

La bobologie ou l'art de soigner les bobos

Autor(en): **Pidoux, Bernadette / Zirbs, Brigitte**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827024>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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-mères ?

– 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 bottles au 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 ces 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



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 D^r Borzykowski. Dans le cours de base, on apprend les rudiments de l'automédication 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 concernera 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, D^r Brigitte Zirbs Savigny, 263 route de Saint-Julien, 1258 Perly ou par internet sur www.homeofamille.com

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 ginkgo 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.»

des cours en entreprise, pour atteindre ces gens-là sur leur lieu de travail.

– Estimez-vous que vos patients viennent souvent vous voir pour un rien ?

– Non, pas les miens, je les ai bien éduqués! C'est vrai qu'avec des conseils simples, on agit en prévention pour sa propre santé. Je suis très intéressée par la nutrition. J'explique ainsi à mes patients qu'il faut manger des légumes de saison, qui sont riches en nutriment nécessaire à ce moment-là de l'année.

– Quels aliments conseillez-vous par exemple ?

– En plein hiver, mangez du chou, il contient des antioxydants indispensables. Les fraises en février, c'est absurde, coûteux et sans intérêt pour l'organisme.

– En matière de prévention, que proposez-vous ?

– Je préfère les oligo-éléments, un mélange de cuivre-or-argent, accompagné de magnésium et de sélénium, sous forme liquide, à boire, plutôt qu'un vaccin contre la grippe. Sur toute ma clientèle, je compte à peine dix personnes vaccinées.

– Vous parlez des patients qui sollicitent beaucoup les médecins. Mais

n'y a-t-il pas aussi des médecins qui prescrivent beaucoup de médicaments ?

– Absolument. Un de mes patients vient de fêter ses 100 ans. Il ne prenait pas moins de huit médicaments différents chaque jour. Je le suis maintenant et il va très bien avec un seul remède. Le problème, c'est que les médecins et notamment les généralistes, n'ont pas assez de temps pour chaque malade. Ils ont tendance à prescrire beaucoup de traitements et parfois ils oublient même les prescriptions déjà données. C'est une médecine qui se veut rassurante et paternaliste. J'aimerais amener mes patients à être plus responsables, et à apprendre à mieux se connaître.

C'est pourquoi il est très important que le patient garde le libre choix de son médecin. La votation du 1^{er} juin est cruciale à ce sujet. Il faut se rendre compte qu'en votant pour cet article constitutionnel, on fait du médecin un salarié des assurances. L'intérêt du patient doit être au centre en matière de soins et non pas celui de l'assurance maladie.

Les médecins généralistes genevois descendent dans la rue le 1^{er} avril pour mobiliser l'opinion publique. Nous avons en Suisse des médecins généralistes très bien formés, qui suivent leurs patients. Soyons attentifs, parce que cer-

tains 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. ■