

Mon choix

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

Quand les cheveux tombent

La perte de cheveux peut affecter jeunes et vieux

Sur la terrasse ensoleillée

Une visite à Crans-Montana

Danser – tout simplement

Ennio, 10 ans, danse avec passion

www.egk.ch



EGK

Sainement assuré



Andrea Vesti
Rédactrice
«Mon choix»

Les cheveux sont mis à dure épreuve; une coupe inadaptée ne met pas notre visage en valeur. Une crinière indomptable nous transforme en sorcière et les cheveux gris nous vieillissent. Ils véhiculent un message négatif dans la majorité des proverbes – et ne pensez pas que cela soit tiré par les cheveux.

Les pages suivantes vous démontrent que les cheveux ne sont pas anodins et qu'ils peuvent déséquilibrer notre vie.

Nous vous souhaitons une plaisante 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

Édition: Mon choix
Éditrice: EGK-Caisse de Santé
Tirage global: 129 500 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, Digital Paws Inc.
Photographies contenu: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti,
Yvonne Zollinger, Carolina Podany

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

Focus

- Quand les cheveux tombent 3
- La perruque: une affaire de confiance 6
- Lutter naturellement contre la perte de cheveux 9

Chronique

- La petite famille 9

Les bons côtés de l'EGK

10

Sciences

- «Comment allez-vous?» 12

Personnel

- 12 questions à Chris von Rohr 13

Envie de voyage

- En route à Crans-Montana 14

Excursion

- La grande période des aérostats 17

Portrait

- Danser – tout simplement 18

La page des enfants

20

Perruque, postiche et Cie

La perte de cheveux, qu'elle soit héréditaire ou ait des raisons médicales, est un problème auquel se voient confrontées bien des personnes tôt ou tard dans la vie. Quelles possibilités les perruques offrent-elles?



6

Impressions et visions de Crans-Montana

Une visite à Crans-Montana montre les deux aspects d'une station de ski appréciée. D'un côté une prolifération architectonique, de l'autre une nature magnifique sur une terrasse ensoleillée de 15 kilomètres de large.



14

La passion de la danse

Le ballet est la grande passion d'Ennio Staffiero. Après cinq ans de leçons dans une école de ballet à Steinhausen, le jeune garçon de 10 ans souhaite relever un nouveau défi.



18

Quand les cheveux tombent

Une chevelure dense et brillante fascine. On conçoit donc facilement que les personnes qui perdent leurs cheveux soient malheureuses et se replient sur elles-mêmes. Les femmes en souffrent tout particulièrement. Mais, fait étonnant, les enfants sont eux aussi fréquemment touchés.

Nous perdons entre 50 et 100 cheveux par jour. Leur nombre dépend de notre chevelure, des soins que nous lui apportons, mais également

ANDREA VESTI

des médicaments que nous prenons. Les médicaments forts, les chimiothérapies ou autres influences toxiques sont tellement nocifs pour les cheveux que nous pouvons les perdre en quelques semaines seulement.

Tout cela n'était pas le cas de Carina, à présent âgée de dix ans, lorsque, il y a trois ans, ses cheveux se mirent à s'éclaircir et à rester de plus en plus sur la brosse. Les parents qui observaient attentivement la perte de cheveux de leur fille se renseignèrent sur Internet et s'adressèrent à une kinésiologue. Deux mois plus tard, ils consultèrent le pédiatre. Celui-ci, estimant qu'il s'agissait d'une alopecie circonscrite, les envoya chez un dermatologue, qui confirma le diagnostic. Cette nouvelle fit à Linda, la mère de Carina, l'effet d'un coup de poing dans la figure: «Les premiers temps, cela a été épouvantable; les petites plaques dégarnies s'agrandissaient de plus en plus sur la tête de Carina; sur le front, la naissance des cheveux a reculé de plusieurs centimètres, et pour finir, les cils et les sourcils se sont eux aussi mis à tomber.»

L'alopecie circonscrite ou pelade est une des affections les plus fréquentes du cheveu. Elle peut

apparaître à tout âge et touche aussi bien les femmes que les hommes. On suppose qu'elle est due à une anomalie de l'immunité corporelle. On parle d'affection auto-immune car le système immunitaire considère les cheveux comme des corps étrangers et les rejette.

L'évolution de ce type de chute de cheveux est tout à fait imprévisible et interdit tout pronostic. Mais comme il s'agit «seulement» d'un trouble de la pousse du cheveu et pas d'une destruction du cheveu ou de sa racine, les chances de guérison sont bonnes. Du fait de la prédisposition familiale, l'alopecie circonscrite est fréquente dans certaines familles. On observe souvent aussi des altérations des ongles. Une personne atteinte sur trois a également une tendance accrue aux allergies.

L'INCERTITUDE EST DÉMORALISANTE

Chez Carina, les médecins soupçonnaient que cette maladie des cheveux avait été déclenchée par un empoisonnement du sang. Le dermatologue leur apprit qu'il y avait peu de traitements et de thérapies possibles. Il leur conseilla des injections de cortisone dans le cuir chevelu, se remémore la mère de Carina: «Mais veut-on infliger un tel traitement à son enfant de huit ans?»

La fillette cachait les plaques dégarnies sous des foulards mode, et à la piscine, elle portait un bonnet de bain. À l'école, les enfants aimaient bien Carina, de caractère avenant, et c'est probablement pour cela que l'on ne s'est pas moqué d'elle une seule fois et qu'elle n'a pas été en butte aux plaisanteries des autres. Mais, raconte Linda, cela a toutefois été dur pour sa fille, car toutes les fillettes rêvent d'avoir de beaux cheveux longs. À la maison, ils en ont beaucoup parlé, mais ailleurs, Carina n'ouvrait pas la bouche. «Au bout de quelques mois, j'ai quand-même ▶

eu l'impression qu'elle s'était habituée à la situation.»

Linda ajoute qu'en tant que mère, elle a énormément souffert, pas seulement à cause de l'esthétique; elle a également eu du mal à supporter les remarques des autres. Mais aussi l'incertitude continue: «Les cheveux vont-ils repousser, restera-t-il des zones dégarnies ou va-t-elle tous les perdre? Nous devons nous attendre à tout.»

Au bout de neuf mois environ, Carina se décida pour les injections de cortisone. Elle se sentait prête. À intervalles de quatre semaines, elle suivit six séances; au bout de six mois, un duvet fit – enfin – son apparition, et au bout de quelques mois, ses cheveux avaient repoussé. Le soulagement était grand, les injections douloureuses et les forts maux de tête qu'elle avait ensuite étaient comme oubliés. La fillette de dix ans est heureuse d'être à nouveau comme les autres.

«POURQUOI MES CHEVEUX SONT-ILS AUSSI MOCHES?»

Les cheveux normaux poussent d'environ un centimètre par mois; il faut attendre approximativement dix ans si on veut les porter très longs. Chez certains enfants, les cheveux ne poussent que jusqu'au col ou aux épaules. On appelle «phase anagène courte» cette forme d'affection qui donne souvent aux parents l'impression que les cheveux de leurs rejetons ne poussent pas du tout. Les enfants qui en souffrent doivent vivre avec leurs premiers cheveux, le «duvet de bébé»; les cheveux poussent tellement lentement qu'il leur faut attendre des années pour avoir une chevelure plus fournie. On ne s'en aperçoit pas

«Phase anagène courte» (en bas), «alopécie circonscrite» (en haut à droite) et «alopécie androgénétique» (en bas à droite).



trop chez les tout jeunes, mais un enfant de sept ans, surtout s'il s'agit d'une fille, ne veut pas avoir une telle «crinière» sur la tête. Djamilla demande souvent à sa mère pourquoi il n'y a qu'elle qui a des «cheveux aussi moches». Elle voudrait que son petit frère au moins ait lui aussi la même crinière.

Ses cheveux ne posent vraiment un problème à Djamilla que depuis qu'elle va à l'école. Les autres enfants se moquent parfois d'elle ou font des remarques désagréables. Sa mère essaie de lui faire prendre les choses du bon côté. Elle comprend que les autres enfants trouvent cela drôle: «Quand Djamilla enlève son bonnet, ses cheveux ont l'aspect de barbe à papa.» Après plusieurs tests des yeux, des ongles et des cheveux, ils ont été soulagés qu'il ne s'agisse pas de quelque chose de plus grave, raconte la mère de la fillette. Les chances de guérison sont bonnes; dans la plupart des cas, la pousse des cheveux s'accélère d'elle-même avec l'âge. Il est donc permis d'espérer qu'à la puberté, Djamilla aura les cheveux longs tant désirés.

TESTOSTÉRONE ET AUTRES FACTEURS DÉCLENCHEURS

Les prédispositions génétiques, mais aussi des hormones sexuelles masculines comme la testostérone sont responsables de l'apparition d'une calvitie chez l'homme. Chez 10 pour cent des femmes, cette prédisposition génétique est également tellement prononcée que leur chevelure peut s'éclaircir de manière visible dès l'âge de 20 à 30 ans. Cela a été le cas de Nadja, 38 ans. Elle s'est aperçue un jour que ses cheveux étaient clairsemés à l'avant de la tête, au niveau de la raie du milieu, mais cela ne la gênait pas outre mesure. «Ce n'est que lorsque ma coiffeuse me l'a fait remarquer et m'a conseillé de consulter un dermatologue que j'en ai pris conscience», raconte-t-elle. Le médecin lui a donné une teinture qu'elle a néanmoins vite dû renoncer à utiliser car elle lui causait de fortes démangeaisons et des pellicules. La dermatologue l'a alors envoyée chez un spécialiste du cheveu.

Il n'existe pratiquement pas de traitement pour ce genre de chute de cheveux (alopécie androgénétique), les teintures semblent faire le plus

Renseignements, informations et conseils sur les maladies des cheveux:

- www.derma-haarcenter.ch
- www.haut-und-schmerzszentrum.ch
- www.sprechzimmer.ch
- www.gesundheitssprechstunde.ch
- www.pharmawiki.ch

Causes de la chute de cheveux

Alopécie circonscrite ou pelade (alopecia aerata)

Plus de 80 000 personnes souffrent d'alopecia circonscrite en Suisse. Une grande partie des patients perdent 30 pour cent de leurs cheveux et plus. On observe même chez certains une perte totale des cheveux ainsi que de tous les autres poils – barbe, sourcils et cils (alopecia universalis). Et les personnes âgées ne sont pas les seules concernées: chez un quart environ des patients, cette affection se manifeste pour la première fois pendant la prépuberté. Les adultes de 20 à 30 ans sont les plus fréquemment touchés.

Alopécie androgénétique chez l'homme

Un homme sur trois souffre d'une perte de cheveux d'origine génétique chez les plus de 30 ans. Et même un sur deux chez les plus de 50 ans. Chacun connaît le phénomène de la chute de cheveux d'origine génétique: tout commence généralement par des tempes dégarnies – la naissance des cheveux recule sur les côtés du visage. Puis les cheveux s'éclaircissent sur le sommet arrière du crâne («tonsure»). Lorsque les tempes dégarnies et la tonsure se rejoignent, on a une calvitie. Il reste au-dessus des oreilles et dans la nuque une couronne de cheveux caractéristique. Cette évolution est typique chez environ 80 pour cent des hommes concernés.

Alopécie androgénétique chez la femme

Environ 10 pour cent des femmes de plus de 30 ans souffrent d'une perte de cheveux d'origine génétique. Durant la ménopause, ce chiffre passe même à 40 pour cent. La forme féminine de la chute de cheveux d'origine génétique a une évolution différente de celle

de l'homme. Chez la femme, les cheveux s'éclaircissent généralement autour de la raie du milieu. Cette alopecia androgénétique a probablement pour cause une sensibilité héréditaire des follicules pileux aux hormones sexuelles masculines (androgènes).

Chimiothérapie et médicaments

La chute de cheveux est un effet secondaire fréquent de la chimiothérapie. Les cytostatiques s'attaquent aux cellules à croissance rapide de l'organisme, et donc également aux cheveux. La chute de cheveux (terme médical: alopecia) se produit à partir du premier cycle de chimiothérapie, mais fréquemment aussi peu de temps avant le deuxième; soit elle aboutit à une alopecia totale, soit elle laisse une chevelure restante clairsemée. Dans quelle mesure les cheveux ou également les sourcils, les cils et autres poils tombent dépend du cytostatique prescrit. Chez la plupart des patients, la pousse des cheveux reprend environ quatre semaines après la fin de la chimiothérapie. Normalement, les patients ont retrouvé tous leurs cheveux au bout de quelques mois.

Autres causes de la chute de cheveux

Les maladies et le stress sont nocifs pour l'organisme au même titre qu'une alimentation déséquilibrée ou toute autre carence. Mais les troubles du métabolisme comme p. ex. le diabète sucré (diabetes mellitus) ou les troubles fonctionnels de la glande thyroïde peuvent aussi perturber l'équilibre de l'organisme. Il n'est pas rare que cela entraîne une chute de cheveux.

d'effet. La solution spécialement composée pour Nadja par le spécialiste donne de bons résultats chez elle. Elle renferme également des substances traitantes qui protègent le cuir chevelu. Elle applique deux fois par jour le liquide sur la raie: «Au bout de quelques mois, j'avais visiblement plus de cheveux», dit-elle, «mais je sais très bien qu'une crinière dense restera toujours du domaine du rêve pour moi.»

LE DIAGNOSTIC D'UN PROFESSIONNEL EST IMPORTANT

Durant la ménopause, des changements hormonaux se produisent chez la femme: le taux d'œstrogène baisse et les hormones masculines (androgènes) augmentent. Chez bien des femmes, ce sont ces changements hormonaux qui provoquent une chute de cheveux visible, appelée alopecia androgénétique. Contrairement aux hommes, seules certaines zones de la tête sont touchées chez les femmes, généralement au niveau de la raie du milieu comme chez Nadja. C'est pourquoi on n'observe pas chez elles de calvitie complète.

Durant la grossesse et à l'accouchement, les changements hormonaux peuvent également

avoir une influence sur les cheveux; Nadja était toute heureuse de sa crinière dense vers la fin de sa première grossesse. Trois mois après la naissance, elle perdait ses cheveux par touffes. «Cela a été une époque horrible», dit-elle.

En cas de chute de cheveux, il est conseillé d'en faire établir la cause exacte par un dermatologue. On fera bien dans ce cas d'accorder une attention particulière aux événements qui se sont produits deux à quatre mois avant que cela commence. Chez Nadja, il s'agissait, mis à part ses grossesses, d'une grippe ainsi que d'une surcharge de travail, qui ont intensifié sa chute de cheveux exactement trois mois plus tard. Elle sait à présent que des chutes de cheveux plus importantes sont possibles selon la saison. Mais comme ses problèmes de cheveux se tassent après chaque poussée, Nadja s'accommode bien de la situation: «Avec une bonne coupe de cheveux et en prenant les choses avec philosophie, j'arrive à m'y faire.» ■

Sources: www.beobachter.ch,
www.hautarzt-basel.ch,
www.pharmazeutische-zeitung.de



La perruque: une affaire de confiance

Porter un postiche ou une perruque dans la vie quotidienne demande à la plupart des gens un effort sur eux-mêmes. On n'opte pour une chevelure postiche que lorsque le fait d'avoir une chevelure clairsemée ou même de perdre tous ses cheveux devient trop lourd à supporter. Les angoisses liées aux faux cheveux sont-elles encore fondées de nos jours? «Mon choix» s'est renseigné auprès d'un professionnel de la perruque.

Peut-être certains de nos lecteurs se souviennent-ils encore de ce mémorable magazine télévisé des sports au début des années 70. L'interprète de Tarzan dans les années 30 et 40, Johnny Weissmüller, sa femme Marie et le jeune chimpanzé «Cheetah» y étaient invités. Alors que le

YVONNE ZOLLINGER

présentateur s'entretenait avec ses invités durant l'émission en direct, Cheetah empoigna soudain la magnifique chevelure blonde de Madame Weissmüller et la lui arracha. Sa coiffure était une perruque. Et l'on vit apparaître un mélange hirsute de cheveux naturels et d'épingles à cheveux, que la pauvre femme essayait vainement de cacher de ses bras. On conçoit sans peine la stupéfaction de toutes les personnes présentes et le choc qu'elles ont probablement ressenti en ce moment. L'émission allait entrer dans les annales de la télévision, et l'on peut encore la voir actuellement sur Internet.

Ce qu'il y a d'étonnant, c'est que, si cela arrivait de nos jours dans un débat télévisé sérieux, tous

ressentiraient probablement la même gêne. Nous avons certes bien des occasions de voir de la peau nue à la télévision, mais une peau du crâne dénudée ainsi, par surprise, est et reste de nos jours une situation gênante. Porter de faux cheveux reste un sujet tabou, chez les hommes comme chez les femmes. La peur que l'on puisse voir que notre magnifique chevelure n'est pas véritable est grande. Il existe néanmoins deux différences importantes par rapport à autrefois: Cheetah n'aurait pas eu aussi beau jeu si la perruque avait été posée par un professionnel. Et les perruques et postiches modernes de haute qualité n'ont plus l'aspect de faux cheveux. Ils ne se trahissent plus – même examinés de près – par un brillant exagéré ou un bord visible.

ASPECT LE PLUS NATUREL POSSIBLE

Hildegard Kuprian est spécialiste en perruques chez «Perückeria» à Zofingen. Elle nous montre le showroom où sont exposés des douzaines de modèles dans toutes les longueurs et coloris imaginables. La plupart des perruques, demi-perruques et postiches sont en matière synthétique. Il y en a aussi quelques-unes en cheveux naturels. Mais il faut bien le dire, un profane n'est guère à même de faire la différence entre faux cheveux et cheveux naturels dans ces modèles haut de gamme.

Hildegard Kuprian nous explique la vie intérieure d'une perruque. «Nous travaillons avant tout sur des modèles standard, mais qui peuvent être adaptés individuellement à la tête de la cliente», dit-elle. Le modèle qu'elle nous montre est une perruque «tresse» avec dessus du bonnet en monofilament. Cela veut dire que, dans la partie supérieure de cette perruque, les cheveux sont implantés individuellement dans un tissu imitant parfaitement la peau. La perruque peut être portée avec une raie qui paraît très naturelle parce que la peau est visible par transparence à travers le tissu. À l'arrière de la tête, les cheveux sont fixés en cordons (tresses) sur la perruque. La matière sur laquelle sont fixés les cheveux respire et est posée de différente manière selon le modèle sur les cheveux restants ou le cuir chevelu de la cliente. Les méthodes de fixation vont du clip pour postiche aux mini-systèmes scratch innovants, en passant par différentes possibilités de collage. Il est tout à fait possible de nos jours de porter une perruque pour faire du sport, p. ex. de la natation. On peut même mettre et enlever un casque de moto sans crainte avec une perruque solidement fixée.

MISE EN CONFIANCE DURANT UN ENTRETIEN PRÉALABLE

Avant de décider quel est le bon modèle pour la cliente, un entretien d'information détaillé s'impose, explique la spécialiste en perruques

Hildegard Kuprian. «Il nous importe de gagner la confiance de la cliente. Nous aimerions qu'elle se sente bien avec notre produit, et surtout qu'elle soit satisfaite de son apparence.» Ce genre d'entretien n'est pas toujours facile, ajoute-t-elle. Surtout avec les clientes atteintes d'un cancer. Une bonne partie des clientes de la «Perückeria» sont des femmes qui s'apprentent à faire une chimiothérapie ou l'ont déjà faite. Leurs cheveux peuvent mettre un an à un an et demi pour repousser. Durant cette période, la plupart optent pour une perruque.

Mais bien des femmes chez lesquelles il n'a pas été diagnostiqué de cancer traversent elles aussi un long calvaire avant de se décider à porter une perruque. «Nombreuses sont les clientes qui viennent chez nous lorsque leurs problèmes de cheveux sont devenus insupportables», dit le gérant Marco Roth.

De nombreuses jeunes femmes sont atteintes d'«alopécie circonscrite» également appelée pelade. Selon l'importance des pertes de cheveux, on a recours à des perruques ou à des postiches pour certaines zones de la tête. Mais la pelade peut également disparaître pendant une durée prolongée, dit Marco Roth. «Il y a des cas où nous ne voyons plus une cliente pendant quelques années. Et puis, soudain, pour une raison ou pour une autre – à cause d'une allergie, d'un décès dans la famille ou de toute autre chose – la chute de cheveux reprend.» Même après 20 ans d'expérience professionnelle, il apprend quelque chose de nouveau en matière de chute de cheveux pratiquement tous les mois, ajoute Roth. «C'est là un domaine d'une immensité incroyable.»

ARTISAN ET PARFOIS ARTISTE

Quand la médecine a atteint ses limites, l'habileté et l'expérience des spécialistes en perruques reste bien souvent le dernier recours.

«Quand une cliente qui souffre p. ex. d'une pelade vient nous voir, nous commençons par établir quelle est la taille de la plaque dégarnie, combien de cheveux elle a encore et ce qu'en dit le médecin», explique Marco Roth. Vient ensuite la partie technique. On décide alors quel est le type de perruque adéquat, si elle doit être fixée par clip ou collée. «Nous essayons toujours dans ce cas de proposer une solution qui, selon notre expérience, ménage le plus possible les cheveux restants.»

Le spécialiste doit en outre évaluer dans quelle mesure la cliente arrivera à utiliser et entretenir sa perruque dans la vie quotidienne. Le choix de la matière et de bien d'autres éléments dépend fortement de la cliente – si elle aime s'occuper de ses cheveux ou si elle préfère avoir le moins d'entretien possible. Cela peut vouloir dire qu'il est préférable d'opter pour une perruque meilleur

marché en cheveux synthétiques que pour une perruque coûteuse en cheveux naturels qui nécessite plus de soins.

DURABILITÉ LIMITÉE

Une perruque ne reste pas indéfiniment belle. Les rayons UV, la sueur, le sébum, la vapeur ou une chaleur sèche, le contact avec les vêtements (dans le cas d'une perruque synthétique), les salissures et bien d'autres facteurs encore peuvent abîmer la perruque. Mais sa durabilité varie bien entendu également selon qu'une vieille dame ne la porte que pendant quelques heures pour aller faire ses courses ou qu'une jeune femme la porte nuit et jour. La plupart des personnes qui portent continuellement leur perruque ont besoin d'environ deux à trois perruques synthétiques par an. Les perruques sur mesure en cheveux naturels ont une durée de vie d'un à deux ans. Les faux cheveux ont également besoin de produits de soins spéciaux, tout comme les propres cheveux.

Les cheveux sont d'une grande importance en terme de bien-être. Chacun/e sait par propre expérience à quel point une coupe de cheveux ratée ou une coiffure rebelle peut agir sur l'humeur. Des cheveux clairsemés, des plaques dégarnies ou une calvitie sont encore bien plus lourds à supporter, chez l'homme comme chez la femme. Une perruque permet à bien des personnes de retrouver une bonne part de qualité de vie.

Source: Perückeria/salon de coiffure

La spécialiste en perruques Hildegard Kuprian aide la cliente à choisir la perruque adéquate.



Quand une perruque est un «must»

Quand une perruque est nécessaire pour des raisons médicales ou professionnelles, l'assurance-invalidité (AI) participe aux frais. Ainsi, les personnes qui remplissent les conditions de base requises pour des prestations de l'AI concernant les perruques ont p. ex. droit jusqu'à l'âge de l'AVS à 1500 francs au maximum par an pour perruques.

Les conditions de base sont la nécessité d'une perruque, preuves à l'appui, ainsi qu'une durée probable de port d'au moins un an, preuves à l'appui.

Pour plus d'informations, veuillez vous adresser aux services AI du canton.



Lutter naturellement contre la perte de cheveux

Les méthodes de traitement sont tout aussi variées que les causes possible de chute de cheveux.

L'homéopathie offre une alternative aux traitements de la médecine conventionnelle.

Bien des personnes concernées voient dans l'homéopathie la dernière planche de salut dans la lutte contre la perte de cheveux quand les remèdes de grand-mère et la médecine conventionnelle ont échoué. D'autres préfèrent miser d'une manière générale sur cette forme douce de médecine parce qu'elles sont plutôt sceptiques envers la médecine conventionnelle. Mais il faut bien préciser dès le départ que l'homéopathie ne peut pas non plus faire de miracle dans le traitement de la perte de cheveux. Elle n'a pas, pas plus que la médecine conventionnelle, de remède efficace contre la chute de cheveux d'origine génétique. Mais l'homéopathie n'en est pas moins une alternative possible sur des bases naturelles dans bien des cas où la chute de cheveux et les problèmes de cuir chevelu ont d'autres causes. On peut en outre y avoir recours, après concertation avec le médecin, en complément au traitement de médecine conventionnelle.

L'avantage de l'homéopathie réside avant tout dans son approche holistique. Comme la chute de cheveux n'a fréquemment pas une cause unique et comme un traitement homéopathique ne se guide pas uniquement sur les symptômes, il peut très bien permettre d'obtenir des résultats.

L'homéopathie peut s'avérer efficace tout particulièrement lorsque la chute de cheveux est imputable à des facteurs comme le stress, des carences nutritionnelles ou des affections du cuir chevelu. Un traitement homéopathique peut faire merveille en cas d'allergie à des médicaments ainsi que pendant la grossesse ou la ménopause.

UN DIAGNOSTIC CLAIR EST IMPORTANT

Nombreux sont ceux qui ont recours à l'automédication, particulièrement dans le cas des remèdes homéopathiques. On trouve dans des guides pratiques, mais aussi et surtout sur Internet, d'innombrables recommandations sur les substances à prendre contre tel ou tel problème. Mais si l'on n'est pas soi-même expert en médecine homéopathique, mieux vaut consulter en tout cas un homéopathe expérimenté ou un naturopathe.

«Un diagnostic professionnel est la condition première de tout traitement efficace», souligne le naturopathe Edgar Ilg du Centre de compétences en médecine naturelle de l'EGK.

La chute de cheveux peut avoir toute une série de causes pouvant aller d'une carence en minéraux à une intoxication et bien d'autres facteurs encore. Une anamnèse soigneuse est donc indispensable.

Au lieu de se soigner soi-même, il est donc recommandé de prendre l'homéopathie au sérieux en tant que médecine, même si les dangers pour la santé sont minimes en cas de médication inadaptée – les chances de succès le sont généralement aussi sinon. Si quelqu'un décide de suivre un traitement homéopathique contre la chute de cheveux et s'il a trouvé un bon homéopathe, le naturopathe détermine la médication adéquate pour lui.

COMMENT AGIT L'HOMÉOPATHIE?

L'homéopathie est basée sur le principe de la similitude: des substances qui produiraient chez une personne en bonne santé des symptômes semblables à ceux présentés par la personne malade lui sont administrées à très faible dose. L'intention est de stimuler ainsi les défenses naturelles du patient et de démarrer le processus de guérison. Les substances utilisées pour les traitements homéopathiques sont généralement végétales, mais on se sert également de substances animales et inorganiques.

Les remèdes homéopathiques sont fabriqués par dilution et succussion de faibles quantités de substance active avec de l'alcool, de l'eau, de la glycérine ou du lactose. Ce «processus de dynamisation» est censé libérer les effets pharmacologiques des substances. Le processus de dilution et de succussion est appelé dynamisation. On admet d'une manière générale que les taux de dilution très élevés déploient de plus forts effets que les faibles taux de dilution.

Mais de nombreux homéopathes se servent principalement de faibles taux de dilution. Les médicaments homéopathiques sont administrés sous forme de gouttes, de comprimés ou de globules (petites boules de sucre). Les comprimés sont utilisés avant tout pour les faibles taux de dilution. Comme les gouttes renferment généralement de l'alcool, on a recours essentiellement à des globules en cas d'indication médicale correspondante et pour les enfants. Mais il existe aussi des gouttes homéopathiques sans alcool.

Étant donné le principe de la similitude, il est possible qu'au début du traitement homéopathique contre la chute de cheveux, celle-ci s'intensifie tout d'abord; mais il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. À cette brève première aggravation, qui est un effet secondaire typique de l'homéopathie, succède rapidement une amélioration. L'homéopathie est efficace dans bien des cas de perte de cheveux. Mais là aussi, il est indispensable de poser au préalable un diagnostic exact des causes de la chute de cheveux.

La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

En toute spontanéité

Quelqu'un m'a dit récemment «C'est incroyable ce que tu manque de spontanéité!», et ce en faisant une tête comme si je venais de me transformer en un vilain crapaud. Il était 11 heures du soir et deux amies à moi, tout ce qu'il y a de plus spontanées, refusaient catégoriquement de rentrer chez elles et voulaient absolument aller danser dans une boîte qu'elles avaient fréquentée avant leur existence de femme mariée et de mère de famille. Je crois qu'elles étaient toutes les deux en pleine rechute climactérique dans l'époque du «Saturday Night Fever». Pour me convaincre, elles se mirent à me donner, sur le trottoir, un échantillon de leurs talents de danse à grand renfort de contorsions – je nous voyais déjà toutes les trois agiter nos capitons aux hanches et nos bras flasques au rythme du techno-beat au milieu de 150 jeunes de 20 ans. J'ai dit: «Non, pas question!». Elles ont rétorqué: «Tu n'as pas un brin de spontanéité!». Après quoi nous nous sommes quittées. Depuis, j'ai du mal à me faire à mon image d'enquiquineuse inhibée qui manque totalement de spontanéité.

Je dois avouer que c'est vraiment dur. En fait je me suis toujours piquée d'avoir une bonne dose de spontanéité. N'ai-je pas accouché très spontanément de trois enfants en 22 mois (même si deux d'entre elles sont des jumelles)? Mais si les petites polissonnes n'avaient pas mis 9 mois pour venir au monde, peut-être bien que j'en aurais eu encore plus.

Et puis j'ai aussi réservé une fois, très spontanément, des vacances à Bydgozcz. Connaissez-vous quelqu'un qui l'a déjà fait, aussi spontanément et sans aucune hésitation. Et savez-vous où est Bydgoszcz? Ma famille, elle, le sait à présent. Depuis, nous avons décidé de ne plus être aussi spontanés dans nos réservations de vacances!

Ma penderie est une des meilleures preuves de ma spontanéité. Elle est pleine d'achats spontanés. Tous vraiment magnifiques. Un chemisier en satin motif léopard. Une tunique avec un décolleté qui descend jusqu'au nombril. Un corsaire orange. Un pull en laine rose filée main. Bon, peut-être bien que je ne mets pas très souvent mes achats spontanés. À dire vrai, pratiquement jamais. Mais au moins, à l'achat, j'ai prouvé que je suis capable d'être spontanée.

Et puis, bien sûr, il y a la preuve par excellence de tout ce dont la spontanéité féminine, le courage et la soif d'aventure réunis sont capables. Si mes deux amies avaient pu me voir, la phrase «Tu n'as pas un brin de spontanéité» leur serait restée dans la gorge. Car il y a quelques semaines, pendant les vacances, je suis allée très spontanément dans un salon de coiffure inconnu, j'ai pris place dans un fauteuil et j'ai dit: «Coupez-moi les cheveux!». Vous vous rendez compte?

L'activité de conseil aux clients de l'EGK

Un bon conseil des clients repose sur la confiance

Dans «Mon choix» de mars, le conseiller clients de l'EGK Beat Känzig a été présenté et les raisons pour lesquelles l'EGK entretient un réseau d'agences dans toute la Suisse et propose des conseils personnalisés à la clientèle depuis des années ont été exposées. Yvonne Etter, de l'agence de Frauenfeld, explique ici pourquoi ses clients sont satisfaits de l'EGK.

Yvonne Etter fait partie des collaborateurs de l'EGK fidèles depuis de nombreuses années. Elle travaille pour la Caisse de Santé depuis 1995. Elle a débuté son activité en tant qu'employée spécialisée auprès de l'agence de Thurgovie, puis a travaillé en service extérieur après trois ans environ. Entre-temps, elle a suivi une formation en tant qu'experte en assurance-maladie qu'elle a achevée avec succès avec obtention du brevet fédéral supérieur. Grâce à cette formation, elle connaît au mieux les assurances-maladie, ainsi que les autres assurances sociales. «Naturellement, je dois suivre régulièrement une formation continue, car quelque chose change constamment dans le domaine des assurances. Je dois aussi savoir en permanence ce qu'il en est des produits de l'EGK», raconte Yvonne Etter. Ses clients profitent avant tout de sa formation d'experte en assurance-maladie. Pourquoi? «Lors d'une demande de client, des thèmes qui se situent hors de l'assurance-maladie peuvent aussi surgir; de même, lors d'une maladie grave, les membres de l'EGK peuvent avoir aussi des questions qui concernent par exemple l'assurance-invalidité.» Yvonne Etter comprend le conseil des clients au sens large du terme, ce qui signifie qu'il est pour elle très important de recommander au client l'assurance qu'il souhaite réellement et dont il a vraiment besoin. «Pourquoi un client s'assurerait-il en semi-privé dans le cadre de l'assurance complémentaire alors qu'il n'en a en fait pas besoin? Je suis convaincue que les clients apprécient le fait que je pense au sens de leur avantage et qu'ils reçoivent des conseils correspondants; c'est la raison pour laquelle les membres de l'EGK



Yvonne Etter travaille depuis plus de 10 ans pour l'EGK en qualité de conseillère clients.

sont fidèles», explique Yvonne Etter. Son orientation vers le client correspond à la philosophie de l'EGK: le suivi adapté au client est garanti par les agences de l'EGK implantées dans toute la Suisse et les conseillères et conseillers clients propres à l'EGK. Le succès de l'EGK s'explique aussi par le fait que la direction poursuit une politique de financement stable et sur le long terme, ce qui a pour conséquence des primes équitables et constantes.

DES CONSEILS PERSONNALISÉS

Yvonne Etter a tout le canton de Thurgovie pour territoire, ainsi que les régions de Wil et du Toggenburg. Elle raconte en riant: «Une famille du Toggenburg souhaitait avoir un rendez-vous bien que tout soit déjà réglé sur le plan actuariel et que la police d'assurance soit en bonne et due forme. Toutefois, elle m'a invitée à prendre un café en tant que nouveau membre de l'EGK, car elle souhaitait faire personnellement ma connaissance.» Le contact personnel est tout particulièrement important en campagne; en effet, le fait de connaître Yvonne Etter confère un visage à l'EGK. Beat Känzig, qui a été présenté dans le dernier «Mon choix», de même que d'autres conseillers clients de l'EGK nous ont parlé d'expériences similaires.

Yvonne Etter accomplit une visite par jour de travail en moyenne. Elle a aussi la possibilité de conseiller de nombreux clients au guichet de l'agence à Frauenfeld ou au téléphone. Des questions transmises par courrier électronique arrivent de plus en plus souvent sur son ordinateur, en particulier en automne, alors qu'une demande d'offres peut être initialisée auprès des services comparatifs d'assurance sur l'Internet.

L'agence de Frauenfeld est un bureau grand espace et Yvonne Etter assure rapidement les services au guichet lorsque ses deux collègues sont déjà occupées au téléphone ou ailleurs. Lorsqu'elle répond à une question, Yvonne Etter constate parfois que la protection de l'assurance ne correspond plus aux exigences du client; cela lui offre la possibilité de proposer une meilleure protection d'assurance au membre de l'EGK.

En automne – de septembre à fin novembre –, Yvonne Etter souhaiterait parfois se multiplier afin de traiter la multitude de demandes, d'offres, de visites chez les clients. Durant cette période, les agences de l'EGK tournent à plein régime. Il est souvent impossible de se cantonner à une activité de huit heures par jour, d'autant plus que la plupart des consultations qui sont convenues à court terme ont lieu le soir. Par contre, Yvonne Etter peut parfois terminer sa journée de travail plus tôt en cours d'année, lorsqu'elle a terminé ses tâches.

Malgré les hautes exigences en termes d'heures de présence et d'engagement, Yvonne Etter apprécie beaucoup son emploi de conseillère clients

de l'EGK. «J'aime le changement qui consiste à travailler tant dans l'agence qu'à se déplacer fréquemment. Lors de mes visites chez les clients, je rencontre des gens très différents – de la jeune famille nombreuse au directeur de banque et à la retraitée qui envisage d'emménager dans un foyer pour personnes âgées. Je me suis fixé pour défi de cerner rapidement mon interlocuteur et de constater ses besoins», précise Yvonne Etter. Après une si longue période d'activité, Yvonne Etter peut se fier à ses expériences et connaissances d'autrui. Elle prépare néanmoins soigneusement chaque rendez-vous. S'il s'agit d'un nouveau client, elle doit établir une offre ou étudier de nouveau l'offre déjà envoyée. Yvonne Etter se penche sur les prestations reçues en francs durant les trois dernières années lorsqu'il s'agit de membres de l'EGK qui souhaiteraient soumettre leur protection d'assurance à une vérification. Les versements sont pour elle très révélateurs. La franchise choisie pour l'assurance de base est-elle trop élevée ou trop faible? Existe-t-il un produit adapté dans l'assurance complémentaire de l'EGK? La franchise de l'assurance de base suscite tout particulièrement de fréquentes questions, notamment lorsqu'il s'agit de payer la facture d'un médecin au lieu de recevoir le remboursement attendu. Mais c'est précisément ce qu'Yvonne Etter apprécie dans son métier. «J'aide constamment les gens à s'y retrouver dans l'immense jungle qui s'appelle le secteur de la santé publique. Je peux leur expliquer pourquoi il en est ainsi et non autrement et donner aux membres de l'EGK l'assurance d'être bien assurés en cas d'urgence.»

Texte: Brigitte Müller

Souhaitez-vous avoir un rendez-vous avec votre conseiller clients? Contactez votre agence.
www.egk.ch > Conseils/EGK



«Comment allez-vous?»

L'opinion que l'on a de sa santé influe sur la probabilité de survie durant les décennies à venir. Des chercheurs de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich l'ont prouvé: le risque de décès augmente de manière continue selon que l'on estime sa santé «très bonne», «bonne», «moyenne», «mauvaise» ou «très mauvaise».

Comment évaluez-vous votre santé? De la réponse à cette question fréquemment posée dans les questionnaires sur l'état de santé dépendent la probabilité de survie ou de décès de la personne questionnée. Qu'une appréciation pessimiste soit liée à un risque accru de maladie ou de décès tombe sous le sens. On peut supposer que les personnes qui s'estiment en mauvaise santé ont en moyenne un comportement moins favorable en terme de santé, sont souvent socialement défavorisées, ont une santé fragile ou sont déjà malades. Mais le lien persiste même si l'on tient compte de ces facteurs. Des études antérieures, qui n'ont toutefois suivi leurs participants que pendant quelques années après le sondage, le prouvent.

LA PROPRE APPRÉCIATION PRIME...

Des chercheurs de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich l'ont montré à présent: il existe un lien, également sur une période longue de plus de 30 ans, entre l'appréciation de la propre santé et la probabilité de survie ou de décès. Selon une étude réalisée en Suisse, les hommes qui jugeaient leur santé «très mauvaise» avaient un risque 3,3 fois plus élevé de mourir que des hommes du même âge qui se trouvaient en «très bonne» santé. Chez les femmes en «très mauvaise» santé, ce risque était accru de 1,9 fois par rapport aux femmes en «très bonne» santé. De l'appréciation la plus optimiste à l'appréciation la plus pessimiste, le risque augmentait de manière continue: les personnes se jugeant en «très bonne» santé avaient de meilleures chances de survie que celles qui l'estimaient «bonne», et encore plus que celles qui la quali-

fiaient de «moyenne», et ainsi de suite. «Il est pratiquement impossible, étant donné l'augmentation continue du risque et la longue durée de 30 ans entre la propre évaluation et la fin de la période d'observation, que des maladies existantes ou un sombre pressentiment soient les causes principales du lien mis en évidence», explique le responsable de l'étude Matthias Bopp.

... MÊME SI L'ON PREND EN COMPTE LES FACTEURS DE RISQUE

Même en tenant compte du niveau de formation, de la situation de famille, du fait de fumer ou non, des maladies chroniques existantes, de la prise de médicaments, de la tension artérielle et de la glycémie, le lien entre appréciation de sa santé et risque de mortalité n'est modifié que de manière minime. La différence en terme de risque de mortalité entre l'appréciation la plus optimiste et la plus pessimiste était encore de 1:2,9 chez les hommes et de 1:1,5 chez les femmes. «Nos résultats donnent à penser que les personnes qui estiment être en très bonne santé ont la faculté de préserver et de favoriser leur santé», conclut le médecin de médecine préventive David Fäh. Et il ajoute: «Une attitude positive face à la vie, une manière optimiste de voir les choses et une satisfaction globale par rapport à la vie pourraient également en faire partie.»

LA MISSION DES MÉDECINS

Les résultats de l'étude confortent l'acceptation plus large de la santé défendue par l'Organisation mondiale de la santé, qui ne réside pas selon elle dans la simple absence de maladies, mais dans un bien-être corporel, mental et social complet. «Un bon médecin ne doit donc pas seulement constater la présence de facteurs de risque ou de maladies, mais également établir quelles sont les ressources du patient en matière de santé, et les favoriser et les développer le cas échéant», conclut David Fäh.

Source: *ch-forschung.ch*

12 questions à ...



Chris von Rohr

Avec 13 millions de supports sonores vendus, Chris von Rohr est le musicien de rock/producteur/auteur-compositeur qui a le plus de succès en Suisse.

Le fondateur et bassiste du groupe de rock Krokus s'est vu décerner plus de 50 fois, en tant que musicien mais aussi producteur, des médailles en métal précieux, également en or et en platine au USA et au Canada. Chris est citoyen d'honneur de Memphis Tennessee.

Actuellement, Chris est de nouveau en tournée avec Krokus dans toute l'Europe et connaît un vif succès. On peut le voir régulièrement sur 3sat/ORF/SF dans l'émission «Tonspur». Son tout dernier livre «Sternenstaub», un recueil de ses meilleures chroniques dans la revue «Schweizer Illustrierte», est passé bestseller en un temps record. Le livre est paru au Giger Verlag.

1. Que faites-vous pour votre santé?

Manger sain, dormir suffisamment et faire ce à quoi je prends plaisir. Trop de contrariétés et de stress rendent malade.

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

Prendre des bains froids et renoncer au chocolat.

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

Du gingembre, du sel et des oignons.

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

... je lui souhaite la bienvenue! J'adore me plonger dans la fièvre une fois tous les 10 ans.

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

Des épinards et des carottes!

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

Au vin, aux femmes et à la chanson.

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

Je prends du Neo Citran ou de l'Aspirin Complex.

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

Manger deux fois moins.

9. Vous devez aller au 5^e étage, et l'ascenseur est en panne – vous sentez-vous de taille à prendre les escaliers?

J'ai beaucoup d'escaliers chez moi. J'escalade dans les 300–500 marches d'escalier tous les jours – j'aime bien.

10. Comment faites-vous pour apprivoiser votre cochon intérieur, partisan du moindre effort?

On ne peut pas vouloir avoir de la volonté. Soit on en a et on y arrive, soit on n'en a pas. Il n'y a pas de truc.

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

Music is the healer! La musique est le meilleur des remèdes, toujours et partout, peut-être aussi un verre de vin rouge.

12. La recherche sur la vieillesse progresse à grands pas – comment fêterez-vous votre 100^e anniversaire?

Au ciel, délivré et vraiment heureux – pour l'éternité. Hallelujah Rock n' Roll!

Des personnalités de la politique, de la culture, des loisirs ou du sport répondent chaque mois à cette page à nos 12 questions (pas toujours très sérieuses) sur le thème de la santé.



Conçu dans le style traditionnel des chalets valaisans: Plans-Mayens, avec en haut à gauche l'hôtel LeCrans.

Crans-Montana: prolifération architectonique sauvage sur une magnifique terrasse ensoleillée

Écouter avec son cœur et pénétrer l'univers qui nous entoure avec les yeux: il doit en être ainsi. Bruissement des planches qui dévalent les pistes à une vitesse fulgurante sous un soleil resplendissant, harmonie parfaite avec la nature d'une blancheur immaculée: les sports d'hiver dans le magnifique univers montagnard des Alpes vont droit au cœur de nombreux habitants des basses plaines.

Cette vision se métamorphose toutefois lorsque l'on se rapproche des forêts défrichées et des canons à neige. Je me suis rendu à Crans-

WALTER HESS

«Je n'ai pas assez écouté avec mon cœur. Je suis resté avec mes yeux en face des choses.»

Charles-Ferdinand Ramuz:
«Journal interdit»*

Montana (VS) fin mars 2011, alors que la saison d'hiver était sur le point de s'achever. Et grande a été ma surprise.

Vers 1929, la commune de Montana a été rattachée à la localité de vacances de Crans-sur-Sierre, un quartier de la commune de Lens encore récent à l'époque, ce qui a donné le jour au célèbre lieu touristique dénommé Crans-Montana. Ses débuts remontent loin, à l'époque des cliniques d'altitude pour maladies pulmonaires. Le sanatorium de Beaugard, avec 80 lits, a vu le jour en 1898.

DES HÔTELIERS NOMADES

Crans-Montana s'est déployée depuis sur la terrasse ensoleillée large de 15 km sur laquelle se situent, outre Montana et Lens, les communes de Chermignon, Icogne, Mollens et Randogne (victime d'un incendie en 1898, puis reconstruite en pierre). Le nom géographique global Crans-Montana regroupe six communes qui s'étendent

des pâturages printaniers jusqu'aux sommets des Alpes (Mont Bonvin, Faverges et le Wildstrubel situé en arrière-plan) et glaciers situés à la limite du canton de Berne, avec des dénivelés de bien 2500 m. Cela explique la vie de nomade à la verticale que menait la population d'agriculteurs: durant la saison estivale, ceux-ci se rendaient dans les alpages avec le bétail après que les champs aient été ensemencés, puis redescendaient sur des sites moins élevés pour rentrer la récolte quand l'automne et l'hiver approchaient.

Ils menaient une existence misérable, aussi le territoire s'est-il progressivement dépeuplé vers le milieu du 20^e siècle. À l'époque, environ un tiers des maisons de Lens était vide. Puis le tourisme a été encouragé avec toute l'énergie impétueuse et désespérée des Valaisans. Les blocs d'hôtels se sont multipliés. Environ 20 millions de francs ont été investis dans l'infrastructure. Le commerce était florissant et l'exode a cessé.

Mais le mieux est l'ennemi du bien. Aujourd'hui, on compte 40 000 lits la plupart du temps inoccupés dans des résidences secondaires. Les hôtels, surbookés notamment durant les tournois de golf, sont proposés à bas prix hors saison. L'exposition sud parfaite jouait tous ses atouts lorsque, le 23.3.2011, je suis arrivé avec des membres de ma famille dans le tout récent hôtel

cinq étoiles «LeCrans» dans le secteur de Plans-Mayens situé bien au-dessus du village. Les Alpes valaisannes, décorées par les glaciers, se déployaient sous nos yeux: Mont Blanc, Grand Combin, Dent Blanche, Cervin, etc. – un spectacle grandiose. L'air était sec. L'hôtel de style valaisan traditionnel était un véritable chef-d'œuvre. La dame de la réception nous a servi un verre de Champagne.

Après avoir pris ce rafraîchissement, nous avons entrepris la visite du village de Montana qui arborait un aspect plutôt fatigué en cette fin de saison; de nombreuses auberges étaient fermées. Complexes hôteliers sur des emplacements très exposés, tours d'habitation, ensembles d'appartements surdimensionnés, blocs de béton et téléphériques non utilisés à leur pleine capacité – la triste vision d'une prolifération architectonique créée de la main de l'homme telle qu'on la rencontre fréquemment dans les Alpes. Les égarements architecturaux ont une longue vie. Par contre, les clients sont toujours bien servis, les touristes sont traités avec le plus grand soin et les petits lacs et étangs de Lens (lac Grenon, Étang Long et lac Moubra) sont un véritable plaisir. Les dernières glaces étaient en train de fondre.

DÉFRICHEMENT DES FORÊTS PROTÉGÉES POUR LAISSER PLACE AUX PISTES

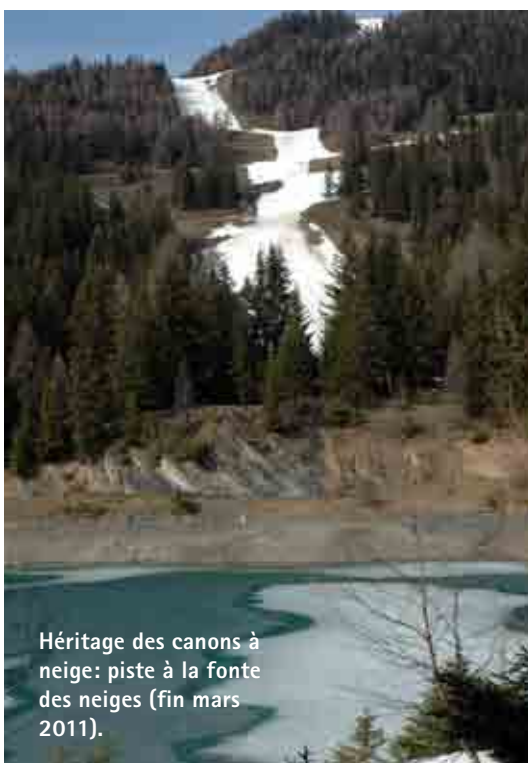
En contrebas, les pistes étaient pratiquement exemptes de neige et j'ai décidé de les prendre comme sentiers de randonnées. Fin juin 1986,

j'avais assisté au défrichage des forêts protégées de cette région, lequel avait été réalisé dans la perspective de la coupe du monde de ski de 1987, et les avais photographiées. Le Tribunal fédéral avait rejeté les recours des écologistes suite à l'approbation du défrichage par le membre du Conseil d'État Alphons Egli. Peu auparavant, lors de la «Journée de la forêt», le président fédéral de l'époque Egli avait cependant déclaré: «Notre sort est associé à celui de la forêt pour le meilleur et pour le pire; sans elle, de vastes territoires de notre pays seraient inhabitables.» Néanmoins, la forêt a dû déclarer forfait. Les groupes de bûcherons et les bulldozers avaient le champ libre, les sports d'hiver avaient le dessus.

Aujourd'hui, de larges brèches ont été ouvertes dans la forêt. À côté de la piste, des troncs d'arbres et des tiges de repérage avaient été enveloppés non pas pour leur propre protection, mais pour amortir la chute de skieurs intrépides égarés qui risquaient leur vie. Les canons à neige, véritables stars des sports d'hiver, restaient inactifs après avoir projeté leur dernière poudre.

LA CUISINE VALAISANNE

En quoi consiste la cuisine valaisanne? La viande séchée et le pain de seigle lourd et compact sont connus. De même que le fromage. Des vins variés aux cépages rares les accompagnent. J'ai recherché le Valais gastronomique à Montana et me suis renseigné auprès de l'office du tourisme sur les adresses typiquement valaisannes; des ▶



Héritage des canons à neige: piste à la fonte des neiges (fin mars 2011).



Place au cirque du ski: brèche tracée dans la forêt en juin 1986 pour la piste blanche.

CONSEILS

Crans-Montana Tourisme

Avenue de la Gare, Case postale 372, 3963 Crans-Montana
Tél. 027 485 04 04, Fax 027 485 04 60
information@crans-montana.ch, www.crans-montana.ch
Hôtels: www.lecrans.com, www.pasdelours.ch



Sauts de joie acrobatiques à partir du tremplin: ski freestyle sur le Piz d'Err.

Cabrioles sur le Piz d'Err

Sur les hauteurs du Piz d'Err, les planches devenues synonymes de l'univers alpin ont retrouvé un sol non encore entièrement aux prises de la fonte des neiges. Nous sommes montés dans le «Télécabine Crans-Merbé-Cry d'Err» pour nous rendre à 2258 mètres d'altitude. Peu enclin au ski, je me retrouvais maladroït sur le sommet bétonné par des bâtiments d'exploitation.

J'ai rencontré la dameuse («PistenBully 400») pourvue d'une grande corbeille en métal sur son grappin alors que je faisais le tour des bâtisses en béton. Ce véhicule sur chenilles avait pour mission d'aller chercher en contrebas un groupe de skieurs acrobatiques et de les acheminer en masse jusqu'au sommet, ligne de départ, pour rejoindre le tremplin géant coupé par une faille et un escalier en glace. La dameuse repartait ensuite à vide dans les profondeurs. J'ai demandé au conducteur à barbe noire et à la peau tannée par le soleil s'il pouvait nous transporter jusqu'en bas. «Oui», nous a-t-il répondu spontanément, «mais vous devez monter à pied.» Nous sommes montés dans la cabine. La dameuse a fait demi-tour, s'est engagée dans la descente, piquant dangereusement du nez lorsque la pente devenait abrupte. Nous sommes arrivés en bas sains et saufs. «Merci!» Ma première descente de piste en dameuse a pris fin tout près du tremplin aussi grand qu'une maison que les jeunes skieurs acrobates survolaient. Un groupe de jeunes hommes et de filles d'un âge plus mûr au talent étonnant s'entraînaient ici. Ils portaient divers vêtements, certains pantalons étroits d'autres bouffants – de style décontracté. J'ai demandé à l'un des acrobates comment s'appelait ce sport. «Freestyle», m'a-t-il répondu.

Ils s'entraînaient ici à la discipline aérienne du saut: les skieurs talentueux passent un tremplin préparé dont l'extrémité remonte abruptement vers le haut. Ils réalisent ici des rotations, des sauts périlleux, des grands écarts et des figures artistiques et atterrissent ensuite sur la paroi arrière en pente du tremplin. Ils ont une ou deux planches aux pieds, prennent parfois des bâtons de ski, parfois non – un style libre. Ils voltigent dans tous les sens et qu'ils sachent à la fin différencier sol et ciel relève pour moi du miracle. Parfois, ils prennent même le tremplin en marche arrière.

Après une petite excursion dans la neige en bordure de piste, nous rentrons à Montana en téléphérique. Les sauts périlleux ne sont plus de mon âge. Le soleil couchant nous a salués à travers quelques nuages, puis a disparu.

auberges de construction certes traditionnelle, mais qui affichaient un menu international, m'ont été indiquées. Je n'ai même pas pu découvrir un risotto au safran de Mund dans le Valais.

La cuisine valaisanne courante est probablement trop simple pour le cuisinier ambitieux. Qui oserait présenter des soupes de haricots et de carottes en entrée ou des pommes, des poires, des raisins et des noix au dessert? L'orge, de même que la polenta ne sont plus au goût du jour.

Crans-Montana possède cependant d'excellentes tables. L'ensemble architectural de l'«Hostellerie du Pas-de-l'Ours» a attiré mon attention en raison de son architecture traditionnelle en bois. D'excellents repas sont proposés à l'intérieur qui ressemble à un paysage de montagne, avec des poutres qui supportent le ciel peint. Le talentueux cuisinier Franck Reynaud, originaire de la Provence, était à l'œuvre; il intègre aussi des produits valaisans, comme par exemple l'humagne rouge pour la préparation d'une délicieuse sauce qui accompagne de la viande de bœuf. Même des macaronis faits maison étaient proposés.

Outre le restaurant de l'hôtel «LeCrans», le Bärentritt fait partie des meilleures tables du site. L'offre généreuse de l'hôtel «LeCrans», où nous étions logés, a attiré notre attention. Là aussi, le souper est hors norme: du tartare de dorade (dorade royale) accompagné de mousse au citron au carré d'agneau aux petits raviolis et morilles. Alors que nous hésitions face au grand choix de desserts, le serveur nous a repris les cartes et indiqué qu'il apporterait quatre assiettes différentes. Il s'agissait de nouvelles créations très élaborées, d'œuvres culinaires artistiques, dont une enrobée d'un chocolat blanc découpé au ciseau, avec à l'intérieur un rouleau de pâte feuilletée dont surgissaient des fruits et des sauces aux fruits. De doux rêves avec les Alpes pour décor. ■



Les PistenBully transportent les adeptes des sauts jusqu'à la ligne de départ sur le Piz d'Err.



La grande période des aérostats

Les grands aérostats n'ont en rien perdu de la fascination qu'ils suscitent. Dans le Musée Zeppelin à Friedrichshafen (DE) près du lac de Constance, l'époque à laquelle les passagers voyageaient confortablement à travers le monde renaît à la vie. La fin tragique du «LZ 129 Hindenburg», il y a 75 ans, montre cependant que ces voyages n'étaient pas toujours sans risques.

Le Musée Zeppelin dans l'ancienne gare maritime, avec son architecture claire du Bauhaus, a rouvert ses portes en 1996 et va bientôt accueillir son 5 millionième visiteur. Le bâtiment procure une envie de voyager et un sentiment de mobilité. Avec le concept muséographique «technique et art» unique à l'échelle fédérale, les visiteuses et les visiteurs ont la possibilité de jeter un regard sur la technique de l'art et l'art de la technique. La reconstruction fidèle à l'original d'un spécimen de 33 m de long du LZ 129 Hindenburg véhicule l'enthousiasme suscité par le zeppelin à travers les époques et permet de revivre concrètement les voyages autour du monde. Dès l'accès par la passerelle du dirigeable, les visiteurs du musée sont immergés dans l'âge d'or du cigare argenté volant. Les innombrables pièces issues de la plus grande collection mondiale sur l'histoire et la technique des dirigeables et trajets en aérostats témoignent à quel point ces technologies ont, déjà à l'époque, apporté des connaissances fondamentales sur l'aérodynamique et la construction légère, et modifié la mobilité. Avec «Zeppelin Schwärme» («la passion pour l'aérostat») de Héctor Zamora, le mythe de l'aérostat se reflète dans le département artistique et accompagne le visiteur à travers l'exposition d'art. Celle-ci s'étend d'ailleurs sur une large période de plus de cinq siècles: avec un voyage par des peintures et des sculptures du Moyen

Âge jusqu'à nos jours, des vues du et au-dessus du lac de Constance, de la Haute-Souabe et des Préalpes, des œuvres d'Otto Dix et d'artistes contemporains tels que Thom Barth ou encore Res Ingold.

LAKEHURST IL Y A 75 ANS

Le 6 mai 1937 le célèbre aéronef LZ 129 Hindenburg prenait feu lors de son atterrissage à Lakehurst aux États-Unis. L'aéronef avait décollé trois jours auparavant de Francfort pour son premier voyage de l'année 1937 vers l'Amérique du Nord. À bord se trouvaient 97 personnes dont 62 ont survécu au crash. L'aéronef a brûlé en à peine une demi-minute sous les yeux du public venu l'observer à Lakehurst. Jusqu'à cette fin tragique, le LZ 129 Hindenburg avait transporté environ 3000 passagers lors de 63 voyages en l'espace de 14 mois.

EXPOSITION SPÉCIALE DU 25 MAI AU 9 SEPTEMBRE 2012

Le lac de Constance et l'hydravation sont intimement liés depuis près de 100 ans. L'entreprise pionnière «Flugzeugbau Friedrichshafen GmbH» (FF) («Société de construction d'avions Friedrichshafen SARL»), fondée en 1912, ainsi que son directeur Theodor Kober ont néanmoins aujourd'hui presque sombré dans l'oubli. De 1892 à 1894, Kober était l'ingénieur attaché au projet d'aérostat Graf Zeppelin. Mais tous deux avaient reconnu très tôt les possibilités offertes par l'avion. En tant que première entreprise d'avions en Allemagne, la FF était spécialisée dans les hydravions et, jusqu'en 1918, le principal fournisseur d'hydravions à flotteurs «adaptés à la haute mer» pour la marine. ■

Horaires d'ouverture

De mai à octobre: chaque jour de 9.00 à 17.00 heures

De novembre à avril: du mardi au dimanche de 10.00 à 17.00 heures

Le musée est fermé les 24 et 25 décembre 2012.

Il est ouvert de 10.00 à 14.30 heures le 31 décembre 2012.

Informations concernant les horaires d'ouverture: tél. 0049 (0)7541 3801-0

Accès

Le Musée Zeppelin est situé directement sur les rives du lac de Constance et dans le port de Friedrichshafen. Le lieu facile d'accès vous permet de vous rendre aisément au musée en train, bus ou bateau.

Train: arrêt Friedrichshafen-Hafenbahnhof (gare maritime de Friedrichshafen)

Bus: arrêt Hafenbahnhof (gare maritime)

Bateau: catamaran Constance-Friedrichshafen ou bac Romashorn-Friedrichshafen



Danser – tout simplement

Le ballet est la grande passion d'Ennio Staffiero. Après cinq ans de cours dans une école de ballet à Steinhausen, le garçon âgé de 10 ans souhaite relever un nouveau défi.

Si splendide que soit l'opéra de Zurich, son école de ballet publique est ancienne et modeste. Les murs des salles d'entraînement du quartier zurichois de Seefeld sont fissurés, le crépi s'effrite.

ANDREA VESTI

Cela n'intéresse pas Ennio Staffiero; il observe attentivement l'agitation autour de l'entrée de l'école. Des filles grimpent l'escalier abrupt et étroit qui mène aux vestiaires; leurs cheveux sont coiffés en chignon. Dans leur tenue de danse, le tutu, elles courent en direction des salles de cours.

Il dévisage avec attention les rares garçons qu'il voit. Qu'attend-t-il de cette heure de découverte? Ennio hausse les épaules, «Je ne sais pas, simple-

ment observer». Avec sa mère qui l'accompagne, il cherche la pièce dans laquelle se déroulent les «cours de ballet pour garçons». Des garçons âgés entre huit et quinze ans environ uniquement s'entraînent dans ce groupe. Ricardo Duse, un ancien danseur réputé, est chargé de leur enseignement. Après une rapide salutation, l'homme âgé de 75 ans commence le cours. Ennio s'assoit par terre et prend appui sur ses coudes. Il ne souhaite pas danser, seulement observer dans un premier temps. Il se tourne avec surprise vers le piano; les cours dans cette école de ballet sont accompagnés sur place. Cela semble lui plaire.

UNE SCÈNE FASCINANTE

Il y a quelques mois de cela, Ennio se trouvait sur la scène à l'occasion d'une représentation de son école de ballet. Ils dansaient la Belle au bois dormant dans une mise en scène coûteuse aux décors de théâtre stylés et aux costumes appropriés. Étant donné qu'il s'entraîne également depuis un an aux claquettes, il avait déjà eu la possibilité de participer à plusieurs représentations. Si cela n'avait tenu qu'à lui, ces représentations auraient pu être plus nombreuses. Elles lui plaisent tout particulièrement, de même que les répétitions. À la maison, en compagnie de ses deux sœurs, il organise souvent des représentations dans la cave, raconte-t-il. «Nous étudions des danses, choisissons la musique qui correspond et recherchons la lumière idéale.» Tout doit être parfait. Son rêve serait toutefois de louer une grande salle et d'y reproduire quelque chose sur la scène.

Même si ses parents doivent de temps à autre le motiver pour qu'il s'entraîne, le ballet est la meilleure chose qui soit pour lui, estime sa mère Ursi Staffiero: «Étant donné qu'Ennio est timide et réservé, la danse lui permet d'exprimer ses sentiments; il s'agit de son mode d'expression.» Sa posture s'est visiblement améliorée au cours des années passées, trouve-t-elle; de manière générale, et il est beaucoup plus sûr de lui. «Lorsque je le vois aujourd'hui sur scène, je le trouve très courageux».

UN VÉRITABLE COUP DE FOUDRE

Alors qu'il était encore âgé de 5 ans, Ennio a assisté à une représentation de ballet et a été fasciné par un garçon qui dansait en haut, sur la scène. De retour à la maison, il a décrit le spectacle avec émerveillement à ses parents et leur a demandé avec insistance la permission d'aller danser. Il a dû patienter durant quatre mois, car ses parents souhaitaient attendre la fin des vacances d'été. Pendant toute cette période, il n'a cessé d'insister: «Son acharnement nous a finalement convaincus de nous rendre à une séance de découverte», raconte sa mère.

Elle se souvient encore très bien de cette première heure. «Il a participé dès le début, ses yeux brillèrent», raconte-t-elle, «il semblait être réellement heureux.» Le fait qu'un si jeune garçon sache précisément dire ce qu'il souhaitait faire l'a réellement touchée. Peut-être aussi parce qu'il ne s'agissait pas de football ou de hockey sur glace.

L'heure dans l'école de ballet de l'opéra de Zurich avance à grands pas. L'enseignant Duse ne fait guère de pauses, il corrige les danseurs pendant leurs exercices, sévère mais aimable. Ennio est extrêmement attentif; il regarde sa mère avec soulagement lorsqu'il voit des figures ou des déroulements qu'il connaît et maîtrise déjà. Il respire de joie lorsque les sauts sont au programme – sa discipline favorite. À la fin de l'heure, il ne trouve cependant pas plus de mots qu'au départ. «La nuit porte conseil», dit sa mère. Une semaine plus tard, ils iront visiter une autre école de Zurich: «Ainsi nous aurons un point de comparaison et Ennio pourra mieux se décider.»

LES COMMENTAIRES NE MANQUAIENT PAS

Au cours des premières années de danse d'Ennio, les commentaires fusaient régulièrement: dans la salle d'attente de l'école de ballet de Steinhausen, certaines mères étaient persuadées qu'il arrêterait bientôt la danse. D'autres trouvaient curieux de voir un garçon dans un ballet. Dans l'entourage de la famille également, les commentaires sur le passe-temps d'Ennio ne manquaient pas. «Pour lui, cela était tout à fait normal», commente sa mère, «il en parlait avec grand plaisir à tout le monde.»

En première classe, les moqueries ont commencé à l'école, du genre «c'est un truc pour les filles». Rien de méchant, raconte Ursi Staffiero, mais Ennio est revenu à plusieurs reprises en

pleurant à la maison. Les parents l'encourageaient à assumer sa passion. Par chance, il avait une formidable enseignante à l'école, qui le soutenait et racontait aux enfants que le ballet était un sport comme tous les autres, qui nécessitait un entraînement intensif.

Ennio ne se souvient plus des taquineries. Ses camarades, dit-il, trouvent son activité totalement acceptable, l'essentiel étant qu'il soit un bon ami. Il parle du ballet, mais pas trop: «Je veux seulement danser.» Dans l'école de ballet de Steinhausen, les garçons sont rares, surtout à son âge. Nombreuses sont les filles du même âge qui arrêtent la danse, ou lorsqu'elles continuent, commencent à s'entraîner sur les pointes. Pour un garçon, une raison de plus de chercher un groupe de danseurs masculins. Bien qu'une école à Zurich représente une lourde charge pour tous, Ursi Staffiero voit cela comme une chance pour Ennio de communiquer avec des personnes qui ont le même centre d'intérêt. Néanmoins, elle constate également à quel point il a dû prendre sur lui pour se rendre à une séance de découverte. «Notre fils souhaiterait de préférence rester là où il est, là où il connaît tout et tout le monde.»

Ennio souhaite associer l'ancien avec le nouveau; il a déjà organisé au mieux ses programmes hebdomadaires d'entraînement. «Deux entraînements à Steinhausen, un entraînement à Zurich, et encore un entraînement de claquettes.» Il ne pense pas à un avenir en tant que danseur. ■

- www.ballettschulegassmann.ch (Steinhausen)
- www.ballettschule-ohz.ch (Opéra)
- www.kinderballett.ch (Théâtre-ballet pour enfants de Zurich)



Le ballet et les claquettes sont la grande passion d'Ennio.



Jeu de points à relier



Quel est l'objet caché? Relie les points de 1 à 18.

Labyrinthe



Mène la lettre jusqu'à la bouteille.



Le coin du petit malin

POURQUOI EST-CE QUE LES CHIENS HALÈTENT?

Quand un chien halète et laisse pendre sa langue, c'est qu'il a chaud. Les chiens ne transpirent pas par la peau comme l'homme. Ils n'ont pratiquement pas de glandes sudoripares, sauf aux pattes. Pour éviter que leur température du corps augmente trop, ils ont mis au point une technique de respiration spéciale: la gueule ouverte et la langue pendante, ils respirent 40 à 400 fois par minute. Grâce à l'humidité qui s'évapore sur leur truffe, sur leur langue, dans leur gueule et leurs poumons, ils arrivent à se rafraîchir.



EST-CE QU'UN PERROQUET COMPREND CE QU'IL DIT?

Il y a des perroquets qui ne disent que quelques mots. D'autres sont capables de prononcer des phrases entières ou même de reproduire la mélodie de la langue. Mais seuls les perroquets qui sont en captivité et en contact étroit avec l'homme le font. Les animaux se servent, comme l'homme, de leur langue pour former des sons. Mais ils ne comprennent pas ce qu'ils répètent.



COMBIEN DE TEMPS UN PARESSEUX DORT-IL?



Un paresseux peut dormir jusqu'à 19 heures par jour. Même quand il est réveillé, il ne se déplace que très lentement. Quand il est très pressé, le paresseux parcourt environ deux mètres à la minute. Cette paresse a l'avantage de le faire passer inaperçu de la plupart des fauves car ceux-ci n'enregistrent que le mouvement. Les paresseux passent la majeure partie de leur vie dans les arbres. Ils y mangent les feuilles et les fruits qui se trouvent à portée de leur bouche. Comme ils sont suspendus à l'envers, le dos en bas, par leurs bras puissants aux branches, leur fourrure se partage et forme une raie sur le ventre. Ainsi, l'eau de pluie peut mieux s'écouler.