

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 3

Rubrik: Spécial Mednat

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SPÉCIAL MEDNAT

DU 29 MARS AU 2 AVRIL 2000
AU PALAIS DE BEAULIEU, LAUSANNE

Dessin Pécul

La prévention par la nature

La santé est notre bien le plus cher et il s'agit de l'entretenir amoureusement. A une époque où tout le système sanitaire, soigneusement entretenu par la puissante industrie pharmaceutique, est axé prioritairement sur la guérison, il existe heureusement une alternative qui privilégie la prévention. De ce point de vue, le traditionnel Salon Mednat, qui se tiendra à la fin du mois de mars à Lausanne et pour la première fois en novembre à Carouge, permet à chacun de se familiariser avec une autre manière d'appréhender sa santé.

Diverses thérapies naturelles permettent d'entretenir une bonne santé, voire de prévenir de futures affections graves. Aujourd'hui, on ne peut plus ignorer la phytothérapie, la balnéothérapie, l'homéopathie et l'armada de thérapies douces qui appartiennent à la médecine naturelle et qui sont prescrites par des personnes compétentes.

Je me souviens d'un sage qui disait: «Manges du miel tous les jours jusqu'à 100 ans et tu resteras en bonne santé!» Au-delà de la boutade, je me demande s'il n'avait pas un petit peu raison...

Retour aux sources de Lavey

Fermés depuis près d'un an, les Bains de Lavey se refont une santé. C'est un établissement thermal magnifiquement rénové que vous pourrez bientôt découvrir.

Le site thermal de Lavey-les-Bains est l'un des plus anciens de Suisse. Classé, le plus beau de ses bâtiments date du 19^e siècle. Propriété de l'Etat de Vaud, le site avait souffert des ans, même s'il gardait un certain charme désuet. Dépendant des hospices cantonaux, il connaissait aussi diverses difficultés de gestion et d'exploitation. C'est ainsi qu'en même temps que son développement, on décida la privatisation du centre thermal et médical. L'un des plus grands spécialistes français de la balnéothérapie, le groupe Hébrard (société mère du groupe Eurothermes) a donc entrepris le sauvetage de Lavey. «Nous aurons investi près de 25 millions de francs dans ces travaux», précise Gérard André, le nouveau directeur de l'établissement.

Il suffit de quitter l'autoroute, de rouler quelques minutes encore, et Lavey offre aux curieux son cadre idyllique. Son parc de 18 000 m²

constitue un écrin de verdure rafraîchissante et apaisante, tant pour les patients en cure que pour les visiteurs. «Nous avons souhaité cependant que les deux clientèles aient leur propre espace, que les personnes bénéficiant de soins ne soient pas gênées par d'autres présences, et réciproquement», explique Gérard André. Ce sont donc deux sociétés qui se partagent le site, l'une exploitant le Centre médical et l'autre le Centre thermoludique, ainsi que le Grand Hôtel des Bains.

«Nous désirons que nos clients se sentent ici en communion avec l'eau sous toutes ses formes», dit Gérard André. Une entrée au centre thermal ne comprendra pas seulement l'accès aux piscines, mais également au hammam ou au sauna, suivi d'une douche ou d'un bain froid. Ses nouveaux propriétaires ont souhaité faire de Lavey un lieu accessible, où il fait bon prendre soin de soi-même. L'établisse-



Le nouvel espace extérieur des Bains de Lavey

ment bénéficie d'une eau de source sulfurée qui est la plus chaude de Suisse, avec 72 degrés. Elle convient particulièrement bien au traitement des rhumatismes et des problèmes respiratoires.

Ouverture en trois temps

Le Grand Hôtel des Bains bénéficiera d'une nouvelle réception et de chambres rafraîchies. Pour le Centre médical, l'ancien bâtiment dit «des Bains» a été complètement rénové, une nouvelle piscine thérapeutique a été créée, l'ensemble des installations sont modernisées. Quant au Centre thermoludique, c'est lui qui accueillera le plus de visiteurs. On en espère 200 000 par an. Les anciens bassins sont modernisés, une piscine thermale de 1000 m² est créée, ainsi qu'une zone de bien-être nordique avec saunas (sous forme de pavillon), et une zone de bien-être oriental avec des hammams.

Le Centre médical et l'hôtel ouvriront à fin mars. Pour la piscine intérieure et les hammams, il faudra patienter jusqu'à Pâques... et jusqu'à fin juin pour le bassin extérieur et les saunas.

Catherine Prélaz

Renseignements: Les Bains de Lavey, tél. 024/485 11 21.

Les Romands aux bains

Les centres thermaux de Suisse romande n'ont pas attendu la réouverture des Bains de Lavey pour se mouiller. Saillon et Ovronnaz se sont agrandis. A Yverdon, c'est pour bientôt.

Ils sont presque voisins, l'un dans la plaine du Rhône, l'autre plus en altitude. Entre les Bains de Saillon et le Centre Thermalp d'Ovronnaz, le cœur des baigneurs balance. Question de goût: Saillon a développé son cachet grâce à l'Espace *Carpe Diem*. Mais, depuis Ovronnaz, que la montagne est belle...

Avec quatre piscines thermales, Saillon est actuellement l'établissement le plus complet de ce point de vue. Ses quatre bassins (dont un intérieur) sont accessibles avec le même billet d'entrée. Vous y profiterez de bains à bulles et de buses de massage. Cependant, le plus de Saillon, c'est son Espace bien-être *Carpe Diem*, un peu plus cher. Ici, tout est prévu pour le plaisir du corps et la sérénité de l'âme, dans un cadre plus propice au repos: un bassin de détente, trois bains vapeur, deux saunas, des pédiluves. Sans oublier les petits plaisirs à s'offrir de temps en temps: massages relaxants, enveloppements d'algues, douche rayon-

nante, solarium... et un espace fitness, pour les plus sportifs.

A Ovronnaz, Thermalp a ouvert récemment un troisième bassin, à l'extérieur, où l'on profite au maximum du cadre alpin de cet établissement, tout en suivant un parcours aquatique qui offre buses de massage, cascades, lits de massage et whirlpool, à une température de 34 degrés. Les deux bassins plus anciens, l'un à l'intérieur et l'autre à l'extérieur, sont bien sûr toujours en service. Les Bains d'Ovronnaz ont par ailleurs amélioré le confort des vestiaires, avec davantage de douches. La réception a été agrandie, ainsi que les vérandas du restaurant. Quant au secteur soins, également développé, il propose diverses cures, des forfaits santé forme (douches, massages, drainages lymphatiques...).

A noter qu'il convient de faire la différence, pour tous les centres thermaux, entre l'espace de détente accessible à tous les clients, et les secteurs de soins où divers pro-

blèmes de santé peuvent être soulagés. Dans ce cas, c'est un médecin qui vous conseillera un établissement, une cure, celle-ci pouvant être prise en charge par les caisses malades.

Yverdon prend de la hauteur

Le principe est le même à Yverdon-les-Bains, où se croisent curistes et visiteurs. Comme ses concurrents valaisans, le Centre thermal d'Yverdon a compris que les amateurs de thermalisme souhaitaient une offre de plus en plus complète. Un, deux, trois bassins à disposition, avec buses, cols de cygne, cascade, bains bouillonnants, bains de minibulles et courants forts, c'est très bien, mais quelques prestations supplémentaires, c'est encore mieux. L'établissement a donc décidé de prendre de la hauteur. C'est en effet au-dessus du bassin intérieur, dans le toit, que de nouveaux locaux vont être aménagés.

Le projet est en bonne voie, toutes les autorisations ont été obtenues et les travaux pourront débuter cette année. Ce nouvel espace proposera trois cabines de massages sportifs, trois solariums, trois hammams, dont un avec gommage, trois saunas donnant sur un bassin extérieur à 14 degrés, un grand jacuzzi pour douze à quinze personnes, une salle de repos et un bar santé.

Au rez-de-chaussée, toute la zone de physiothérapie sera réorganisée et agrandie, avec la création d'un bassin de rééducation. L'actuel bassin intérieur du Centre thermal pourra donc être réaménagé de manière plus ludique. Une patageote pour les enfants sera créée à proximité immédiate des piscines extérieures. Une nouvelle zone médicalisée et administrative prendra place au-dessus de la physiothérapie actuelle.

Ainsi, tous les clients du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains, qu'il s'agisse de visiteurs recherchant la détente ou de patients en traitement, pourront bénéficier de l'une ou l'autre des nouveautés mises en place.

C. Pz

Renseignements

Centre Thermalp — Les Bains d'Ovronnaz, tél. 027/305 11 11. Centre thermal d'Yverdon-les-Bains, tél. 024/423 02 32. Les Bains de Saillon, 027/743 11 70.

LE BOOM DU THERMALISME

On a fait du chemin vers le bien-être, depuis le temps des Romains. Déjà, ils savaient profiter des bienfaits des sources qu'ils découvraient, mais l'eau sera, pendant des siècles, surtout appréciée pour ses vertus curatives. C'est au début du 19^e siècle, puis dans l'entre-deux-guerres, que la mode des villes thermales s'est considérablement développée, en France, en Allemagne, en Suisse aussi. Il y eut Vichy, Aix-les-Bains, Baden-Baden, Marienbad... des noms qui font rêver, dans des

cadres au charme suranné. Les stations thermales étaient des lieux appréciés. Les centres thermaux se sont fortement médicalisés lorsque les cures ont pu être remboursées par les assurances maladie. Mais leur attrait ludique s'est aussi beaucoup développé. S'offrir un bain thermal est un plaisir, une évasion de deux ou trois heures pour se faire du bien, en même temps qu'une excellente prévention. On y cultive l'art de soigner son corps sans se fatiguer, en toute sérénité.

Marielle Descamps

La passion des plantes

Marielle Descamps dirige l'Institut Plaisir Santé Harmonie, à Lausanne. Phytothérapeute de profession, elle s'intéresse depuis longtemps aux produits de la ruche. Elle nous donne ici quelques conseils en matière de prévention par les plantes.

– **Marielle Descamps, qu'est-ce qui vous a amenée à vous intéresser aux médecines naturelles ?**

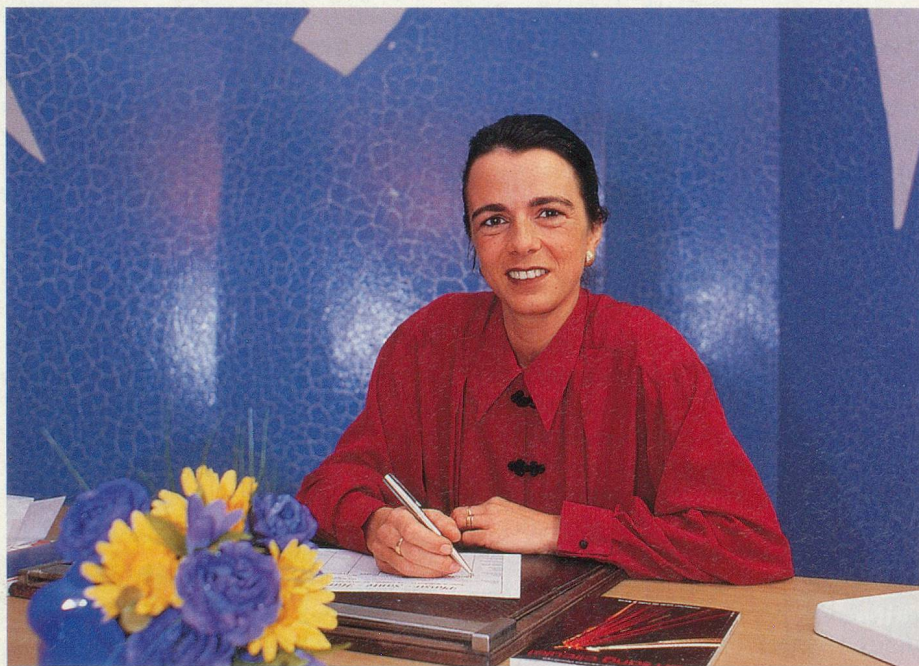
– Je n'ai pas de grand mérite à cela, parce que, comme Obélix, je suis tombée dans la marmite quand j'étais petite ! Je suis née dans une famille de phytothérapeutes. Maurice Mességué était l'un de nos cousins, mon père a été durant vingt ans responsable du Centre Mességué à Crans-Montana, et il travaille maintenant au Centre thermal d'Ovronnaz. J'ai toujours baigné dans la phytothérapie. Je n'ai pas cherché plus loin, parce que j'y trouvais mon compte !

– **Dans votre enfance, vous étiez soignée par les plantes ?**

– Bien sûr, nous étions les premiers à boire des tisanes et cela fonctionnait très bien.

– **Chez vous, il n'y avait pas de médecine classique ?**

– Si ! La médecine traditionnelle est nécessaire. Les phytothérapeutes ne sont pas médecins, nous n'intervenons que lorsqu'un diagnostic a été posé par un médecin. Notre rôle est complémentaire : la médication est accompagnée par un traitement aux plantes qui prépare un terrain favorable. Nous travaillons en collaboration avec le médecin, nous ne le remplaçons pas. Sur certaines pathologies importantes, nous expliquons bien au malade qu'il ne faut en aucun cas arrêter la prise de médicaments.



La consultation en phytothérapie est gratuite

Quand nous étions petits, au même titre que d'autres enfants, nous avons pris des médicaments traditionnels. Mais nous renforçons notre système immunitaire avec des plantes.

– **Vous parlez donc volontiers de médecine complémentaire plutôt que de médecine naturelle ?**

– Tout à fait. C'est une corrélation étroite entre le médecin qui établit son diagnostic et nous qui cherchons à renforcer le métabolisme.

– **Quelle formation avez-vous, vous-mêmes ?**

– J'ai suivi une école de phytothérapie. Après mes études, je suis partie au Maroc pendant plusieurs années, pour cultiver les plantes elles-mêmes et mieux comprendre comment on les met à profit dans d'autres pays. Les Marocains utilisent énormément les plantes dans les soins quotidiens et ils maîtrisent la culture artisanale de plantes qui ne poussent pas chez nous en Suisse. Ils n'utilisent pas de traitements chimiques, ni de pesticides, ce qui en assure la qualité.

– **Sous quelles formes utilisez-vous les plantes ?**

– Essentiellement sous forme entière, contrairement aux tisanes en sachets, par exemple. Nous préconisons des plantes entières, dont nous pouvons ainsi contrôler la qualité. Nous les utilisons de trois manières différentes : en infusion, c'est-à-dire que la plante macère durant deux à trois minutes dans de l'eau chaude. En décoction, où la plante bout dans l'eau. Ou alors en macérations ou en cataplasmes, à usage externe. Ce sont les trois modes les plus courants d'utilisation.

– **Lorsqu'un client vient chez vous pour une consultation, comment cela se passe-t-il ?**

– Je rencontre la personne durant un assez long entretien pour comprendre ses besoins, ses demandes spécifiques, en fonction de ses problèmes de santé. Je vais établir une



Les miels les meilleurs, sélectionnés par une apicultrice, sont en vente à L'institut

recette, une préparation de plantes, le plus souvent en tisanes à boire tout au long de la journée. Je suis l'évolution et je peux modifier la posologie en fonction des réactions du malade. Le travail se fait à long terme.

– Vos clients sont donc plutôt des personnes atteintes de maladies chroniques ?

Non, pas forcément. Les gens sont de plus en plus intéressés par la prévention. Ils veulent prendre en main leur santé, au niveau circulatoire par exemple, ou alors pour combattre cette méchante cellulite qui nous guette toutes de plus en plus tôt. Le public cherche toujours plus le conseil d'un thérapeute. A ce sujet, il faut dire que l'automédication peut être dangereuse, comme pour la médecine traditionnelle.

«L'ail est un antiseptique naturel extraordinaire»

– Dans ces périodes de grippe, de refroidissements, peut-on faire quelque chose avec les plantes ?

– Oui, tout à fait. Avec les plantes et avec les produits de la ruche. La plante la plus simple, qui est un antiseptique extraordinaire, c'est le thym. Une infusion de thym avec un peu de miel de romarin ou de thym, pour lui donner bon goût, est le moyen naturel d'enrayer les rhumes chroniques pour les adultes comme pour les enfants. Parallèlement, je conseillerais de prendre de la gelée royale, un élément naturel produit par les abeilles, qui renforce le système immunitaire et qui évite aussi la fatigue découlant de tous ces problèmes infectieux. Une autre plante que préconise depuis toujours mon père, c'est l'ail, qui est tellement simple d'utilisation et tellement peu onéreux qu'on l'oublie trop souvent. L'ail est un antiseptique naturel extraordinaire. Si l'on devait le classer dans les plantes les plus riches et les plus importantes, il figurerait dans les dix premières. L'ail, si vous l'avalez le matin à jeun, ne provoque ni mauvaises odeurs, ni brûlures d'estomac. Avaler chaque matin une gousse d'ail va augmenter votre sys-

tème immunitaire de cinquante pour cent sans aucun problème.

– Comment faut-il préparer l'ail ?

– Il faut l'avaler le matin à jeun, c'est très important. Vous coupez la gousse en deux, vous enlevez le germe et vous découpez finement la gousse. Toute la dissolution va se faire au niveau de la paroi intestinale, vous n'aurez donc pas de risque de brûlure d'estomac. L'ail est également un très bon régulateur de la pression. Les gens qui prennent de l'ail régulièrement, à longueur d'année, nous disent qu'ils le sentent, mais à travers la peau, à travers la transpiration. Il faut alors arrêter d'en prendre pendant une semaine, puis recommencer. Donc, ne craignez rien pour votre haleine, si vous prenez votre petit morceau d'ail le matin !

– Il n'y a pas de contre-indication ?

– Aucune. C'est un désinfectant au niveau des bronches, des voies urinaires; c'est vraiment le médicament universel par excellence !

– Au printemps, que peut-on préconiser comme plante ?

– On pourrait conseiller de prendre une tisane qui stabiliserait les fonctions hépatiques et biliaires, pour aider à drainer le métabolisme et à faire un bon nettoyage. Parallèlement à cela, je conseillerais de prendre de la gelée royale dans cette période de l'année où il peut y avoir des carences liées aux changements de temps. Cela aide à supporter les baisses de régime, les fatigues que l'on ressent souvent à ce moment-là.

«Une tisane ne doit pas infuser plus de deux minutes»

– Dans le commerce, on trouve des cocktails de tisane en sachets. Qu'en pensez-vous?

– Je pense que nous sommes dans un pays où les contrôles sont importants, cela doit donc garantir la bonne qualité du produit. Pour les infusions, j'aimerais donner une indication importante. Les tisanes ne doivent pas infuser plus de deux minutes. A ce sujet, les phytothérapeutes se rebellent un peu contre des indications de temps d'infusion trop longs. Donc pas plus de deux minutes! Essayez de faire infuser de la sauge dix minutes, c'est imbuvable! Une infusion n'est pas un thé, elle ne doit pas infuser comme un thé.

– Peut-on se permettre d'adoucir une tisane avec du sucre?

– Oui, bien sûr, mais je dirais que c'est encore mieux de le faire avec

du miel, qui donne d'autres vertus à la tisane. Si l'on préfère le sucre, il faut opter pour un sucre le moins raffiné possible.

– Beaucoup de personnes viennent vous voir pour des problèmes de poids. Peut-on vraiment agir là-dessus avec les plantes?

– C'est vrai que le surpoids est la maladie du siècle, avec les problèmes de dos. Les tisanes ne sont pas des traitements miracles, il y a une prise de conscience nécessaire de la part de celui qui veut perdre du poids. Les plantes ont l'avantage de vous apporter les minéraux qu'elles vous font perdre, pour autant qu'on n'utilise pas des plantes diurétiques et laxatives. Une cure de drainage qui réactive les fonctions hépatiques, pour obliger l'organisme à éliminer plus rapidement, c'est là notre travail. Perdre du poids n'est pas une chose facile. Nous devons établir un programme, en contrôlant la composition du poids, qui est plus importante que le poids lui-même. Il faut connaître le pourcentage de graisse, de masse adipeuse de l'organisme. On détermine le volume à perdre. Les tisanes vont alors permettre un apport en minéraux, pour que le régime porte sur la masse grasseuse et non sur la masse musculaire. A partir de la consultation, on choisit les plantes qui sont de très bonnes alliées. Nous donnons aussi des conseils diététiques.

– Qui sont vos clients?

– Ce sont plutôt des clientes! Les hommes ont beaucoup plus de

chance, ils peuvent consommer plus de calories, ils perdent plus rapidement du poids.

– Les plantes peuvent-elles aider à diminuer les problèmes dus au vieillissement?

– Bien sûr. L'onagre et la sauge régulent, par exemple, les problèmes hormonaux. Les difficultés circulatoires peuvent être soulagées avec des macérations et c'est Maurice Mességué qui l'a découvert, il y a plus de quarante ans: les bains de pieds, les bains de mains qui réactivent les canules veineuses, associés à des plantes qu'on ingère. Réactiver la circulation évite les thromboses et les œdèmes.

– Les consultations et les traitements sont-ils coûteux chez vous?

– Les consultations sont gratuites. Seules les préparations se paient. Une recette de base pour un mois est de l'ordre de 70 francs. Plusieurs traitements que l'on peut suivre chez nous, comme le drainage lymphatique, sont pris en charge par les assurances maladie.

– Les assurances maladie s'intéressent de plus en plus aux médecines naturelles, qu'elles cherchent à classer. Qu'en pensez-vous?

– Je trouve que cela va dans le bon sens. Tout le monde a pris conscience maintenant que la prévention était une bonne chose. Or, les médecines naturelles sont très axées sur la prévention. Le calcul est donc favorable pour les assurances comme pour le patient.

– Le public ne sait pas toujours vers quelle technique se tourner. Quel conseil leur donneriez-vous?

– Je conseillerais de se tourner vers un professionnel reconnu dans une discipline, qui pourra l'orienter. Evidemment, il convient de se méfier des traitements miracles dont la publicité se fait l'écho. Ne vous lancez jamais dans l'automédication sans en discuter avec un thérapeute; donc ne recourez pas aux traitements par correspondance! Et n'hésitez jamais à poser des questions à celui qui est en face de vous!

**Interview: Bernadette Pidoux
Photos: Alain Gavillet**

Adresse: Institut Plaisir Santé Harmonie, av. de Montchoisi 15, à Lausanne, tél. 021/617 07 54.

MES PRÉFÉRENCES

Une couleur	Le noir
Une fleur	La bourrache
Un parfum	L'oranger
Une recette	La choucroute
Un livre	<i>Bon sang circule</i> , de J. J. Descamps
Un musicien	Jean-Jacques Goldmann
Un réalisateur	Luc Besson
Un film	Le 5 ^e élément
Un peintre	Paul Gauguin
Un pays	La France
Une personnalité	Mon père
Une qualité humaine	La sincérité
Un animal	Le chien
Une gourmandise	La tarte aux pommes

Les vertus du miel

Le miel ne résout pas à lui seul les problèmes de santé, mais il contribue à renforcer le système immunitaire et agit sur des terrains spécifiques.

Sa texture, sa couleur et ses vertus varient en fonction de sa composition. Le miel, innocemment fabriqué par les abeilles, est surtout un produit très contrôlé par l'apiculteur, qui doit soumettre le produit de ses ruches à des analyses précises pour pouvoir revendiquer une appellation particulière.

On trouve couramment sur le marché suisse des miels spécifiques qui peuvent agir favorablement sur une pathologie. L'Institut Plaisir Santé Harmonie vend une collection de miels étrangers, afin de faire connaître au public les vertus de ces produits. Voici quelques indications données par la spécialiste de l'apiculture, qui travaille à l'Institut :

Le **miel d'acacia** est un régulateur intestinal. Sa saveur est légère et agréable.

Le **miel de bruyère** est diurétique et antianémique. D'une saveur prononcée, il est un peu amer.

Le **miel de châtaignier** favorise la circulation sanguine. Foncé et épais, il est plutôt âcre.

Le **miel d'eucalyptus** est un antiseptique des voies urinaires et respiratoires. Sa couleur et sa saveur changent selon les espèces.

Le **miel de lavande** est anti-inflammatoire et soulage les voies respiratoires. Blanc doré, il est très agréable au goût.

Le **miel d'oranger** est antispasmodique et sédatif nerveux. Il est d'une teinte jaune ambré, et très agréable au goût.

Le **miel de romarin** est indiqué pour les insuffisances hépatiques et vésiculaires. Il est blanc ou doré et doux.

Le **miel de thym** est antiseptique. Il est plus ou moins foncé, avec une saveur assez forte.

Le **miel de tilleul** est un sédatif nerveux et un antispasmodique.

Le **miel de tournesol** est fébrifuge, utile dans toutes les affections fébriles en général. Jaune clair, il a une saveur douce.

Le **miel de trèfle** est favorable à la convalescence, efficace dans les états de fatigue et pour les efforts physiques intenses. Il est presque incolore, avec une saveur douce.

A vos tartines et bon appétit!

G. N.

Les propriétés du miel varient selon sa composition

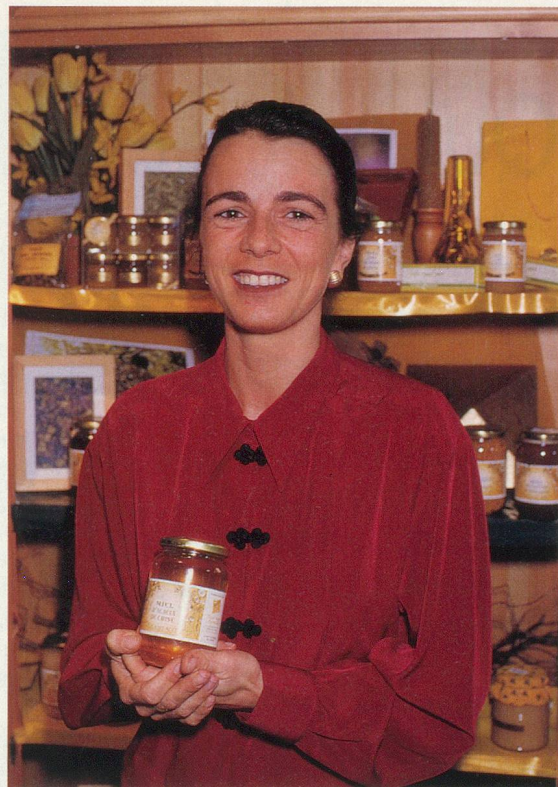


Photo Alain Gavillet

Les invités de Mednat

Cette année, pour sa 12^e édition, le Salon Mednat a invité la station thermale de Lavey-les-Bains et les anthroposophes. Agrobiorama apportera un complément bienvenu aux visiteurs.

Le village du thermalisme. La station thermale de Lavey-les-Bains présentera ses nouvelles installations. Les autres spécialistes du thermalisme seront également présents: Yverdon-les-Bains, Saillon et Ovronnaz Thermalp.

La Société anthroposophique suisse. Fondée en 1923 par Rudolf Steiner, elle compte 5500 membres actifs. Il s'agit d'une société idéaliste, qui considère l'homme comme un être créateur, libre et responsable. (Voir page 38)

Agrobiorama. Cette exposition spéciale offrira au public la possibilité de mieux s'informer sur le développement de l'agriculture biologique. A l'époque des organismes génétiquement modifiés (OGM), c'est une approche différente.

Conférences et ateliers. Traditionnellement, des conférences sont organisées durant Mednat. L'an passé, il y en a eu 102, suivies par 8000 spectateurs. Il s'agit d'une animation très prisée.

Les bancs du marché, avec Pro Senectute, le Mouvement des Aînés, *Génération*s, la Fédération VD des ligues de la santé, la Fédération VD de gym et sports aînés et les associations partenaires du Pass'Sport Seniors, qui feront des démonstrations.

Qui sont les anthroposophes ?

Fondée par Rudolf Steiner en 1923, la Société anthroposophique universelle compte aujourd'hui 50 000 membres à travers le monde. Il s'agit avant tout d'une philosophie, que l'on ne saurait comparer à une secte.

La philosophie anthroposophique touche divers domaines, au centre desquels on retrouve toujours l'être humain. Elle est présente dans l'agriculture avec la méthode biodynamique, dans la pédagogie avec le mouvement des écoles Steiner, dans la médecine et dans la pharmacie avec les produits Weleda. Mais on la trouve aussi dans les arts, l'architecture, le théâtre, les entreprises et les sciences sociales et économiques.

L'écrivain allemand Goethe fut l'un des principaux promoteurs du mouvement. C'est surtout à Rudolf Steiner que revient le mérite d'avoir développé cette philosophie. Dési-

reux d'offrir aux enfants un développement harmonieux, celui-ci est à la base d'un millier d'écoles réunissant des enfants de toutes cultures et de tous milieux. Un monument a été érigé à Dornach, près de Bâle. Il s'agit du fameux Goetheanum, autour duquel s'articule un village culturel dédié aux arts et aux sciences.

Dimitri, le célèbre clown tessinois, est un fervent adepte de la philosophie anthroposophique. «Ce qui me plaît, c'est l'évolution de l'être humain sur le plan spirituel. Je suis un croyant sans église, or les anthroposophes ne sont pas sectaires, ils ne sont pas liés à une église, ils respectent la décision et la liberté de chacun.» Le clown admet que cette philosophie a eu une influence indirecte sur son métier et qu'elle lui a beaucoup apporté sur le plan humain. Il avoue pourtant: «L'anthroposophie est une science neutre, qui ne prône pas forcément l'humour. Cependant, on sait que Rudolf Steiner adorait raconter et faire des blagues...»

Et si, par hasard, on se permet de critiquer l'apparente rigidité de l'anthroposophie, Dimitri s'insurge. «Je

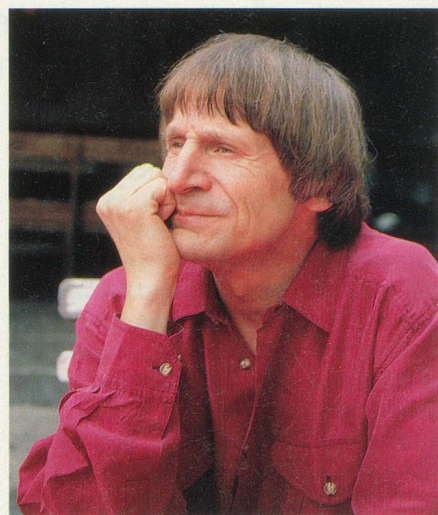


Photo Y. D.

Dimitri, adepte de l'anthroposophie

prétends qu'il s'agit alors d'une mauvaise interprétation de cette philosophie. Les anthroposophes agissent toujours dans un esprit positif, et cela me plaît!»

J.-R. P.

Renseignements: Société anthroposophique universelle, Goetheanum, case postale, 4143 Dornach 1. Tél. 061/706 42 42.

CONCOURS MEDNAT

Répondez aux trois questions suivantes et vous pourrez gagner l'un des lots offerts par *Génération*s et ses partenaires (Ovronnaz Thermalp, Editions Ellébore et Plaisir Santé Harmonie).

Question 1: comment nomme-t-on la thérapie par les plantes?

Question 2: quelle est l'année de fondation de *Génération*s?

Question 3: combien y a-t-il de chakras dans le corps humain?

Les prix: un week-end pour 2 personnes à Ovronnaz-Thermalp; 5 bons pour une demi-journée de soins à l'Institut Plaisir Santé Harmonie à Lausanne; 5 cures de gelée royale; 5 cures de bourrache; 2 coffrets diffuseurs; 20 pots de miel; 10 cassettes vidéo *Bien-être Ellébore*; 10 abonnements d'un an à *Génération*s.

Nom Prénom

Rue Localité

Bulletin à remplir et à envoyer à la rédaction de *Génération*s, case postale 2633, 1002 Lausanne.

BON

DE REDUCTION de 5 francs



Valable pour une entrée pendant toute la durée du Salon Mednat

Le Salon Mednat aura lieu du mercredi 29 mars au dimanche 2 avril, de 10 h à 19 h, jeudi, nocturne jusqu'à 22 heures, au Palais de Beaulieu, à Lausanne

Nom

Localité