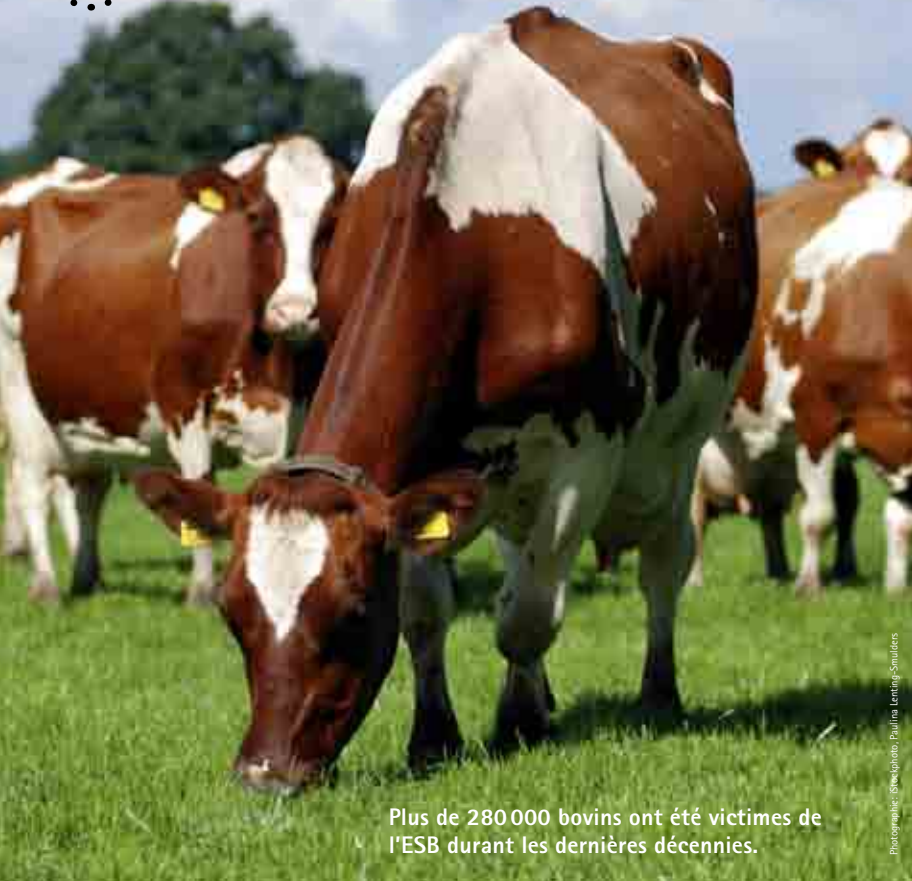
Oui, surtout les personnes particulièrement attentives à leur santé. Le nom «Caisse de santé» est en lui-même une valeur importante, créatrice d'identité. Même si d'autres caisses proposent aussi des prestations de médecine complémentaire, l'EGK est reconnue, en Romandie comme ailleurs, comme une pionnière de l'égalité des chances entre médecine conventionnelle et médecine naturelle. La philosophie de l'EGK et son réseau d'agences sont des éléments fondamentaux qui nous différencient des autres caisses.

***Constatez-vous des particularités régionales au niveau du suivi des membres de l'EGK?***

Un membre de l'EGK du canton du Valais a tendance à être plus fidèle qu'un membre lausannois. Le client valaisan souhaite aussi être suivi par l'agence de Sitten et non être pris en charge depuis Lausanne. Les manifestations de l'EGK attirent généralement plus de visiteurs dans le Valais.

***Pour finir, une question personnelle: comment vous reposez-vous de votre travail?***

J'aime beaucoup voyager avec ma femme, que ce soit en faisant une excursion dans notre beau pays, par exemple en train dans le canton des Grisons, ou un voyage à l'étranger. Une autre activité de loisirs que j'apprécie est la lecture.



Plus de 280 000 bovins ont été victimes de l'ESB durant les dernières décennies.

Photographie: Shutterstock/Paulina Lenting-Simulons

## L'air peut transmettre les agents pathogènes de la vache folle

**Les prions, agents pathogènes de la maladie de la vache folle et de la maladie de Creutzfeldt-Jakob, peuvent également être transportés par voie aérienne et contaminer un organisme récepteur. C'est à cette conclusion inattendue que sont parvenus les chercheurs de l'Université de Zurich, du CHU de Zurich et de l'Université de Tübingen.**

Le prion est l'agent pathogène qui a provoqué l'épidémie de la «vache folle» également connue sous le nom d'ESB (encéphalopathie spongiforme bovine). Au cours des dernières décennies, plus de 280 000 bovins ont été victimes de cette maladie. La transmission de l'ESB à l'homme, p. ex. par consommation de la viande d'animaux infectés, provoque la «variante» de la maladie de Creutzfeldt-Jakob, qui se termine toujours par une dégradation progressive mortelle des cellules cérébrales.

Il est connu que les prions peuvent être transmis d'homme à homme par des instruments chirurgicaux contaminés et, plus rarement, par des transfusions sanguines. La consommation d'aliments élaborés avec de la viande d'animaux

contaminés a également coûté la vie à plusieurs centaines de personnes. Mais contrairement à ce qui se passe notamment avec le virus de la grippe et de la varicelle, on tenait jusqu'ici pour improbable une transmission des prions par voie aérienne.

### TRÈS HAUT TAUX D'INFECTION

Les chercheurs des Universités de Zurich et de Tübingen et du CHU de Zurich réunis autour du Professeur Adriano Aguzzi ont constaté que l'air pouvait parfaitement jouer les transporteurs de prions infectieux. Dans le cadre d'une étude, ils ont exposé des souris dans des chambres d'inhalation spéciales à des émanations d'aérosols contenant des prions. Contrairement à toute attente, il est apparu que l'inhalation de ces aérosols conduisait à un nombre effrayant de contaminations. «Une exposition d'une seule minute a suffi pour contaminer 100 pour cent des animaux», explique le Professeur Adriano Aguzzi dans son commentaire des résultats publiés dans l'Open-Access-Journal «PLoS Pathogens». Plus l'exposition durait et plus le temps d'incubation diminuait jusqu'à l'apparition des symptômes cliniques d'une maladie à prions chez les souris contaminées. Selon le Professeur Aguzzi, ces résultats sont surprenants et vont à l'encontre des vues défendues jusqu'ici selon lesquelles les prions n'étaient pas transmissibles par voie aérienne.

Les prions, selon les expériences menées, sont manifestement passés directement des voies respiratoires dans le cerveau où ils se sont établis sans que différentes déficiences du système immunitaire – dont on sait d'expériences antérieures qu'elles inhibent le passage des prions du système digestif dans le cerveau – puissent les arrêter.

### PROTÉGER L'HOMME ET L'ANIMAL

Une protection contre les aérosols ne fait pour l'instant pas partie des mesures de sécurité habituelles contre une infection par les prions dans les laboratoires scientifiques, les abattoirs et l'élimination des déchets d'abattage. Les résultats des expériences menées donnent toutefois à penser qu'il serait utile de remanier les réglementations afférentes compte tenu de l'éventualité d'une transmission par voie aérienne. «Il semble indiqué de prendre des précautions pour minimiser les risques d'infection par prions chez l'homme et l'animal», dit le Professeur Aguzzi. «Les résultats se fondent toutefois sur la production d'aérosols en laboratoire et ne signifient pas que des patients atteints de la maladie de Creutzfeldt-Jakob exhalent des prions lorsqu'ils respirent», précise le Professeur Aguzzi.

Source: [ch-forschung.ch](http://ch-forschung.ch)



# 12 questions à ...



*Peach Weber*

Peach Weber est acteur comique et en tournée depuis 33 ans. Le CD de son tout dernier 13<sup>e</sup> programme «Mister Gaga» sortira en avril. Le programme de tournées peut être consulté sur [www.peachweber.ch](http://www.peachweber.ch). Sa dernière représentation aura lieu le 15 octobre 2027 au Stade de Suisse. La prévente est ouverte et 4000 tickets ont déjà été vendus. (Est reconnue par le Livre Guinness des records comme la «prévente la plus longue du monde».)

## 1. Que faites-vous pour votre santé?

Je mange des fruits et des légumes, de la viande, du poisson, du fromage, du lait, des pâtes, du chocolat, des noix, donc de tout, sauf des champignons. J'ai ainsi, en parfait équilibre, toutes les vitamines et les toxines qu'il me faut. Car les toxines sont elles aussi importantes pour endurcir l'organisme.

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

Le marathon de NEW YORK car cela n'est certainement pas bon pour la santé.

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

Au moins 5 à 6 cafés et une pomme par jour car: «An apple a day, keeps the doctor away!» J'ai même un ordinateur Apple!

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

... quitte mon complet pour l'emmener au pressing. Je prends parfois un Supradyn, et si je m'y prends à temps, un comprimé effervescent suffit. J'en prends à peu près 5 par an et je ne suis pratiquement jamais malade. Car cela ne vaut pas la peine d'être malade quand on exerce une profession indépendante.

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

On ne m'a obligé à rien, mais peut-être bien que j'étais un enfant bizarre – j'aimais même les épinards. De nos jours, on emmènerait un enfant qui a de tels goûts chez le psychiatre. Ma mère a toujours cuisiné différents légumes et salades tous délicieux.

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

De temps à autres 1 à 2 truffes au chocolat Lindor, peut-être même bien 3 dans les grandes occasions – et comme il y toujours quelque chose à fêter ...

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

J'ai un pull très épais et moelleux, à grosses mailles, qu'une amie m'a tricoté il y a 20 ans de cela. Ce pull a des forces magiques; en pas moins de deux heures, je suis de nouveau en pleine forme.

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

Je ne prends pas de résolutions, mais en revanche, je fais tout à cent pour cent. Les résolutions ne servent à rien; ou bien on fait quelque chose, ou bien on ne le fait pas, mais tout de suite. J'ai arrêté de fumer d'un jour à l'autre, sans bonnes résolutions, sans plan, sans prendre quoi que ce soit. Je trouve qu'il y a de quoi être fier de soi.

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

Je partirais à la recherche d'un immeuble de 30 étages dans les environs, je monterais tout en haut avec l'ascenseur et je m'élancerais en parapente dans les airs pour atterrir au 25<sup>e</sup> étage.

## 10. Comment luttez-vous contre le blues hivernal?

J'allume un feu de cheminée et je m'installe dans mon fauteuil relax. Rien de tel pour relancer le hip hop hivernal. Goodbye Blues!

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

Je vous dirais de vous asseoir confortablement et de réfléchir à ma maxime de vie: aujourd'hui c'est aujourd'hui et demain c'est demain.

## 12. La recherche sur la vieillesse progresse à grands pas – comment fêterez-vous votre 100<sup>e</sup> anniversaire?

Je bricolerais des invitations pour mon 150<sup>e</sup> anniversaire.

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

# Col du Klausen: montagnes, neige et cascades



**Nos cols alpins, à mon avis les voies de communication les plus belles et les plus aventureuses, ne nous intéressent que si l'adjectif «ouvert» leur est accolé. Le mot «fermé» est signe de neige, passage impossible, bloqué. Fin. Attendre le printemps. Mais comment le col se présente-t-il avant le début du printemps?**

Le 17 mars 2010, j'ai pris la route avec le musicien uranais Paul Gisler pour traverser la vallée rocheuse et montagneuse du Schächental jusqu'à la barrière de neige du col du Klausen, et nous

**WALTER HESS**

nous sommes enfoncés dans une épaisse couche de neige. Je n'avais jamais eu d'expérience aussi impressionnante du Klausen. La neige elle-même en fondait de bonheur.

J'avais rendez-vous avec Paul Gisler sur la place de la mairie d'Altdorf, près du monument de Guillaume Tell. Il est de stature imposante, mesure 1,87 mètre, et il me sembla que notre héros national Guillaume Tell était descendu pour la première fois depuis 1895 de son piédestal où

est gravée la date du serment du Grütli. «Mon père, Gustav Gisler, a longtemps été président de la société de théâtre Guillaume Tell d'Altdorf», me dit-il. Cependant, Paul Gisler n'était pas accompagné d'un fils prénommé Walter, mais d'une chienne appelée Luna, un mélange de border collie et de berger allemand. Gisler est un Uranais de souche, un chansonnier et musicien populaire qui a sorti entre autres un CD dont le titre «Uriginal» lui va comme un gant.

## À TRAVERS LE SCHÄCHENTAL

En devisant de la beauté de l'histoire suisse et des paysages de notre pays, c'est par la route Klausenstrasse presque déserte que nous remontâmes tranquillement le Schächental, une vallée latérale de la Reuss qui se présenta bientôt à nous dans toute son impressionnante majesté. Bürglen a fait de Tell son citoyen le plus célèbre, il lui a également dressé un monument (sur la place de l'église) ainsi qu'une chapelle sur l'ancienne route du col du Klausen. C'est ensuite le fin clocher de l'église de Spiringen, construite en 1950/51, qui se présente au regard tel un immense poinçon perçant le ciel. De Spiringen, le col du Chinzig, un sentier muletier, mène au Muotatal. L'enclave d'Urnerboden, à l'ouest du sommet du

col du Klausen, fait d'ailleurs partie de la commune de Spiringen et est réputée être le plus grand et le plus bel alpage de Suisse.

Autour de nous et devant nous s'étendait l'immense cirque naturel entouré de montagnes calcaires: le Chli Windgällen au nord, le Gross Windgällen au sud; dans cette même direction, on apercevait également la forme allongée du Gross Ruchen et derrière le Steinplanggen, on voyait le Chli Ruchen et le Schärhorn, dont les deux pointes se croisent comme des ciseaux, suivis du Chammliberg. D'après le naturaliste zurichois Johann Jakob Scheuchzer, le vent du nord est parfois si fort au niveau des Windgällen qu'il fait s'envoler des dalles de pierre entières. En 1766, l'historiographe lucernois Johann Conrad Fäsi décrit les «montagnes qui encerclent la vallée vers le midi (le sud) et séparent en même temps le Schächen-Thal du Maderaner-Thal» comme un «choc de gigantesques monts de glace».

En cette journée chaude et ensoleillée qui faisait suite à une période de froid ayant semblé interminable, le trajet en voiture put nous conduire jusqu'à Unterschächen avec sa pittoresque église baroque et, de là, par des routes plus escarpées et en épingles à cheveux, jusqu'à la région de Friteren. Au-dessus de cet ensemble de bâtiments avec vue sur la vallée du Brunnital en contrebas, c'est la neige qui était aux commandes: les chasse-neige avaient capitulé. Un panneau triangulaire appelant à la prudence et une barrière qui signale en plaine le passage de tramways, de trains ou les aéroports, informait explicitement de la fermeture hivernale. Nous passâmes donc à la randonnée dans la neige; un promeneur solitaire avait déjà marqué un petit sentier. Luna exécuta une série de bonds joyeux dans la neige immaculée. Au bout d'environ un kilomètre, nous parvînmes au tunnel du Seelital, situé sous le Laged Windgällen et long de 215 mètres.

Devant ce tunnel, à environ 1530 mètres d'altitude, la couche de neige était d'à peu près un mètre. Une barrière bloquait toute la largeur de la route. Nous utilisâmes le bloc de métal cubique latéral, qui sert de contrepoids à la longue barrière rouge et blanche, comme table de pique-nique. Assis sur la veste imperméable de Paul, nous nous jetâmes sur les délices que nous avions achetés dans les charcuteries d'Altdorf près de l'arsenal et à la «Brotstubä», dont un pain de pommes de terre agréablement humide (comme on mangeait bien pendant la 2<sup>e</sup> guerre mondiale), des krapfen au four et au fromage blanc. Ces derniers sont des beignets de kermesse roses à l'intérieur. L'aimable vendeuse m'avait expliqué que la couleur vient du Magenträssig, probablement le sucre épilé glaronais appelé Magenträs (Magentraes), qui se compose de sucre, de poudre

de santal, de gingembre, de cannelle et d'autres épices moulues.

Nous abandonnâmes les extrémités et les peaux du cervelas à Luna qui s'était fait remarquer par divers travaux de forage dans la neige. Paul nous régala d'un jus de fruits bio à base d'abricots italiens bien mûrs et de mandarines de Sicile. Les saucisses sèches et fumées uranaises dont nous avions également fait l'achat furent dans un premier temps épargnées.

### DANS LE TUNNEL ROUTIER

Nous entreprîmes notre promenade digestive dans le tunnel, le traversant dans le noir jusqu'à la sortie supérieure. Les animaux sauvages ne semblent pas apprécier ce genre de tubes en béton; à l'entrée du tunnel, il n'y avait en tout cas pas de traces dans la neige. Au bord de l'entrée et de la sortie du tunnel, des éléments de barrières métalliques étaient entassés, qui servent à protéger l'usager de la route des à-pics et à lui indiquer la bonne voie lorsque le col est ouvert. Le col ne peut être ouvert à la circulation qu'une fois qu'elles ont été remises en place, que les pentes ont été libérées des chutes de pierres et que l'état des roches a été contrôlé, généralement vers la fin mai.

L'intérieur du tunnel est en béton projeté, et des infiltrations d'eau de montagne très calcaire ont tracé sur ce gris des peintures rupestres blanches. Visiblement, un tel tunnel ne peut ▶



Paul Gisler: chansonnier uranais de souche, un «Original».

### Des perles de puissance appelées Aesch

En dessous de la route du col du Klausen qui passe sur le rocher, à environ 2,5 kilomètres à l'ouest du sommet du col (1948 m), l'alpage Aesch surplombe Aesch, dans la vallée du Vorder Schächen (tel est le nom du ruisseau de montagne). Sur le versant, une cascade s'était transformée en statue de glace. Dans son livre «Orte der Kraft in der Schweiz» (Lieux de force en Suisse) (AT Verlag, Aarau 1998), Blanche Merz décrit Aesch comme «l'une des perles venant enrichir le collier des autres lieux suisses portant cette appellation». Le toponyme d'Aesch, lié à la cendre et au feu, se retrouve dans le canton de Bâle-Campagne, près de Neftenbach dans le canton de Zurich et à Urnäsch (canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures). D'après Blanche Merz, ces lieux appelés Aesch ont une puissance de 75000 unités Bovis, c'est-à-dire que les vibrations y sont très intenses. En radiesthésie, on considère une valeur d'environ 6500 unités Bovis\* comme neutre.

Compte tenu d'une telle puissance tellurique, il n'est pas étonnant que le canton d'Uri ait donné naissance à quelques-uns des principaux héros nationaux des guerres de libération contre les Habsbourg.

*\*Cette unité de mesure est due au physicien français Antoine Bovis (1871-1947) et son biomètre (pendule de radiesthésie), qui lui servait à déterminer la qualité biologique. Elle exprime la longueur d'onde électromagnétique d'un rayonnement, sachant que le pendule doit être manié par une personne sensible à ses vibrations, méthode classique en radiesthésie.*



Un hiver rude: vue de la route du col du Klausen sur Unterschächen et la vallée de Brunnital.

pas être parfaitement étanche; à certains endroits, les écoulements d'eau avaient formé des plaques ou des statuette de glace. Les parois du tunnel sont de forme irrégulière. Le tunnel décrit un léger virage à droite, puis apparaît, dans l'encadrement de l'entrée supérieure, un nouveau paysage de montagnes avec le Chli Glatten, le Böldmer et le reste de la zone du Tödi.

#### LE COL DU KLAUSEN

La première voie carrossable du col du Klausen, reliant la Suisse centrale et orientale, fut ouverte en 1899 au bout de six ans de travaux; elle a une longueur de 63 kilomètres entre Glaris et Altdorf. Elle libéra le pays glaronais de sa situation de cul-de-sac. Un service de poste fut aussitôt mis en place, ce qui favorisa le tourisme. Nombre d'Uranais traversèrent la montagne pour aller dans le canton de Glaris, où, après l'époque des mercenaires, pour la plus grande joie des familles restées au pays, une sorte de miracle économique avait eu lieu au XIXe siècle, avec en particulier un essor de l'industrie textile. On filait le coton à la main et on imprimait le tissu à l'aide de moules en bois. On comptait 44 fabriques au total, dont des imprimeries de coton, des entreprises de filage et de tissage.

Pour qui fait l'ascension de Glaris au Klausen, les chutes de Berglistüber valent le détour. Il s'agit



Visibles de face: les chutes de Berglistüber du côté glaronais du col du Klausen.

d'une cascade entourée de deux autres chutes d'eau, toutes trois dues au Fätschbach, qui se jette de l'Urnerboden (1200 m) dans la vallée de la Linth (720 m). Dès qu'après Linthal, on a maîtrisé quelques virages sur le Fruttberg, le «Bergli», avec le restaurant du même nom et un vaste parking, invite à faire halte. À partir de là, en passant devant des maisons de bois à flanc de montagne, on atteint à pied en 5 minutes, en empruntant un petit sentier escarpé mais bien sécurisé, la cascade haute de 44 mètres, dans un paysage magnifique, décrite dès 1897 comme «l'une des plus belles cascades de Suisse». On l'approche à mi-hauteur et on la découvre dans toute sa puissance juste devant soi. Sous le rocher de calcaire séquanien qui surplombe le vide, on peut descendre dans une grotte et se faire asperger par la bruine.

Mais il s'agit plutôt d'un programme estival. ■

#### Conseils

##### Cartes

- Carte d'excursions «Klausenpass», feuille 246 T. 1:50 000. Office fédéral de topographie, Berne.
- Carte nationale de la Suisse «Schächental», feuille 1192. 1:25 000. Office fédéral de topographie, Berne.

Informations sur la vallée du Schächental:  
[www.schaechental.ch](http://www.schaechental.ch)

Informations sur les CD de Paul Gisler  
«edel wyys und raabäschwarz», 2009.  
Internet: [www.uriginal.ch](http://www.uriginal.ch)




 Photographies: Zoo de Zurich,  
Corinne Zöllinger


## Plonger dans la jungle

Alors que la nature, froide et dépouillée, est encore revêtue de sa parure d'hiver, c'est une expérience toute particulière que de plonger pendant quelques heures dans la verdure d'une jungle luxuriante. La halle Masoala du zoo de Zurich vous propose ce voyage éclair dans une autre zone climatique.

Dès que l'on franchit le sas qui mène à la halle, les verres de lunettes et les lentilles des appareils photo se couvrent de buée. Lorsque la différence de température entre la halle et l'extérieur est particulièrement élevée, il faut un moment aux êtres humains comme aux équipements pour s'habituer aux 80% d'humidité et aux 20 à 30 degrés des conditions ambiantes. Il s'agit ensuite d'observer attentivement la verdure des feuillages. C'est souvent seulement au deuxième coup d'œil que l'on découvre ce qui se cache dans cet entremêlement de végétation. En effet, exactement comme dans l'original, à savoir la forêt pluviale de Masoala, à Madagascar, les habitants de la forêt sont des maîtres du camouflage. Le caméléon, par exemple, avec sa démarche chaloupée et ses yeux qui peuvent regarder dans différentes directions indépendamment l'un de l'autre, est aussi vert ou brun que son environnement. Il faut de la patience et un peu de chance pour le distinguer entre les branchages.

Tous les habitants de la forêt pluviale de Masoala du zoo de Zurich se déplacent librement à travers les quelque 11 000 mètres carrés de la grande halle. Sur la cime des arbres, on entend le bruissement des lémurs. Des roussettes voltigent dans tous les sens et viennent se suspendre tête en bas à leur endroit de prédilection. De petits oiseaux surprennent les visiteurs par leur plumage multicolore.

### UN PARADIS NATUREL EN DANGER

La halle «éco-système» se propose de permettre au visiteur, qui se trouve hors de la région d'origine, d'appréhender avec tous ses sens les relations qui régissent la faune et la flore. Comme toutes les forêts pluviales du monde, celles de Madagascar sont elles aussi menacées par la déforestation, quand elles n'ont pas déjà été détruites. Seuls 4% des forêts pluviales originales sont encore intacts. Le parc national de Masoala à Madagascar s'étend sur 2300 kilomètres carrés et constitue la plus grande réserve naturelle du pays. Grâce aux dons et à un pourcentage sur le chiffre d'affaires du magasin Masoala et du restaurant Masoala, le zoo de Zurich verse chaque année une contribution d'au moins \$ 100 000.– aux frais d'exploitation et au fonds du parc national de Masoala. La halle Masoala du zoo est une ambassadrice de la beauté de la forêt pluviale malgache. ■

### Infos zoo de Zurich

**Accès à partir de Zurich:** avec le tram n° 6 à partir de la gare centrale jusqu'au terminus «Zoo». Offre de Park&Ride pour les automobilistes. Places de parking près de la halle Masoala et devant l'entrée principale du zoo.

**Prix des entrées:** adultes CHF 22.–, jeunes (16 à 24,9 ans) CHF 16.–, enfants (6 à 15,9 ans) CHF 11.–, cartes famille (un parent avec ses propres enfants de 6 à 15,9 ans et son conjoint/compagnon) CHF 60.–

**Horaires d'ouverture:** le zoo est ouvert 365 jours par an. De mars à octobre de 9 à 18 heures (forêt pluviale de Masoala de 10 à 18 heures). De novembre à février de 9 à 17 heures (forêt pluviale de Masoala de 10 à 17 heures).

Informations complémentaires à l'adresse [www.zoo.ch](http://www.zoo.ch)

### Tirage au sort

«Mon choix» tire au sort une entrée de famille (un parent avec ses propres enfants de 6 à 15,9 ans et son conjoint/compagnon) d'une valeur de 60 francs.

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

*Date limite d'envoi: le 31 mars 2011.*

Bonne chance!

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





# Une maîtresse dans l'art de la transformation

À peine les premières fleurs se mettent-elles à éclore que l'on ressent – notamment les femmes – le souhait de rafraîchir son allure, voire d'adopter un look totalement nouveau. Si l'on manque d'idées ou de courage, Luisa Rossi est là. Cette styliste réputée conseille les personnes pour les aider à faire le bon choix et ainsi à trouver leur style tout personnel.

La femme qui ouvre avec élan la porte est de la tête aux pieds habillée à la perfection. La casquette qu'elle porte sur la tête va avec sa coiffure, et si personne n'oserait combiner comme elle les motifs de son foulard et ceux de son chemisier, il faut bien avouer qu'ils se répondent dans la plus belle harmonie.

ANDREA VESTI

Chaque détail est parfait. Et le chaleureux accueil dont elle nous gratifie avec un sourire désarmant est authentique. Voilà Luisa Rossi. Sans détours, elle commence tout de go à raconter son histoire: celle d'une petite fille qui voulait en fait devenir danseuse étoile et de sa sœur qui, dans l'appartement des parents, un ancien magasin, la poussait souvent dans la vitrine, drapée de vêtements cousus par leur mère, une couturière. La petite aimait prendre la pose, se présenter et se donner en spectacle. Rêves d'enfant à la Weststrasse, où la famille, originaire d'Italie, vivait dans des conditions modestes. Plus tard, Luisa

opta pour un apprentissage solide d'assistante dentaire – la danseuse étoile avait disparu du tableau. Mais pendant son travail, elle fut remarquée par un photographe, et les choses ne tardèrent pas à s'enchaîner d'elles-mêmes.

## DU MANNEQUINAT À LA FONDATION D'ENTREPRISE

Luisa Rossi insiste à plusieurs reprises sur le fait que sa carrière n'a jamais été planifiée, que beaucoup de choses sont l'effet du hasard: «Aujourd'hui, les jeunes filles font toujours les choses avec un but en tête», dit-elle, «mais moi, j'attendais de voir ce qui allait arriver.» Le photographe, entre-temps devenu son compagnon, l'emmena au concours de Miss Zurich, qu'elle remporta, et qui lui permit de s'introduire dans le milieu du mannequinat. Pendant des années, elle parcourut le monde comme mannequin et acquit ainsi des connaissances en matière de mode. Son nouvel ami, le coiffeur styliste Valentino, lui fit mieux comprendre la coiffure et le maquillage, et bientôt, ils ouvrirent tous les deux leur première agence. Ils firent venir en Suisse des visagistes et stylistes internationaux, apportant ainsi à la branche un regain d'élan et des idées nouvelles. En raison de la barrière de la langue, Luisa Rossi devait accompagner et conseiller les stylistes lorsqu'ils allaient chercher des vêtements. Ce n'était pas particulièrement rentable pour l'agence, mais extraordinairement instructif pour elle. La trentaine à peine sonnée, elle décida de se sacrer chère d'entreprise et de courir beaucoup de lièvres à la fois. Elle qui élevait seule son jeune fils, elle assumait tout le travail, pour lequel ses différentes connaissances étaient un atout. La deuxième agence de Valentino et Luisa Rossi se spécialisa dans les conseils d'amélioration du look. Ceci englobe les cheveux, les vêtements et le maquillage. Luisa Rossi se fit un plaisir de prendre en charge la partie vêtements. Elle avait l'instinct et les connaissances de l'être humain nécessaires pour habiller à la fois la clientèle jeune et moins jeune. Le magazine GlücksPost ne tarda pas à lui écrire pour lui proposer de faire une séance hebdomadaire de conseil avant/après.

## LA CONQUÊTE DES SOMMETS

L'effet avant/après est très prometteur, mais il arrive bien souvent qu'il génère une certaine déception lorsque l'on se déshabille ou que l'on se démaquille. Pour Luisa Rossi, la première règle à appliquer consiste à s'accepter et à se plaire nu à soi-même, avec toutes ses rides, ses capitons et tout ce qui menace aussi de tomber, explique-t-elle. Vouloir plaire à tous est une erreur, mais se plaire à soi-même et trouver son style, voilà l'important. Et cela fait aussi du bien d'être tout

beau, car chaque être humain a une certaine coquetterie. Pourtant, Luisa Rossi comprend les difficultés que l'on risque de rencontrer: «L'offre est tellement vaste que l'on est pris au dépourvu devant l'arbre qui cache la forêt.» La plupart des gens se sentent dépassés et se mettent à douter. Luisa Rossi n'a pas la prétention d'habiller les gens selon la tendance du moment, mais en fonction de leur type. Cela peut être quelque chose de tout à fait classique. Pour certaines clientes et certains clients, il suffit de mettre la dernière main, car ils ont un bon style. D'autres sont trop paresseux pour aller faire des achats tout seuls.

Beaucoup de gens s'enlisent dans leurs habitudes vestimentaires. Dans ce cas, Luisa Rossi conseille toujours de faire le tri dans la penderie pour ne pas retomber dans ses vieux schémas. Bien entendu, elle ne peut pas transformer quelqu'un des pieds à la tête en l'espace de deux heures, mais elle a déjà réussi pas mal de choses. Elle finit toujours par avoir un bon résultat et ne s'est jamais sentie désespérée. «Peut-être les clientes doivent-elles prendre sur elles-mêmes et revenir encore une fois avant que je sois satisfaite», dit-elle en riant, «mais je trouve toujours une solution, toujours, vraiment.» On n'a aucune raison d'en douter lorsque l'on voit Luisa Rossi en face de soi, virevolter, pétillante d'énergie, et entraîner les autres dans sa bonne humeur.

Ce rayonnement positif l'a aussi aidée voici plus de 10 ans à percer en tant que styliste. Dans l'émission Cinderella sur TV3, on put enfin mettre un visage sur l'entrepreneuse Luisa Rossi. À la télévision, elle «passait» bien, elle a habillé une multitude de gens, et ce qu'elle faisait plaisait. Mais ce fut aussi une période éprouvante et difficile, un peu comme l'ascension du Mont



Elle a toujours la main heureuse – Luisa Rossi en train de travailler.

Everest, raconte-t-elle. Soudain, tout le monde parlait d'elle et elle était dans toutes les émissions importantes à la télévision et à la radio.

Son couronnement, ce fut son travail pour l'élection de Miss et Mister Suisse et pour le concours Elite Model Look. Dans certains médias, elle est portée aux nues comme une icône du style. Luisa Rossi avoue sans ambages qu'on ne trouve personne de son niveau à l'échelon de la Suisse. Sauf peut-être son équivalent masculin, Clifford Lilley. Mais elle déclare sans arrogance ni orgueil que tout cela a mis longtemps à se réaliser et que son succès ne s'est pas fait du jour au lendemain: «Le chemin a été lent, mais continu. Et dans ma vie, tout est comme cela, mieux vaut aller pas à pas que de partir en flèche pour venir retomber ensuite.»

### UNE FEMME COMBLÉE

Bien que sa vie semble pleine de glamour, Luisa Rossi rentre souvent le soir complètement épuisée chez elle. C'est, explique-t-elle, que son travail la suce jusqu'à la moelle, qu'elle donne beaucoup d'elle-même. Mais naturellement, elle peut se dire tous les soirs qu'elle a une journée réussie derrière elle et a créé quelque chose de positif. La plupart du temps, elle se fait quelque chose à manger et regarde la télévision. Ensuite, elle règle les questions administratives à l'ordinateur. Parfois jusqu'à deux heures du matin. Pour clore la journée, elle compense les kilomètres qu'elle a faits au pas de course par du yoga et fait du stretching. Elle prend un livre, et ses yeux se ferment. Elle dort toujours très bien. Toujours.

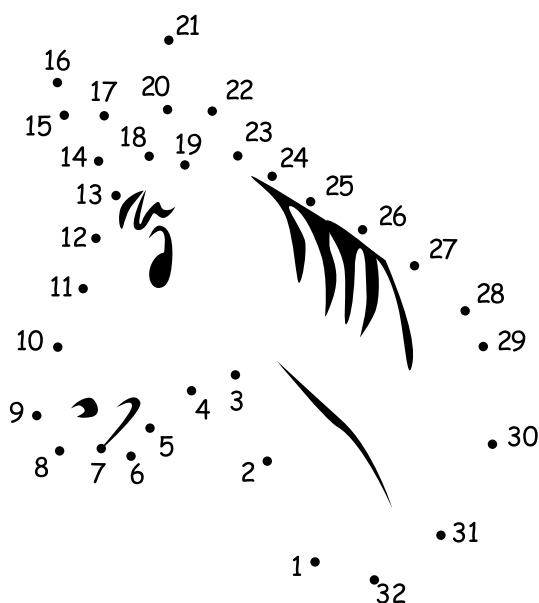
Ses visions pour l'avenir en sont déjà au stade de la planification. Professionnellement, elle souhaiterait ouvrir dans deux ans, pour son 50<sup>e</sup> anniversaire, une école de stylisme. Bien entendu, le concept en a été méticuleusement pensé. La formation devra être correcte et non se limiter à quelques cours, et elle devra être sanctionnée par un brevet fédéral. Sur le plan privé, elle souhaite aller avec son fils en Bolivie rendre visite à l'enfant qu'elle parraine. Pour le reste, elle n'a pas de vœu à formuler, tout ce qui arrivera en plus sera «en prime»: «J'ai voyagé, j'ai vécu, aimé, souffert: tout ce qui remplit la vie, je l'ai eu. Tout.» ■

### 5 conseils de Luisa Rossi pour bien démarrer le printemps

- Faire le tri dans sa penderie – mettre de l'ordre dans ses vêtements
- Les 10 principaux basiques pour la penderie (triée): un corsage blanc, des jeans, un blazer, un trench-coat, une petite robe noire, un costume ou un tailleur, des vêtements tricotés (pull, cardigan), des T-shirts, des talons aiguilles, de bons sous-vêtements
- Les basiques du maquillage: fard à joues, gloss lèvres, mascara – petits efforts, grands effets
- Ne pas changer sans cesse de coiffure, mais en adopter une qui vous va et est jolie sans trop d'efforts
- Être plus audacieuse! [www.luisarossi.ch](http://www.luisarossi.ch)



# Jeu de points à relier



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

# Labyrinthe



Trouve avec le pompier le chemin qui mène de l'entrée du labyrinthe à la bougie.



## Le coin du petit malin

### LES ORDINATEURS SONT-ILS CAPABLES DE PENSER?

Les ordinateurs calculent, résolvent des questions complexes, jouent même aux échecs et identifient des mots parlés. Ils sont beaucoup plus rapides que nous et font beaucoup moins de fautes. Mais ils n'y parviennent que parce qu'ils ont été programmés auparavant. Même si l'on peut avoir l'impression qu'ils sont bien meilleurs et plus précis que l'homme, ils ne seront probablement jamais capable de penser.

### QU'EST-CE QUE LE MUR DU SON?

Quand tu fais du vélo, tu sens le souffle d'air sur ton visage même s'il ne fait pas de vent. Plus tu roules vite, plus le déplacement d'air est important. C'est la même chose pour l'avion. Mais parce qu'il est encore plus rapide, la résistance de l'air est encore plus grande. Lorsqu'un avion atteint la vitesse du son, à environ 1200 kilomètres-heure, les ondes de pression se concentrent à la manière d'un mur devant lui. Quand un avion traverse ce mur dit du son, il vole plus vite que la vitesse du son. La forte et brusque variation de pression provoque un «bang» nettement audible.

### LES ORVETS SONT-ILS VRAIMENT AVEUGLES?

Non, pas du tout. Ils ont même des yeux plutôt grands pour leur taille. Leur nom leur vient du mot «orb» en ancien français, qui était parlé il y a des centaines d'années. Ce mot veut dire aveugle et est à l'origine de cette fausse croyance. L'orvet n'est pas un serpent. Il appartient à la famille des anguilles et est donc apparenté aux lézards.

### QUEL EST LE POIDS DE LA TERRE?

On a calculé que la terre doit peser environ six trilliards de tonnes. Cela donne un nombre à 21 zéros. Mais ce n'est pas tout, le poids de la terre augmente d'année en année. De petites particules, que l'on peut parfois voir sous forme de comètes, tombent de l'univers sur la surface de la terre. Il s'agirait d'environ 10 000 tonnes chaque année. Mais cela ne pèse pas lourd comparé à la masse totale de la terre.

