

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 38 (2008)  
**Heft:** 4

**Artikel:** La bobologie ou l'art de soigner les bobos  
**Autor:** Pidoux, Bernadette / Zirbs, Brigitte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827024>

#### **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:** 30.01.2026

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

# La bobologie ou l'art de soigner les bobos

A Genève, la doctoresse Brigitte Zirbs donne des cours de «bobologie familiale». L'occasion de rappeler les bons vieux remèdes de bonne femme et quelques principes de base. Cette formation a pour but de rendre le patient plus responsable et moins consommateur de soins.

Pendant ses consultations et ses visites à domicile, Brigitte Zirbs, médecin FMH et homéopathe, a toujours pris le temps d'expliquer des soins de base à ses patients. Passionnée par la prévention, elle s'est rendue compte que d'élémentaires règles d'hygiène n'étaient plus pratiquées ou que les remèdes de bonne femme tout simples n'étaient pas connus, parce que la transmission entre générations ne se faisait plus. Elle a donc eu l'idée de ces cours où chacun apprend ou réapprend les mesures qui permettent de ne pas

courir chez le médecin au moindre bobo. Rencontre avec une femme médecin chaleureuse et humaine.

**– Quel est le public qui vient suivre votre cours de bobologie ?**

– Des personnes d'âges très différents, mais de plus en plus de personnes âgées. Le phénomène est net: il y a de plus en plus de grand-mères à qui on confie de jeunes enfants malades, parce que les parents travaillent. Elles viennent chercher de l'information et vérifier si leurs connaissances sont toujours justes. Leur position n'est

pas facile: elles doivent être crédibles auprès de leurs filles ou de leurs belles-filles qui sont souvent assez critiques.

**– Ces grand-mères utilisent-elles justement des trucs de grand-mère ?**

– Il y a plusieurs attitudes: certaines jeunes grand-mères ne connaissent pas tout cet arsenal de soins. D'autres ont des hésitations à l'utiliser. Quand je leur parle de l'héritage de ma grand-mère, ça les rassure. Oui, les bouteilles de vinaigre pour faire baisser la fièvre, c'est une bonne idée! Tout comme le sirop de rave au sucre candis contre la toux.

**– Quel était votre but en créant ses cours ?**

– Je voulais atteindre les patients qui vont pour un oui ou pour un non chez le médecin et qui coûtent cher au système de santé. Malheureusement, ce public-là ne vient pas aux cours. Les gens que je retrouve au cours sont issus de la classe moyenne, ils sont déjà intéressés par leur santé et n'abusent pas des soins. Les personnes que je voulais toucher sont souvent étrangères et de condition simple, elles travaillent le soir, n'ont pas le temps ni la formation intellectuelle qui les inciterait à se prendre en charge. C'est pourquoi j'ai créé

## Un printemps plein d'énergie

C'est le moment de reprendre les balades, qui permettent d'entretenir sa masse musculaire, de s'aérer et de lutter contre la morosité, préconise Brigitte Zirbs. «Je regrette que beaucoup de personnes âgées voient le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein.

Chaque matin, je m'efforce de trouver un chose belle que je me réjouis de faire pendant la journée. Et la bonne humeur a un puissant effet stimulant sur le système immunitaire. Au printemps, j'inviterais volontiers à faire une cure de jus de sureau, qui aide l'organisme à se libérer des toxines.»

En prévention de la maladie d'Alzheimer, il serait judicieux dès 60 ans de prendre du gingko en alternance avec du ginseng. Nous sommes aussi souvent en manque de sélénium, une carence qui semble favoriser le cancer de la prostate. Un complément de sélénium peut être judicieux.»



Brigitte Zirbs,  
médecin FMH  
et homéopathe.

## Les bobos de la famille

Le programme Homéofamille est un cycle de conférences destinées au grand public données par la doctoresse Zirbs et le Dr Borzykowski. Dans le cours de base, on apprend les rudiments de l'auto-médication pour la famille. Des explications sur des thérapies alternatives sont proposées: homéopathie, oligothérapie, huiles essentielles, tisanes, argile, etc. Après le cours de base, chacun s'inscrit au cours qui l'intéresse. Au programme de cet hiver, on trouvait notamment un cours sur le rhume, l'otite et la grippe, un autre sur l'angine et la toux. Le 4 avril, la rencontre est consacrée aux allergies. Le 6 mai, le thème abordé concerne les accidents domestiques (brûlures, infections de la peau, ongles incarnés, coups de soleil, commotions et contusions). Les cours ont lieu de 20 h à 22 h à l'Hôpital cantonal de Genève, salle de séminaire au rez-de-chaussée, sur inscription uniquement. (Prix du cours Fr. 60.–, la soirée.)

S'inscrire par téléphone au 022 771 10 68 ou par courrier à Homéofamille, Dr Brigitte Zirbs Savigny, 263 route de Saint-Julien, 1258 Perly ou par internet sur [www.homeofamille.com](http://www.homeofamille.com)

tais projets prévoient que ce soient des infirmières qui prennent en charge des diabétiques ou des hypertendus par exemple, pour que cela coûte moins cher. Imaginons une personne qui souffre de deux pathologies et qui soit suivie par deux voire trois personnes! Je milite pour une vision globale de l'individu et seul le généraliste est en mesure de la mener à bien. ■