

Découvrir la santé

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 3

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827701>

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.

Découvrir la santé

Le Centre du Dr Burgener va à la rencontre du public, lors du salon Mednat. Dans son programme, une palette de cours et d'exercices pour apprendre à gérer au mieux sa santé.

Situé en plein cœur de Lausanne, dans un bel immeuble ancien rénové avec goût, le Centre de soins et de cures du Dr Burgener concentre une multitude d'activités destinées à ceux qui veulent prendre en main leur santé.

L'équilibre alimentaire est fondamental au bon fonctionnement de notre organisme. C'est pourquoi le Centre Burgener s'est assuré les services d'une diététicienne qui établit, lors d'un entretien personnalisé, un bilan alimentaire de chacun et lui propose un suivi préventif ou thérapeutique. Des produits alimentaires (müsli, tisanes, huiles) préparés par les spécialistes du Centre sont également en vente sur place.

Un corps bien alimenté doit aussi être entretenu par l'exercice. Des salles de gymnastique douce permettent aux clients de faire des exercices cardio-vasculaires ou de la relaxation sous le contrôle de personnes compétentes. En plus de cette partie «fitness», le Centre offre des soins de beauté, des salles d'hydrothérapie, des séances de réflexologie, de drainage lymphatique ou d'ayurveda (médecine indienne), d'enveloppements d'algues ou de boue marine. Ceux qui souhaitent des programmes spécifiques se verront proposer un ensemble de soins autour des problèmes de poids, de digestion, de dos, ou de circulation.

Pauline Burgener et son équipe perpétuent au Centre la philosophie du Dr Marc Burgener, chirurgien esthétique et médecin, qui avait fondé une clinique à Lausanne il y a quarante ans. La santé y est conçue comme un tout, qui exige des connaissances et des pratiques adé-

quates. Au printemps, une série de cours sont mis sur pied pour répondre aux questions du public et lui suggérer des comportements sains. Mais ces cours sont surtout l'occasion de travailler de manière concrète un sujet donné. D'avril à juin, il vous est possible de participer aux ateliers suivants: la gestion du poids, le rôle des céréales dans l'alimentation, la gestion des graisses. Des cours commencent également: la gymnastique dos et articulations, la gym douce, la gym tonique et la sophrologie.

Dès le printemps, le Centre organise aussi des randonnées et rencontres de saison avec des guides qui vous apprendront à reconnaître les plantes, vous feront visiter une fromagerie ou des ateliers d'artisan.

Un cours sur les graisses

Saviez-vous que lorsque vous mangez une fondue, vous faites le plein de graisse pour une journée? Ce qui signifie que tout ce que vous mangerez le reste de la journée constituera un surplus que vous allez stocker...

Laurence Bourquin, diététicienne au Centre Burgener, présente, dans son cours sur la gestion des graisses, des exemples concrets qui permettent à chacun de rééquilibrer son alimentation. «Une femme de 60 kg n'a besoin que de 60 g de graisse par jour, mais pour y parvenir, il faut savoir reconnaître où se trouvent les graisses cachées.» Beaucoup d'idées fausses circulent à ce sujet. La mozzarella, qui est considérée par beaucoup de gens comme un fromage léger, contient en réalité 40 g de graisse, soit près des deux tiers du besoin journalier d'une femme!

«Mon cours se veut très pratique, les participants sont mis à contribution. Ils apprennent à reconnaître les bonnes des mauvaises graisses et surtout à doser chaque sorte de graisse», explique la diététicienne. Le but de l'exercice: pouvoir apporter à son corps les acides gras essentiels nécessaires à la santé tout en restant svelte et en préservant son

cœur. «Une ration énergétique équilibrée devrait comporter de 30 à 35% de lipides. Or, nous en ingérons 40 à 45 %, constate M^{me} Bourquin. De nombreuses maladies modernes, comme les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, etc., sont directement liées à cet excès, mais surtout à la présence majeure de graisses saturées au détriment des mono- et polyinsaturées.»

En résumé, Laurence Bourquin propose quelques règles de vie aux participants de son cours:

- Consommer de la viande deux à trois fois par semaine, de préférence peu grasse. Ne manger des charcuteries et saucisses qu'exceptionnellement.

- Mettre au menu du poisson une à deux fois par semaine.

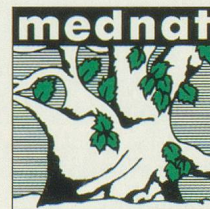
- Limiter l'apport en laitages (4 dl de lait ou 2 yogourts par jour).

- Eviter les margarines, beurres, crèmes, graisses de cuisson, mayonnaises. Privilégier les huiles équilibrées en acides gras essentiels.

- Réduire la consommation de produits manufacturés (biscuits, pâtisseries, chocolat, plats cuisinés, glaces, souvent très riches en graisses saturées).

Bernadette Pidoux

Renseignements et inscriptions pour toutes ces activités au centre du Dr Burgener, rue du Midi 14, 1003 Lausanne, tél. 021/ 329 03 05. Il existe plusieurs formules d'abonnements ou de cours à la carte.



**BON
DE REDUCTION**

de 5 francs

**VALABLE POUR UNE ENTRÉE PENDANT
TOUTE LA DURÉE DU SALON MEDNAT**

Le Salon Mednat a lieu
du mercredi 24 au dimanche 28 mars de 10 h à 19 h
jeudi nocturne jusqu'à 22 h,
au Palais de Beaulieu à Lausanne