

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 3

Artikel: La médecine douce, naturellement!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828614>

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

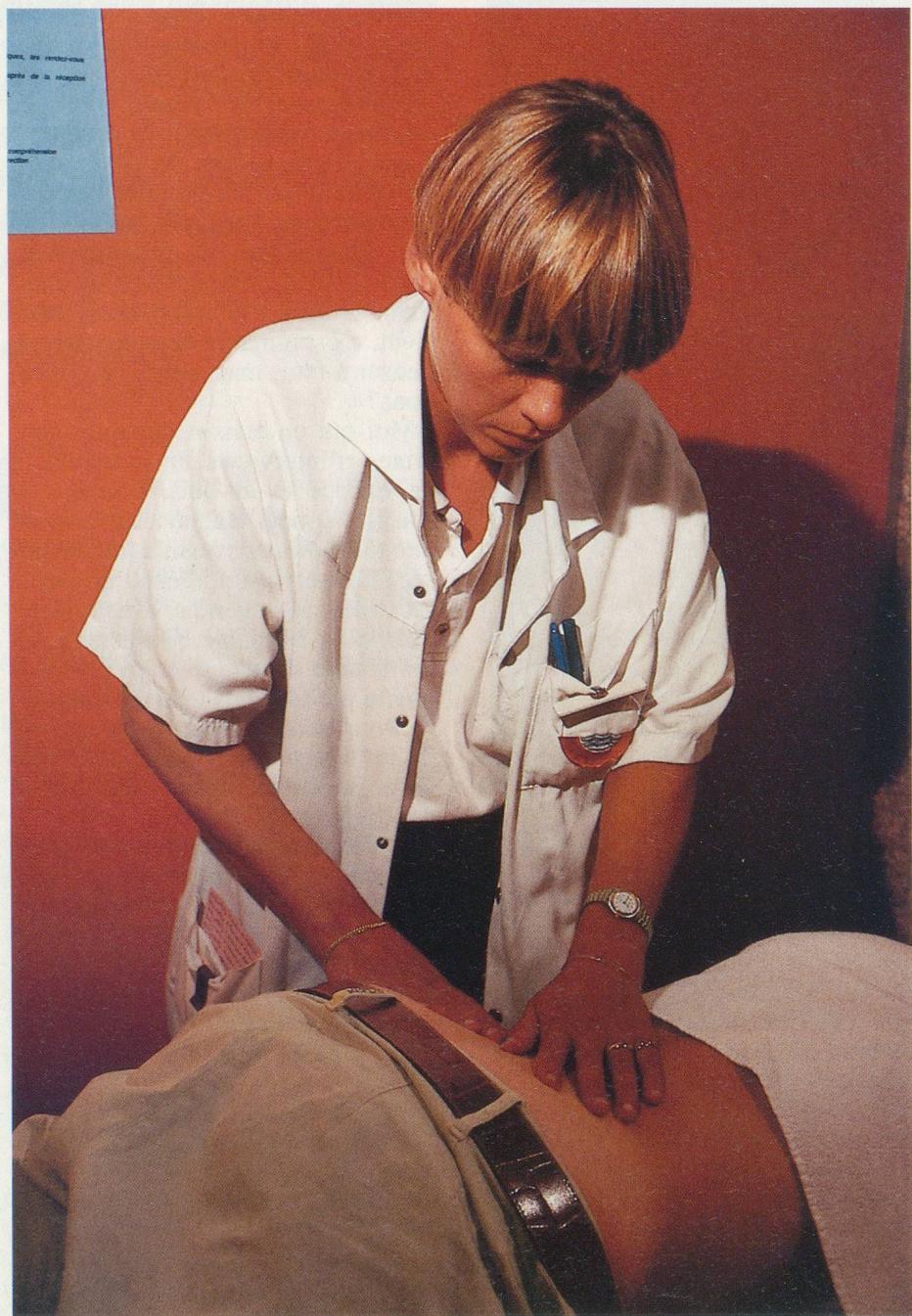
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

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

La médecine douce, naturellement!

Le huitième Salon des médecines naturelles et du mieux-vivre se déroulera du 27 au 31 mars au Palais de Beaulieu à Lausanne. D'année en année, cet événement prend de l'importance et ce n'est pas par hasard. La médecine douce compte de plus en plus d'adeptes en Suisse.



Les physiothérapeutes, en vedette à Mednat

Photo Yves Debraine

Vous l'aurez sans doute remarqué: le Créateur n'a pas fait les choses à moitié. En ce sens qu'il a doté la nature de tous les éléments susceptibles de guérir. Hippocrate avait redécouvert cette évidence il y a deux mille ans. Bien après l'homme de Néanderthal, qui ne disposait pas d'une pharmacie à chaque coin de rue. Et bien avant l'homme des villes, qui a perdu une grande partie de son instinct au fil des siècles.

La course-poursuite

Il suffit d'observer les animaux blessés, pour être convaincu que la nature recèle tous les médicaments nécessaires. Un lion, un éléphant, un zèbre blessés, tout comme les chiens ou les chats, sauront comment soigner leurs petits bobos. En léchant leur plaie, en ingurgitant telle ou telle plante, en observant des règles naturelles. Comme le faisaient les hommes des cavernes, puis plus tard les sages grecs ou les druides. Comme le réalisent aujourd'hui encore les sorciers des peuplades dites primitives, qui ne sont pas plus magiciens que vous et moi. Mais qui connaissent tout simplement le secret des herbes qui guérissent.

Bien sûr, notre société évoluée a largement dépassé ce stade, depuis que Pasteur a découvert le vaccin contre la rage, Fleming la pénicilline, Hoffmann l'aspirine et Rosen la chimiothérapie. Entre autres découvertes qui ont fait faire des bonds gigantesques à la médecine.

Avez-vous remarqué que, dans le même temps, les maladies ont également sérieusement évolué? A peine a-t-on trouvé l'antidote d'une forme de cancer qu'il en apparaît d'autres, plus violents, plus pernicieux. Alors, les chercheurs tentent de les enrayer et y parviennent. Jusqu'au jour où apparaissent d'autres fléaux. Et cette espèce de course-poursuite semble ne jamais se terminer.

Certes, ce siècle a vu la médecine et la pharmacie effectuer des bonds de géant. Mais, paradoxalement, on

a l'impression qu'il n'y a jamais eu autant de maladies et de victimes. La spirale ressemble à une sorte d'immense vis sans fin.

Alors, peu à peu, certaines personnes – de plus en plus nombreuses – s'accordent un temps de réflexion et se demandent où va s'arrêter cette course-poursuite insensée entre les symptômes et leurs remèdes? Et, sans renier la médecine établie, elles puisent peu à peu dans les racines de la médecine traditionnelle.

Des conseils pratiques

Alain Coutaz, président de Mednat, tient à mettre d'emblée les choses au point: «Ce salon ne se veut pas une critique de la médecine, mais une plateforme permettant la discussion. Son rôle essentiel est la prévention de la santé.»

Prévention: le maître mot est lâché. Avec le développement gigantesque de la pharmacopée, l'être humain aurait plutôt tendance, de nos jours, à abuser de remèdes. Alors qu'il serait tellement plus simple et plus logique de prévenir les maladies.

Mednat encourage la prévention sous toutes ses formes. Et ses adeptes sont toujours plus nombreux puisque pour sa huitième édition, le salon accueillera 320 exposants sur 6000 m². «Une progression constante de 10% par an», se réjouit Alain Coutaz. «En huit années, les choses ont naturellement progressé, constate le président. Nous avons ouvert un secteur pharmaceutique d'automédication. Et des médecins officiels viennent donner des conférences.» Cette manifestation importante, qui réunit plus de 25 000 visiteurs et un nombre considérable de professionnels de la médecine naturelle, intéresse naturellement les personnes âgées. Elles y trouvent des conseils pratiques, des produits soignants naturels et des indications pour équilibrer leur nourriture. «Très importante, la nourriture au 3^e âge, dit Alain Coutaz. C'est la première médecine car elle peut ren-

forcer les os, rétablir l'équilibre hormonal et contribuer à entretenir le corps en bonne santé.»

Cette année, la physiothérapie est à l'honneur dans le grand salon de la médecine naturelle. «Elle y a évidemment sa place, puisque, selon sa définition, cette discipline paramédicale consiste à traiter le corps humain au moyen d'agents naturels», constate Patrick Althaus, physiothérapeute lausannois et responsable de l'organisation à Mednat.

Reconnue en Suisse depuis 1966 (trente ans seulement), la physiothérapie remonte à la nuit des temps. «Elle bénéficie de techniques très anciennes et des acquisitions scientifiques les plus récentes», précise Patrick Althaus. «Elle réunit les massages, la gymnastique médicale, les mobilisations articulaires, mais aussi l'eau, la chaleur, le froid, les courants et les ondes thérapeutiques et les rayons lumineux...»

Un vaste stand, aménagé au cœur du salon, permettra à quelque 250 physiothérapeutes venus de toute la Suisse romande, de présenter, à tour de rôle, leur profession, en effectuant des démonstrations sur quatre sites principaux.

«La physiothérapie est effectuée sur prescriptions médicales et peut s'adresser à une vaste gamme de patients. Grâce à ses techniques, il est possible de soigner aussi bien les rhumatismes (arthrose, etc.) que les traumatismes (fractures, luxations, entorses) ou la paralysie», dit Patrick Althaus. Et il ajoute aussitôt: «Mais on peut également l'utiliser pour les affections cardio-respiratoires, circulatoires et les troubles des fonctions urinaires et gynécologiques.»

Les problèmes d'incontinence peuvent également être résolus en ayant recours à la physiothérapie. «Nous appliquons diverses stimulations manuelles pour contracter certains muscles», confirme Patrick Althaus. «D'ailleurs, précise-t-il, des démonstrations, des explications et des mini-conférences seront organisées sur notre stand.»

L'école du dos

Dans ce domaine également, la prévention joue un rôle prépondérant. «Nous n'avons pas attendu les directives de la nouvelle loi sur l'assurance maladie pour nous y atteler!» dit notre interlocuteur. «Nous avons beaucoup investi, par exemple, dans l'école du dos. Et j'ai moi-même proposé une école du souffle, en collaboration avec la Ligue vaudoise contre la tuberculose et les maladies pulmonaires.»

Ces cours préventifs – plusieurs séances à définir, selon les indications du médecin – permettent aux patients d'adopter les positions idéales afin d'améliorer leur propre respiration.

Il faut préciser, car cela a son importance, que les caisses maladies prennent généralement en charge les frais occasionnés par les séances de physiothérapie. Mais pas encore les aspects préventifs des écoles du dos et du souffle. Renseignez-vous cependant, les conditions et les règlements changent rapidement. Ultime détail qui a son importance, le patient est libre de choisir son physiothérapeute.

Cultures biologiques

Cette année, outre les physiothérapeutes, l'agriculture biologique sera également en vedette au Palais de Beaulieu de Lausanne. Réservé aux producteurs et transformateurs concernés par l'agriculture biologique, ce stand réunira une nouvelle fois quantité de visiteurs intéressés par la culture naturelle des céréales, des plantes et des fruits.

Déjà présents l'an passé, les défenseurs de cultures biologique y tenaient une vingtaine de stands. Leur présence correspond naturellement à un engouement extraordinaire de la part du public. Aujourd'hui, on dénombre en Suisse plus de deux mille exploitations bio et le cap des 2% de l'agriculture sous forme biologique n'est plus très éloigné. ▶

**COMMENT DEVENIR MEMBRE DE LA CONFRÉRIE ARTISA
VINS BIO – VINS NOUVEAUX**

Sur envoi de cette annonce, vous recevrez une carte de membre de notre Confrérie qui vous fera bénéficier d'un **RABAIS DE 10%** sur nos prix catalogue. Vous serez également informé des dégustations annuelles, ainsi que des différents voyages dans les vignobles de la Bio.

CAVE BIO ARTISA – R. Industrielle 27 – 1820 Montreux –
Tél. 021/963 81 21 – Fax 021/963 68 40



10%

Lucien TARDY Appareillage auditif
aCoustique IIII médicale
Fournisseur agréé AI/AVS
Acousticien brevet fédéral Tél. 311 30 97

KOLA

Stimulez votre vitalité et votre système immunitaire en vous soignant par

le Reiki

méthode naturelle de transmission de l'énergie vitale,
et les élixirs de fleurs et de cristaux colorés

Aura-Soma

Centre Keola, 1603 Grandvaux. Tel. 021 799 42 02

**ALIMENTATION
BIOLOGIQUE**

Centre Commercial de Malley Centre Commercial des Sauges
Avenue de Provence 82 1007 Lausanne Av. du Grey 58 1018 Lausanne
Tél: 021/626 08 80 Fax: 021/626 08 81 Tél: 021/647 48 70

biovillage
Supermarché biologique

L'ALTERNATIVE!

**Pour une Homéopathie
de Qualité**

BOIRON

Distribué par SEROLAB sa, Lausanne
Présent à MEDNAT du 26 au 31 mars

Cours d'homéopathie

Enseignement pratique d'indications thérapeutiques élémentaires et enseignement simplifié des principes de l'homéo-médecine, à l'intention du public de Suisse romande. Dix cours par correspondance données par un médecin.

NOUVEAU:

cours de pédiatrie, homéopathie chez les enfants, ou cours de base.
Renseignements et inscriptions à:
Académie lémanique d'homéopathie, secrétariat du cours,
case postale 103, 1001 Lausanne. Tél. 027/27 16 58
ou directement à notre stand lors de Mednat

Le coup de pouce à votre vitalité !



La Gelée Royale Apisérum Fort,
un concentré de nature. Un emballage-cure Apisérum Fort,
c'est 24 ampoules délicieusement énergisantes, concentrées à 600 mg.
Parfaitement stables et d'une qualité irréprochable. Un cadeau royal à votre vitalité.



Chez Sun Store, dans chaque emballage-cure
Apisérum Fort, vous trouverez un **BON de 5.-**
à valoir sur l'achat d'une deuxième boîte. Un bon
coup de pouce à vos économies et à votre vitalité.

DÉGUSTATION ET CONFÉRENCE GRATUITES À MEDNAT.

Lors de Mednat, venez déguster le produit Apisérum et vous documenter à notre stand F. UHLMANN-EYRAUD. M. François Deutsch mènera, le vendredi 29 mars à 15 h, une passionnante conférence gratuite intitulée: "Comment concilier le produit naturel et la rigueur pharmaceutique: Apisérum!".

Solution concentrée à 600 mg.
boîte 24 ampoules x 5 ml 57.10

BON 8.-

A faire valoir dans votre pharmacie Sun Store
ou à Mednat, à l'achat d'une boîte
d'Apisérum Fort. La solution à forte concentration.

► On constate qu'un peu partout dans le monde, les agriculteurs tiennent à protéger leurs terres et le monde vivant contre les produits chimiques. En parallèle, les consommateurs tiennent non seulement à se prémunir contre les pesticides et les produits chimiques, mais encore à retrouver le goût véritable des aliments qui arrivent sur leur table.

Les gens respectueux de l'environnement tiennent à manger sain et naturel... ce qui ne signifie pas manger triste! «La nourriture, affirmait Hippocrate il y a 2000 ans, est la première médecine...» Ce précepte reste plus que jamais d'actualité...

Manger mieux!

Après la nourriture, la cuisine. On constate généralement un net déséquilibre entre l'apport en énergie alimentaire et les besoins d'un Suisse moyen. On peut aujourd'hui émettre un conseil qui vaut pour tout le monde: il faut bouger plus et manger moins. Et surtout, manger mieux.

A ce sujet, les spécialistes en diététique présents sur les stands de Mednat sont de bon conseil. Il faut savoir, par exemple, que les grillades et les frites diverses ne sont pas très recommandables. Il suffit de changer quelque peu les habitudes alimentaires, notamment en diminuant les températures et en utilisant les techniques de cuisson à l'eau, au bain-marie ou à la vapeur et en supprimant le contact des aliments avec la flamme (grillades, etc.).

La nutrithérapie, découverte il y a une quinzaine d'années par le Dr Jean-Paul Curtay à l'Université de Californie de Los Angeles, permet non seulement d'améliorer les performances physiques et psychiques, mais également d'allonger la durée de la vie.

Enfin, il faut savoir que sur les 32 000 nouveaux cas de cancers diagnostiqués chaque année dans notre pays, la moitié ont pour origine notre mode de vie. Qu'il s'agisse de

la fumée des cigarettes, des expositions prolongées au soleil ou de l'équilibre alimentaire.

Si le cancer est actuellement soigné par la radio et la chimiothérapie et par la chirurgie, une alimentation riche et équilibrée peut renforcer et aider ces traitements. Notamment en apportant un soutien psychologique, en stimulant la régénération du sang et en agissant comme défense immunologique. Une amélioration des habitudes alimentaires ne remplacera évidemment pas les traitements de base des cancers, mais elle peut contribuer à la guérison.

Nous l'avons constaté au début de cette enquête, les visiteurs de Mednat sont plus nombreux d'année en année. Cela reflète bien la tendance actuelle, qui laisse une place de choix à la médecine douce et aux thérapies moins agressives.

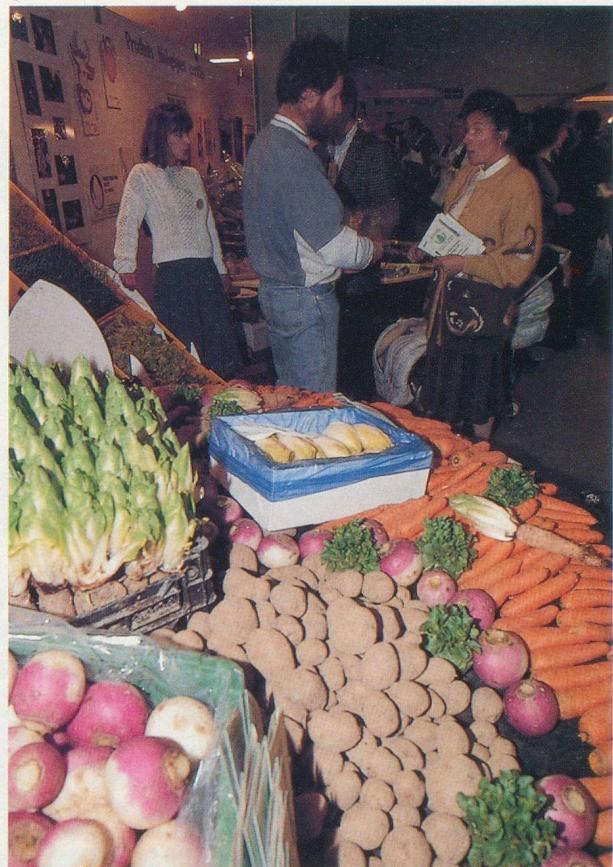
Qui sont-ils, ces visiteurs, et que viennent-ils chercher? Une enquête, réalisée auprès de 1370 personnes, répond à ces questions.

Homéopathie en tête

Il faut savoir tout d'abord que 44% des visiteurs découvraient ce salon pour la première fois et que l'homéopathie apparaît comme le principal traitement de médecine complémentaire (un visiteur sur quatre l'utilise).

Parmi les autres traitements complémentaires, il faut mentionner les massages (18%), la réflexologie (16%), l'acupuncture (13%), mais aussi la sophrologie (9%), le thermalisme et la thalassothérapie (9% également) et l'aromathérapie (5%).

Au-delà des chiffres, il faut bien admettre que les médecines douces



Manger sainement, gage de santé et de longue vie

Photo ARC

et naturelles séduisent de plus en plus de personnes qui y trouvent le complément aux actes médicaux. On constate également que les méthodes douces sont généralement utilisées dans le domaine de la prévention et il est permis de s'en réjouir.

Certes, les médecins, les chirurgiens et les entreprises de produits pharmaceutiques ont encore de beaux jours devant eux. Mais en jouant la carte de la prévention, les adeptes de la médecine naturelle peuvent contribuer à freiner les coûts médicaux qui atteignent des sommets affolants. Mieux, ils joueront d'une meilleure santé. Et la santé, vous le savez, ça n'a pas de prix!

Jean-Robert Probst