

5. Vivre

Les princesses et les hommes

PSYCHOLOGIES. Font-elles aussi rêver la gent masculine? **p. 67**

La série d'été de Rosette Poletti

SAGESSE. Notre chroniqueuse présente les stars qui la font rêver **p. 70**

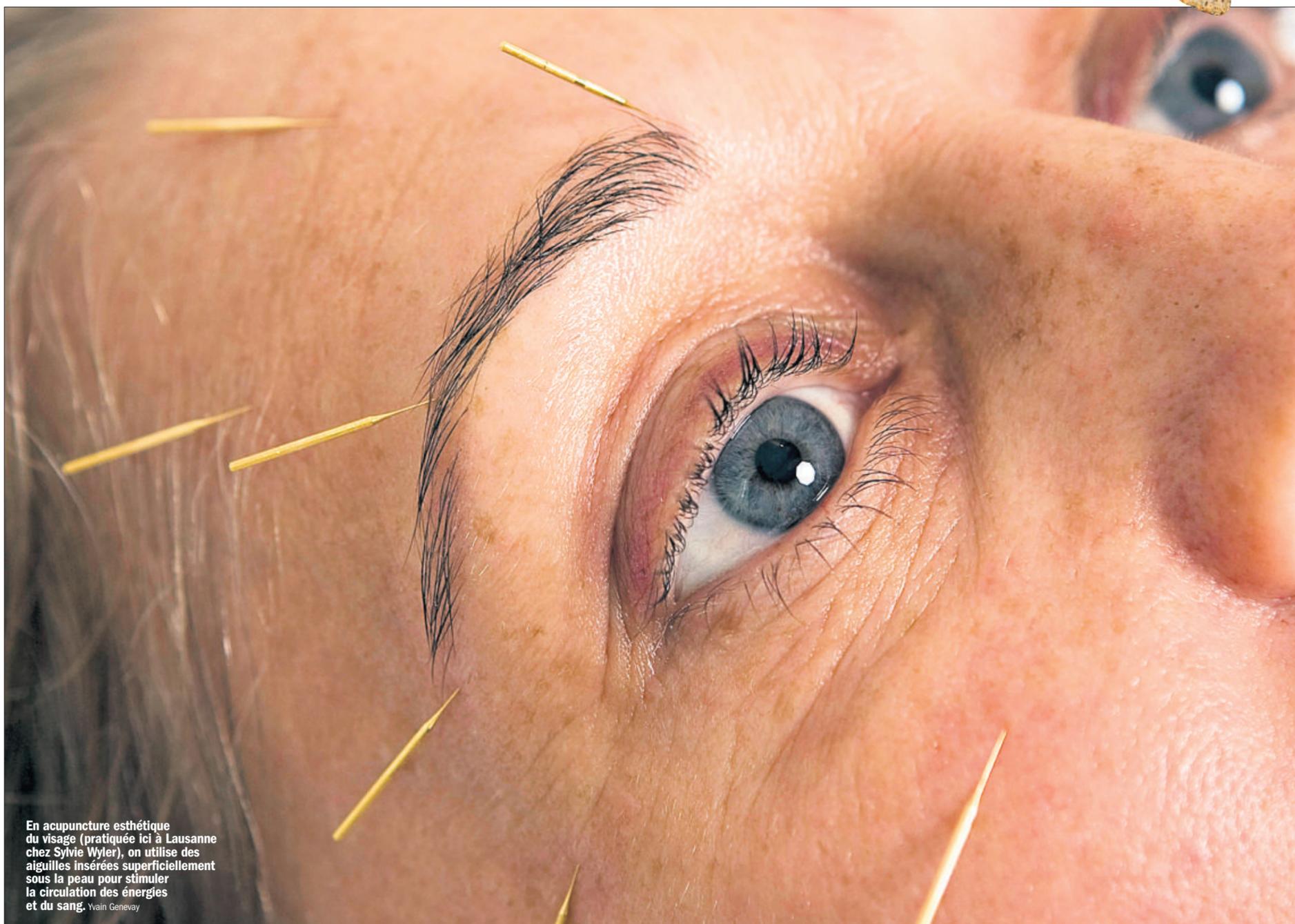
Les castors suisses sourient

NATURE. Ces jolis mammifères ne sont plus menacés d'extinction **p. 72**

Et si vous faisiez votre pain vous-mêmes? **p. 65**



Photo: Michel Delaet



En acupuncture esthétique du visage (pratiquée ici à Lausanne chez Sylvie Wyler), on utilise des aiguilles insérées superficiellement sous la peau pour stimuler la circulation des énergies et du sang. Wain Genevay

VISAGE. Pour toutes celles et tous ceux que la chirurgie esthétique fait frémir, que les injections de Botox tétanisent, la médecine chinoise propose une version moins radicale du **rajeunissement**

facial: l'acupuncture antirides. Adopté par des visages lisses et célèbres comme celui de Gwyneth Paltrow, ce lifting «soft» à la chinoise s'est fait une place dans les sphères branchées

Geneviève Comby
Genevieve.comby@edipresse.ch

C'est peut-être un des plus grands combats modernes. L'ennemi? La ride. Et dans cette guerre sans pitié, ce ne sont pas les armes qui manquent: le Botox, qui paralyse les muscles, l'acide hyaluronique qui vient combler provisoirement les sillons imprimés par le temps, ou carrément le lifting qui retend, à coups de scalpel, les peaux fatiguées... Pourtant, même si à partir d'un certain âge, la plupart des femmes (et des hommes!) s'accorderaient volontiers un petit coup de jeune, tout le monde n'est pas prêt à se plier au rituel moderne des injections, et encore moins à passer sur le billard. Mais il existe une alternative inattendue à cette «artillerie lourde». La millénaire médecine chinoise se préoccupe aussi du relâchement de nos tissus! Acupuncture esthétique, acu-

Peur du bistouri? Essayez le lifting chinois

puncture antirides, cosmétique ou faciale, les terminologies changent mais l'objectif reste le même: soigner l'apparence.

Rapidement adopté par des visages lisses et célèbres comme ceux de Madonna ou de Gwyneth Paltrow, ce lifting «soft» à la chinoise s'est fait une place dans les sphères branchées outre-Atlantique avant de conquérir l'Amérique tout entière ces dernières années. La vague de l'acupuncture cosmétique a atteint la Suisse, mais elle y reste encore passablement confidentielle. Quelques cabinets spécialisés et autres spa proposent toutefois ce genre de petit coup de jeune.

En pratique, que ce soit pour les rides ou pour les reins, le principe de la médecine chinoise reste immuable. Des aiguilles sont insérées superficiellement sous la peau pour venir stimuler la circulation des énergies et du sang. «L'avantage par rapport à la chirurgie ou aux injections, c'est que ça ne laisse ni marque, ni hématome, relève Sylvie Wyler, qui pratique l'acupuncture à Lausanne. Il n'y a ni effets secondaires, ni contre-indica-

Sur Internet

Pour en savoir plus sur cette thérapie, allez à l'adresse www.beijingmedical.ch et à celle-là:

www.acupuncture-suisse.com

Lifting chinois ♦ suite

◀ Suite

tions. La seule «non-indication» concerne les personnes qui ont été très exposées au soleil et dont la peau est tannée, plissée. Dans leur cas, c'est inutile...»

D'emblée d'ailleurs, la Lausannoise annonce la couleur: «L'acupuncture esthétique n'est pas une alternative au Botox. On n'obtiendra jamais le même effet, c'est sûr». Alors à quoi bon se faire cribler d'aiguilles du front jus-



♦ «Si quelqu'un est en bonne santé, ça se voit sur son visage, il aura meilleure mine»

Mme Li, du Beijing Medical à Lausanne,

qu'au menton? «Ça atténue les rides. Après une séance, vous aurez les traits du visage plus détendus, la peau plus éclatante, plus souple et plus tonique. Mais surtout, ça a un réel effet préventif, s'enthousiasme Sylvie Wyler. Je dirais que l'acupuncture a une action préventive chez les moins de 30 ans, tonifiante et préventive chez les 30-40 ans, et tonifiante chez les personnes plus âgées».

De manière générale, il existe plusieurs méthodes d'acupuncture esthétique, qui recourent à des aiguilles plus ou moins longues, insérées verticalement ou horizontalement le long de la ride. Formée à plusieurs techniques, Sylvie Wyler, elle, pratique en commençant par un léger massage du visage avec un Gua Sha, petit instrument incurvé en corne utilisé en médecine orientale, «pour stimuler la circulation du sang, des énergies et décoller le derme de l'épiderme», avant de placer une trentaine d'aiguilles sur le



Sylvie Wyler pratique en commençant par un léger massage du visage avec un Gua Sha, petit instrument incurvé en corne utilisé en médecine orientale, «pour stimuler la circulation du sang, des énergies et décoller le derme de l'épiderme».

Yvain Genevay

visage de ses patients. «Je viens les stimuler deux fois durant la séance, en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est tonifiant!»

«Ça marche vraiment»

Ce n'est pas Isabelle, pimpante quinquagénaire, qui dira le contraire. Adeptes des médecines douces et des aiguilles qui rendent plus belle, elle n' imagine pas renoncer à ses séances d'acupuncture esthétique: «Ça marche vraiment. Après une dizaine de jours, le teint est plus net, la peau a une meilleure élasticité. C'est souvent à ce moment-là que les gens me disent que j'ai bonne mine!» Dououreux? «Non, rassure-t-elle. Je ne suis pas douillette, mais franchement ça ne fait pas mal».

Futilité? Dérive «occidentaliste» et commerciale d'une pratique médical

millénaire? Formée dans la plus pure tradition chinoise, Mme Li, du Beijing Medical à Lausanne, est loin de dénigrer l'acupuncture dans sa version cosmétique. «D'après la médecine chinoise, tous les éléments du corps sont liés, explique-t-elle. Si quelqu'un est en bonne santé, ça se voit sur son visage, il aura meilleure mine.»

L'énergie doit circuler partout

Madame Li propose d'ailleurs elle-même un soin «antirides», en fixant toutefois des règles précises. Pour le traitement esthétique, comme pour n'importe quel autre, Mme Li pratique un diagnostic local (visage) et un bilan de santé général. Elle observe les yeux, ausculte la langue, prend le pouls... «Pour déterminer les points liés au traitement local et ceux liés au traitement de

l'état général», souligne-t-elle. Car dans la philosophie de la médecine chinoise, il n'y a pas d'intervention locale, sans intervention générale. L'énergie doit circuler partout, pas uniquement entre la ride du lion et les pattes d'oies.

Ce qui n'empêche pas de se focaliser sur les signes du vieillissement. «Sur le visage, je place quatre à six aiguilles autour des yeux et quatre à six aiguilles sur les côtés de la bouche», explique Mme Li qui rappelle que le souci de l'apparence est aussi vieux que la médecine chinoise: «Tout au long de l'histoire, des femmes, des reines, des concubines, ont aspiré à paraître plus jeunes et plus belles. Du coup, toutes sortes de remèdes et de traitements ont été développés. Y compris dans l'acupuncture!» ♦

Ce que ça coûte

♦ Pour un traitement d'acupuncture cosmétique, le nombre d'aiguilles placées sur le visage peut varier d'une petite dizaine à une trentaine. Sylvie Wyler utilise par exemple des aiguilles en or, «car le métal jaune a un effet tonifiant sur la peau et les muscles du visage qui est supérieur à un métal blanc». Chez elle, le patient achète son lot d'aiguilles qui lui sont personnelles. La séance d'acupuncture cosmétique dure généralement une heure. Pour profiter des bienfaits de cette technique, les acupuncteurs recommandent de réitérer les séances, plusieurs fois au départ (à une semaine d'intervalle), puis régulièrement plusieurs fois par an. Prix: entre 80 et 140 fr. la séance. ♦



Sylvie Wyler propose à ses patients un petit set personnel pour 80 fr., contenant un lot de 35 aiguilles et deux gua sha, instruments en corne utilisés en médecine orientale pour stimuler la circulation du sang et des énergies. Yvain Genevay

Mettez-vous au vert

♦ Par Catherine Riva



Le doute pour conclure

Au cours des quinze derniers mois, nous avons tenté chaque semaine de dissiper un peu le nuage apocalyptique et culpabilisateur qui domine les médias lorsqu'il est question d'écologie et de climat. Cette tendance à la noirceur moralisatrice a démarré en 2006, avec la publication du rapport Stern, et elle se poursuit depuis. Nous voulions vous montrer ce qui la sous-tend, pointer ses contradictions et certaines de ses absurdités.

«Mettez-vous au vert» s'arrête aujourd'hui, mais nous espérons vous avoir donné pour longtemps le goût de la remise en question – et surtout vous avoir convaincu que se flageller, ce n'est ni penser, ni faire acte de responsabilité. Il n'y a pas les bons d'un côté et les affreux de l'autre. L'écologie, le climat constituent en effet des objets scientifiques complexes, et en tant que tels, ils sont non-définitifs. Car même les plus érudits sont encore loin d'avoir tout compris. Cette remarque vaut aussi pour le GIEC, si souvent cité pour justifier les annonces catastrophistes: ses membres ne sont pas infaillibles et sa vocation n'est pas non idéologique. Saviez-vous par exemple qu'il existe un rapport dit du «non-GIEC», dont les auteurs ont passé en revue la littérature scientifique existante pour arriver à des conclusions

diamétralement opposées à celles des experts mandatés par l'ONU? Rien que des climat-sceptiques, des obscurantistes qui refusent la «vérité qui dérange»? Disons plutôt des scientifiques qui font leur boulot, c'est-à-dire qui questionnent les affirmations de leurs confrères. Et qui, surtout, sont prêts à se faire remettre en question à leur tour. La démarche est nécessaire, car cette capacité à la dispute qui va de soi dans l'ensemble des disciplines scientifiques, semble curieusement devenir taboue lorsqu'on aborde la couleur verte. Le débat serait clos, le consensus établi, il n'y aurait plus rien à ajouter, nous dit-on. Or il suffit d'effectuer quelques recherches pour constater que dans les coulisses, le débat fait rage. Mais comme personne ne le relaye, les pontes autoproclamés du climat ont réussi à transformer le mot «sceptique» en insulte. Une dérive lexicale estomaquante, car le propre de l'esprit scientifique, c'est précisément le doute méthodique. De fait, nous remercions toutes celles et ceux qui, au fil de ces billets, nous ont lus, écrits, encouragés... ou remonté les bretelles! Toutes leurs interventions nous ont montré que l'écologie est un sujet trop passionnant pour l'abandonner à une lecture moralisatrice.

Guide shopping

BOUTIQUE

Le bien-être sous toutes ses formes

La boutique Suspiro déménage dans le quartier des Bains à Genève. Avec des vêtements originaux et des accessoires très tendance, elle a parfaitement pris sa place entre les galeries d'art contemporain

Avec toute l'âme du Portugal et une délicate touche de soleil, la boutique «Suspiro» marie avec délicatesse shopping et bien-être. Situé dans le quartier branché de Genève, celui des Bains, entouré des galeries d'art contemporain et des restaurants à la mode, ce petit écrin est rempli de belles découvertes. A la fois tendance et poétique, charmant et étonnant.

Au rez-de-chaussée, est présentée la mode avec des vêtements originaux aux prix accessibles. Des marques de jeunes créateurs, d'autres plus connues, de Soun (Paris) à Rützu (Danois) de neve (Suisse) aux Chemins blancs (France), il y en a pour tous les goûts. Des matières douces et légères dans des styles entre chic-parisien et bohème, il y en a de toutes les couleurs!

A cela s'ajoute un joli choix de chaussures à mi-chemin entre luxe et mode de grands distributeurs. De ces trouvailles qui font le bonheur des femmes dans l'air du temps comme Vialis, l'un des labels les plus avant-gardistes qui soient ou encore Harlot. Cette marque anglo-portugaise allie avec finesse le travail artisanal aux cuirs italiens.

Avec beaucoup de goût et de fantaisie, la propriétaire des lieux, Diana Rodrigues, originaire de Lisbonne vous propose également des bijoux de sa création ou des merveilles qu'elle a dénichées lors de ses voyages.

Et, pour terminer en beauté, ne ratez pas, au sous-sol, l'espace bien-être pour s'offrir un agréable massage, des soins du visage avec des gammes de produits conçues dans le respect de l'environnement.

Suspiro a le pouvoir de donner au quotidien les couleurs de la fantaisie et le bien-être de la détente. Une petite parenthèse de bonheur en plein cœur de Genève. ♦ I. B.



Toute l'âme du Portugal. DR

À SAVOIR

Boutique «Suspiro», accessoires et bien-être, Diana Rodrigues, 3 rue Bergalonne, Genève. Tel 022 320 60 80.