# Mon choix

La revue des clients de l'EGK – Caisse de Santé
17e année | Novembre 2012

## Quand les jours se raccourcissent

Conseils bien-être pour la saison sombre

## Découvrir Martigny

La ville nichée dans le coude du Rhône

## Le dernier voyage dans la dignité

Jasmin Bandelli, préparatrice

www.egk.ch

EGK
Sainement assuré

**Walter Hess**
Membre de la rédaction
«Mon choix»

## Nolens volens

**Qu'on le veuille ou non – nolens volens: l'hiver arrive, avec ses complications et ses beautés. Le cycle annuel le veut ainsi. Il nous incombe de décider personnellement si nous voulons opter pour la fuite et nous réfugier dans des contrées au climat plus clément, ou si nous préférons nous installer confortablement dans notre espace de vie habituel. Ceux qui souhaitent concevoir cette saison à l'atmosphère particulière dans leurs propres quatre murs avec une lumière tamisée, ainsi qu'une température et humidité ambiantes individuelles trouveront de multiples suggestions intéressantes dans ce numéro de «Mon choix». Nous décidons en grande partie nous-mêmes de l'ampleur de notre bien-être.**

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**

**Édition:** Mon choix
**Éditrice:** EGK-Caisse de Santé
**Tirage global:** 92 900 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, Andrea Vesti
**Conception:** Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
**Photographie page-titre:** iStockphoto, Aleksandar Nakic
**Photographies contenu:** iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Yvonne Zollinger, Marco Bandelli

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

**Focus**
Un peu de lumière pendant la saison sombre 3
Un climat d'habitation agréable en hiver 6
Ce qui nous réchauffe intérieurement 9

**Chronique**
La petite famille 9

**Les bons côtés de l'EGK** 10

**Sciences** 12

**Envie de voyage**
Martigny: là où le trafic alpin s'inscrit dans l'histoire 14

**Excursion**
L'univers coloré des papillons 17

**Portrait**
Le dernier voyage dans la dignité 18

**La page des enfants** 20

### Climat bien-être

Un climat idéal dans les pièces contribue au bien-être en hiver. La température, le taux d'humidité de l'air et une bonne aération jouent un rôle décisif.

### La ville nichée dans le coude du Rhône

Martigny est plus qu'une plaque tournante des transports de la vallée du Rhône que l'on laisse rapidement derrière soi. La ville aux trois quartiers a maintes curiosités à proposer au visiteur.

### Le dernier voyage

Jasmin Bandeli est préparatrice à l'hôpital cantonal de Baden, profession qui nécessite beaucoup de finesse.

# Un peu de lumière pendant la saison sombre

**Songez-vous déjà avec appréhension aux journées froides et pluvieuses où il fait nuit noire dès cinq heures de l'après-midi? Des mois tristes nous attendent. Laissez-vous inspirer par nos conseils bien-être. Peut-être vous aideront-ils à mettre un peu de lumière dans l'obscurité.**

L'été a une fois de plus été très court. Et à présent, la saison froide arrive, sans transition. Des mois sombres et glacials nous attendent, le manque de soleil nous déprime. Nous nous sentons fatigués, avons du mal à nous lever le matin et n'avons pas envie de faire quoi que ce soit. Si ces symptômes s'aggravent ou persistent anormalement longtemps, il est temps de consulter un médecin car il pourrait s'agir d'une dépression hivernale ou d'une «dépression saisonnière» (DS).

ANDREA VESTI

Nous utilisons fréquemment le terme de dépression hivernale comme cliché ou comme nom générique parce que nous ne savons pas comment appeler cette «humeur hivernale». Chez la plupart d'entre nous, il s'agit d'un changement d'humeur passager contre lequel il est possible de lutter avec des moyens simples et naturels.

Erica Matile, autrice du livre «Hautsache Wohl», guide pratique gorgé de conseils beauté et bien-être, sait elle aussi combien il est important d'accorder une place aux rituels de bien-être et de se dorloter durant la saison froide: «En hiver tout particulièrement, il faut être aux petits soins pour soi. Se masser la peau avec une crème ou une huile fait merveille car le contact des mains est bénéfique non seulement pour la peau, mais aussi pour notre psyché.»

La femme de 55 ans est une adepte des traitements simples et peu coûteux que l'on peut pratiquer à la maison sans gros déploiement de moyens. Elle recommande par exemple d'hydrater la peau agressée par le froid, mais aussi par l'air chaud et sec du chauffage en prenant un bain de crème à café et d'huile d'olive. Elle booste son système immunitaire avec une tisane de gingembre, citron et épices. Les jours de déprime, du chocolat noir ou de la noix muscade peuvent éclaircir l'humeur.

Mais elle trouve que cette saison a aussi ses bons côtés: «Nous avons besoin de ces mois pour ralentir un peu notre rythme de vie, nous reposer, paresser, reprendre nos esprits. Et nous sommes contents lorsque le soleil fait son apparition de temps à autre.» Pour les moments bien-être à la maison, elle conseille de se munir de couvertures douillettes, de choisir des couleurs chaudes pour la décoration et de recouvrir les carrelages d'un tapis: «Des pieds chauds sont un must en hiver.»

Le conseil personnel d'Erica Matiles contre la frustration hivernale: «Je m'accorde une journée beauté; je commence par un peeling corporel à l'huile d'olive et au sel, puis je fais un masque facial avec une cuillère à soupe de séré, une de crème et un jaune d'œuf. Je m'installe ensuite pour deux à trois heures sur le canapé et laisse vagabonder mes pensées.» ■

*Vous avez envie d'en savoir plus? Vous trouverez aux pages suivantes des conseils et astuces supplémentaires pour lutter contre la frustration hivernale.*

Le livre «Hautsache Wohl» d'Erica Matile est paru au Salis Verlag, ISBN 978-3-905801-54-5

Photographie: iStockphoto, Yanik Chauvin

*Quand il fait un froid glacial, je m'habille chaudement et je fais une promenade. Je me récompense ensuite en prenant un bain bien chaud et en buvant un chocolat chaud maison.*

**Christine, 57 ans, assistante sociale**

Je ne laisse pas au cafard le temps de s'installer. J'essaie d'être le plus active possible, que ce soit en faisant du sport d'intérieur ou en rangeant les armoires à vêtements, la cave ou le grenier. Cela me fait du bien de me débarrasser des choses superflues qui se sont accumulées au fil du temps. Je fais parfois mon nettoyage de printemps dès le mois de février afin d'avoir le temps au printemps de me prélasser sous les chauds rayons du soleil.

**Marianne, 51 ans, juriste**

Le summum en hiver: un bon feu de cheminée. Et je sors la poêle à marrons aussi souvent que possible; j'aime particulièrement l'odeur des marrons grillés. J'épluche d'abord ma portion; et quand je les ai tous bien dorés devant moi, je les recouvre d'une bonne portion de crème fouettée.

**Martin, 42 ans, spécialiste IT**

Ma recette personnelle contre le «blues hivernal» est d'aller régulièrement au sauna. En transpirant, je fais le plein de chaleur et d'énergie, et les pauses me permettent de me détendre mentalement. La sensation de bien-être que cela me procure m'aide à affronter le froid avec des forces et un élan nouveaux.

**Silja, 40 ans, employée de banque**

Photographie: iStockphoto, Barbara Dudzinska

*Quand un coup de blues s'annonce, j'appelle mes trois amies. Nous nous mettons sur notre trente-et-un et passons tout l'après-midi dans une belle pâtisserie devant plusieurs parts de gâteau et de nombreuses tasses de café.*

**Elsa, 72 ans, retraitée**

Quand le brouillard s'installe pendant des semaines entières, nous sortons notre grand atlas de voyage et faisons des plans pour nos prochaines vacances d'été. En rêvant de destinations chaudes et exotiques, nous oublions totalement notre triste quotidien.

**Claudia, 39 ans, maîtresse de jardin d'enfants et Roland, 42 ans, ingénieur système**

Photographie: iStockphoto, Hlinkazsolt

*Quand les brumes matinales annoncent les premières journées froides et la venue de l'hiver, l'envie irrésistible de tricoter me prend chaque année. Je compulse d'abord pendant des journées entières des journaux de tricot avant d'opter pour un modèle et d'acheter de la laine. Comme je travaille à la maison, j'arrive toujours à trouver un petit quart d'heure pour continuer mon projet de tricot. C'est pour moi à chaque fois une petite échappée du quotidien.*

**Sarin, 48 ans, journaliste indépendante**

En hiver, je fais des plans pour mon jardin en été. Je compulse des tas de livres de jardinage et j'imagine quels changements je vais apporter à mes plates-bandes. Toutes les plantes en pots qui ne peuvent pas rester dehors en hiver sont dans une pièce claire à la cave. Les orangers fleurissent aussi en hiver et répandent leur odeur suave. Je me mets parfois entre eux, je ferme les yeux et je me sens à nouveau transporté dans la saison chaude.

**Herbert, 75 ans, retraité**

Quand le blues me prend en hiver, je fais comme en été: je vais me coucher tôt pour que cela aille mieux le lendemain. L'espoir d'y arriver me rassérène en m'endormant.

**Denise, 42 ans, secrétaire privée**

J'attends impatiemment les soirées sombres et froides d'hiver; elles me donnent une bonne raison de pouvoir rester à la maison et me consacrer à mon nouveau passe-temps. La fabrication de la bière prend énormément de temps et je me réjouis à l'avance de pouvoir approfondir mon savoir et expérimenter de nouvelles recettes.

**Bruno, 46 ans, informaticien**

Je m'achète un nouveau pyjama douillet et je m'accorde une journée de paresse; je lis et je téléphone, je regarde la télé, je me fais un peeling facial et un masque. Ce jour là, je mange et je bois tout ce dont j'ai envie. Et je ne mets pas le nez dehors!

**Eva, 28 ans, dessinatrice en bâtiment**

*Les journées où il fait froid et où il y a du brouillard, je vais chercher mes albums photos à la cave et je me vautre dans les souvenirs anciens en regardant les photos. Ou j'organise pour mon mari et moi-même une soirée sans enfants et commande des mets délicats au restaurant libanais. Pour le reste de la soirée, nous nous en remettons à notre humeur du moment.*

**Silvia, 43 ans, mère de famille**

Photographie: iStockphoto, Erik Zunec

# Un climat d'habitation agréable en hiver

**Un climat idéal dans les pièces contribue au bien-être en hiver. En font partie la bonne température, la bonne humidité de l'air et le moins de polluants atmosphériques possible. Grâce à quelques règles simples, il est possible non seulement de créer un climat d'habitation agréable, mais aussi de réduire les frais de chauffage.**

L'hiver est proche et un peu partout, on met le chauffage en route. Voilà revenue l'époque où il s'agit de trouver la juste mesure entre chauffage et aération, entre sécheresse et humidité de l'air.

YVONNE ZOLLINGER

Le ressenti subjectif de chacun en ce qui concerne la chaleur et l'humidité ne simplifie pas les choses. Tandis que les uns ont besoin d'un pullover ou d'une veste en tricot et n'ont rien contre des chaussettes chaudes, les autres se contentent d'un T-shirt sur la peau. La température ambiante est en outre ressentie différemment selon ce que l'on fait: la chaleur qui règne nous suffit lorsque nous sommes actifs, tandis qu'à la même température, le froid ne tarde pas à nous prendre aux jambes lorsque nous lisons, regardons la télé ou sommes assis devant notre ordinateur. Monter le thermostat n'est pas toujours la bonne solution.

## LA CHALEUR EST UN BIEN PRÉCIEUX

L'individu passe la majeure partie de sa vie dans des locaux fermés. Encore plus en hiver lorsqu'il fait froid et humide dehors. Que ce soit au bureau ou à la maison, nous aimons avoir une chaleur douillette. Un simple tour du bouton de réglage du chauffage nous procure la chaleur souhaitée. Mais nous n'avons bien souvent pas conscience de la quantité d'énergie que nous dilapidons ainsi. Rien qu'en augmentant la température ambiante d'un degré, nous consommons jusqu'à six pour cent de plus d'énergie. Notre porte-monnaie n'est pas le seul à s'en ressentir, l'environnement aussi. Alors comment se comporter?

Pour commencer, il convient de constater qu'il n'y a pas de climat ambiant idéal. Comme nous l'avons vu précédemment, de nombreux facteurs jouent un rôle dans la façon dont nous ressentons notre intérieur. Non seulement ce que nous sommes précisément en train de faire ou notre tenue vestimentaire, mais également la nature des sols et des murs, les courants d'air, les fenêtres froides ou l'air sec influent sur notre bien-être. L'Office fédéral de l'énergie (OFEN) recommande pour la température une valeur indicative de 20 à 23 degrés Celsius dans les habitations et une humidité de l'air comprise entre 30 et 65 pour cent. Les personnes âgées ont besoin d'un peu plus de chaleur. Les chambres à coucher peuvent être un peu moins chauffées. Les cages d'escaliers, les caves, les débarras et les garages n'ont pas besoin de chauffage. L'OFEN donne en outre les conseils suivants pour une utilisation correcte du chauffage.

Afin que la chaleur aille là où l'on en a besoin, les radiateurs ne doivent pas être masqués par des meubles ou des rideaux. L'air chaud s'accumule derrière eux et s'échappe par l'allège et la fenêtre. Il faut donc déplacer les meubles et tirer sur le côté les rideaux longs et épais afin que la chaleur du radiateur puisse aller dans la pièce. Le revêtement de sol joue un rôle important dans le cas d'un chauffage par le sol. Les tapis épais

Photographie: iStockphoto, TimAtkatev

**Des moisissures peuvent apparaître sur les parois froides des pièces.**

empêchent la chaleur de passer, et au lieu de faire plus chaud, il fait plus froid.

Comme la chaleur s'échappe également par les fenêtres fermées, il est conseillé de fermer les fenêtres et les volets roulants la nuit afin d'éviter que les pièces ne se refroidissent. Qui veut dormir la fenêtre ouverte fera bien de fermer la vanne du radiateur (vanne thermostatique sur le symbole de flocon de neige – qui signifie «protection antigel») suffisamment tôt avant d'aller se coucher.

Il n'est guère agréable de se tenir dans les courants d'air. On peut y remédier en étanchéifiant les fenêtres, les portes et les joints. La chaleur s'échappe également par les clapets de cheminées et les poêles suédois inutilisés. Il faut donc fermer les portes des poêles et les clapets de cheminées et s'assurer régulièrement qu'ils sont étanches.

Dans les bâtiments mal isolés, il peut par contre s'avérer utile d'élever un peu la température de chauffage. Des parois froides nécessitent des températures plus élevées, non seulement afin que les occupants ressentent un certain confort malgré la diffusion du froid, mais aussi pour réduire le risque important de problèmes dus à l'humidité et aux moisissures. Pour cette raison, il est recommandé d'allumer assez tôt le chauffage des bâtiments mal isolés. Afin de contribuer au développement durable, il faudrait bien sûr aussi améliorer l'isolation thermique.

Les chambres à coucher sont sujettes à des problèmes d'humidité et de moisissures relativement fréquents. Pour les éviter, il faudrait chauffer ces pièces de façon appropriée. Il est vrai que les températures peu élevées favorisent un sommeil agréable. Mais des températures inférieures à 18 °C ou légèrement réduites dans des bâtiments vétustes et mal isolés, en particulier lorsque les portes des chambres restent ouvertes, peuvent provoquer de la condensation sur les parois les plus froides des chambres ou sur les encadrements des fenêtres et favoriser l'apparition de moisissures et d'humidité, informe l'Office fédéral de la santé publique dans ses directives «Aération et chauffage appropriés».

## AÉRATION APPROPRIÉE

Nous faisons tout pour que la précieuse chaleur ne s'échappe pas de nos pièces, mais nous ne devons pas non plus omettre de les aérer régulièrement.

Une aération suffisante «… permet d'évacuer les polluants rejetés par la respiration et la transpiration ou par les activités pratiquées. Elle contribue également à éliminer les substances chimiques dégagées par les articles d'aménagement et les produits de construction. Chasser l'humidité est particulièrement important et très facilement réalisable en hiver grâce à une aération conséquente. Le risque de prolifération d'acariens, d'apparition de moisissures ou d'autres problèmes liés à l'humidité est ainsi réduit», indique l'OFSP.

La règle générale suivante s'applique donc: ouvrir les fenêtres au moins deux à trois fois par jour et «faire un courant d'air» pendant cinq à dix minutes. Dans les constructions nouvelles ou récemment assainies, qui ont une enveloppe extérieure et des fenêtres étanches, une aération régulière est importante car il n'y a pratiquement pas dans la construction de défauts d'étanchéité permettant un échange d'air spontané.

Les fenêtres basculantes de la cuisine ou de la salle de bain restent fréquemment ouvertes en permanence. Il en résulte une importante dissipation d'énergie. Une fenêtre basculante continuellement ouverte entraîne selon l'OFE un gaspillage de jusqu'à 200 litres de mazout en un hiver.

Et au bureau? Un air étouffant au travail est fréquemment dû à une mauvaise aération en hiver. Lors d'une aération rapide avec les fenêtres grandes ouvertes pendant quelques minutes seulement, le renouvellement d'air est insuffisant pour la taille des locaux. Si le climat ambiant est mauvais dans des locaux non climatisés, il est ▸

**Un hygromètre mesure l'humidité de l'air.**

Photographie: iStockphoto, David P. Lewis

### Comment fonctionne un hygromètre?

Les hygromètres à usage domestique sont soit mécaniques, soit électroniques. Un modèle connu est le dénommé «hygromètre à cheveux». Le cheveu est une matière hygroscopique dont la longueur varie en fonction de l'humidité. Cette modification de la longueur est transmise à une aiguille qui indique sur un cadran l'humidité relative de l'air.

Plus le taux d'humidité de l'air est bas, plus le cheveu se rétracte. On utilise de préférence des cheveux de femmes. Au lieu de cheveux humains, on se sert également de matières synthétiques. Ce type d'hygromètre est aussi appelé «hygromètre à absorption». Dans la version électronique, la modification de la résistance électrique ou de la capacité électrique (il s'agit d'un condensateur) est mesurée en fonction de l'humidité de l'air.

conseillé d'aérer à heures fixes, par exemples cinq minutes le matin et pendant les pauses. À cela vient s'ajouter que l'humidité de l'air est souvent insuffisante et que l'air ambiant se charge de divers polluants: poussière et substances chimiques dégagées par l'équipement de travail, p. ex. imprimantes et ordinateurs, les matériaux de construction et les articles d'aménagement.

## LA BONNE HUMIDITÉ DE L'AIR

Si vous trouvez l'air trop sec dans vos locaux, commencez par vous procurer un hygromètre avant de dépenser de l'argent pour un humidificateur, bien souvent superflu. Un hygromètre permet de déterminer objectivement l'humidité de l'air réelle. Selon la recommandation générale, le taux d'humidité de l'air ne doit pas être inférieur à 30 pour cent pendant plusieurs jours. Nous nous sentons bien entre 30 et 65 pour cent.

Normalement, l'humidité produite au quotidien – p. ex. en prenant une douche, en faisant la cuisine ou en respirant – suffit pour humidifier l'air des pièces. Dans les constructions modernes avant tout, qui sont très hermétiques, l'humidité risque néanmoins de vite s'accumuler en trop grande quantité. Cela se manifeste par de la buée sur les vitres ou même des papiers peints humides présentant des moisissures.

Il suffit fréquemment de baisser un peu la température ambiante pour que la sensation d'air sec disparaisse. Boire beaucoup d'eau, de thé ou de mélange de jus de fruit et d'eau minérale gazeuse aide également à mieux supporter les effets du chauffage. Si les muqueuses du nez sont desséchées, un spray nasal d'eau de mer isotonique soulage.

## DES HUMIDIFICATEURS VERTS

Les plantes d'intérieur fournissent une bonne humidité de l'air sans qu'il soit nécessaire d'avoir recours à une technique sophistiquée, et créent de surcroît une atmosphère agréable. C'est le conseil que donne le magazine des consommateurs «Gazette». Les plantes cèdent de l'humidité à l'air par leurs feuilles et la terre. La quantité d'humidité cédée dépend de l'espèce de la plante, mais aussi de la lumière et de la température dans la pièce ainsi que de l'humidité de la terre dans laquelle se trouve la plante. Les plantes sont idéales pour le climat ambiant car non seulement elles améliorent l'humidité de l'air, mais elles éliminent également le dioxyde de carbone de l'air et rejettent de l'oxygène. Les plantes contribuent ainsi à une plus grande fraîcheur dans la pièce. Elles ont en outre des effets positifs sur le mental et aident également à lutter contre le stress quotidien. Si l'on souhaite utiliser des plantes en guise d'humidificateur, il est conseillé de s'assurer de temps à autre qu'elles n'ont pas de parasites et ne présentent pas de signe de pourriture. Les plantes malades ne doivent pas rester dans la pièce car elles risquent de céder des bactéries à l'air ambiant.

Qui préfère utiliser un appareil électronique pour l'humidification de l'air, fera bien se renseigner sur le modèle le plus approprié. Un entretien minutieux de l'humidificateur d'air est en tout cas nécessaire car ces appareils se chargent vite d'impuretés et de germes. Certains appareils se transforment en de véritables nids à bactéries. (Pour plus d'informations, voir encadré.)

Quelques petits changements suffisent fréquemment pour obtenir le climat souhaité pour son bien-être personnel. Cela vaut la peine d'essayer. ■

*Sources: Service de l'énergie des cantons et Énergie Suisse, Office fédéral de l'énergie (OFE). Office fédéral de la santé publique (OFSP).*

### Liens utiles

- OFSP «Aération et chauffage appropriés»: www.bag.admin.ch (Cliquer ensuite sur les liens: Thèmes/Produits chimiques/Polluants de l'habitat/Habiter sainement)
- OFSP sur le thème des humidificateurs d'air: www.bag.admin.ch (Cliquer ensuite sur les liens: Thèmes/Produits chimiques/Polluants de l'habitat/Habiter sainement)
- Test d'humidificateurs: www.kassensturz.sf.tv (consulter: Tests/2011)
- Réponses aux questions sur l'énergie: www.energieantworten.ch
- Consommation de courant et votre potentiel d'économie: www.energybox.ch

**Les personnes âgées ont besoin de plus de chaleur.**

Photographie: iStockphoto, Paul Vasarhelyi

# Ce qui nous réchauffe intérieurement

La théorie des cinq éléments de la «Médecine Traditionnelle Chinoise» (MTC) range tous les aliments dans un des cinq groupes suivants: refroidissant, rafraîchissant, neutre, tiédissant ou réchauffant. Les personnes qui ont souvent froid feront bien de consommer des aliments qui cèdent de la chaleur à l'organisme. En voici une sélection:

## ÉPICES RÉCHAUFFANTES

**Piments:** Selon l'espèce, ils donnent des plats qui emportent la bouche ou dont le piquant est supportable. La poudre faite de fruits broyés est également appelée poivre de Cayenne.

**Gingembre:** La saveur épicée de ce rhizome a non seulement la propriété de réchauffer l'organisme, mais a également une action désinfectante, lutte contre les ballonnements et est efficace en cas de refroidissement, de rhume, d'enrouement et de toux.

**Coriandre:** Les fruits de cette plante herbacée annuelle se marient très bien avec les légumes secs ainsi que les plats de viande et de légumes orientaux.

**Cumin:** Le cumin est un ingrédient essentiel des préparations de curry et indissociable de la cuisine indienne. Son goût caractéristique rappelle celui de l'oignon, du carvi et de l'anis.

**Noix muscade:** Épice universelle intéressante qui met la dernière touche aux plats sucrés ou relevés. Elle est utilisée dans les plats de pommes de terre comme dans les soupes et les ragouts. Mais elle sert également à aromatiser divers produits de boulangerie et sucreries.

**Cannelle:** On se sert de cette épice chez nous principalement pour les entremets ou pour aromatiser des boissons chaudes et des alcools. Ce n'est pas un hasard si la cannelle est un ingrédient important du vin chaud et du pain d'épice, avec d'autres épices réchauffantes comme l'anis vert ou l'anis étoilé, les clous de girofle et la cardamome.

## AUTRES ALIMENTS RÉCHAUFFANTS

**Fruits et légumes:** quetsche, grenade, kumquat, fenouil, courge, germes de chou, persil à grosse racine, raifort, patate douce.

**Boissons:** tisanes de fenouil, d'anis, de carvi, de vanille mais aussi café. En hiver, le vin chaud – consommé avec modération – est aussi une boisson réchauffante idéale grâce aux épices qu'il contient, de même que le vin rouge. ■

*Source: gesund.co.at*

# La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

## Incomestible

Un yaourt abandonné attend sur le plan de travail à la cuisine. Le couvercle est déchiré, une cuillère à côté de lui – mais pas d'enfant en vue pour le manger.

Je m'exclame en direction de la salle de séjour où je suppose que ma fille se trouve «Quel gaspillage, quand-même!». Puis je plonge avec délectation la cuillère dans le pot et ouvre la bouche. À ce moment-même, ma fille surgit, se jette sur moi et me fait tomber la cuillère de la main. Le yaourt éjecté du pot se répand sur les murs de la cuisine. Sous l'effet de la surprise, je laisse tomber le pot et un motif intéressant de yaourt rose vient décorer le sol.

Je suis hors de moi: «Alors! Qu'est-ce qu'il a ce yaourt? Des moisissures que je n'ai pas vues?»

«Non, maman.»

«Est-ce que le chat l'a léché ou a fait autre chose d'infâme avec?»

«Non, non.»

«Est-ce qu'un employé de la laiterie s'est tranché le doigt en coupant les fraises et que tu l'as trouvé dans le yaourt?»

«Mais non. Pire encore. Regarde la date!»

Je jette un coup d'œil sur le couvercle et constate que le yaourt est périmé depuis deux jours.

Vous voyez, chères lectrices et chers lecteurs, avec quel genre de problèmes je dois me débattre depuis que ma fille sait ce que veulent dire les chiffres sur les emballages alimentaires. Je ne sais pas d'où cela lui vient. Pour ma part, je mange tout ce qui n'a pas encore développé son propre biotope ou ne se met pas à ramper sur mon assiette. Donc, elle ne tient certainement pas cela de moi.

Il faut bien le dire, ma fille, au lieu de faire attention aux exécrables numéros E des additifs alimentaires, n'a d'yeux que pour les dates imprimées. Et elle les trouve toujours. Je peux les chercher à la loupe, retourner mille fois le paquet, pour finir par m'en remettre à mon nez – elle trouve toujours la date avec un instinct sûr. Et pas question de la dépasser d'un jour. Charcuterie, fromage, œufs, yaourt et même chocolat, tout reste dans ce cas dans le rayonnage.

Je ne sais pas si la peur des aliments périmés est un phénomène typique des ados. Mon enfant est en tout cas persuadée que ces dates marquent une limite biologique/physique à partir de laquelle un aliment, de mangeable, devient incomestible ou même toxique.

La cochonnerie qu'elle a faite avec le yaourt ne la tourmente pas outre mesure, vu qu'elle m'a empêchée de ruiner ma santé. À nos pieds, le chat se régale en nettoyant le sol de la cuisine. «Si demain je retrouve Kunibert les quatre pattes en l'air parce qu'il a mangé un yaourt périmé, ce sera de ta faute», dis-je pour conclure.

Interview

# «L'EGK continue de soutenir la médecine complémentaire et la médecine conventionnelle à part égale»

**Reto Flury dirige l'EGK-Caisse de Santé depuis le 1er mars 2012. Son engagement et son talent diplomatique ont été sollicités dès le début.**

**Reto Flury travaille depuis mai 2010 pour l'EGK dont il est le directeur depuis mars 2012.**

***Quels objectifs vous êtes-vous fixés en tant que nouveau directeur de l'EGK? Où souhaitez-vous mener l'EGK?***
Nous voulons donner un nouveau souffle à la philosophie de l'EGK en termes d'égalité des chances entre la médecine complémentaire et la médecine conventionnelle, nous orienter vers une modernisation et développer de nouveaux produits d'assurances. Dans ce contexte, les aspects de la promotion de la santé et de la prévention seront également pris en considération. En ce qui concerne le service au client, nous voulons exploiter encore plus de possibilités et porter la qualité à un niveau plus élevé. L'EGK doit être financièrement performante dans tous les domaines et être une assurance stable.

***Quels sont les principes importants dans la réalisation de ces objectifs?***
Outre les objectifs mentionnés, il est pour moi essentiel que l'EGK – anciennement «Die Eidgenössische» – compte parmi les caisses de maladie ou respectivement les caisses de santé les plus riches en traditions. L'EGK a pu prospérer durant des décennies grâce à une relation constamment étroite avec ses membres, dans un premier temps en tant que caisse de santé de petite, puis de moyenne importance. Les collaborateurs de l'EGK ont toujours fait preuve de pragmatisme, d'accessibilité et de conscience des coûts. Nous voulons accorder de nouveau une plus grande attention à ces principes. Je constate fréquemment avec plaisir que de nombreux assurés et collaborateurs manifestent passion et feu intérieur pour l'EGK et sa philosophie. Pour cette raison, je suis convaincu qu'il est opportun de fixer des objectifs très ambitieux pour les trois prochaines années.

***L'EGK continuera de soutenir la médecine complémentaire; pourquoi?***
Il s'avère de plus en plus que les méthodes de la médecine complémentaire complètent efficacement la médecine conventionnelle. Si l'on prend en considération la relation entre les effets de la médecine et les coûts, la médecine complémentaire est une alternative qui doit se voir accorder la préférence dans divers domaines. C'est pourquoi il n'est pas étonnant que la médecine complémentaire soit bien acceptée par la société bourgeoise sur le plan sociologique.

***L'EGK peut-elle suffisamment se profiler avec cette stratégie de niche sur le marché de l'assurance-maladie face à ses concurrents?***
D'autres caisses de maladie ont également constaté que les méthodes de la médecine complémentaire ont leur bien-fondé et proposent des produits dans ce domaine. L'EGK continue toutefois de mettre ces déductions en pratique sous une forme plus systématique. Désormais, nous perfectionnerons notre stratégie de niche avec une intensité accrue. Par ailleurs, le fait que nous attachions une grande importance au sens personnel des responsabilités et à la vie privée de l'individu fait partie de notre philosophie. C'est pourquoi il est pour l'EGK naturel de ne pas pratiquer des prospections téléphoniques.

***Pouvez-vous nous nommer un exemple actuel de mise en pratique concrète de sa philosophie par l'EGK?***
Divers projets sont en cours de réalisation, en particulier en ce qui concerne de nouveaux produits sur lesquels nous pourrons donner ultérieurement des informations. Notre nouveau livre sur les plantes «Aus meinem Kräutergarten»

(première édition en langue allemande), que nous avons présenté dans le numéro «Mon Choix» de juillet, est un bon exemple d'actualité. Ce beau livre de cuisine transmet des connaissances traditionnelles sur les herbes et les plantes de manière très attrayante, avec de nombreuses recettes faciles à réaliser. Ces recettes de cuisine sont à la fois savoureuses et saines. Ce livre est un instrument concret de prévention.

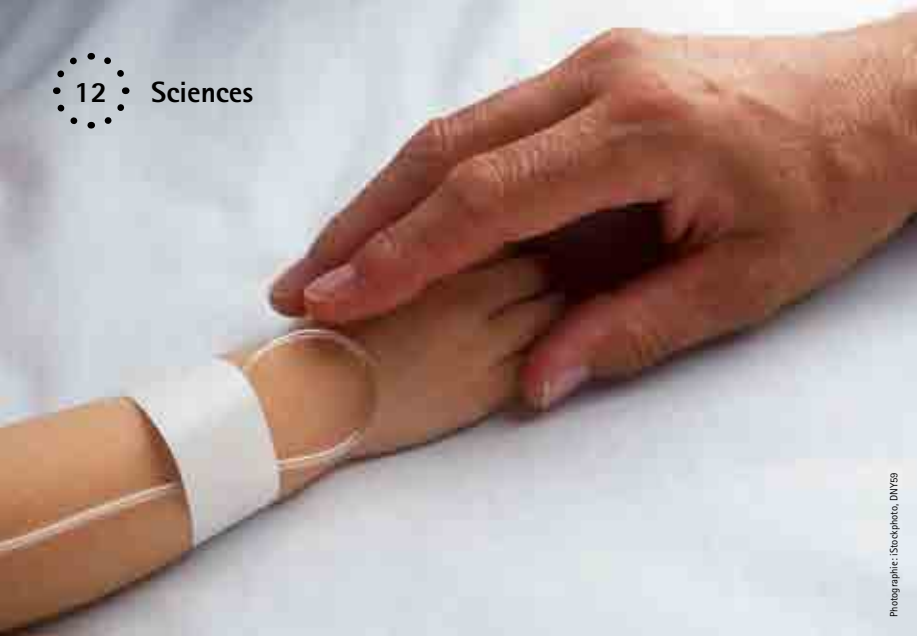
***Quelles sont les raisons qui se prononcent en faveur de la souscription d'une assurance complémentaire?***
Dans le cas de l'EGK, la raison principale est certainement l'offre complète en médecine complémentaire, y compris dans le domaine stationnaire. De plus, elle permet d'assurer les prestations connues qui ne sont pas couvertes par l'assurance de base, mais qui peuvent s'avérer importantes dans des cas critiques, par exemple le libre choix du médecin ou une chambre individuelle à l'hôpital.

***Les discussions officielles ont dernièrement souvent suscité l'impression que l'importance des assurances complémentaires était en baisse?***
Cette impression peut provenir du fait que les discussions officielles se limitent souvent à l'assurance de base, les questions décisives étant volontiers exclues. Il s'agit de questions abstraites qui amènent des réponses désagréables: comment financer toutes les prestations médicales, quelles incitations sont-elles mises en œuvre et quels en sont les effets sur le niveau de vie si l'on prend en considération l'ampleur du secteur public de la santé. Les assurances complémentaires prennent de l'importance. Dès à présent, il est impossible de financer une partie encore plus conséquente du progrès médical et de l'offre médicale au moyen du système de primes de l'assurance de base. Cela se traduit par les réductions des primes qui absorbent désormais des fonds pratiquement aussi élevés que l'ensemble de l'armée. Les dernières votations ont de plus révélé que la Loi sur l'assurance maladie (LAMal) ne peut guère être substantiellement adaptée, voire réformée par les politiciens. Ceux qui souhaitent disposer d'une couverture complète, stable et de qualité des prestations médicales auront de plus en plus besoin d'assurances supplémentaires. Notre mission consiste à proposer de bons produits qui peuvent être financièrement assumés.

***Que peut faire l'EGK pour maintenir les primes de l'assurance de base à un niveau modéré?***
Nos possibilités sont limitées étant donné que nous devons fixer les primes en tenant compte de diverses dispositions légales et des prescriptions de l'OFSP. Nous nous efforçons cependant d'exercer une certaine influence avec des offres telles que TelMed ou le modèle médecin de famille et de faire profiter nos assurés des économies qui en résultent. En effet, chaque assuré-e peut apporter personnellement une petite contribution par un mode de vie sain, dans la mesure où cela est possible.

***Les primes ont des montants différents selon le canton – voire même la région. Pour quelle raison?***
Les primes de l'assurance de base doivent être définies de manière à ce que les frais occasionnés dans chaque canton, et respectivement dans chaque région, soient couverts. Les cantons présentant des frais de santé par tête très différents, les primes sont elles aussi dissemblables.

*Interview: Brigitte Müller*



Photographie: iStockphoto, DNY59

# Trouble de stress post-traumatique chez les enfants atteints de cancer

**Le diagnostic et le traitement d'un cancer peuvent entraîner un trouble de stress post-traumatique, et ce pas seulement chez les adultes et les enfants plus âgés; les nourrissons et jeunes enfants atteints de cancer souffrent également de troubles post-traumatiques, comme l'ont montré pour la première fois des chercheurs de l'Université et de l'Hôpital des Enfants de Zurich.**

Les personnes qui souffrent d'un trouble de stress post-traumatique revivent leurs expériences traumatiques sous forme de flashbacks et de cauchemars – les enfants le font également dans le jeu traumatique, au cours duquel ils répètent inlassablement ce qu'ils ont vécu. Ils évitent les stimuli qui leur rappellent le traumatisme ou souffrent de surexcitation végétative, qui se manifeste entre autres par des insomnies, de l'hypervigilance ou des problèmes de concentration. Des chercheurs de l'Université et de l'Hôpital des Enfants de Zurich ont montré pour la première fois au monde que des nourrissons et jeunes enfants peut eux aussi développer un trouble de stress post-traumatique à la suite du diagnostic d'une maladie cancéreuse et du traitement subséquent souvent très lourd par chimiothérapie, radiothérapie ou opération chirurgicale.

## LES JEUNES ENFANTS SONT PLUS EXPOSÉS QUE LES NOURRISSONS

Dans le cadre de l'étude, la doctorante Anna Graf, sous la supervision du Professeur Markus Landolt et avec l'aide de l'oncologiste pédiatrique Eva Bergsträsser, a interrogé en tout 48 mères dont les enfants étaient atteints d'un cancer. 9 ou 18,8 pour cent des nourrissons et jeunes enfants examinés présentaient le tableau clinique complet d'un trouble de stress post-traumatique. Chez 20 autres enfants (41,7 pour cent), ils ont observé au moins certains symptômes d'un trouble de stress post-traumatique, les plus fréquents étant les flashbacks et les angoisses. Les enfants âgés de plus 18 mois présentaient un risque beaucoup plus élevé que les enfants plus jeunes. Un trouble de stress post-traumatique chez la mère augmentait également la probabilité d'un trouble chez l'enfant.

## TRAITEMENT ADAPTÉ AUX ENFANTS

«Les résultats de notre étude montrent qu'une maladie cancéreuse et son traitement peuvent également être traumatisants chez le nourrisson et le jeune enfant», explique le Professeur Landolt. Les enfants concernés peuvent développer des troubles de longue durée qui perturbent leur développement. Il en résulte différentes implications, afin de parer à cette éventualité, pour le traitement des jeunes enfants atteints de cancer: «Il importe de veiller plus encore à ce que les traitements potentiellement stressants, comme par exemple les ponctions médullaires, soient adaptés le mieux possible aux enfants et le moins douloureux possible», recommande le Professeur Landolt. Il faut en outre privilégier toutes les mesures propres à améliorer la sensation de sécurité de l'enfant durant son séjour à l'hôpital et pendant le traitement médical, et à réduire ainsi son angoisse. Un personnel spécialement formé au travail avec les enfants et une infrastructure adaptée aux enfants sont impérativement nécessaires dans ce but. Enfin, les parents, qui sont les personnes de confiance et les ressources les plus importantes de l'enfant, doivent eux aussi être soutenus le mieux possible psychologiquement pendant la maladie de l'enfant.

L'étude des troubles post-traumatiques chez les très jeunes enfants constitue un énorme challenge car à cet âge, les symptômes se manifestent autrement que chez les adultes ou les enfants plus âgés. Lors de l'étude, les enfants avaient entre 8 et 48 mois, et 15 mois s'étaient en moyenne écoulés depuis le diagnostic. Les diagnostics les plus fréquents étaient des tumeurs solides, des leucémies, des lymphomes et des tumeurs du cerveau. 85 pour cent des enfants avaient suivi une chimiothérapie, 56 pour cent avaient été opérés, un peu moins de 17 pour cent avaient subi une radiothérapie et 12,5 pour cent une transplantation de moelle osseuse. 21 enfants (un peu moins de 44 pour cent) étaient encore sous traitement médical au moment de l'étude.

*Source: ch-forschung.ch*

Photographie: iStockphoto/TomasSeredi

# Transformation du paysage alpin

**Des lacs remplaceront bientôt les glaciers comme élément constitutif du paysage alpin. Une étude du Programme national de recherche «Gestion durable de l'eau» (PNR 61) s'est intéressée au potentiel que présentent, en termes d'attractivité touristique, de production hydroélectrique et de dangers naturels, les lacs déjà présents et ceux encore à venir.**

Sous les effets du changement climatique, les glaciers alpins reculent. Ils perdent actuellement de deux à trois pour cent de leur volume chaque année. À ce rythme, il ne devrait en subsister que quelques résidus à haute altitude à la fin du 21e siècle. Dans le sillage de ce recul généralisé se forment régulièrement de nouveaux lacs de montagne.

Selon une étude de l'Office fédéral de l'environnement, le recul des glaciers alpins pourrait produire à terme 500 à 600 bassins susceptibles d'accueillir des lacs. Leur surface cumulée atteindra de 50 à 60 kilomètres carrés – en comparaison, le lac de Thoune a une superficie de 47 kilomètres carrés. Certains de ces lacs auront une profondeur supérieure à 100 mètres et un volume de plus de 10 millions de mètres cubes, soit l'équivalent d'un lac de barrage de taille moyenne.

## CAS DU LAC DU TRIFT

Dans le cadre du PNR 61, des chercheurs des universités de Berne et de Zurich, ainsi que de l'EPF de Lausanne ont étudié cette transformation du paysage alpin sous l'angle de l'attractivité touristique, de la production hydroélectrique et des dangers naturels. Les chercheurs se sont notamment penchés sur le cas du lac du Trift, dans la vallée de Gadmental (versant bernois du col du Susten).

Ce lac est apparu à la fin des années 90 derrière un verrou glaciaire, rendant délicat le parcours vers la cabane de montagne du Trift. Afin de contourner l'obstacle, les autorités locales ont réagi en construisant un vertigineux pont suspendu, sur le modèle des ponts népalais. Ce dernier est rapidement devenu une attraction touristique. À tel point que les Kraftwerke Oberhasli AG (KWO – exploitant du réseau de barrages de la région du Grimsel) ont réaffecté un ancien funiculaire de chantier pour y amener plus rapidement les touristes. La cabane a pour sa part vu une forte croissance de visiteurs. S'il n'y a pas de compensation possible pour la perte paysagère, la combinaison du glacier, du lac et du pont a ici plus que compensé la perte de valeur touristique que pouvait faire craindre le retrait du glacier. Mais qu'en sera-t-il lorsque, dans quelques décennies, le glacier aura totalement disparu?

## LIMITER LES CONFLITS D'INTÉRÊTS

Ce nouveau lac pourrait également se révéler intéressant pour la production d'énergie hydroélectrique. En construisant un barrage au niveau du verrou glaciaire, le volume augmenté du lac permettrait de l'intégrer au réseau de barrages des KWO. En tenant compte de l'hydrologie locale et de son évolution dans un contexte de changements climatiques, les chercheurs ont analysé quantitativement plusieurs variantes – du simple bassin de stockage saisonnier à l'intégration dans une infrastructure de pompage-turbinage – et leur impact en termes de production hydroélectrique. Mais, quelle que soit la variante retenue, la construction d'un barrage amoindrirait l'attractivité touristique du site.

Enfin, tous les lacs glaciaires, qu'ils soient naturels ou artificiels, présentent un potentiel de danger considérable: la déstabilisation à long terme des pentes autrefois soutenues par le glacier, ou encore la rupture de l'actuelle langue du glacier, pourraient conduire à des éboulements susceptibles de produire un raz-de-marée – avec des conséquences désastreuses en aval.

Alors que les aspects juridiques des questions de propriété et de responsabilité liés à ces nouveaux lacs demeurent flous, les chercheurs recommandent de planifier au plus vite une étude intégrative des différents lacs. Ceci afin de développer une vision permettant d'utiliser intelligemment et durablement ce nouveau paysage de lacs alpins.

*Source: ch-forschung.ch*

Martigny en contrebas des vignes: la route qui mène au col de la Forclaz.

# Martigny: là où le trafic alpin s'inscrit dans l'histoire

**Martigny saute immédiatement aux yeux sur la carte géographique du Valais. Le lieu se situe là où le Rhône, suivant une courbe subite, dessine un angle droit vers le nord-ouest et s'oriente vers la rive est du lac Léman. Martigny est certes une plaque tournante idéale du transport et de l'industrie, mais rares sont les touristes avides de découvertes qui ressentent l'envie irrésistible de consacrer quelques heures à cette petite ville fractionnée en plusieurs parties. Ils se contentent de la traverser. Et passent à côté de maintes curiosités dignes d'intérêt.**

WALTER HESS

Le coude du Rhône et les axes de circulation qui mènent du Bas-Valais vers le Haut-Valais et inversement ne sont aucunement spectaculaires. Le trafic ferroviaire et routier est présent dans tout le Valais. La situation géographique de Martigny (en allemand: Martinach) a par contre une particularité, à savoir que la vallée se ramifie vers le sud-ouest en diverses vallées secondaires, à partir desquelles trois rivières sources donnent naissance à la Drance qui aspire à une fusion avec le Rhône. Cette rivière peut constamment s'éveiller de sa transe et provoquer, avec ses eaux indomptables, des inondations catastrophiques, en particulier lorsque des ruptures de glaciers occasionnent des retenues d'eau qui sont subitement libérées. L'aspect décomplexé des vallées de la Drance ne permet pas d'en douter: elles se glissent sous forme d'entailles larges et profondes dans les hautes montagnes que dominent le Mont Collon, le Grand Corbin et le massif du Mont-Blanc; nulle part ailleurs, les Alpes sont aussi élevées qu'ici. Les cols qui s'élèvent vers le sud ont également contribué à l'importance de Martigny en tant que plaque tournante: Simplon, Grand-Saint-Bernard (tous deux mènent en Italie) et le col de la Forclaz (en direction de Chamonix en contrebas du Mont-Blanc et de la Savoie F).

## UN SITE HISTORIQUE

Sa situation au pied d'un important triple passage alpin explique l'importance historique de Martigny depuis au moins 2000 ans. Tribus celtes, Romains (Jules César ordonna à son lieutenant Servius Galba d'occuper Martigny en l'an 57 avant J.-C. durant la Guerre des Gaules), de même que les puissants de l'Église et les troupes de Napoléon y ont laissé leur empreinte. Un amphithéâtre restauré, ainsi que des thermes, temples et quartiers d'habitations romains en témoignent.

Martigny est composée de trois différentes localités (Martigny-Ville en tant que localité

Photographies: Walter Hess

principale, Martigny-Bourg et la Bâtiaz, qui était une commune indépendante jusqu'en 1956). La tour circulaire, qui a succédé à une petite tour de ronde romaine, vestige d'un château-fort médiéval placé sur un axe névralgique, s'élève au-dessus de la Bâtiaz sur un piton rocheux saillant en marbre fragile. Elle a été érigée au milieu du 13e siècle sur ordre des évêques en tant que bastion de protection contre la Savoie invasive. Martigny a été d'ailleurs le premier siège épiscopal suisse vers 370. Théodore, évêque d'Octodure (tel était le nom de Martigny à l'époque), est du reste le personnage mystique éminent de l'histoire valaisanne. Aujourd'hui, la tour est l'emblème de Martigny et une attraction touristique.

**GRANDS LANCERS**

Soucieux d'honorer l'importance historique des lieux lors de mon excursion à Martigny le 25.10.2011, j'ai entrepris, dans un premier temps, l'ascension d'un quart d'heure de Martigny-Ville jusqu'à la tour circulaire de la Bâtiaz aux murs de 3,9 m d'épaisseur et la forteresse médiévale qui l'entoure. Le chemin de randonnée passe tout d'abord par le pont en bois couvert de la Bâtiaz qui est mentionné pour la première fois au 14e siècle. En 1818, les inondations ont détruit le pont lorsque la Drance a brisé la digue formée par le glacier du Giétroz. Un nouveau pont doté d'un arc en mélèze a vu le jour en 1829, a été renforcé en 1920, puis complété d'un passage piéton en 1948. Il s'agit du dernier pont en bois couvert du Valais qui est encore utilisé. L'ascension se fait ensuite par une petite route asphaltée et par un sentier escarpé entouré de vignes.

De grandes catapultes du 12e au 15e siècle, issues du perfectionnement surdimensionné des lance-pierres utilisés au Moyen Âge lors du siège de forteresses afin de détruire les épaisses murailles, sont exposées près du château-fort. Ces catapultes pouvaient aussi accueillir des projectiles de grande taille. Elles pouvaient atteindre des dimensions considérables: «le trébuchet» était un lance-pierre particulièrement redoutable de 16,5 m de haut. Les assiégeants pouvaient

**La bombarde: pièce d'artillerie médiévale destinée à transpercer les murs (en haut)…**

**…et le trébuchet, une catapulte redoutable de la forteresse «la Bâstiaz» (en bas).**

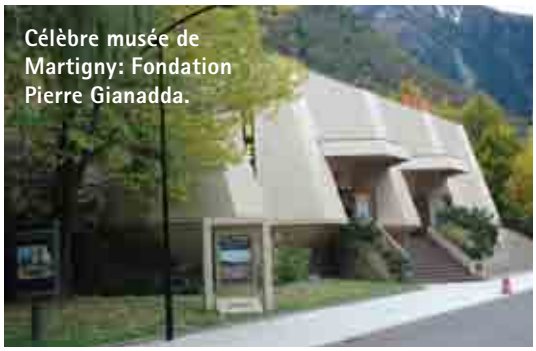
## Art culinaire et produits régionaux

Guidé par le hasard et peut-être par mon intérêt pour l'histoire, je me suis rendu à l'Hôtel des Trois Couronnes dans le quartier du Bourg. La bâtisse de trois étages est située dans l'angle est de la place centrale du Bourg. Une tour circulaire dont le portail est orné des armoiries de l'évêque Franz Josef Supersaxo (de Sion), qui date de l'an 1731, est l'unique vestige de la construction médiévale d'origine; sur la façade arrondie, un vieux guerrier qui brandit un drapeau suisse salue les passants. Les armoiries présentent les initiales de la devise de Supersaxo «Comme Dieu le veut». Si un Dieu si volontaire existe, il me voulait du bien en m'orientant vers cet établissement. Une jeune femme potelée à la jupe oscillante m'a questionné, de bonne humeur, sur mes souhaits. Étant donné que c'était la saison du gibier, j'ai opté, en tant qu'éternel pécheur qui s'adapte aux saisons et aux coutumes locales, pour une selle de chamois accompagnée d'une sauce relevée adoucie par les airelles, des trompettes de la mort, des pâtes, des raisins et des marrons glacés; avec le vin des sages-femmes «Humagne rouge», je ne pouvais faire d'erreur. C'était un repas festif, même le dessert en quatre parties à base de sorbet aux myrtilles m'a convaincu. Le restaurant était empreint d'un charme romand; malgré la simplicité de l'aménagement, je me sentais en d'excellentes mains.

Longtemps durant, Martigny-Bourg était économiquement supérieur à Martigny-Ville; une concurrence sévère régnait entre les deux quartiers; les marchés du Bourg étaient toutefois plus attractifs et ont rendu le Bourg plus connu. La visite de la Fromagerie/Épicerie/Produits du Terroir, près de la mairie, m'a conforté dans cette idée. La petite boutique bien achalandée fait référence au passé amplement agricole du site. Un joyeux vendeur dénommé Gilles m'a expliqué patiemment ses diverses variétés de fromages, de même que les yaourts au lait blanc des vaches noires de combat de Hérens ou au lait de brebis. Alors que j'avais quitté la charmante boutique avec mes achats et m'étais déjà un peu éloigné, Gilles m'a rattrapé en courant et a insisté pour m'offrir un beurre mi-sel français dans un échiré.

Allée de platanes à Martigny-Ville: sous le signe de l'automne et du vin.

Gilles Clot, l'aimable marchand de fromages de Martigny-Bourg.



Célèbre musée de Martigny: Fondation Pierre Gianadda.

## CONSEILS

Le «Mont-Blanc Express» permet de se rendre de Martigny au lieu de villégiature Chamonix (F) sur une voie ferroviaire étroite et audacieuse en 1,5 heure. Le «Saint-Bernard Express» relie Martigny et Orsières, puis on traverse en bus un paysage imposant de montagnes pour rejoindre l'hospice du Grand-Saint-Bernard.

**Livres**

- Biffiger, Karl et Ruppen, Oswald: «Valais. héritage et avenir», éditions Paul Haupt, Berne 1975.
- Donnet, André et Blondel, Louis: «Châteaux du Valais», éditions Walter, Olten 1963.

**Tourisme**

*Martigny Tourisme*
CH-1920 Martigny
Tél. 027 720 49 49
Fax 027 720 49 48
Courriel: info@martignytourism.ch
Internet: www.martigny.com

Fondation Pierre Gianadda: www.gianadda.ch

lancer des projectiles de 125 kg à une distance de 220 mètres. Il fallait 50 à 100 hommes vigoureux pour tendre le levier gigantesque en position de lancement. Un canon géant de 1,5 tonne à l'impact considérable, qui peut projeter des boulets de jusqu'à 100 kg, est en outre exposé.

La forteresse du Mont d'Ottan offre une vue panoramique sur le conglomérat quelque peu confus de vieilles bâtisses et d'ensembles d'immeubles de Martigny et tous les équipements annexes tels que routes et équipements ferroviaires. En amont du canal de la Drance, on accède à Martigny-Combe où les constructions sont progressivement plus dispersées et une route du col bien aménagée sillonne un paysage montagneux aride jusqu'au col de la Forclaz.

### MARTIGNY-BOURG

Le vieux Martigny est surtout présent dans le quartier du Bourg. La partie la plus intéressante de la rue principale est située à hauteur de la longue construction de trois étages de style Renaissance italienne, dont la rangée est de maisons date de 1645; il s'agissait autrefois d'une prison dotée d'une salle des tortures, qui a été transformée par la suite en couvent des Ursulines et qui a partiellement servi de mairie. Des ensembles de fenêtres de style gothique tardif et une arcade à six axes en sont les caractéristiques principales. Les maisons blotties à proximité, aux teintes pastel de style méditerranéen et dotées de volets, sont pittoresques. Ce lieu compact est protégé contre les avalanches par les forêts du Mont Chemin. Cela explique que l'abattage du bois était autrefois passible «d'avoir le poing droit coupé avec infamie et de soixante livres d'amende».

### LE CENTRE CULTUREL GIANADDA

L'exposition Claude Monet dans la Fondation Pierre Gianadda était une raison importante de se rendre à Martigny. Le musée a été construit en tant que site de fouilles des vestiges d'un temple gallo-romain découvert en 1976. Il s'agit d'un des plus éminents musées suisses. Il héberge les plus importantes découvertes archéologiques de Martigny, de même qu'un musée de l'automobile aux nombreux modèles suisses.

Le tableau de Monet «La promenade de la femme à l'ombrelle» créé en 1875 caractérise l'art créatif de Monet. Dans un pré, une femme élégante portant une longue robe blanche vaporeuse, qui enveloppe ses hanches et ses jambes et dans laquelle se reflètent les couleurs environnantes, se laisse embrasser par le vent. Le châle et la brume confèrent un aspect apaisant à cette œuvre.

Martigny est une ville puissante… et la douceur en est une des expressions. ■

# Le monde coloré des papillons

**Peuplé par quelque 1000 papillons, le Papiliorama à Kerzers propose un spectacle unique et coloré. Il est également possible de voir des animaux qui sortent uniquement durant la nuit. Et ceux qui s'intéressent à la sauvegarde de la forêt tropicale peuvent s'informer lors du Jungle Trek.**

L'architecture originale et avant-gardiste du Papiliorama contribue en premier lieu au bien-être de ses habitants. L'amphithéâtre, d'un diamètre de 40 m et d'une hauteur allant jusqu'à 14 m, héberge plusieurs douzaines d'espèces de plantes, dont 16 types de palmiers qui trouvent même en plein hiver des conditions idéales pour se développer et fleurir.

Plus de 60 sortes de papillons venant des régions tropicales du monde entier volent dans ce jardin. Les quelque 1000 papillons livrent un ballet coloré. Les visiteurs peuvent observer leur cycle de vie complet, de l'œuf jusqu'à chrysalide en passant par la chenille, car plus de 10 sortes se reproduisent naturellement dans le jardin.

Ceux qui ne craignent pas les bêtes rampantes peuvent découvrir dans le Papiliorama le monde fascinant des arthropodes (articulés). L'arthropodarium présente par exemple des scorpions et des mygales de la famille des arachnides. Cinq diverses sortes de phasmes, à peine discernables des branches et des feuilles sur lesquelles ils se trouvent, peuvent être également observés. Cette diversité est complétée par une multitude de scarabées colorés, mantes religieuses et mille-pattes.

Le toit translucide du dôme du Nocturama filtre la lumière naturelle du jour et fait naître à l'intérieur une ambiance de pleine lune. Le rythme jour/nuit inversé permet d'effectuer une promenade nocturne et d'observer les mystérieux animaux de nuit des forêts tropicales américaines. Le long des sentiers de l'enclos naturellement aménagé, il est possible de découvrir des paresseux, des porcs-épics brésiliens vivant dans les arbres, des singes de nuit, des ocelots, des tatous, de grands anacondas et de nombreux autres animaux.

Grâce au Jungle Trek, une copie conforme de Shipstern, le domaine protégé de 11 000 hectares situé à Belize, les visiteurs peuvent entreprendre une passionnante randonnée à travers la réserve du Papiliorama en Amérique centrale. Les forêts tropicales, les marais à mangroves et les étangs à orchidées permettent au visiteur de vagabonder dans des contrées lointaines sans devoir entreprendre un long voyage. Il est également possible d'observer des espèces passionnantes telles que les coatis ou les pécaris. Un pont panoramique d'une hauteur de 7 m permet de grimper sur le sommet des arbres et d'apprécier une vue à couper le souffle.

*Source: www.papiliorama.ch*

## Informations visiteurs

**Horaires d'ouverture:** le Papiliorama est ouvert 363 jours par an. En hiver: du lundi au dimanche, de 10 à 17 heures. Le Papiliorama est fermé le 25 décembre et le 1er janvier.

**Prix d'entrée:** adultes CHF 18.–; enfants, jeunes de 4 à 15 ans CHF 9.–; gratuité pour les enfants de 0 à 3 ans.

**Arrivée**
*En transports en commun:* arrêt «Kerzers Papiliorama». L'entrée se trouve à seulement 80 m de l'arrêt.
*En voiture:* autoroute Yverdon-Berne, sortie Kerzers. Suivez les panneaux d'affichage en direction de Lyss. Le Papiliorama se trouve à environ 0,7 km en dehors de Kerzers au bord de la route principale.

- www.papiliorama.ch
- www.shipstern.org

## Tirage au sort

**«Mon choix» tire au sort deux entrées familiales pour le Papiliorama (deux adultes et deux enfants).**
Veuillez envoyer une carte postale pourvue de l'inscription «Papillon» à l'adresse: EGK-Caisse de Santé, Mon choix, Jeu-concours, Case postale 363, 4501 Soleure. Ou envoyez un courrier électronique à wettbewerb@gfms.ch. N'oubliez pas d'indiquer vos nom, adresse et numéro de téléphone.
*Date limite d'envoi: le 30 novembre 2012.* Bonne chance!

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

# Le dernier voyage dans la dignité

**Jasmin Bandelli est préparatrice au sein de l'hôpital du canton de Baden. La jeune femme de 29 ans a trouvé le métier qui lui correspond pleinement. Son orientation professionnelle a été influencée par le décès de sa demi-sœur.**

Dans l'hôpital de Baden, la pathologie est la première étape du dernier voyage du défunt. Lorsqu'une personne meurt, Jasmin Bandelli l'accueille et l'emporte précautionneusement vers son lieu de travail, au sous-sol.

ANDREA VESTI

Son lieu de travail est son royaume, dit la jeune femme; là elle peut tranquillement accomplir son travail, personne n'intervient, personne ne la dérange: «J'apprécie d'être seule avec les défunts.» Hormis le bourdonnement du climatiseur, aucun bruit ne se fait entendre: «Le silence ne me perturbe pas. Je trouverais inadapté d'écouter de la musique.»

Jasmin Bandelli prépare très rapidement le soin de base d'un défunt: elle lave délicatement le corps avec de l'eau et une serviette, rase le visage des hommes. Afin que la peau et les lèvres ne se dessèchent pas, elle passe une crème spéciale. Elle ferme les yeux et la bouche et passe une chemise. Ensuite, elle attend de recevoir les ordres de la famille qui doit choisir le cercueil et le maquillage, la coiffure et les habits spécifiques. «Certains membres de la famille souhaitent immédiatement parler des procédures, d'autres ont besoin de quelques heures ou d'une journée de repos.» Dans ce cas, nous installons provisoirement le défunt dans une chambre froide.

Jasmin Bandelli explique qu'elle ne parle que très peu de son métier et se contente généralement de dire qu'elle est employée d'hôpital. «Voir et toucher des cadavres fait partie de mon quotidien, j'aime mon travail.» Expliquer cela à d'autres personnes est difficile. Nombreux sont ceux qui pensent, à tort, qu'elle n'éprouve aucun sentiment. Ainsi la vue du sang sur les vivants lui est insupportable, tout autant qu'une aiguille introduite dans le bras lors d'un don de sang.

## UN CHOIX PROFESSIONNEL HORS DU COMMUN

Son premier métier n'entrait déjà pas dans le moule. Elle souhaitait absolument exercer une profession masculine et avait décidé d'apprendre le métier de ferblantière en bâtiment: «J'ai toujours été ainsi; bien que mon aspect physique ne soit pas typiquement masculin, j'ai toujours été passionnée par le travail manuel et le football.» Même le contact avec ses collègues hommes ne lui posait aucune problème: «L'époque du chantier était formidable, le climat rude me plaisait, c'était vraiment ma tasse de thé.» Suite à son apprentissage professionnel, elle a travaillé durant encore deux ans pour l'entreprise; au cours de cette période, sa demi-sœur est morte d'un cancer. Son décès n'est pas survenu par surprise, la famille savait que sa maladie était incurable. Les raisons pour lesquelles Jasmin Bandelli a ressenti le souhait de maquiller et de préparer sa sœur décédée lui sont encore inconnues aujourd'hui: «Je pense que je souhaitais lui rendre ainsi hommage et lui faire mes adieux.»

Aujourd'hui, elle considère ce moment particulier de sa vie telle une inspiration. Quelque chose l'a profondément fascinée, à tel point que le souhait de travailler avec les défunts est devenu de plus en plus intense: «Je savais que, si j'étais capable de le faire avec ma sœur, je saurais le faire avec n'importe quelle autre personne.»

Sur l'Internet, elle a découvert le métier de préparatrice scientifique, une profession dont elle n'avait encore jamais entendu parler. La description correspondait exactement à ses attentes. Au petit bonheur la chance, elle a envoyé sa candidature à l'ensemble des hôpitaux limitrophes.

Photographies:
Marco Bandelli,
Andrea Vesti

L'hôpital du canton de Baden l'a ensuite invitée à une semaine d'essai. La réponse positive l'a réellement enthousiasmée, raconte Jasmin Bandelli. Qu'elle puisse dans un premier temps assister à une autopsie ne lui inspirait aucune crainte: «Lorsque le préparateur scientifique ouvrait les corps et enlevait les organes, je n'ai ressenti aucun malaise ou dégout ; depuis le début ce métier me correspondait.»

Étant donné que Jasmin Bandelli disposait déjà d'un apprentissage abouti, la formation interne à Baden ne durait que trois ans au lieu de six. Durant cette période, elle apprenait tout sur place. Son prédécesseur l'enseignait et lui conseillait de garder assez de distance et de contenance vis-à-vis de son travail. «Souvent des personnes me demandent si je pense à la vie passée des défunts ou si je parle avec eux.» Elle ne fait aucune de ces deux choses. Lorsque des membres de la famille souhaitent partager avec elle l'histoire du défunt, elle écoute avec plaisir. «Dans ces moments je ressens naturellement de la compassion. Mais tout en gardant la distance suffisante.»

## LA MORT NE DOIT PAS ÊTRE NÉCESSAIREMENT LAIDE

Pour Jasmin Bandelli, les autopsies représentent, aujourd'hui encore, des défis intéressants du quotidien. Elle préfère néanmoins maquiller et coiffer les défunts, les préparer en beauté avant que leur entourage ne les voie pour la dernière fois: «Je demande toujours aux proches s'ils ont une photographie de la personne décédée et quelle coiffure cette dernière portait.» Un défunt devrait garder la même apparence physique que lors de son vivant, et ne pas soudain avoir une raie alors qu'il était coiffé d'une frange durant toute sa vie. Elle se plie également volontiers à des souhaits individuels, qu'ils concernent l'ajout de rouleaux dans les cheveux des dames d'un âge ou du maquillage de personnes plus jeunes.

La jeune fille de 29 ans apprécie tout particulièrement son travail, car il lui permet de constater un résultat final. «Lorsque l'entourage réagit positivement et me remercie, je réalise que j'ai accompli ma tâche.» Lorsqu'un défunt n'a pas d'entourage familial, Jasmin Bandelli le prépare néanmoins. Il lui paraît inconcevable de ne pas préparer un défunt seulement parce que personne ne l'attend : «Chaque défunt mérite d'être préparé dans mon espace.»

Jasmin Bandelli ne pense pas à sa propre mort. Pour cela, il est encore trop tôt. Elle a cependant déjà fait consigner son testament de vie et décidé des modalités de ses funérailles: «Je rencontre trop souvent des familles dépassées par la situation suite à un décès. Je ne souhaite pas faire vivre ce genre de situation à ma famille.»

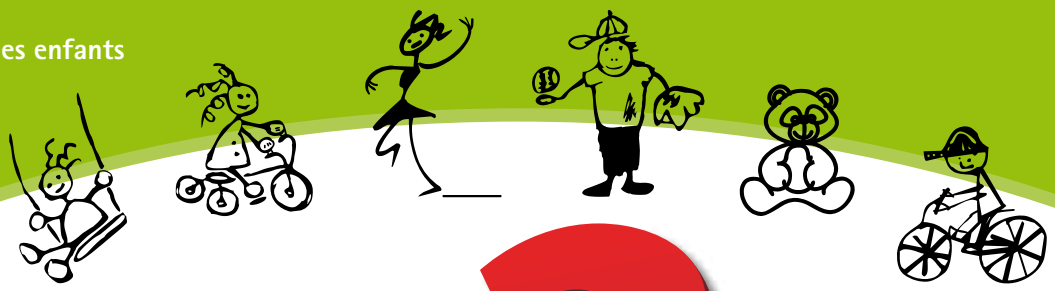
Les entretiens avec les proches représentent une part importante du travail de préparatrice scientifique. La jeune femme doit également aborder avec tact les sujets officiels: «Au début, je n'étais pas certaine d'adopter l'attitude correcte vis-à-vis de l'entourage, je craignais de ne pas trouver les mots justes.» Les proches ont diverses manières d'exprimer leur deuil; certains restent calmes, presque silencieux, d'autres parlent sans cesse. Certains deviennent colériques; dans ces cas-là, elle devient le bouc émissaire: «Je dois malgré tout rester calme et informer sur les prochaines étapes.» De nombreux proches sont tellement éprouvés à ce moment-là qu'ils sont incapables de penser à tout ce qu'ils doivent gérer.

## L'AMOUR SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Une fois le défunt placé dans le cercueil, Jasmin Bandelli l'emporte à travers les nombreux couloirs étroits qui mènent à une entrée. Un institut de sépulture prend le cercueil et le conduit au cimetière ou au crématorium. Plusieurs fois par jour, la préparatrice scientifique entre en contact avec des employés de l'hôpital, mais également avec d'autres entreprises. Elle apprécie toujours le fait d'échanger quelques mots avec eux.

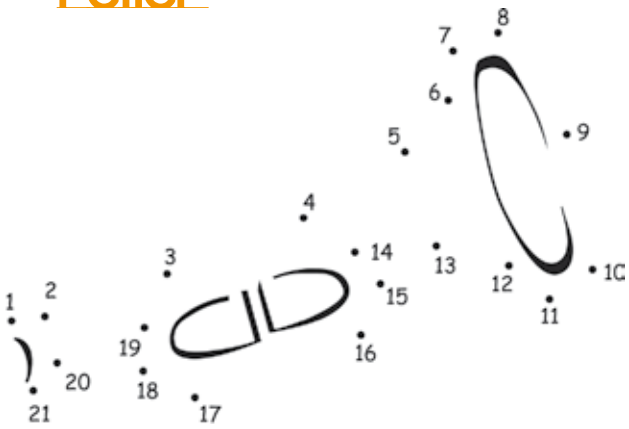
C'est ainsi qu'elle a rencontré son mari, un secouriste. Tous deux sont mariés depuis quelques mois. Il lui semble impossible d'imaginer une meilleure combinaison, explique-t-elle, bien que de nombreuses personnes soient un peu irritées lorsqu'elles la questionnent sur leur métier: «Mon mari sauve des vies, tandis que je prends en charge les défunts.» ■

**Jasmin Bandelli accomplit son travail avec beaucoup de finesse et de dévouement.**



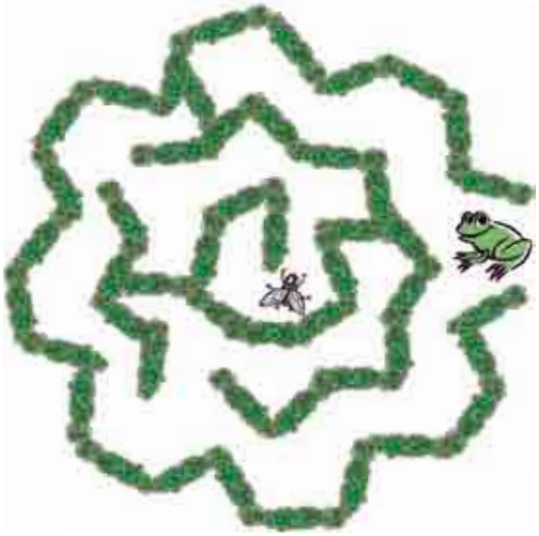
# Le coin du petit malin

## Jeu de points à relier




Quel est l'objet caché? Relie les points de 1 à 21.

## Labyrinthe

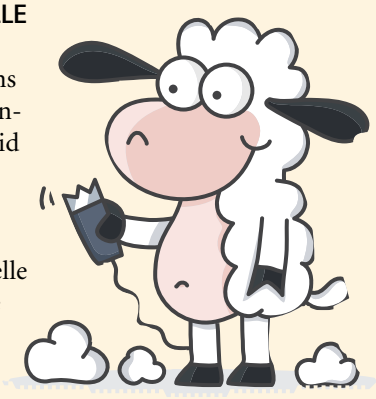


Mène la grenouille à la mouche.

### JUSQU'OÙ PEUT-ON VOIR DANS L'ESPACE?

Par une nuit claire, on voit une multitude d'étoiles. Certaines sont très nettes. C'est ainsi que l'homme avait découvert les constellations et les planètes les plus proches avant l'invention du télescope. Même la galaxie d'Andromède qui est à 2,5 millions d'années-lumière est encore visible à l'œil nu. Les premiers télescopes ont vu le jour il y a environ 400 ans. Depuis, on les a continuellement perfectionnés et rendus plus puissants. En 2004, on est arrivé à voir plus loin que jamais dans l'espace. On a découvert une galaxie qui est à plus de 13 milliards d'années-lumière.

### COMBIEN DE LAINE POUSSE-T-ELLE SUR LE MOUTON?



La fourrure épaisse des moutons leur tient chaud en hiver. Au printemps, quand il ne fait plus aussi froid dehors, on tond les animaux. On coupe leur laine épaisse avec des ciseaux spéciaux ou une tondeuse. La toison – c'est ainsi que l'on appelle le pelage des moutons après la tonte – peut peser jusqu'à dix kilogrammes. Ainsi, les moutons ne transpirent pas en été, et leur fourrure a repoussé d'ici l'hiver. La fourrure des moutons n'est pas toujours blanche. Il y a aussi des moutons gris, marron, noirs ou de plusieurs couleurs.

### QUI A INVENTÉ LES LANGUES?

On ne sait toujours pas jusqu'à ce jour quand l'homme a acquis la faculté de parler. Certains scientifiques pensent que l'homme de Néandertal est le premier ancêtre de l'homme doué de parole d'aujourd'hui. Certaines cultures considèrent la langue parlée comme un don de Dieu à l'homme.

Quand les humains ont commencé à se répandre à la surface du globe, ils maîtrisaient probablement déjà une certaine forme de langage. Peut-être était-il seulement composé de quelques sons simples. Au fil de l'histoire de l'humanité, la langue est devenue plus complexe. Comme les humains se sont répartis loin les uns des autres sur les différents continents, des langues différentes se sont développées et les cultures les plus diverses ont pu voir le jour.

*Source: Der Kinder Brockhaus*