



N° 2 — mars-avril 1989
99^e année
Paraît 6 fois par an

la source

Sommaire

39 **Méditation** En haut, *tiré de la revue «Prier»*

Nouvelles de la Source

40 Journée Source du jeudi 22 juin 1989

41 Volées entrées le 6 mars 1989 (soins généraux en 3 ans et FCIA)

Sujet du mois «Néonatalogie»

42 Les influences sonores sur l'enfant à naître, *Ch. Gardiol*

45 L'alimentation de la femme enceinte et le développement foetal,
M. Larchet et C. Boucomont

52 Le yoga, la maman et le bébé, *R. Cochet-Matthieu*

Actualité

56 Des Sourciennes en bérêts bleus

Divers

57 Le CHUV expose les œuvres des pensionnaires de deux établissements
pour personnes âgées

57 Le Cours de soins infirmiers en santé publique 1990-1991

58 Journées portes ouvertes à l'EPFL

59 L'Homme, vu par une élève

Bibliographie

60 Fleurs et santé, *Iona Sarah Salomon*

60 Poignées de courage, *Alain Burnand*

62 Passage, *plaque*

Association

64 Calendrier

64 Réunions

Faire-part

70 Mariages, naissances, décès

70 A sa mémoire: *Eglantine Michet*

Nouvelles adresses

71 Salon Infirmier Européen

Source des illustrations

Page 40: Volée mars 1989, M. Magnenat; Page 55: revue «Les dossiers de l'obstétrique»; page 69: couverture du livre «Poignées de courage» (voir p.60)

EN HAUT

Nous te cherchons en bas,
dans un tombeau,
et te voilà en haut,
Seigneur,
dans la lumière.
Depuis que tu es descendu
d'auprès de ton Père,
tu n'as cessé de monter.
Tu es monté
sur la montagne
pour nous dire
la Loi du Royaume.
Tu es monté
vers Jérusalem
pour dire à ton peuple
que son attente
était terminée.
Tu es monté
au Calvaire
pour vivre en tout
notre condition d'homme
– tout, sauf le péché –
pour épouser nos souffrances
et éprouver notre mort.
Tu es monté
sur la croix.
Là, au plus haut,
dressé dans le ciel écartelé,
tu as poussé un cri.
Un cri à ébranler la création,
un cri d'homme qui meurt,
un cri de naissance
à la vie éternelle.
Mais nous n'avons pas cru

à ta divinité.
Nous avons pensé
que tu étais monté
trop haut
et nous t'avons cherché
en bas
dans un tombeau.

Depuis que nous avons vu
le tombeau vide,
depuis que nous t'avons regardé
retourner vers le Père,
nous sommes restés
les yeux fixés sur les nuages.
Nous t'avons cherché
en haut,
absorbé par l'infini,
alors que tu es en bas,
avec nous,
croisant la route des hommes,
souriant à nos vies
dans les regards de nos frères.
En toi,
le ciel et la terre
ne font plus qu'un.
Par toi,
les tombeaux sont brisés
et les morceaux de ta croix
sont dispersés aux quatre vents.
Avec toi,
tous les hommes sont vivants
pour toujours.
Gloire à toi
le Ressuscité.

JOURNÉE SOURCE

Jeudi 22 juin 1989 à Beaulieu

- 10h.00 matinée organisée par l'Association Source,
salle B – 1^e étage
Présentation du nouveau programme d'études des élè-
ves de La Source par Madame Ch. Augsburg, direc-
trice, avec la participation de ses collaboratrices.
- 14h.15 Salle de cinéma
Allocutions
Remise de diplômes
Appel des Jubilaires
- puis Thé au Grand Restaurant

Pour les personnes qui désirent manger sur place à midi, l'Association organise un repas, servi sur assiette: s'adresser à Mme Ch. Bory-Roth, ch. de Bellevue 7, 1012 Lausanne, pour s'inscrire.

NOUVELLES ÉLÈVES EN SOINS GÉNÉRAUX

volée entrée à la Source le 6 mars 1989

Catherine Baridon, Vézenaz; Sylvie Berthoud, Fleurier; Etienne Catzeflis, Sion; Francine Chalverat, Nidau; Agnès Comelli, Gorgier; Paola D'Ippolito, Satigny; Heidi Fowler-Rojas, Onex; Ketty Gasperin, La Chaux-de-Fonds; Françoise Hernandez, La Chaux-de-Fonds; Caroline Jaccard, Prangins; Muriel Keist, Lausanne; Maroussia Martin, Onex; Nathalie Moccilin, Hauterive; Catherine Mutrux, Cernier; Catherine Panchaud, Couvet; Simona Pedrazzini, Bissone; Véronique Piaget, La Côte-aux-Fées; Alexia Pont, Savigny; Marianne Rubin, Moutier; Sonia Schricker, Versoix; Corinne Schwab, Epalinges; Isabelle Terry, Genève; Jean-Frédéric Tschantz, La Chaux-de-Fonds.



NOUVELLES ÉLÈVES EN FORMATION COMPLÉMENTAIRE POUR INFIRMIÈRES-ASSISTANTES

volée entrée à la Source le 6 mars 1989

Françoise Boder, Gimel; Christiane Chagnat, Les Breuleux; Marie-Paule Deleze, Haute-Nendaz; Pascale Favrod-Coune, Lausanne; Anne-Lise Hager, La Ferrière; Isabelle Jaquet, Evilard; Oanh Vo, Lausanne; Isabelle Wicky, Lausanne.

Les 25, 26 et 27 novembre derniers, a eu lieu à St Raphaël (France), le 2^e symposium international sur l'éducation prénatale. L'enseignante d'obstétrique de l'Ecole y a assisté et a particulièrement développé l'un des thèmes proposés « les influences sonores dans le développement prénatal » qu'elle présente ici.

Pour compléter cet article, en restant dans la néo-natalogie, nous vous proposons deux articles traitant du développement foetal en relation avec l'alimentation et la détente de la future mère. Ces articles ont paru dans « Les dossiers de l'obstétrique » en décembre 1988 et en février 1989.

A. de Gautard

LES INFLUENCES SONORES SUR L'ENFANT A NAÎTRE

Charlotte Gardiol (volée avril 1973)

Durant toute sa gestation, le fœtus vit dans un milieu d'une grande richesse sonore et musicale. On ne peut affirmer à quel moment exact le bébé commence à entendre. La différenciation anatomique de son appareil auditif est assez précoce. L'organe de Corti (1er système récepteur et analyseur des stimulations sonores) termine son développement au cours du 5^e mois de grossesse. A cette période on peut déjà identifier les terminaisons du nerf auditif. Vers 6-7 mois, on peut reconnaître la maturation des racines nerveuses efférentes, puis celles de l'oreille moyenne et externe.

Le bassin, de par sa forme creuse, fait office de « caisse de résonance ». Donc, très tôt, le fœtus lové dans l'utérus maternel va entendre les bruits les plus divers :

D'une part, les bruits maternels, tels que ceux produits par son activité cardiaque, l'aorte et les gros vaisseaux abdominaux, les intestins, tous à une tonalité différente, la voix maternelle, transmise des poumons à l'utérus à travers le diaphragme.

D'autre part, la voix de son père, de l'entourage, la musique, les bruits domestiques (chien, électroménagers), les cris et brouhaha de la foule, ou les bruits des voitures, machines, etc.

Les bruits et la voix sont déformés et atténués par le liquide amniotique, mais au-delà d'une certaine intensité parfaitement audible. On a pu démontrer que les bruits graves sont les mieux transmis tandis que les bruits aigus sont les plus filtrés.

Quelles sont donc les influences sonores sur l'enfant à naître?

Nous allons différencier les bruits «extérieurs» des bruits «intérieurs» maternels, dont la voix.

Considérant les bruits «extérieurs», il semble que l'habitation puisse jouer un rôle. Par exemple, un nouveau-né ayant vécu toute sa gestation aux abords d'un aéroport ne manifestera pas de réactions aux bruits d'avions. Par contre, un nouveau-né n'ayant pas vécu aux abords d'un aéroport manifestera une grande sensibilité aux bruits d'avions*.

Des expériences récentes ont montré qu'un fœtus peut sursauter à un bruit même si sa mère ne l'a pas entendu, car porteuse d'un casque isolant. Pour certains fœtus, des bruits intenses auront de l'importance si ceux-ci en ont pour sa mère. Le fœtus réagira au stress maternel lié à l'audition.

Les bruits agréables entendus par la mère seront appréciés par le fœtus grâce à la détente occasionnée à ce moment-là. Les mères constatent fréquemment que leur bébé se calme à l'audition d'une musique. Certaines mères proposeront cette même musique à leurs nouveaux-nés afin de les calmer et obtiennent des résultats bénéfiques. On peut également réfléchir sur l'influence d'un milieu musical pendant la gestation. Mozart, enfant prodige, n'a-t-il pas été inondé de musique dans l'utérus maternel?

L'homme, ainsi que le fœtus, vivent dans un «bain» sonore et musical. L'audition est nécessaire à son équilibre nerveux et affectif. Cet équilibre peut être rompu lorsque l'environnement sonore est trop agressif, mais il peut être renforcé par l'utilisation adéquate des sons, du chant, des rythmes. Le chant a toujours été une donnée fondamentale de la société. On chante pour manifester sa joie, sa peine, les événements de la vie : gestation, naissance, mariage, guerre, mort.

Les premiers travaux sur le son et le corps ont été produits par les Chinois vers 2600 ans avant Jésus-Christ par l'élaboration d'une grille de correspondance entre les notes et les zones du corps. Ce principe de base a été redécouvert environ 4500 ans plus tard, soit dans les années 1950, par une cantatrice française, Madame Marie-Louise Aucher qui a fondé la psychophonie. Partant de la certitude que le son a une influence sur notre corps, il en a donc également sur la femme enceinte et sur son bébé. Le

* Travaux d'Ondo et Hattori à l'aéroport d'Osaka. «Les cahiers du nouveau-né», n°5

chant prénatal était né. Il consiste à stimuler les futurs mères et pères à chanter pour l'enfant. Les futurs parents se retrouvent en groupe autour d'une sage-femme et d'un musicien et émettent des sons, des chants ou berceuses destinés à l'enfant. Chez ce dernier, nous constatons que les vibrations émises lors du chant ont la faculté de le faire « vibrer ». Les sons aigus vont stimuler le développement du haut du corps et les sons graves le bas du corps. Un bébé « vibré » durant sa gestation aura un développement psycho-moteur plus avancé qu'un autre bébé. Par exemple : à la naissance il aura une nuque plus solide, un regard vif, la préhension de la pince est plus rapide ainsi que l'acquisition de la marche.

Les vibrations sont également conductrices d'émotions qui vont enrichir l'environnement sensitif de l'enfant.

La grossesse est la période la plus courte dans l'évolution de l'être humain. C'est pendant sa gestation que se fonderont sa santé, sa vie affective, se développeront ses capacités intellectuelles, artistiques, sa créativité. D'où l'importance d'une grossesse « harmonieuse ».

Références :

Etienne Herbinet, Marie-Claire Busnel: *L'Aube des sens*, Les cahiers du nouveau-né, no 5, Ed. Stock, 1981

Marie Thirion: *Les compétences du nouveau-né*, Ed. Ramsay 1986.

Pascale Gallis Puddu: *Le Chant prénatal*, In « Les Dossiers de l'obstétrique » no 144, X 87.

Participation au 2e symposium international sur l'éducation prénatale: *Les influences sonores dans le développement prénatal*, St-Raphaël, les 25-26-27 novembre 1988.

N.B.

Le sujet de ce mois comprenant plusieurs articles intéressants, il fera l'objet d'une seconde partie dans notre prochain journal.

L'ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE ET LE DÉVELOPPEMENT FOETAL

M. Larchet, pédiatre; C. Boucomont, diététicienne

Cet article a paru dans «Les dossiers de l'obstétrique» n°157, 12/1988

Introduction

La grossesse n'est pas une maladie et encore moins un état qui prédispose au déséquilibre nutritionnel. Bien que l'opinion commune soit que la femme enceinte doit manger plus (plus de calories, plus de protéines, plus de calcium et de vitamines), la nécessité dans les pays développés d'un apport alimentaire supplémentaire pendant la grossesse n'apparaît pas clairement. En effet:

1. Le coût énergétique de la croissance du fœtus est faible: La prise de poids moyenne par jour du fœtus représente seulement 2 fractions pour 10.000 du poids de la mère (1). L'alimentation de la française moyenne suffit largement pour y faire face.
- 2 La demande supplémentaire due à la croissance fœtale ne compte vraiment qu'au dernier trimestre mais la femme enceinte constitue des réserves pendant les deux premiers trimestres, ce qui permet d'amortir la consommation du dernier trimestre (2).
- 3 Le fœtus pour sa croissance est relativement indépendant de la variabilité des prises alimentaires maternelles.

C'est en fait dans le règne animal que l'on en trouve le modèle le plus frappant car les mammifères qui hibernent comme l'ours brun donnent naissance au printemps à des petits qui se sont développés entièrement pendant que la mère ne s'alimentait pas du tout (3).

Donc le fœtus devrait être relativement bien protégé vis-à-vis des déséquilibres alimentaires de la mère. Alors, existe-t-il dans notre pays développé une pathologie nutritionnelle de la grossesse?

Les retards de croissance intra-utérins d'origine alimentaire: une réalité

En France environ 3 à 4% des nouveaux-nés naissent avec un retard de croissance intra-utérin (RCIU). Dans les pays en voie de développement où le taux est 4 à 5 fois plus élevé, on estime que la malnutrition maternelle

est la cause la plus importante de RCIU; dans nos régions les causes les plus fréquentes sont obstétricales, médicales ou génétiques, mais même dans ces cas, l'alimentation de la mère peut influencer la croissance fœtale. En effet, il est bien connu que le poids de naissance d'un fœtus dépend étroitement de la prise de poids de la mère pendant la grossesse (4). L'on sait également au sujet des situations de famine (à Rotterdam en 1945 et plus proche de nous les famines en Inde et en Ethiopie) qu'il y a un retentissement indiscutable sur la croissance fœtale lorsque la consommation alimentaire devient inférieure à 1.500 K cal au cours du dernier trimestre de la gestation. Il a été établi qu'un tel régime restrictif pendant une grossesse entraînait une perte de poids fœtale se chiffrant environ à 400 g au moment de la naissance.

Enfin, la pratique quotidienne fait découvrir de façon non exceptionnelle des exemples de grossesse au cours desquelles la mère ne s'alimente pas assez et donne naissance à des enfants à terme présentant un retard de croissance très important. Nous citerons trois observations:

Observation no 1:

Il s'agit d'une femme de 22 ans, 3^e geste, 3^e pare, pesant 50 kg, nomade. Elle consomme un seul repas par jour apportant 1.400 à 1.500 K cal et 45 g de protides. La prise de poids sera de 9 kg. Un garçon naît à terme pesant 2.180 g. Sa taille est de 44 cm. Le placenta pèse 380 g. L'évolution pondérale de l'enfant sera bonne après la naissance, avec rattrapage.

Observation no 2:

Cette femme dépressive, vomisseuse, âgée de 35 ans, 1^{re} geste, 1^{re} pare, pèse 41 kg et ne va grossir que de 2 kg pendant sa grossesse. En fait, elle consomme moins de 1.000 K cal par jour et il sera nécessaire de recourir à une nutrition parentérale pendant 15 jours au cours du 7^e mois de gestation. Pendant les 2 derniers mois, l'appétit «s'améliore» avec une consommation de 1.500 K cal par jour et 50 g de protides. L'enfant naît à terme, pesant 2.120 g avec une taille de 45 cm. Il présente une hypoglycémie et une absence de prise alimentaire les premiers jours de la vie. Il faudra recourir à une nutrition entérale à débit continu, hypercalorique, supplémentée en protides et vitamines pour obtenir une courbe de poids ascendante.

Observation no 3:

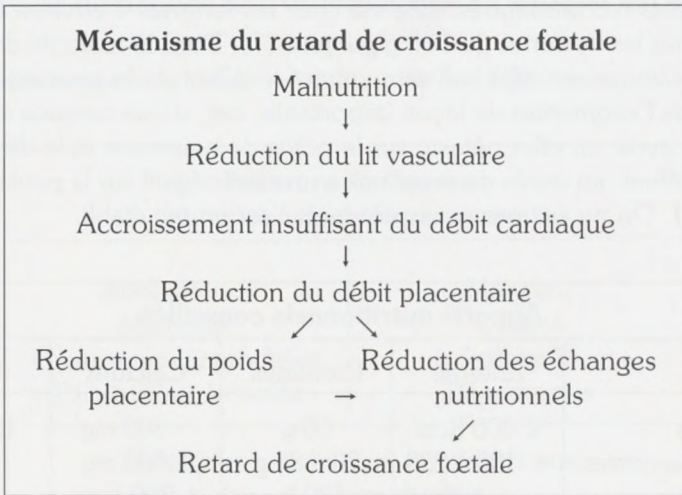
Cette jeune femme maghrébine, âgée de 26 ans pesant 50 kg est 2^e geste, 2^e pare. Elle mange peu, 1.200 K cal par jour, puis le 9^e mois de gestation,

à l'occasion du ramadan, ne consomme plus que 700 K cal et 15 à 20 g de protides par jour. Elle donne naissance à une fille bien portante mais pesant 2.140 g pour une taille de 43 cm. Le placenta pèse 330 g.

Mécanismes et conséquences du retard de croissance fœtal

En cas de malnutrition maternelle, le mauvais développement du fœtus n'est pas la conséquence d'une compétition entre la mère et l'enfant pour la quantité de nutriments disponibles mais dépend avant tout d'un mécanisme vasculaire (5).

Normalement, le lit vasculaire augmente beaucoup ainsi que la synthèse des globulines et de l'hémoglobine au cours de la grossesse. En cas de malnutrition cette augmentation du lit vasculaire ne se fait pas bien; d'où réduction du débit placentaire, de la taille du placenta et du transfert des nutriments.



Malheureusement, ce retard de croissance par insuffisance des apports alimentaires maternels va retentir indirectement sur la mortalité périnatale (elle est 4 fois plus élevée chez les enfants de poids inférieur à 2.500 g) mais également avoir un effet négatif sur la multiplication des cellules cérébrales, surtout si la malnutrition prénatale est suivie par une malnutrition post-natale. Le cerveau est en effet constitué pour l'essentiel de graisses ou de lipides. Ils constituent les membranes des cellules cérébrales. Or le renouvellement de ces membranes est lent: parfois plusieurs années.

Certaines de ces graisses ne peuvent pas être synthétisées par les mammi-fères: ce sont les acides gras essentiels; poly-insaturés: acide linoléique (C18: 2 n-6) et linoléique (C18: 3n-3). Ils sont le point de départ obligatoire de plusieurs constituants (surtout en C20 et C22) des lipides cérébraux. S'ils manquent dans l'alimentation, certaines expériences animales le démontrent, la composition des membranes cérébrales et donc leur fonction pourrait être altérée.

La ration protidique: ni trop, ni trop peu

Les apports de protides recommandés sont de 70 à 80 g par 24 heures (6). Il faut un supplément de 10 g par rapport à la ration de la femme adulte. Mais il s'agit d'une augmentation théorique car la ration protéique moyenne consommée par la population française est généralement supérieure aux apports recommandés. Elle est chez les femmes d'environ 80 g par jour et chez les hommes de 100 g par jour (7). Dans la majorité des cas, la ration protéique est déjà suffisante avant le début de la grossesse et il ne faudra pas l'augmenter de façon importante, car, si une carence en protéines peut avoir un effet néfaste sur le poids de naissance et le développement cérébral, un excès de protéines a un effet négatif sur le poids de naissance (8). On ne sait pas pourquoi mais c'est un fait établi.

Apports nutritionnels conseillés				
	Energie	Protéines	Calcium	Fer
Femmes	2.000 Kcal	60 g	800 mg	18 mg
Adultes enceintes	+ 100 à 250	70 à 80 g	1.000 mg	+ 3
Allaitantes	+ 500	80 g	1.2000 mg	+ 4

Conséquences d'un excès calorique sur le fœtus et sa mère

L'excès de prise de poids maternelle pendant la gestation se traduit par une augmentation du poids de naissance, effet favorable, mais, au-delà de 4 kg, la mortalité va augmenter en raison des difficultés obstétricales occasionnées par un fœtus trop gros au moment de l'accouchement.

De toute façon, même si la femme est obèse, il n'est pas recommandé de la faire maigrir (9). En effet, chez la femme obèse enceinte :

1. lorsque la prise de poids pendant la grossesse est faible, le risque d'avoir un nouveau-né hypotrophique s'accroît,
2. lorsqu'il y a perte de poids la mortalité est multipliée,
3. une forte prise de poids n'augmente pas de façon sensible la mortalité fœtale et très peu les risques maternels.

Donc chez l'obèse il faut permettre une prise de poids minimum. Rappelons que l'allaitement maternel est un facteur de mobilisation des stocks graisseux et le meilleur moyen de retrouver un poids idéal après la grossesse.

Les facteurs de risques nutritionnels que ce soit par excès ou par défaut

Il existe des facteurs de risques nutritionnels de la grossesse

Facteurs de risques nutritionnels de la grossesse	
Adolescence Multipare Grossesses rapprochées Faible prise de poids	Maigreur Obésité Immigrée Bas revenus
Antécédents médicaux et obstétricaux Alcool, tabac, drogue Conduites alimentaires déviantes Risque psychologique	

Ces facteurs de risques sont nombreux :

- facteurs de corpulence : maigreur, obésité
- facteurs obstétricaux : âge, parité, faible prise de poids
- facteurs sociaux, économiques, culturels
- facteurs psychologiques.

Ils sont très importants car les conduites alimentaires sont essentiellement à déterminisme psychique.

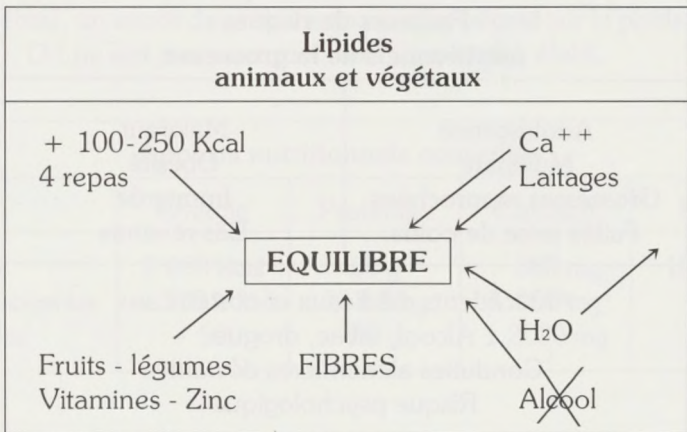
Insistons sur les nuisances :

- le tabac qui entraîne une part indiscutable de manque de croissance du fœtus
- peut-être la caféine
- mais surtout l'alcool.

L'alcool a un effet catastrophique sur la croissance en poids et en taille du fœtus et va entraîner un ensemble polymalformatif grave avec retentissement cérébral sévère connu sous le nom d'embryofœtopathie alcoolique. Ce risque de l'alcool serait déjà perceptible pour une consommation dépassant l'équivalent d'un verre de vin par jour (10).

Conclusion

La grossesse ne nécessite nullement des conditions d'alimentation particulière dans la majorité des cas. Il suffira de veiller à ce que les repas soient naturels et équilibrés et supprimer les nuisances comme l'alcool.



Il existe cependant des facteurs de risques nutritionnels auxquels il faut rester sensibilisé. Il est nécessaire de les dépister et de les préciser au mieux avec l'aide d'une diététicienne. Il faudra préciser dans ces cas une supplémentation nutritionnelle adaptée et surveiller la prise pondérale de la femme enceinte.

C'est volontairement que nous n'avons pas évoqué les questions soulevées par la supplémentation en fer, acide folique et autres micronutriments qui font l'objet de mises au point séparées et dont l'importance est également grande pour un développement fœtal harmonieux.

Bibliographie

1. GABILAN J.-C., PAPIERNIK E. Nutrition pendant la gestation et hypotrophie fœtale. Document scientifique Guigoz no 111, p. 9-16.
2. FRYDMAN R., BÉRARDI J.-C., BACHELIER M., SPIRA A., PAPIERNIK E. Evaluation du comportement alimentaire maternel. Ses conséquences sur le poids fœtal. *Ann. Biol. Anim. Bioch. Biophys.* 1979; 19: 151-8.
3. REY J. Adaptation et grossesse. In: *L'alimentation des femmes enceintes*. Centre Interprofessionnel de Documentation et d'Information Laitière Ed; Paris: 1966, p. 13-24.
4. SMITH CA. Effects of wartime starvation in Holland on pregnancy and its product. *Am. J. Obstet. Gynecol.* 1947; 54: 599-607.
5. WINICK M. Environmental factors affecting fetal growth. In: *Feeding the mother and Infant*. John Wiley and Sons ed New York 1985, p. 93-102.
6. SACHET P. Diététique de la femme enceinte. *Cah. Nutr. Diét.* 1986; 21: 477-9.
7. DUPIN H., MARESCHI J.-P. Habitudes alimentaires, modes de vie, apports nutritionnels; implications technologiques. *Cah. Nutr. Diét.* 1985; 20: 433-41.
8. RUSH D. A randomized controlled trial of perinatal nutritional supplement in New York city. *Pediatrics* 1980; 65: 683-9.
9. LENG J.-J., GONNET J.-M., CLAPIES J., GAKOV A., DUBECK J.-P. Influence sur l'état gravido-puerpéral d'une prise de poids excessive au cours de la gestation. *Bordeaux Médical* 1978; 11: 2087-90.
10. KAMINSKI M., RUMEAU-ROUQUETTE C., SCHWARTZ D. Consommation d'alcool chez les femmes enceintes et issue de la grossesse. *Rev. Epidém. et Santé Publ.* 1976; 24: 27-40.

LE YOGA, LA MAMAN ET LE BÉBÉ

Rosa Cochet-Mathieu

co-fondatrice et co-directrice de La Maison du Yoga à Paris

Cet article a paru dans «les dossiers de l'obstétrique» n° 159, février 1989

Pourquoi un yoga spécifique pour les femmes enceintes?

En revenant à la racine «as» du mot sanscrit «asana» (posture), on découvre que «as» signifie, entre autres: rester, être, s'asseoir, être établi dans une position, etc.

Ces indications concernent particulièrement un cours de yoga pour femmes enceintes, car un tel cours exige une adaptation permanente à la femme enceinte dans l'évolution de sa gestation. En effet, au fur et à mesure du développement de la grossesse, certaines postures doivent être éliminées de la pratique, les besoins de l'élève se modifient et varient d'une femme enceinte à l'autre. Au fil des semaines et des mois, la transformation physique et psychologique de la femme enceinte pratiquant le yoga oblige le professeur à établir une séance respectant cette étymologie du mot «asana» pour permettre à l'élève de vivre cette posture d'une manière «stable et confortable», comme le préconise *Patanjali* (1).

Cependant, l'aménagement de la posture (rythme, coussins, etc.) n'est pas la seule raison justifiant un cours de yoga spécifique pour femmes enceintes.

L'autre raison, et de loin la plus importante, c'est qu'un cours de yoga, avec uniquement des femmes enceintes, a une ambiance très particulière que je pourrais qualifier d'intimiste. Il se crée entre les femmes une complicité étonnante, car elles vivent au même moment l'un des événements les plus importants de leur vie de femme.

Après plusieurs années, je reste encore surprise par l'aptitude de ces femmes, débutantes en yoga pour la plupart, à «rentrer» dans le yoga, comme si ce bébé en elles leur permettait de relier facilement souffle et geste, corps et mental. Et cet état à la fois d'intériorité et de réceptivité les rend particulièrement ouvertes à cette technique psycho-corporelle étonnante qu'est le yoga.

Comment dire leurs visages lisses et sereins, leur sourire – visiblement tourné vers cet être qui les habite? Et puis, à l'approche du moment, tout près du «passage», initiatique et incontournable, l'intensité alors plus forte de leur regard... Il ne s'agit pas de mythifier la grossesse. Simplement, les

femmes enceintes que je suis amenée à accompagner, ainsi que leurs bébés, sont toutes heureuses de porter leur enfant. Elles sont en accord profond avec cet événement, et elles viennent faire du yoga parce qu'elles désirent le rendre encore plus beau, encore plus conscient.

Le déroulement d'une séance

Dans un premier temps (les préliminaires), la plongée s'effectue progressivement, par paliers. Puis commence le souffle conscient.

Suit une phase d'échauffement (assis ou debout).

On aborde ensuite les postures qui visent principalement à soulager le dos (cervicales, dorsales et lombaires), à améliorer la circulation sanguine, à libérer la circulation énergétique (très tôt dans la pratique, j'introduis le travail des postures en «*Ujjayi*» (2).

Suivant l'évolution de la grossesse de chacune des élèves, j'accorde plus ou moins de temps au travail périnéal avec une préparation spécifique pour pousser, au moment de l'expulsion, sur l'expir. Je propose cette méthode sans l'imposer, car ce qui me semble important, c'est que la femme à ce moment-là ait le choix d'accoucher comme ELLE le ressent profondément. Une poussée sur l'expir peut parfois être insuffisante, sur le plan de l'efficacité, pour un premier bébé.

Très souvent, je termine la séance par des «*OMS*» (3). Elles adorent. Leurs bébés aussi. Les uns s'arrêtent brusquement de bouger. Les autres, au contraire, commencent à gigoter. Beaucoup de femmes ressentent alors, d'une manière intense, non seulement la présence de leur bébé, mais sa joie.

Après la séance, je laisse un espace pour la parole. Là s'échangent, si besoin est, à la fois les confidences, les craintes et les joies. Et chacune de constater qu'elle n'est pas la seule à être inquiète, à souffrir d'insomnies ou de troubles gastriques, à se sentir parfois perdue dans sa relation à «l'autre» souvent dérouter par ce corps qu'il ne reconnaît plus, et qu'il n'ose plus désirer de la même manière, à passer sans crier gare du rire aux pleurs, à faire des cauchemars, à avoir peur sans oser le dire...

La relaxation yogique

Elle fait l'objet d'un cours à part. La base est du «yoga nidrâ classique», auquel s'ajoutent des techniques de visualisation créatrices et de pensée positive, comme cela se pratique en sophrologie. Je fais toujours suivre la séance d'un partage des vécus. Les femmes enceintes apprécient beau-

coup ce genre de séances. Elles peuvent se laisser aller librement et rêver à leur bébé.

Ces séances leur redonnent confiance, leur rappellent leur capacité à mettre cet enfant au monde, les préparent à cette formidable énergie qui va se manifester dans leur corps, à ce « tremblement de terre » où éclatera toute la violence de la nature à l'œuvre, violence qu'il ne s'agit pas de refuser, mais à laquelle on peut s'ouvrir. Comme tout devient alors facile... Et je leur parle aussi de notre chance, à nous les femmes, de pouvoir vivre « ça » dans notre corps.

Le massage des bébés

La plupart des jeunes mamans que je rencontre en yoga désirent apprendre à masser leur bébé.

Nous prenons rendez-vous un mois après la naissance. Et je découvre enfin leur visage, si expressif. Aucun ne se ressemble. Nous ne sommes pas étrangers, car ils connaissent déjà ma voix. Contrairement aux adultes, qui ferment les yeux dès qu'on les masse, les bébés ouvrent grand leurs yeux, attentifs à tout ce qui se passe. Et je vois alors déferler toutes leurs émotions, et parfois leur peur, car un premier massage peut leur sembler étrange, voire inquiétant.

Le massage que je pratique est le massage indien « Shantala » (massage Ayurvédique) que m'a appris mon ami Anto, du Kérala. Tout le corps est massé. Ce qu'éprouve alors le bébé semble très intense, comme s'il comprenait d'emblée toute la portée de ce massage-communication-tendresse. Dans ce contact peau à peau, nous parlons au bébé. Et il nous répond par son regard et toutes les sensations que son corps exprime. Les papas sont parfois présents lors de ce massage-initiation.

L'an dernier, j'ai organisé à la Maison du Yoga une rencontre avec les bébés-yogis que j'avais croisés dans le ventre de leur maman depuis 5 ans. Une douzaine d'entre eux sont venus, les mères heureuses d'échanger leurs vécus, et moi si contente de les revoir. J'étais curieuse de voir ce qu'ils étaient devenus. Ils avaient entre 3 mois et 5 ans. Dans l'ensemble, je les ai trouvés calmes et toniques.

Après toutes ces années de yoga pour femmes enceintes, de massages bébés et de formations spécialisées « Yoga et Maternité », je persiste à croire que ces bébés attendus, accueillis et entourés de *cette façon-là*, tous ces bébés-yogis, seront en mesure de perpétuer en l'an 2000 un peu de cette tendresse reçue. Et si parfois je doute, c'est avec espérance.

(Pour tout renseignement sur cours yoga femmes enceintes, massages bébés, cassettes, vidéos, formations spécialisées, s'adresser à: La Maison du Yoga, 68, rue de la Folie-Méricourt, 75011 Paris.)

Notes

1. Auteur d'un recueil d'aphorismes «Les Yoga Sutra» définissant le Raja Yoga, c'est le premier à avoir «codifié» le yoga.
2. Contrôle du souffle particulier (Pronayama).
3. Syllabe «Sania» en Inde. Son universel et parfait. Utilisé ici comme «Chant prénatal».



DES SOURCIENNES EN BÉRETS BLEUS

Le processus d'indépendance de la Namibie, pays actuellement sous la dépendance de l'Afrique du Sud, se met en marche. L'ONU contrôle le retrait des troupes sur place et l'installation des nouvelles structures; il y envoie environ 4000 casques bleus (armés) et 2000 bérets bleus (observateurs). La Suisse met à disposition le personnel pour s'occuper de la santé de ces 6000 personnes et organise des «cliniques» d'environ 30 personnes dans tous les points stratégiques.

Les participants de cette Unité sanitaire (ou médicale) suisse sont de toute profession, de tout âge, de tout milieu; ils ont suivi un cours commun de 3 semaines de préparation, les médecins bénéficiant d'une préparation plus spécifique, et entre autre d'un cours de médecine tropicale.

Sur place, répartis dans leurs «cliniques» respectives, les bérets bleus suisses soigneront en priorité les casques bleus et les bérets bleus de l'ONU, puis, si les autorités locales l'acceptent, les indigènes et les réfugiés.

L'entreprise se déroule sur environ un an et demi et l'engagement du personnel se fait pour 4 mois; ainsi, le premier bataillon partant au début d'avril, le suivant le remplacera en août et ainsi de suite.

Le gros travail de ce premier bataillon sera d'installer les «cliniques» (tentes) et de les mettre en route.

Quatre sourciennes (que je sache!) font partie de ce premier départ de bérets bleus suisses pour la Namibie: Jacqueline Oertli (volée oct. 83), responsable de la salle d'opération, Renée-Elisabeth Vallotton (volée oct. 81), responsable de la polyclinique, Isabelle Lesquereux (volée oct. 83), infirmière-chef, seront dans la même «clinique»; Daisy Dupasquier (volée oct. 84) part dans une autre «clinique».

Nous leur souhaitons beaucoup d'intérêt et de plaisir dans cette activité peu commune et nous attendons de leurs nouvelles avec impatience.

Si une telle expérience vous intéresse et que vous avez l'envie et la possibilité de partir 4 mois avec un des prochains bataillons, renseignez-vous auprès du Département fédéral des affaires étrangères ou du Département militaire fédéral, en mentionnant «mission GANUPT», à 3003 Berne.

A. de Gautard

Exposition au CHUV

Le Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) à Lausanne reçoit la Fondation Mont-Calme (Lausanne) et l'Hôpital Charles-Foix (Paris) qui présentent « VIVRE », exposition d'œuvres réalisées dans leurs ateliers.

Les artistes sont des hommes et des femmes, tous âgés de plus de 80 ans, de toutes conditions et vivant en institution gériatrique. Oeuvres qui établissent la communication avec l'autre au-delà du langage verbal, qui frappent par leur force de vivre le temps raccourci et de dire la richesse du vécu.

A voir du 27 au 30 mai 1989 dans le hall principal du CHUV.

Réd.



Cours de santé publique à La Source

Le Cours de soins infirmiers en santé publique de La Source à Lausanne prépare à un diplôme d'infirmier(ère) en santé publique.

Son Programme d'enseignement vise à développer des compétences spécifiques pour dispenser des soins infirmiers de santé publique fondés sur les soins de santé primaire.

Cette formation post-diplôme s'acquiert en cours d'emploi, sur 18 mois (janvier 1990 à juin 1991).

Elle s'adresse à des infirmiers et infirmières diplômés en soins généraux ou en psychiatrie et santé mentale ou en protection maternelle et infantile travaillant en priorité, dans des milieux extra-hospitaliers.

Délai d'inscription: 15 août 1989

Pour ceux et celles qui souhaitent se familiariser avec la formation en soins infirmiers de santé publique ou l'actualiser, le Cours offre la possibilité de suivre certaines unités d'enseignement.

Des renseignements plus détaillés ainsi que la demande d'admission s'obtiennent à l'Ecole romande de soins infirmiers, La Source, Av. Vinet 30, 1004 Lausanne.

Journées portes-ouvertes à l'EPFL

L'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL) organise des journées portes-ouvertes les 19 et 20 mai prochain. Etendons la notion de concept d'équipe pluridisciplinaire aux chercheurs et allons voir où en sont les recherches dans le domaine technico-médical.

Monsieur le Professeur M. Jufer, responsable du Laboratoire d'électromécanique et de machines électriques (LEME), nous a fait parvenir un bref résumé de leur activité dans le domaine du cœur artificiel.

Nous le remercions pour ces intéressantes informations.

A. Pittet-Führer

Génie médical: développement d'un cœur artificiel

Le cœur artificiel suisse est un développement commun de l'institut de Recherches Cardio-vasculaires (IRCV) et de l'EPFL, principalement dans le cadre du Laboratoire d'Electromécanique (LEM). Les objectifs de cette réalisation sont:

- une qualité de vie élevée permettant l'indépendance;
- le remplacement total de l'organe malade;
- une souplesse de fonctionnement approchant celle de l'organe naturel;
- une taille comparable à celle du cœur naturel;
- une durée de vie la plus longue possible.

Le système comprend les principaux composants suivants:

- une source d'énergie externe, sous forme d'une batterie d'accumulateurs rechargeables et portée à la ceinture, d'un poids de 1 à 1,5 kg, avec une autonomie de 24 heures;
- le système de transmission d'énergie au travers de la peau, à haute fréquence par induction (sans fils), au moyen de deux bobines, l'une interne et l'autre externe, appliquée contre la peau;
- la batterie tampon interne qui permet de stabiliser la tension et de retirer le dispositif externe durant une heure environ (douche);
- le cœur implanté, comprenant deux ventricules comprimés alternativement et quatre valves assurant le remplissage et l'éjection; les dispositifs d'alimentation et de commande auto-adaptative sont également intégrés dans le cœur.

Le rythme cardiaque peut s'adapter aux conditions physiologiques de façon à assurer une pression suffisante.

A ce jour, des dispositifs expérimentaux fonctionnent de façon expérimentale, dans les conditions de volume et de poids requises.

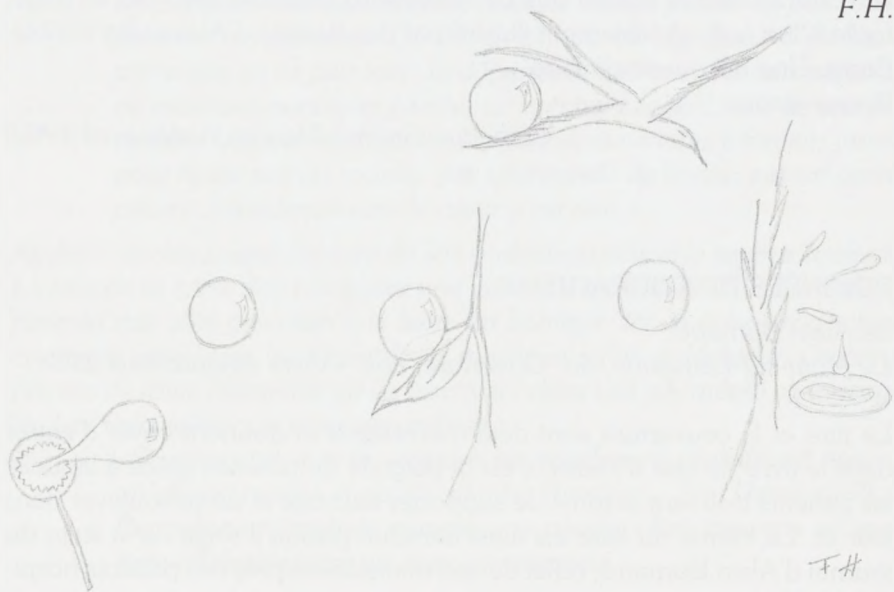
En cas de maladie en phase terminale, des ventricules (demi-cœurs) sont déjà appliqués de façon temporaire, externe au patient, dans l'attente (de 1 jour à 2 mois) d'une transplantation cardiaque. C'est l'équipe de l'IRCV qui assure ces interventions dans divers hôpitaux européens. Les variantes actuelles sont activées pneumatiquement et passeront prochainement à une activation électromécanique.



L'homme vu par une élève (objet d'un cours en Période I)

Fragile comme une bulle de savon, semblable aux autres êtres, tu restes néanmoins un être unique avec tout tes défauts et toutes tes qualités. Un matin, rompant les chaînes qui te lient aux tiens, tu vogues à la recherche de ton idéal. Dans ton sang brûle l'espoir et le laps de temps d'une vie, tu vivras l'étrange aventure de ton être. Tu rechercheras l'équilibre avec le monde qui t'entoures et, quand viendra le soir, tu t'endormiras pour l'éternité. Telle est l'image que j'ai de l'homme.

F.H.



Bibliographie

FLEURS ET SANTÉ

de Iona Sarah Salomon, médecine de transition, Edition le Souffle d'Or.

Fleurs et santé est un livre qui nous fait découvrir le travail du Docteur Eduard Bach. Plus particulièrement de ses *harmonisants* découverts après 12 années de pratique, d'études et d'observations, entre 1930 et 1936. Né en mars 1886 en Angleterre, il reçoit en 1912 son doctorat à l'Université de Birmingham.

Passionné par les patients qu'il rencontre, il réalise que la personnalité de l'individu prend souvent plus d'importance que le corps dans le traitement du problème.

Dès 1918, tout en apprenant l'homéopathie que Hahnemann avait découvert 100 ans auparavant, Bach décide finalement que l'essentiel est de traiter le malade et non la maladie. Il est en route pour trouver de nouveaux moyens originaux. Au gré de ses pages, ce livre nous entraîne à travers la vie et les découvertes du Docteur Bach. Comment sont fabriqués les harmonisants, comment ils agissent, comment les utiliser, sans oublier le chapitre important consacré aux états d'être positifs.

Je voudrais encore relever que ce merveilleux fascicule, bien mis en page, facile à lire, est agréablement illustré par des dessins d'Alexandra Steible-Barre. Une découverte à faire...

Bonne lecture

Catherine Guenot-Mauron (volée avril 1980)

POIGNÉES DE COURAGE

de Alain Burnand

Le Mont-sur-Lausanne, éd. Ouverture, coll. «Vivre aujourd'hui» 1988.

Le titre et la couverture sont déjà merveilleux et donnent envie d'entrer dans le livre: le titre d'abord, c'est la poignée de potence grâce à laquelle les patients trouvent la force de supporter leur mal et de se soulever dans leur lit. Le thème du livre est ainsi introduit puisqu'il s'agit de la suite du journal d'Alain Burnand, reflet de son ministère auprès des patients hospi-

talisés. Des petits textes de la vie quotidienne hospitalière faite d'angoisse, de soulagement, de tristesse ou de joie; tous tour à tour émouvants, drôles, tellement réels et humains; ce livre fait du bien.

La couverture est l'illustration d'une enseigne de notaire à Zofingue car tout ce qui précède ne devient «histoire» que grâce à un «notaire» qui consigne, prend des notes, relève les événements quotidiens pour ensuite les restituer et remettre ainsi au lecteur le meilleur de ce que les personnes rencontrées lui ont confié.

Dans le premier chapitre du livre, un texte est consacré au «foulard de C.-F. Landry». Il s'agit d'un foulard de soie commandé à C.-F. Landry par Max Roth, maître imprimeur à Lausanne pour la volée 1957-1960 des élèves de La Source, dont la fille de M. Roth faisait partie.

Comme bon nombre d'entre vous n'ont jamais vu ce foulard dont un exemplaire est aux archives de La Source, je laisse Alain Burnand vous le présenter (cit. p. 15-16):

«Rehaussé de gravures de Robert Héritier, ce foulard reproduit «quelques pensées qu'une longue connaissance des maux dicte à C.F. Landry».

Le tout luxueusement présenté à l'enseigne du Verseau dans un coffret contenant également une lettre de dédicace dont les considérations ont passablement vieilli. Sauf cette consigne souveraine qui introduit la conclusion et qui, dans tous les sens de l'expression, est signée Landry.

«Acceptez d'être incomprises, mais ne tolérez pas de ne pas comprendre vos malades. On dit: ils ont besoin de vous. C'est faux parce que ça va plus loin: ils dépendent de vous. Ne tuez personne avec une mauvaise parole, un méchant regard, une bonne intention. Vous avez choisi la vie, personne ne vous y forçait; optez pour la vie par un sourire, par une parole de bonté, par un geste patient. La science sans le cœur n'est rien.»

Ayant lu ce document, j'ai sorti de son emballage délicat le soyeux foulard. La soie de ce carré doit conserver une velléité d'envol tant sa légèreté s'apparente aux ailes promises à la larve du bombyx. Ici, la douceur du tissu contraste avec la profondeur des six maximes qu'on y déchiffre. On les a privées de toute hiérarchie en les inscrivant dans une géométrie changeante. Les voici telles que je les ai copiées.

*«Souviens-toi que la créature est souffrance, qu'elle est limon, qu'elle est misère et qu'elle secrète l'horreur... (ou l'honneur?)
Regarde ton prochain comme une pauvre chair meurtrie où grelotte misérablement un ange emprisonné.*

*Souviens-toi que la plus petite flamme peut tenir tête au plus grand vent et que sur la vie nous ne savons rien.
Ne demande ni à une bête de parler, ni à un malade d'être fort.
Car la bête est silence et le malade n'est plus lui-même.
La bonté s'appelle aussi: patience et souvent: secours. La bonté ne demande aucune récompense... pas même d'être aperçue.
Une infirmière doit être un visage de femme quelque part entre la maman et la sœur, quelque part entre Pâques et Noël. Si elle ne peut être avant tout cela. elle ne sera: rien.»*

Ma copie ainsi faite, j'ai replié dans son papier de soie ce foulard-spécimen que personne, jamais, n'a porté. Et je me suis promis de faire figurer ses devises précieuses au commencement de mon premier chapitre...»

L'ouvrage est rythmé par des extraits de lettres de Sœur Monique que M. Burnand recevait pendant qu'il écrivait son journal et qui en ont marqué les temps forts.

La lecture de ce livre est en soi aisée et agréable même si bien des récits sont parfois douloureux. La découverte en est facilitée par les très belles aquarelles de Claire-Lise Burnand-Savary, la femme d'Alain Burnand. Ses paysages sont fins et équilibrés, une merveille pour l'œil et l'esprit. Alain Burnand est aumônier à la Clinique de La Source depuis 1988.

A. de Gautard

PASSAGE

«Passage» est la dernière plaquette parue aux Editions Ouverture (Le Mont-sur-Lausanne); elle rend compte d'expériences vécues par des hommes et des femmes qui expriment, avec leurs mots, la brûlure et l'espérance de leur cœur dans les déchirements du deuil. Magnifiquement illustrée de photos de Jean-Luc Ray, elle est destinée à tous ceux qui vivent la mort d'un proche. Elle contient de très beaux textes, variés dans leur forme et dans leur manière de vivre la mort; chacun y trouvera ce qui lui est nécessaire. Les deux textes de méditation du journal Source no 1, 1989, en sont tirés.

A. de Gautard



Calendrier

Aigle et environs

8 juin 1989: visite du «papillorama» à Marin-Epagny/NE; pour les personnes intéressées, s'adresser à S. Amiguet-Berdoz à Ollon (025 / 39 15 09)

5 octobre 1989: Présentation de son voyage en Indonésie par D. Laurent-Martin

23 novembre 1989: Loto annuel

15 mars 1990: Assemblée annuelle et fondue.

Réunions

Zürich et environs, le 10 novembre 1988

Visite de la fabrique WELEDA

Nous partons en car pour nous rendre à Arlesheim, près de Bâle où nous allons visiter la fabrique de médicaments, de produits diététiques et de cosmétiques Weleda.

Aujourd'hui, nous ne verrons que le département des médicaments, cela nous prendra tout l'après-midi.

Après environ une heure de car, nous sommes accueillies chez Weleda par un médecin et par le chef du laboratoire. Celui-ci commença par nous expliquer leurs méthodes pour obtenir des produits 100% naturels. Beaucoup de contrôles sont effectués sur les matières premières et répétés sur les produits finis. Cela sentait bon la lavande dans le laboratoire!

En continuant notre visite, nous avons pu voir comment certains médicaments sont fabriqués et nous avons toutes été étonnées par la manière artisanale dont ils sont faits. Ce n'est pas la quantité mais la qualité qui compte. Cependant, ils produisent tout de même 4-5000 médicaments dont cer-

tains en exemplaire unique. En effet, chaque médecin travaillant selon les méthodes anthroposophiques peut faire préparer ici le mélange de substances qu'il juge bon pour son malade.

Chacune de nous avait une petite idée de ce que sont les principes et la philosophie anthroposophiques. Il serait trop long ici de l'expliquer, mais cette visite nous a donné envie d'en savoir un peu plus.

Ensuite, le médecin nous a démontré pourquoi ils choisissent certaines plantes et matières bien spécifiques pour en extraire le médicament. Par exemple, tel coquillage et pas un autre pour faire de la poudre de calcaire (reconstituant des os et des dents). Autre exemple: différentes sortes de gui utilisées pour fabriquer le médicament (Isca-dor) appliqué dans le traitement du cancer. Lors des questions qui ont suivi, plusieurs participantes ont demandé des précisions sur ces traitements aux cancéreux. Vaste sujet que nous pourrions examiner de plus près, par exemple lors d'une prochaine visite à la Clinique St-Luc où sont traités les malades atteints de cancer.

Cet établissement hospitalier abrite également un centre de recherche et d'étude du cancer. A la clinique, on s'efforce en premier lieu de considérer l'être humain comme une totalité, comme un être constitué d'un corps, d'une âme et d'un esprit. On y traite les maladies en fonction de cette conception (entre autre par exemple par de la musicothérapie).

Pour finir, nous avons pu goûter aux fameux élixirs de cassis, de prunelle, d'argousier et de bouleau accompagnés de biscuits aux céréales complètes.

Ce fut une visite réussie grâce au sujet intéressant, à l'accueil sympathique et aux explications bien fournies.

Nous étions contentes de retourner à la maison pour essayer les produits du paquet-cadeau reçu à la sortie et pour nous plonger dans la littérature anthroposophique, documentation détaillée dont nous avons pu nous servir à discrétion.

Il nous reste pour une autre fois à visiter le département des cosmétiques et la Clinique St-Luc.

M. D.

Etaient présentes: Mmes R. Müri, R. Burkhardt, A. Schwaninger, C. Burri, U. Faulhaber, A. Devantay, V. Onigkeit, S. Benoit, A. Schnurrenberger, N. Benz, D. Blaser, M. Diserens + une douzaine de connaissances et amies qui ont participé à cette sortie.

Zürich et environs, Noël 1988

Que dire de ce Noël? Aussi Source, aussi chaleureux, aussi heureux que les années passées. Lumineux également grâce à l'amitié de toutes et à la lumière des bougies bleues et blanches.

Après l'allocution de bienvenue et un chant de Noël entonné par toutes, Mme Ernst, missionnaire retraitée, nous a apporté le message de Noël en prenant justement comme thème la bougie et sa lumière.

Un petit morceau très bien joué au piano par le fils d'une sourcienne servit d'introduction à l'histoire charmante d'un conte de Noël lu par Mme Devantay. Encore un peu de musique, un chant, des remerciements à celles qui ont aidé à la préparation de notre fête, et nous voilà déjà autour d'une tasse de thé, accompagnée de canapés et de toutes délicieux.

Trois dames du comité nous ont fait le plaisir d'être parmi nous et c'est toujours avec beaucoup d'intérêt que nous écoutons les nouvelles de La Source.

Puis il nous resta un peu de temps pour parler entre nous avant de nous quitter,

heureuses d'avoir vécu quelques moments paisibles en cette période de l'Avent.

M. D.

Etaient présentes»: Mmes M. Alt, Ch. Bory, G. Pasche, de Lausanne; F. Benoit, E. Klein, S. Gallmann, E. Barth, A. Devantay, D. Blaser, A. Schwaninger, L. Steuri, R. Delay, C. Burri et Mathias, U. Faulhaber, M. Diserens, L. Linsi.

Le compte-rendu qui suit (voyage à Medels) aurait dû paraître dans le journal de Novembre-décembre 1988. Il a échappé à la collation lors de l'élaboration du journal. La rédactrice prie le groupe en question d'excuser cet oubli et le retard bien involontaire avec lequel ce récit paraît. A.G.

Vevey, août 1988

Souvenirs du voyage à Medels (Grisons)

Un certain lundi matin de fin août, une vingtaine de sourciennes s'installent à bord d'un confortable car de la maison Badan via Splügen dans le Rheinwald. Notre sympathique chauffeur a tout l'air de bien connaître plusieurs sourciennes et nous nous sentons entre de bonnes mains.

Après la verte Gruyère, nous traversons le riant Guggisberg avec ses chalets cossus et bien fleuris. A Interlaken, c'est la halte-repas. Nous poursuivons notre voyage en longeant les lacs de Thoun et Brienz, puis par le Brunig, ceux de Lungern et de Sarnen avant d'atteindre les rives du lac des Quatre-Cantons, puis c'est la campagne zougoise, le lac de Zürich et celui de Walenstadt. Bien vite, nous apercevons l'église haut perchée de Reichenau, puis bifurcation via Thusis, le Rheinwald et nous arrivons à Splügen. Accueillies par Simone Hasler, nous sommes heureuses de trouver à l'hôtel Suretta des chambres confortables et coquettes, une salle à manger

typique où nous nous sentons bien ensemble et fort à l'aise. La table est bonne, le service agréable, la maison bien tenue et le Veltliner à notre goût! Donc tout est pour le mieux.

Dès le lendemain, le soleil nous invite à prendre le chemin des hauteurs et nous partons en car par le val Ferrera, puis la vallée d'Avers jusqu'à Juf, hameau à 2126 m. d'altitude habitée toute l'année. Cette haute vallée grisonne fut colonisée par les Walser venus du haut Valais, communauté d'une résistance à toute épreuve avec une foi et un courage exemplaires. Qu'il fait bon respirer l'air tonique de ces hauteurs tranquilles! Plusieurs d'entre nous descendent à pied jusqu'à Cresta et font halte à la ravissante chapelle (hélas fermée à clé...) Au retour de cette lumineuse journée, notre aimable chauffeur s'arrête encore aux gorges de la Rofla, labyrinthe où nous défilons prudemment à la queue leu leu dans le tumulte impressionnant des eaux.

Au programme du lendemain figure la visite de Coire, vieille ville épiscopale sur la Plessur, au carrefour du trafic nord-sud, d'où son importance de tous les temps. C'est une ville qui a du style: il faut la voir et la revoir. Son histoire est riche; ses maisons bourgeoises bien restaurées témoignent de l'importance de son passé. Dans la haute ville, nous visitons la cathédrale romane (1150-1272) avec sa crypte, l'église du Séminaire Saint Lucius (évangéliste de la Rhétie) avec sa crypte carolingienne (VIII^{ème} s.) Dans la basse ville, l'hôtel de ville avec ses vieilles voûtes et qui était en même temps la halle des marchands. Le musée rhétique entièrement rénové vaut une visite attentive. Belle et intéressante journée qui se prolonge au retour par un entretien sur les communautés Walser dont nous parle le Dr Hasler.

Zillis est au programme du dernier jour; il faut avoir vu le merveilleux plafond en bois d'aune peint avec ses 153 panneaux, une

véritable bible en images! Après Zillis, nous découvrons la minuscule église de Clugin qui conserve dans son abside romane de merveilleuses fresques; le site à lui seul mérite le pèlerinage; c'est un véritable bijou.

Nous prenons un excellent repas au Walsershof de Medels, puis nous grimpons jusqu'à Turkenbund, magnifique chalet de S. et J. Hasler. Nous y trouvons un bon café avec des gâteries, tourtes-maison confectionnées par la maîtresse de maison, merci Simone... Que c'est bienfaisant et merveilleux de passer ensemble ces bonnes heures dans la chaleureuse hospitalité des amis de Medels! Merci de tout cœur pour leur disponibilité inconditionnelle, leur simple et chaude amitié. Nous sommes rentrées dans nos pénates lémaniques par un autre chemin, celui du San Bernardino, de la Léventine, du col du Nufenen, de la vallée de Conches et du Valais, toutes heureuses et enrichies de beaux souvenirs. Merci à M. Cardis pour l'organisation impeccable de ce périple grison.

A. Sch.-G.

Genève, le 19 janvier 1989

Pour la reprise de janvier, nous avons le grand plaisir d'écouter Mlle Gavin nous commenter un film qu'elle a fait au cours d'un voyage en Amérique du Sud. C'est à une passionnante leçon d'histoire des peuples aussi bien que de géographie que nous étions conviées!

Il y a 25'000 ans environ, des populations mongoles de l'Asie centrale auraient passé par le détroit de Behring et seraient arrivées en Amérique. Ces deux continents devant être, à l'époque, très proches l'un de l'autre.

L'origine du peuple Inca demeure mystérieuse; ils ont avancé de la forêt amazonienne en direction des Andes. Les plus hauts plateaux se situent entre 3'500 et

5'000 mètres d'altitude. Les habitants de ces régions ont le double de globules rouges des autres peuples. ; le cœur et les poumons sont plus développés. Qui n'y est pas habitué, doit se reposer un ou deux jours en arrivant. L'or découvert par les Incas (Bogota, en Colombie – à 2'600 m. d'altitude – abrite le plus beau musée de l'or de toute l'Amérique du Sud) a aussi été la cause de leur perte et de leur disparition (massacre des Incas par les Conquistadores espagnols et destruction des temples). Il existe là aussi une «Cathédrale de sel» creusée dans une mine et qui peut contenir 10'000 fidèles.

Quito (Equateur) est dominé par une immense statue (très laide!) offerte par le Vatican. Un volcan culmine à 6'000 m. d'altitude dans les Andes.

Lima (Pérou) est construite sur une falaise. La ville est soumise au courant froid de Humbolt, et est ainsi constamment sous le brouillard. Le soleil ne perce jamais.

Cusco, à 3'500 m. d'altitude, contient encore beaucoup de vestiges des Incas, par exemple, des constructions en pierres, sans aucun ciment de liaison, qui ont résisté aux tremblements de terre.

Le lama est la bête de somme des habitants de tous ces pays. Ils ne peuvent cependant pas porter de charges supérieures à 30 kg. Le fleuve Amazone peut monter de 6 km. lors des pluies tropicales; les maisons proches sont donc bâties sur pilotis. Quant à la forêt amazonienne, on est en train de la détruire au rythme d'environ 3 fois la surface de la Suisse chaque année, ce qui est très mauvais puisque cette forêt fournit la moitié de l'oxygène de la terre.

On notera encore l'importance de la coca, qu'on chique mélangée à de l'argile. Ces peuplades étant très pauvres, cela les empêche de sentir la faim, le froid, la fatigue. La mortalité infantile (chaque famille a beaucoup d'enfants) est d'environ 70%. Comme nous n'avons fait que la moitié du

voyage, nous serons enchantées d'entendre et de voir la suite, lors d'une prochaine rencontre, avec Mlle Gavin, que nous remercions chaleureusement.

E. C.-R.

Etaient présentes: M. Command, H. Borgeaud, C. Demierre-Clot, A. Wunderli-Rochat, B. Perler, L. Kaufmann, M. Tuscher, E. Muller, J. Pigeon-Deluz, R. Colomb-Martel, B. Gauthier-Girard, Y. Benz, S. Bôle, J. Kipfer, M. Baumgartner-Sangleraz, R. Barbey, S. Dubal, E. Rufi-Gasser, C. Stauffer, S. Poget, G.-H. Simoness, O. Jaeger, N. Gisela-Goy, G. Monnier, E. Tamburini, C. Heitzmann-Feller, R. Fuhrer-Valencien, F. Muller-Gagnaux, M. Gabur, D. Schmidt, J. Amiguet, D. Junet, E. Croset-Rolls.

Berne, le 25 janvier 1989

Retrouvailles «Source» pour la raclette annuelle. Ambiance sympathique et joyeuse. Y. Bovey

Sommes heureuses de nous retrouver en ce début d'année.

F. Bolliger

Bernoise pour un soir et avec plaisir de rejoindre ce groupe si sympathique et plein d'entrain.

N. Champod-Piot

Etaient présentes: D. Jordan-Bigler, C. de Lerber-Kleindieck, M. Staehlin-de Mandach, C. Guignard-Pasche, D. Studer-Moser, C. Delmanino-Maendly, L. Burri-Barbey, J. Chevalley, C. Orban, C. Zimmermann-Landry, E. Hofer-Perrin et R. Hofer, F. Holderegger-Jacob, J. Desaulles, L. Rinderknecht-Huber, F. Holderegger-Jacob.

Genève, le 16 février 1989

Présentation de dias par G. Monnier: Irlande du Nord (Verte Erin)

Cette île très attirante par sa nature a un passé tragique qui se perpétue de nos jours par ses divisions du fait de tout un contexte confus, difficile; le caractère de ses habitants est changeant, fataliste et parfois violent. Indépendance depuis 1948; Dublin la capitale est une grande et belle cité où il faut se méfier de tout: vol, attaque, etc... Très beau jardin botanique.

Les Vikings en envahissant le pays ont tout dévasté sur leur passage et de la civilisation chrétienne, il reste de beaux monastères romans et beaucoup de ruines. La région du Conémara est très pauvre avec de nombreux lacs et des bruyères qui adoucissent cette terre aride. Magnifique château de Killimore.

Ciel souvent bas et pluvieux qui explique une nature luxuriante, de nombreux pâturages, des vaches, des moutons, peu de cultures. On rencontre des pierres mégalithiques dont on ne connaît pas l'origine, des dolmens, celtes sans doute.

La ville de Trill nous montre un magnifique château, des maisons basses construites à l'échelle humaine, de nombreux ponts. Les vallées dites «en auge» sont dues à la glaciation.

Encore un très beau voyage dont nous remercions, une fois encore, Mlle Monnier.

C. H.-F.

Etaient présentes: M. Ryser-Monachon, N. Gisel-Goy, O. Jaeger, G.-H. Simo-ness, I. Pingeon-Deluz, M. Moullet, M. Tuscher, J. Durand, L. Baulens-Jaccard, S. Poget, M. Schneiter-Steiner, A. Wunderli-Rochat, Y. Borgeaud, C. Demierre-Clot, E. Muller, E. Tamburini, M. Béboux-Hostettler, N. Pache-Toberer, J. Amiguet, R. Baumann-Tettoni, C. Heitzmann-Feller, G. Monnier, C. Stauffer, F. Clinhert.

Berne, le 2 mars 1989

Comme de coutume, c'est Mme Bolliger qui nous reçoit chez elle, où M. et Mme Hofer nous parlent de leur voyage à travers la Russie; les dias qu'ils nous montrent nous passionnent.

Nous apprenons que ce pays a beaucoup changé, que les touristes peuvent se déplacer dans Moscou sans être appréhendés, sauf sur la Place Rouge *vide* où il faut marcher sur les passages pour piétons!

Au sud, vers la frontière de l'Afghanistan, changement de décor; la chaleur est intense, les villes sont peu peuplées et les rues vides.

A Tachkent et Samarkand nous admirons les mosquées à coupoles bleues, très bien entretenues; les tapis ne sont pas tissés à Buchara comme on le pense, mais par les nomades qui viennent de loin pour les vendre dans cette ville.

Puis vient l'heure du thé bien pourvu où nous bavardons joyeusement.

Un chaleureux merci aux narrateurs et Mme Bolliger pour cet après-midi très réussi.

Etaient présents: E. Hofer-Perrin et R. Hofer, Y. Bovey-Schüpbach, F. Holderegger-Jacob, S. Bassin, J. Desaulles, C. Guignard-Pasche, F. Bolliger-Robert, Mlle Eichenberger, L. Hübschi-Lavanchy.

La Côte, le 2 mars 1989

Rue Couvaloup à Morges, nous avons eu le plaisir d'aller nous promener en long et en large à «Bali», une île de la Sonde, dans l'«Océan Indien», grâce à un film présenté et commenté par Mesdemoiselles P. et D. Eggmann de Colombier s/Morges.

Les Balinais pratiquent un art de la danse très raffiné lié à l'origine à des fonctions religieuses et magiques.

Les temples, nombreux, sont magnifiques et la nature superbe, une technique de culture du riz en terrasses irriguées, très remarquable.

Après bien des questions, une tasse de thé et les bavardages habituels mirent un point final à cet après-midi.

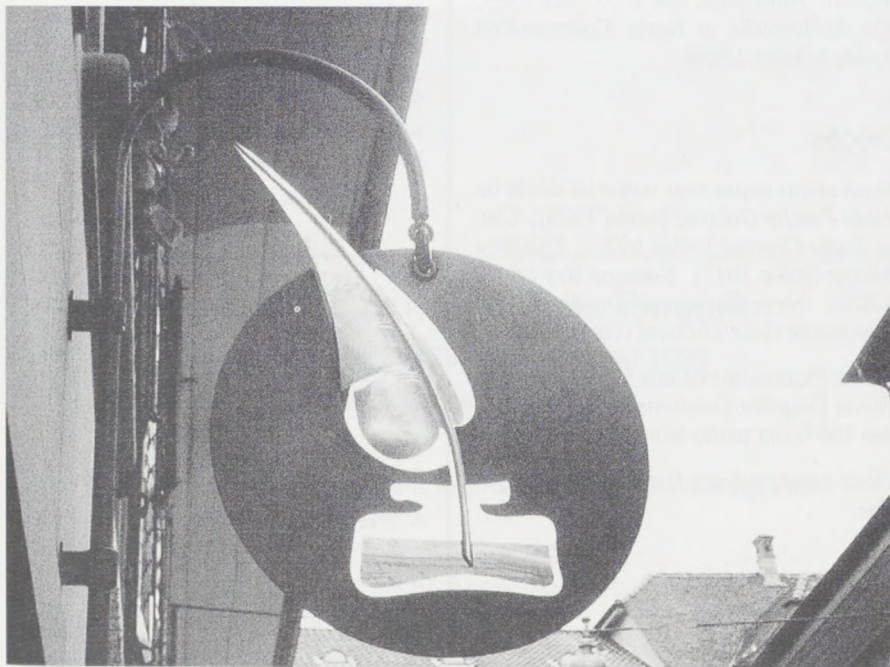
C. W.

Etaient présentes: Mmes J. Curchod-Goël, E. Barrelet-Berger, C. Pittier, G. Panighetti-Moreillon, A. Walther-Pahud, Y. Jaques-Perret, S. Benoit-Pfenninger, E. Ilg-Stocky, A. Mermoud, F. Wenger, L. Meylan-Ambuhl, M. Jotterand-Thomas, C. Burnier-Genton, Fr. Beausire, J. Guignard-Ryser, B. Meyer, M. Gachet-Hausamann, E. Convers-Jaquinet, J. Dubois-Gris, L. Bergier, J. Rey, P. Eggimann, D. Eggimann, C. Warnery, V. Henchoz.

Aigle, le 16 mars 1989

Nous nous retrouvons chez Lucette Mermoud-Gottraux pour notre Assemblée annuelle et la fondue qui l'accompagne traditionnellement; cette dernière fut excellente, merci aux cuisinières! Mais soirée de travail aussi puisque nous avons préparé l'Assemblée Générale de l'Association du 27 mai, planifié les rencontres de l'année et échangé des nouvelles concernant le groupe et ses membres. Très sympathique soirée et merci à Lucette Mermoud pour sa chaleureuse hospitalité.

Etaient présentes: Mmes L. Mermoud-Gottraux, V. Jaggi-Toggweiler, D. Cathélaz, S. Amiguet-Berdoz, N. Jaggi-Macherel, D. Laurent-Martin, A. Seewer, S. Berche, L. Schaller-Fluckiger, H. Wittwer-Perret, A. de Gautard.



Mariages

Sylvie von Niederhausern (volée octobre 1985) et Olivier Perreten, le 29 avril 1989 à Bévillard.

Naissances

Timothy, né le 25 janvier 1989, fils de Karine et Jérôme Pönitz-Riesen (volée avril 1983) et petit-fils de Françoise Pönitz-Bourgeois (volée sept. 1947).

Emmanuelle, Malika, née le 3 mars 1989, fille de Anne et Pierre Blaser-Mory (volée octobre 1979)

Jonathan, né le 6 mars 1989, fils de Nadia et Christian Schumacher-Burry (volée avril 1986).

Myriam, Antoinette, née le 10 mars 1989, fille de Danielle et Kevin Coleman-Frei (volée octobre 1966).

Décès

Nous avons appris avec regret les décès de *Nelly Pasche-Oulevay* (volée 1929), *Claire Turlin-Daenzer* (volée 1933), *Eglantine Michet* (volée 1917), *Suzanne Boy* (volée 1923), *Irène Ruchonnet* (volée 1917), *Marguerite Gilliard-David* (volée 1917)

Eliane Mounoud-Metraux (volée 1955) et Sylvie Dégailler-Delafontaine (volée octobre 1964) ont perdu leur mère.

Nous pensons à ces familles avec sympathie.

A sa mémoire

Eglantine Michet (volée 1917)

L'article qui suit a paru dans l'Express de Neuchâtel, avec la signature mh.

Eglantine Michet est décédée à l'âge de 94 ans après quelques jours de maladie, à l'hôpital de la Chaux-de-Fonds, ville où son neveu habitait.

De nature très indépendante, toute sa vie elle l'a vouée au service des autres.

Née le 15 septembre 1895 à Cernier, après avoir suivi les écoles primaires, elle a fréquenté l'école de La Source pour devenir infirmière diplômée.

C'est à Paris qu'elle a exercé son métier chez des médecins, puis dans des hôpitaux. Elle a fait aussi des études de masseuse médicale et de pédicure. Associée avec sa sœur, elle a travaillé, pendant plus de 40 ans, dans la capitale française.

Sa retraite, elle est venue la passer à Pe-seux et depuis deux ans, elle vivait au home La Rocaille à Auvernier.

Nouvelles adresses

Elsa AMSTUTZ	Temple 87, 2405 La Chaux-du-Milieu
Catherine BARBIER	26bis, ch. de Renens, 1004 Lausanne
Pascale BARBEZAT-MATILE	Girardet 11, 2400 Le Locle
Catherine BAUDAT	70, Résidence de la Côte, 1110 Morges
Laurence DICK	30, avenue Vinet, 1004 Lausanne
Claire FIAUX	6, rue du Tyrol, 1450 Sainte-Croix
Marina GANZONI-EMMA	85, Waser Str. 8053 Zürich
Laurence KONKOLY	Pav. J. Jaquet, Hôpital des Cadolles, 2000 Neuchâtel
Ida LEMPEN-MULLER	Le Crêt, 1839 Flendruz
Micheline MANUEL	16, ch. des Faverges, 1006 Lausanne
Isabelle MAYOR	6, chemin Porchat, 1180 Rolle
Andrée MOREX	Infirmière, 1866 La Forclaz
Christine VOLET	2, rue du Léman, 1814 La Tour-de-Peilz

Le deuxième Salon Infirmier Européen

se tiendra les 25, 26, 27 et 28 mai 1989

à Paris, Espace Champerret

Pour tout renseignement sur le programme et les inscriptions,
s'adresser à:
Salon Infirmier Européen,
47 rue Saint-André-des-Arts,
75006 Paris

Journal de La Source

Groupe de rédaction:

Christiane Augsburger, Antoinette de Gautard, Catherine Guenot-Mauron, Nelly Mercier, Ingrid Tschumy-Durig, Marie-France Zdrojewski-Bach.

Parution:

Six fois par an, plus le rapport annuel.

Les textes à publier sont à adresser directement à la rédactrice, Mlle A. de Gautard, avenue Vinet 30, 1004 Lausanne, tél. 021 / 37 77 11.

Abonnement: Fr. 25. — par an (Etranger: Fr. 30. —). CCP 10-16530-4

Changement d'adresse:

Fr. 2. — à verser sur le CCP ou en timbres-poste. Les demandes d'abonnement et les changements d'adresse sont à envoyer au bureau de l'Ecole.

La Source, Ecole d'infirmières

Avenue Vinet 30, 1004 Lausanne, tél. 021 / 37 77 11 — CCP 10-16530-4

Directrice: Mme Christiane Augsburger

Association des infirmières de La Source, Lausanne

Présidente: Mademoiselle Nelly Mercier, Chemin du Reposoir 5bis, 1007 Lausanne, tél. 021 / 26 39 31. CCP de l'Association: 10-2712.

Foyer de La Source: avenue Vinet 31, 1004 Lausanne, tél. 021 / 37 29 25.
Caissière du Foyer: Mme Madeleine Cardis-Cardis, chemin des Platanes 13, 1005 Lausanne, tél. 021 / 29 67 30 — CCP 10-1015.