

Zeitschrift: Actio : un magazine pour l'aide à la vie
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 95 (1986)
Heft: 6

Buchbesprechung: Lu pour vous

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

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

LU POUR VOUS

Santé

Michel Dogna

«Prenez en main votre santé»

Guy Trédaniel, éd. de la Maisnie, 280 pp.

«La santé est plus un problème de famille qu'un problème de médecine»

Cette citation, placée avant la préface, donne le ton de ce livre qui veut avant tout être un guide pratique destiné au profane pour le traitement de 100 maladies qui vont de l'affection bénigne, comme l'angine, à la plus grave comme le cancer, en passant par les calculs rénaux, l'ulcère, les piqûres

d'abeille, le rhume de cerveau, etc. Les traitements proposés font appel à la phytothérapie, au «do-in», à l'homéopathie, l'aromathérapie, la diététique, etc.

Complété par de très intéressantes pages sur l'alimentation, ce livre renoue avec l'ancienne tradition du «médecin des familles». A avoir à portée de main...

quelles pressions sont soumises les œuvres d'entraide par certains gouvernements qui les jouent les unes contre les autres. Cette situation est permise en raison du foisonnement des œuvres d'entraide. Celles-ci, complémentaires sur le fond, ne le sont pas toujours quant à la forme. Les différentes manières d'aider peuvent conduire à des aberrations. Le drame cambodgien est, à cet égard, révélateur.

«Le poids de la pitié» n'est pas pour autant un prétexte contre l'aide humanitaire, ni contre les œuvres d'entraide. Bien au contraire. Mais ce livre démontre que le geste humanitaire peut avoir des raisons que le cœur voudrait ignorer, et que la Grande politique et les enjeux planétaires commandent. Et les victimes sont toujours les mêmes. Hier c'était eux, demain ce sera peut-être nous.

Développement

«Le poids de la pitié»

de William Shawcross, éd. Balland
Les œuvres humanitaires
et le drame cambodgien

En l'espace d'une quinzaine d'années, l'aide humanitaire a pris l'ampleur que l'on sait. L'acte charitable est devenu une entreprise à risques financiers et politiques, dont il est souvent difficile de mesurer la portée.

«Le poids de la pitié» de William Shawcross, journaliste américain, spécialiste du Cambodge et auteur d'«Une tragédie sans importance», est une analyse impressionnante, critique mais il me semble objective, qui tente de démontrer à

Geneviève Doucet,
Marie-Françoise Padoleau

«L'anti-fatigue»

éd. Philippe Lebaud, 260 pp.

Un Français sur trois souffrirait de... fatigue chronique. Combien en Suisse, pays pourtant réputé pour son calme et le caractère paisible de ses habitants? Geneviève Doucet et Marie-Françoise Padoleau, toutes deux rédactrices de divers magazines, ont uni leurs plumes pour faire une somme de toutes les thérapeutiques «anti-fatigue». Elles sont allées pour cela interroger des médecins, des diététiciens, des thérapeutes,

Geneviève Doucet
Marie-Françoise Padoleau

L'ANTI-FATIGUE

Choisir les médicaments, les reconstitutifs, les plantes, les aliments, les techniques et même les aphrodisiaques pour vaincre les fatigues du monde moderne.

Philippe Lebaud

mais aussi des patients. Elles en concluent qu'il n'existe pas une mais autant de formes de fatigue qu'il existe d'individus. A chacun de trouver la thérapeutique qui lui conviendra le mieux. Ce livre les y aidera.

Un savoir vieux de 3000 ans

(suite de la p. 25)

auront passé avec succès tous les contrôles réglementaires, nous développerons progressivement la vente de ces médicaments avantageux en les distribuant dans les postes sanitaires et les pharmacies de l'ensemble du pays.

Le centre de documentation dispose aujourd'hui de données concernant plus de 300 plantes. La tâche de ce centre consiste à réunir des informations concrètes sur les plantes et les remèdes de la campagne ainsi qu'à compiler les nombreux renseignements existant sur la flore de Bolivie dans des sources à l'étranger.

Les plantations de plantes médicinales ne servent dans un premier temps qu'à l'étude des conditions de croissance favorables pour chaque plante. Nous disposons actuellement de trois jardins, situés à des

altitudes différentes (3600, 2000 et 500 mètres). En outre, nous pouvons utiliser plusieurs jardins de guérisseurs Kallawaya («Sobometra») pour des études supplémentaires. A long terme, ces jardins produiront une part importante des matières premières nécessaires. A cet effet, il est primordial d'introduire la protection des espèces.

Outre la coopération avec «Sobometra», il faut mentionner le concours du service de l'herbier national de l'Institut écologique de l'Université de La Paz, qui nous aide surtout pour le rassemblement de données ainsi que pour l'entretien du jardin de plantes médicinales de La Paz.

Nous sommes conscients que notre projet vise très haut, mais nous croyons sincèrement que grâce à la collabora-

tion constructive entre «Sobometra», l'Université et «Promenat» CRS, nous avons de réelles chances de contribuer à améliorer les mauvaises conditions de vie actuelles».

Synthèse entre deux mondes

Walter Alvarez, guérisseur Kallawaya et chirurgien, est certainement le seul en Bolivie à réunir en sa personne deux écoles de la médecine, deux mondes fondamentalement différents. Il nous explique comment il parvient à harmoniser ces deux mondes: «Deux mondes certes, mais qui pour moi ne sont pas en contradiction l'un avec l'autre. Ce que je cherche c'est la complémentarité de ces mondes, les liens qui les unissent. Enfant, entre l'âge de 5 et 15 ans, j'ai aidé mon père et

mon grand-père dans leur travail de guérisseurs Kallawaya. C'est ce qui a constitué mon éducation traditionnelle. J'ai appris à reconnaître et à utiliser quelque 50 plantes. Après avoir terminé l'école à Oruro, j'ai étudié la médecine à Cochabamba. Là, j'ai senti le contraste entre ma personne, mes origines, ma médecine, d'une part, et les autres étudiants – citadins pour la plupart, issus de milieux aisés, donc universitaires – et la médecine moderne, d'autre part. J'ai commencé par rejeter mes dialectes (aymara et quechua). A la fin de mes études, j'ai découvert de plus en plus d'éléments communs entre ces deux mondes. Plus tard, j'ai séjourné à Cuba, où j'ai fait mon doctorat. Aujourd'hui, je me sens parfaitement à l'aise dans les deux médecines.»