

CH+
SPORTS

FEMMES & SPORTS

Le Sport suisse au féminin



Numéro 5

Décembre 2022

FEMMES & SPORTS

Ce sont toujours les rencontres, les rêves, les échanges passionnés qui nous amènent sur le chemin de la création... C'est ainsi qu'est née la revue FEMMES & SPORTS. Le projet a éclos. Avec audace et un certain panache. La revue est élégante, vivante, intéressante.

L'idée revient à Marie Ganancia et David Luthi qui rêvaient de mettre à l'honneur les Femmes dans le monde vivant du sport ! Tous les autres magazines sportifs étant exclusivement masculins, n'était-il pas temps de faire bouger les choses ?

Ils l'ont imaginé, ils l'ont fait !

J'ai été séduite par la réalisation de cette revue.

J'aime aussi le concept inédit où les femmes ont une place à part entière dans le monde du sport. L'effort rime avec l'esprit d'endurance de la femme. On dit que la force des femmes est toute de résistance, celle de l'homme toute d'action. Pourtant, souvent, la femme a les deux. Le sport fait appel à la résistance, au courage, à la résilience aussi. Des qualités très présentes dans l'esprit de celles dont la compétition est un style, une philosophie, une valeur de vie.

Et si la force naît de la résistance selon Henri-Frédéric Amiel – 1875 - pas de doute que depuis des décennies la femme a dans l'esprit plus que quiconque l'amour du sport.

Comme dans la vie, dans le travail, dans l'amour, la plus grande gloire n'est pas de laisser tomber mais de se relever à chaque chute, disait Nelson Mandela qui nous a montré avec ardeur et courage le chemin de l'égalité.

L'égalité, c'était d'offrir aux femmes sportives leur propre revue !

Je souhaite à FEMMES & SPORTS longue et belle vie dans le monde de l'écrit. Le seul qui reste éternel.

*Anne-Marie Philippe
Rédactrice en chef PARIS MATCH & ELLE Suisse.*

ELLE
S U I S S E

PARIS
MATCH
SUISSE

SWISS
PERFECTION
MONTREUX



The Swiss cellular
skincare program
with Cellular Active Irida®

Vous les femmes !

Les femmes ont pris une place importante dans le monde du sport. Elles sont désormais plus mises en valeur. Elles font davantage de mouvement pour leur santé et s'engagent pleinement au sein de divers clubs sportifs. Tout comme l'apport des femmes dans notre société.

Comme dirait un certain Jean Ferrat : « la femme est l'avenir de l'homme ». La question peut se poser : est-ce que dans tous les secteurs d'activité, le travail des femmes est assez valorisé ? Qu'elles soient entrepreneuses, fonctionnaires ou indépendantes, les femmes d'aujourd'hui sont aussi l'avenir. Espérons que d'ici les années à venir cet équilibre soit un peu plus visible que maintenant. Je ne dis pas ça parce que je suis une femme, non.

On peut voir de plus en plus de femmes qui s'engagent pour un monde meilleur, pour mettre en valeur les sociétés dans lesquelles elles évoluent. Reste à savoir maintenant si aux yeux des hommes, ces femmes sont sur le même pied d'égalité qu'eux.

Pour le bonheur des femmes (et celui des hommes également), les thérapies se font de plus en plus nombreuses. Avoir une meilleure santé mentale, être en meilleure forme physique, développer une confiance en soi, développer une vie sociale et améliorer une relation avec la nature. Toutes ces différentes thérapies ont avec preuves à l'appui des effets sur notre santé et notre mental. A chaque besoin sa thérapie spécifique. Beauté physique ou psychique, le choix se fait multiple pour toutes les personnes qui souhaitent se réinventer, revivre et se faire du bien.

Et grâce à ces nouvelles thérapies bienfaisantes tant au point physique que mental, leur carrière sera davantage valorisée car tous ces bienfaits feront de ces femmes, des femmes heureuses et bien dans leur vie professionnelle et privée.

Quant à cette question qui affolera ou pas les lecteurs de ce journal, est-ce qu'un jour les femmes seront l'égalité parfaite de l'homme dans tous les secteurs d'activité et le sport tout domaine confondu, la réponse sera selon la propre opinion de chacun.

Et notre seul souhait est de vous accompagner le plus longtemps encore, à notre manière, de vous représenter à travers l'ensemble de nos écrits.

Nous avons aussi besoin de vos conseils, de vos perspectives, pour pouvoir continuer à avancer.

D'ici là, célébrons les femmes qui ont ouvert les portes aux générations futures et qui inspirent celles qui envisagent de suivre leurs traces.

Place maintenant au bonheur surtout à la joie de se retrouver tous ensemble pour les fêtes de fin d'année.



Stefanie Rossier
Femmes et sports

FEMMES & SPORTS

FEMMES & SPORTS est une publication du
Groupe Sport+
Chemin du Pont-du-Centenaire 114, 1228 Plan-les-Ouates
Email : ch-sports@mail.ch

Directeur de la rédaction et de la publication :
David Luthi

Journalistes : Stefanie Rossier, Alexia Rosset

Direction commerciale :
Sophie Muller
Téléphone : 022 518 87 13

Conception graphique : NOTEN Services Sàrl

Fondateurs :
Ganancia Marie, David Luthi

Communication média :
Claire Morand

Téléphone : 022 518 03 58

Direction commerciale : Sophie Muller
Téléphone : 022 518 03 58

Groupe Sport+
Distribution
Suisse, France

Impression :
Imprimerie d'Arve SA
22-24, rue des bains - 1205 Genève

Tél : (022) 328 55 03
Fax : (022) 328 02 11

www.ch-sports.store

[@femmes.et.sports.mag](https://www.instagram.com/femmes.et.sports.mag)



Avenue Ignace-Paderewski 8
1110 Morges – Vaud - Suisse
+41 (0)21 804 12 00 – info@lepetitmanoir.ch


Le Petit Manoir
Hostellerie – Restaurant
MORGES
★★★★★



Lea Sprunger



Francesca Fucci



Juliana Mordant



Jeanne Nicolas



Silvia Bonfanti



Montserrat Permanyer



Eliane Kovar



Claire Dhote



Valérie Ducommun



Sophie Claverie



Hélène Darragon



Valérie Dumauthioz



Leila Üngün



Elena Benoit-Petraglio
et Marie-Adeline Fuest



Sandrine Gex



Daphné David

La science des Cosmétiques 8
Cellcosmet relève le niveau de
l'excellence cosmétique

Escapade 10
Le Petit Manoir. Son hôtel, son spa
privatif et sa table à Morges

Gastronomie 12
The Ritz - Carlton
Interview de Francesca Fucci

Femme sportive 18
Le quotidien fascinant
de Hélène Darragon

Hypnothérapie 20
Hypnothérapie pour tous !
Avec Juliana Mordant

Le Prêt-à-Porter de la cosmétique 22
S&C Natural Cosmetics
by Sandrine Gex

Interview 23
avec Sophie Claverie,
Sophrologue Expert

Sophrologie 24
La préparation sophrologie sportive

Bio-banque 26
Cordsaving. La banque de cellules
souches de cordon ombilical

Médecine du sport 28
Les Femmes et le sport. Silvia Bonfanti

Auto-guérison et Antigymnastique 30
Le Corps a ses raisons
avec Valérie Dumauthioz

La douceur des Cosmétiques 32
Pioupiou Cosmetics : La nouvelle
marque à connaître absolument !

Acupuncture & Auriculothérapie laser & 34
Thérapies naturelles
Dre. Montserrat Permanyer

Elégance 38
Lea Sprunger
La classe et l'élégance à l'état pur

Nutrition du sport 40
Femme et Nutrition du sport avec
Valérie Ducommun

Santé 42
Eliane Kovar
Une rebouteuse dans le temps

Psychologie 44
Praticien en libération des blocages
émotionnels. Jean-luc Maechler

Golf-Fit Performance Center 46
Rééquilibrer, optimiser,
sécuriser, améliorer Leila Üngün

Bougies parfumées artisanales 48
Flamofactif avec Daphné David

Wedding planner & Baby party 50
Your Loving Moments
avec Elena et Marie-Adeline

Beauté à fleur de peau 52
Swiss Perfection

Cellcosmet relève le niveau de l'excellence cosmétique avec sa nouvelle génération cellulaire

Cellcosmet, marque suisse experte en science cosmétique, franchit une nouvelle étape dans son domaine de prédilection, les soins cellulaires. À la pointe des dernières découvertes dans ce domaine, ses équipes scientifiques proposent une alliance exceptionnelle de deux technologies: les extraits cellulaires et la science du microbiome. Sur la base de cette innovation, Cellcosmet lance une formule optimisée de ses soins cellulaires visage, enrichie de la nouvelle génération de son ingrédient signature, les Extraits Cellulaires CytoPep™, et du nouveau Complexe de Postbiotiques. La marque continue à révolutionner l'efficacité de revitalisation cutanée de ses soins, estompant les signes visibles du temps sur la peau, et préservant désormais son microbiome.

cellcosmet 
Switzerland

La marque cosmétique Cellcosmet innove en associant dans la nouvelle formule optimisée de ses soins cellulaires pour la peau du visage la nouvelle génération de son ingrédient signature, les Extraits Cellulaires CytoPep™, et le nouveau Complexe de Postbiotiques. Ultime source d'efficacité, le pouvoir revitalisant de ces extraits associés à l'innovant complexe offre des soins aux multiples actions, qui préservent également le microbiome cutané: effet revitalisant visible sur la peau à l'élasticité améliorée, hydratant et lui apportant un effet énergisant, la protégeant des agressions extérieures, raffermissant et révélant son éclat naturel.

Par la même occasion, Cellcosmet offre une nouvelle expérience sensorielle en revisitant la texture et le parfum de ses crèmes cellulaires. Non grasses, et pénétrant rapidement, elles apportent un toucher soyeux et laissent une sensation d'une incroyable douceur. Elles proposent un parfum hespéridé, porté par des notes florales et musquées, laissant sur la peau une odeur fraîche, fine et élégante.

L'exceptionnel pouvoir revitalisant des Extraits Cellulaires CytoPep™

La gamme Cellcosmet contient désormais la nouvelle génération de son ingrédient signature: les Extraits Cellulaires

CytoPep™. Ces extraits sont obtenus par biotechnologie au sein de son laboratoire selon un procédé exclusif. Plus concentrés, ils procurent un effet hautement revitalisant sur la peau et améliorent son élasticité.

Stabilisés par la méthode CellControl™, ils conservent leur intégrité et préservent leurs propriétés intrinsèques. Cette méthode exclusive, éprouvée depuis plus de 30 ans et reconnue internationalement pour sa remarquable performance, a façonné la réputation de Cellcosmet d'hissier l'excellence de la science cosmétique suisse à son plus haut niveau. Réputation que la marque n'a cessé de cultiver par sa capacité à innover et sa haute exigence de qualité.

Perpétuant également sa volonté d'offrir des soins répondant aux besoins de chaque peau, Cellcosmet introduit, pour ses formules, l'indice cellulaire (IC). Sur une échelle de 1 à 6, cet indice indique la concentration protéique des Extraits Cellulaires CytoPep™, adaptée à l'âge physiologique cutané et à la problématique de la peau.

Effets bénéfiques démultipliés par les postbiotiques

Autre nouveauté née du savoir-faire scientifique de Cellcosmet: le Complexe de Postbiotiques. Cet ingénieux complexe se



compose de 3 ferments d'origine marine qui, ajoutés à la formule des soins cellulaires, apportent de nombreux bénéfices.

L'un, filmogène protecteur, composé de molécules complexes, protège de la lumière bleue, confère une meilleure élasticité et contribue au maintien de la fonction barrière épidermique.

Les deux autres présentent de multiples effets: visiblement liftant, raffermissant et révélateur d'éclat du teint de la peau. Ils lui permettent également de se défendre contre certaines agressions extérieures.

Microbiome cutané préservé, qualité de la peau maintenue

Grâce à leur formule optimisée, Cellcosmet offre des soins cellulaires à l'activité holistique ultime, préservant l'ensemble des constituants cutanés et le monde microscopique vivant à la surface de la peau, désormais reconnu comme indispensable au maintien de sa qualité. Ses équipes scientifiques ont ainsi développé une formule qui préserve l'équilibre et la diversité du microbiote cutané, en se basant sur des recherches récentes issues de la science du microbiome, considérées comme révolutionnaires par le monde médical.

www.cellcosmet.com

Le Petit Manoir

Son hôtel, son spa privatif et sa table à Morges

Maison emblématique de Morges, Le Petit Manoir se distingue par son lieu inspirant, poétique et intimiste. D'un côté, la bâtisse principale de caractère, classée monument historique, a su préserver l'authenticité des lieux. Les 10 chambres ont d'ailleurs toutes pour décor des poutres apparentes leur donnant un cachet irrésistible. De l'autre, au cœur du jardin à la Française, dans une extension moderne aux allures très exclusives se nichent 14 chambres spacieuses et lumineuses avec terrasses donnant sur la végétation environnante.

Une ode à la poésie et à la gourmandise vous attend juste avant de franchir le seuil du Petit Manoir. Saveurs exquises, accompagnées d'un écri de curiosité, ces différentes cartes inspirent et donnent envie d'entrer dans cet hôtel aux mille et une facettes. Plonger au coeur de la culture et du bien-être à Morges.

Juste après la réception, le Bar des philosophes vous tend les bras. Avec son décor lounge, tout est réuni pour passer un instant convivial entre amis. Un piano, une chanson, un verre de vin et vous voici dans l'ambiance cosy de ce petit coin de paradis. 3 escaliers plus haut, un coin lecture accompagné d'une jolie



cheminée vous invite à la détente. Une peinture, un livre ancien, une œuvre d'art et plusieurs portraits de grands écrivains vous incitent à vous balader dans ce joli Manoir.

A l'étage, une cuisine ouverte s'offre à tous les gourmets qui souhaitent déguster de bons petits plats locaux et respectueux de l'environnement. La Table du Chef se trouvant en face, vous pourrez profiter pleinement de cette expérience culinaire et gastronomique ou alors vous asseoir à la Table des Ecrivains juste à côté, pour savourer, un livre à la main, les spécialités de la région.

Un peu plus haut, des chambres aux poutres apparentes et aux couleurs discrètes, relevées d'une touche de modernité et de confort vous attendent pour une nuit dans les bras de Morphée.

Juste derrière le Petit Manoir, un jardin extraordinaire attire vos yeux : le petit Versailles de Morges et son joli coin détente.

Il suffit pour ça d'un peu d'imagination, une petite lumière, une goutte d'eau ou une note de musique à vous de choisir. Posez-vous quelques instants dans le jardin où des projets culturels seront organisés durant les beaux jours ou simplement admirer les majestueux arbres et peut-être même la rose de Ronsard.



Reprenez le chemin pour votre visite du bâtiment plus contemporain composé de grandes chambres lumineuses, luxueuses et dotées d'une jolie terrasse. Pour terminer cette expérience magique, profitez d'un instant cocooning juste pour soi ou entre amis, un spa privatif avec sauna, hammam, piscine à contre-courant et un coin massage vous emmèneront vers un moment de détente et de bonheur absolu. Un espace dédié au bien-être qui fait la part belle à la luminosité et à la sérénité.

Et comme Joël Dickers dirait : «La vie comme un roman, doit être une aventure. Et les aventures, ce sont les vacances de la vie». Bienvenue au Petit Manoir de Morges. La direction de l'établissement s'organise autour du duo Caroline Barrier-Rougé et Sébastien Barrier et une partie de leur bibliothèque privée. Ajoutez à cela, la gentillesse du personnel, l'amabilité, la propreté des lieux, l'ambiance chaleureuse et accueillante et la passion de la responsable de l'hôtel et vous obtenez un endroit plein de sourires, un endroit à visiter absolument.

Hostellerie Le Petit Manoir
Avenue Ignace-Paderewski 8 - 1110 Morges Vaud - Suisse
+41 (0)21 804 12 00 info@lepetitmanoir.ch
www.lepetitmanoir.ch



THE RITZ-CARLTON

HOTEL DE LA PAIX, GENEVA

Interview de la talentueuse et pétillante Francesca Fucci



Pouvez-vous nous présenter votre parcours ?

J'ai grandi dans les Pouilles, dans un village en bord de mer où j'ai fait mon école hôtelière. J'ai commencé à travailler tôt en parallèle de mes études. J'ai par la suite, toujours travaillé dans des restaurants gastronomiques et étoilés. Avant d'arriver, il y a 5 ans, au Ritz-Carlton Hotel de la Paix, j'étais cheffe avec mon mari au restaurant Moma de Rome.

Quel est votre premier souvenir d'enfance en cuisine ?

Mon premier souvenir en cuisine est avec ma grand-mère Francesca, dont je porte le nom, en préparant de la sauce tomate que l'on cuisinait tous les étés après avoir cueilli les tomates dans les champs.

Comment décririez-vous votre style de cuisine et comment se distingue-t-il des autres ?

Une cuisine de fusions avec un accent sur la cuisine nordique. Concentrée sur les produits sauvages en cherchant un équilibre entre la créativité et le goût.

Où puisez-vous votre inspiration ?

Dans tout ce qui m'entoure : dans les souvenirs d'enfance, les marchés, les voyages et les différentes cultures. Ma curiosité m'amène également à m'intéresser aux nouvelles techniques lancées par les grands chefs et ainsi m'en inspirer.

Avez-vous un ingrédient que vous avez aimé travailler en particulier ?

Non, j'aime tout. Cependant, ayant grandi dans un village en

bord de mer, les produits de cette dernière sont inscrits dans mon ADN.

Vous êtes un modèle pour les jeunes femmes cheffes. Les conseillez-vous ?

C'est un secteur qui historiquement a toujours été géré par des hommes. Je me souviens de mes débuts, Il y avait des restaurateurs qui refusaient mon cv car ils n'embauchaient pas de femmes. Mais dernièrement il y a des plus en plus de femmes dans notre secteur grâce aussi à des entreprises et compagnie comme la notre The Ritz-Carlton ou l'égalité des chances est donnée à tous sans distinction de sexe ou de nationalités différentes mais cela devient plutôt une force.

Pour finir, quelle recette souhaitez-vous partager avec nous ?

Kartoffel croustillante farcie, hareng fumé, yogourt et aneth.



Ingrédients pour 4 personnes

Chips

40 g de pommes de terre Vitelotte

Pommes de terre :

4 pommes de terre Agrida de 180/200gr
1 kg de gros sel
40 g de beurre
Sel fumé

Crème d'hareng

400 g d'harengs entiers fumés
250 g de crème 33%
30 g de fromage frais de brebis
10 g de ciboulette ciselée
15 g d'échalote ciselée
50 g de perles d'hareng
Sel
Poivre sauvage de Madagascar

Dressage :

60 g de yogourt
Aneth
Fleurs de ciboulette et fleurs bleues des alpes

Chips : coupez très finement les pommes de terre Vitelotte. Faites frire les fines tranches à 130 °C pour garder la couleur. Faites-les sécher sur un papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

Pommes de terre : préchauffez le four à 190 °C. Sur une plaque, mettez du gros sel, déposez les pommes de terre et saupoudrez de gros sel. Enfouissez 50 minutes.

Une fois cuites, laissez-les refroidir puis coupez les parties hautes et videz le reste des pommes de terre à l'aide d'une cuillère. Attention, veillez à avoir une belle coque pour pouvoir la farcir plus tard. Réservez la pulpe dans un bol.

Faites clarifier le beurre et ajoutez une pincée de sel fumé. A l'aide d'un pinceau, imbitez les coques extérieures des pommes de terre du mélange beurre-sel puis mettez-les au four durant 25 minutes.

Hareng : levez les filets d'hareng 2. Réservez la partie centrale où il y a les arrêtes et la tête. Coupez les filets en julienne. Dans une casserole, mettez les chutes de poisson, la crème et faites cuire durant 15 minutes à feu doux. Mixez puis passez cette préparation au chinois.

Passez la pulpe des pommes de terre au presse-purée et ajoutez la crème d'hareng, le fromage de brebis, la ciboulette, l'échalote et assaisonnez de sel et de poivre.

Farctifiez les pommes de terre de cette préparation et enfouissez à 200 °C durant 10 minutes.

Dressage : sur une assiette, déposez une pomme de terre farcie puis dressez la julienne d'hareng, les perles, le yogourt et les chips. Décorez avec l'aneth, les fleurs de ciboulette et les fleurs bleues des Alpes.



Chalet de montagne aux prestations luxueuses, le Chalet RoyAlp Hôtel & Spa est l'illustration parfaite d'une architecture traditionnelle associant design et confort. Au fil des saisons, les restaurants et bar du Chalet RoyAlp Hôtel & Spa, proposent une cuisine raffinée, authentique puisant son inspiration dans le registre alpin et les origines italiennes du Chef Davide Esercito.

Notre spa de 1'200 m² souvent récompensé, offre aux hôtes une ambiance chaleureuse conçue pour le bien-être du corps et de l'esprit.



CHALET ROYALP HÔTEL & SPA

Découvrez notre forfait Ladie's First ►



Chalet RoyAlp Hôtel & SPA

Domaine de Rochegrise 23

1884 Villars-sur-Ollon, Switzerland

Tel : +41 24 495 90 90

reservation@royalp.ch • www.RoyAlp.ch





Gstaad Palace,
where else

WINTER SEASON

20th December 2022 to the 12th March 2023

BIENVENUE AU WVERBIER

EXPERIENCE EXTRA ALTITUDE



RUE DE MEDRAN 70
1936 VERBIER
wverbier.com



Vie de famille et sportive de haut niveau

Le quotidien de Hélène Darragon

Hélène, s'entraîne jusqu'à 13 heures par semaine en course à pied, en plus de son travail à plein temps et de sa vie de mère de famille. Voici son quotidien fascinant et très rythmé : Semaine ou week-end, 6h30, ses running aux pieds, Hélène Darragon s'apprête à aller courir. Entre 8 à 13 heures d'entraînement par semaine, la course rythme le quotidien de cette trentenaire. Suite à une jeunesse plutôt sportive, sa vie active prend le pas et elle ne pratique plus aucun sport. C'est à 30 ans, qu'une amie l'inscrit aux 10 km de Lausanne. Elle débute son entraînement en mai pour une course se déroulant à l'automne, les résultats tombent, 47 minutes. Mais le plaisir ressenti par la jeune femme la pousse à continuer et l'année d'après pour la même course, elle finit en 37 minutes les 10 km, l'amélioration est notable ! Le résultat est satisfaisant, et s'ensuit une multitude de courses ; elle s'inscrit en club, participe à Evian Off Course...

Arrive la grossesse, Hélène fera de la course à pied jusqu'au 7ème mois de grossesse et de la randonnée jusqu'au terme. L'accouchement s'est extrêmement bien déroulé, elle a pu reprendre la course seulement 5 semaines après l'accouchement.

Ces entraînements journaliers s'étendent sur la journée, « la course à pied, ça ne paye pas du tout ». Mais Hélène est comblée d'avoir un travail qui lui accorde 1h30 de pause le midi, cela lui permet de s'entraîner une deuxième fois dans la journée sans empiéter sur sa vie familiale.

Habiter à la montagne lui permet de varier les entraînements, habitués aux dénivelés, elle prend cependant de plus en plus de plaisir à la course à pied.



Des courses prévues pour 2023 ?

« Dans une course, on passe par toutes les émotions » c'est ce que ressent Hélène, qui la pousse à relever de nouveaux défis.

L'hiver, elle prépare les cross avec Evian off course, au printemps elle privilégie la montagne. Ce caméléon de la course prévoit la Pierra Menta une course de ski alpine se déroulant sur 4 jours. Elle envisage le marathon de Paris pour 2023. Elle espère également prendre sa revanche aux championnats de France de course en montagne auxquels elle n'a pas pu participer il y a deux ans pour cause de blessure. En effet, touchée aux deux pieds

d'épines calcanéennes, probablement dû à un entraînement trop intense (puisque à ce moment elle courait 15h par semaine et faisait jusqu'à 125km). La blessure l'a empêché de marcher normalement pendant 3 mois, la douleur à durer dans le temps puisque cela fait seulement 1 mois qu'elle court sans endolorissement.

Enfin elle participera au kilomètre vertical, une course qui lui permettra de sortir de sa zone de confort puisqu'elle sera dans l'obligation d'utiliser des bâtons, ce sera 2 km avec 1000m de dénivelé. Sur ce genre de course, le haut du corps est beaucoup plus engagé : « il faut vraiment avoir la pêche, mais ça va être fun », nous explique Hélène.

Les femmes dans le sport une évolution pas encore à son apogée : De plus en plus de femmes concilient vie de famille et sport intensif, mais ça n'a pas toujours été le cas. Le sport a pendant longtemps été interdit aux femmes. Le marathon de Boston était réservé aux hommes jusqu'en 1972, le déclic vient d'une femme qui a bravé l'interdit en participant à la course.



L'évolution des femmes dans le sport est aujourd'hui une normalité bien que les compétitions féminines suscitent toujours moins d'intérêt que les compétitions masculines. Et pourtant, les femmes ont autant de capacités que les hommes, si ce n'est plus. L'année suivant la grossesse d'Hélène, il lui est arrivé, souvent, d'être plus rapide que la gente masculine sur certaines courses.

Nous avons été heureux et fiers de présenter le quotidien de cette magnifique athlète. Nous sommes convaincues que la pratique sportive favorise autant le bien-être et l'émancipation, Hélène par sa volonté et sa résilience invite toutes les femmes à y prendre place.



Rééquilibrer, optimiser, sécuriser, améliorer



© Caroline Fernandez

Hypnothérapie pour tous !

L'hypnose fascine, intrigue ou inquiète, pourtant, nous la pratiquons tous sans nous en rendre compte. Lorsque nous conduisons, ou lorsque nous regardons un film. Dans ces moments, où nous sommes là, sans complètement l'être. Démystifier cette pratique, la rendre accessible au plus grand nombre, c'est la mission que Juliana Mordant, hypnothérapeute à Genève, s'est fixée.

Dans l'intimité de son cabinet genevois, Juliana Mordant reçoit des patients aux problématiques et chemins de vie bien différents. Certains sont là pour apaiser une phobie, d'autres pour se défaire d'une addiction, ou bien encore pour être accompagnés face à une maladie. « Qu'il s'agisse d'insomnie, d'anxiété ou de douleurs chroniques, le point commun est la question de la confiance en soi et de l'estime de soi. Ces sujets sont donc naturellement à la base du travail que j'effectue. » Convaincue que nous disposons en nous de ressources inconscientes puissantes, la thérapeute guide ses patients pour qu'ils se défassent de leurs blocages émotionnels, psychiques ou physiques. Et ce, afin qu'ils atteignent leur potentiel de guérison et d'accomplissement personnel, voire professionnel.

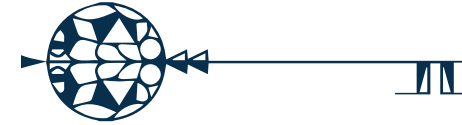
L'hypnose c'est se rendre absent à ce qui nous entoure, pour permettre l'émergence de quelque chose d'inattendu qui vient de soi.

Juliana Mordant

Une hypnose moderne

D'abord formée à l'hypnose Ericksonienne (voir encart) au sein de l'institut Denis Jaccard, Juliana Mordant a développé sa propre approche afin de moderniser cette pratique et d'en augmenter encore les bénéfices. « Ma vision est que le thérapeute doit pouvoir s'adapter à la personne qui fait appel à lui.elle. Oui j'ai une formation en hypnose, mais si je sens que le patient n'est pas prêt à l'instant T, je vais pouvoir utiliser des outils annexes propres au coaching ou à la formation, pour que nous avançons ensemble vers ses objectifs. » Un travail main dans la main, et sur-mesure, qui permet de dépasser certains blocages sur une durée plutôt courte - en moyenne 6 séances, espacées de 3 semaines. Pourquoi 3 semaines? Parce que les chercheurs en neurosciences

La clé de la Confiance



ont découvert que 21 jours était le temps nécessaire au cerveau pour développer de nouvelles connections.

Il était une rencontre...

Comme dans tout travail thérapeutique, il y a d'abord une rencontre entre le praticien et le patient.

Un moment fondateur comme l'explique l'hypnothérapeute : « Lors du premier rendez-vous, j'apprends à parler la langue de la personne qui a décidé de faire appel à moi. Comment vit-elle son problème? Qu'attend-elle de moi? » Avec empathie et écoute, Juliana Mordant s'attache à créer un espace de confiance indispensable au bon déroulement du processus thérapeutique.

Pour cette raison, le rendez-vous initial a généralement lieu en présence, au cabinet. En revanche, les séances suivantes peuvent être menées à distance, par téléphone ou appel vidéo. Une pratique proposée par de plus en plus de professionnels depuis la pandémie, et qui a le mérite de faciliter l'accès aux soins de soi. « Paradoxalement, la distance offre une plus grande intimité, explique Juliana Mordant. Chez lui, le patient se trouve dans

La clé des Emotions



une zone de confort qui peut être propice à davantage de lâcher-prise. »

Les clefs du mieux-être

Dans le cadre de cette relation privilégiée, Juliana Mordant se veut être une interface bienveillante entre le patient et le monde médical qu'il peut être amené à côtoyer dans le cas de maladie chronique, de maladie auto-immune, d'addiction ou même de cancer. Si l'hypnothérapie ne remplace pas la médecine dans ces cas-là, elle permet toutefois un changement de perspective salutaire sur les événements, parfois déroutants, qui peuvent se présenter sur notre chemin. « La vie m'a appris qu'il était nécessaire pour chacun de faire l'expérience de ce qui devait être vécu, poursuit Juliana Mordant. Que cela soit confortable ou

La clé de la Naissance



non. » La thérapeute offre donc à ses patients la possibilité de mieux vivre ce qui leur arrive, en mettant au jour des ressources présentes en eux, mais jusqu'alors insoupçonnées. Sur ce dernier point, elle est formelle: « Nous disposons tous des clés pour ouvrir de nouvelles portes. Mon travail est d'aider mes patients à les retrouver. » Avec une approche à la croisée de la santé et du développement personnel, Juliana Mordant est aussi active sur Instagram où elle partage ses connaissances et réflexions en la matière (@cabinetjulianamordant).

L'hypnose Ericksonienne

Au début du XXe siècle, le docteur américain Milton Erickson découvre dans l'hypnose un outil puissant. Celui-ci

La clé de la Liberté



permettrait d'accéder à des ressources inconscientes, enfouies dans le psychisme, mais utiles à la mise en place de stratégies d'adaptation à notre environnement. Pour le Dr. Erickson, l'hypnose rend ainsi possible la création d'une nouvelle réalité, que celle-ci soit comportementale, physiologique ou émotionnelle. Comment? En rétablissant la communication entre notre partie consciente « je sais que je dois faire ça », et notre partie inconsciente « je ne peux pas m'en empêcher ». Amené dans un état modifié de conscience, le patient peut facilement établir des liens entre ce qui n'est pas encore possible, et ce qui le sera dans le futur. Bien loin de l'hypnose de spectacle, cette méthode s'inscrit dans un cadre médical et thérapeutique. Elle est d'ailleurs largement utilisée en milieu hospitalier, notamment pour réduire le recours aux médicaments.

La clé de la Réalisation



cabinet

JULIANA MORDANT

Hypnothérapie Ericksonienne

En pratique

Première séance - 1h30 - Séances suivantes - 1h

Au cabinet ou à distance - Thérapie pour enfant dès 5 ans

Boulevard des Tranchées 44, Genève

079.258.53.20

info@cabinetjm.ch - www.cabinetjm.ch

@cabinetjulianamordant sur Instagram



S&C Natural Cosmetics

by Sandrine



S&C Cosmétiques Naturels
Route de la Fontaine 33
1926 Fully VS – Suisse
+41 79 638 68 03

S&C pour Stella et Charlotte, le prénom des deux filles de Sandrine Gex, est née de sa passion pour les cosmétiques naturels.

Passionnée par les produits cosmétiques naturels depuis sa plus tendre enfance, Sandrine a décidé d'en faire son métier. En 2016, elle lance sa propre marque « S&C cosmétiques naturels ». En 2017, Sandrine Gex ouvre sa magnifique boutique dans la commune de Fully. La confection de l'ensemble de ses produits est entièrement artisanale, ces derniers étant fabriqués dans son atelier.

En 2020, elle obtient la certification marque Valais, ce label apposé sur ses produits certifie qu'ils sont fabriqués avec de la matière valaisanne, notamment avec des macérations faites maison avec des plantes issues de son jardin.

Sandrine collabore avec les meilleurs producteurs et fournisseurs de la région afin de garantir des produits de haute qualité et chaque produit est analysé et testé dermatologiquement.



Fabrication artisanale et vente de cosmétiques naturels.
Produits certifiés de haute qualité.

La Sophrologie avec Sophie Claverie, Sophrologue Expert



Interview avec Madame Sophie Claverie

Nous avons eu la chance et l'opportunité d'échanger quelques mots avec Madame Sophie Claverie.

1/Comment vous êtes-vous formée à la Sophrologie ?

Lorsque j'étais juriste, je cherchais comment gérer mon stress chronique.

Après plusieurs méthodes, je me suis laissé convaincre de participer à des sessions de Sophrologie.

La simplicité, l'autonomie, les résultats rapides ont particulièrement résonné en moi.

D'un naturel curieux, j'ai voulu pousser plus loin la recherche et je me suis formée au cycle fondamental, puis le cycle supérieur ou master, afin de connaître l'ensemble de cette science, créée dans les années soixante, par un médecin neuro psychiatre, le Docteur Alfonso Caycedo.

C'est ainsi que j'ai opéré une reconversion professionnelle basée sur la volonté de dispenser les bénéfices de cette discipline.

Je continue à me former régulièrement afin d'être au plus juste dans les protocoles sur mesure que j'établis pour chaque client.

2) Qu'est-ce que la Sophrologie pour vous ?

La sophrologie est une méthode psycho corporelle, basée sur une respiration contrôlée, sur des mouvements corporels en étant présent à soi-même, sur une imagerie mentale, pour évacuer les tensions physiques et mentales. Elle favorise un meilleur équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements. Par une pratique régulière d'exercices de sophrologie, la personne revitalise et remobilise les capacités et les potentiels dont elle dispose, pour résoudre une situation qui pose problème, un état, ou pour du développement personnel. La Sophrologie équilibre là où c'est nécessaire. Elle fait partie des thérapies brèves orientées solutions.

3) Quels sont les effets de la sophrologie selon vous ?

La pratique de la sophrologie produit de nouvelles stimulations neuronales dans le cerveau créant un équilibre positif, une harmonie entre corps et mental. La Sophrologie développe la

pleine conscience, une nouvelle présence à soi-même facilitant de nouvelles stratégies. Être bien dans sa peau et dans sa tête en toutes situations pourrait être le mantra de la sophrologie.

Quelques exemples d'application de cet Art de vivre : la Sophrologie est utilisée pour réguler le niveau de stress, d'anxiété, gérer les émotions ou développer la confiance et l'estime de soi. Elle permet de retrouver la motivation et de renforcer la concentration. Elle est un bon support d'amélioration du sommeil récupérateur en présence de troubles du sommeil.

4) Quel est votre quotidien de Sophrologue ?

Je reçois en séances individuelles :

Les enfants avec une Sophrologie ludique, pour une meilleure gestion des émotions, (colère, agressivité, timidité, peurs). Les adolescents, en gestion du stress (eczéma, angoisses, perte de moyens, tics nerveux, phobies) avec des outils et clés intégrables rapidement dans leur vie quotidienne et praticables en complète autonomie. Les adultes, en gestion du stress chronique et troubles du sommeil, en établissant des protocoles courts, car la réalité de la pratique des clients, hors séances, m'a amené à calibrer des techniques flashs facilitant l'entraînement sophrologique, fondamental à la transformation, au changement.

J'anime des ateliers « Sophro Live et Plus » pour des associations et entreprises sur les thématiques: la respiration : le couteau suisse du bien-être ; réguler le stress ; réussir les transitions de vie ; la préparation mentale sportive adaptée à l'entreprise ; améliorer son sommeil.

5) Comment envisagez-vous votre avenir de Sophrologue ?

Dans un monde en constante accélération de temps, de performances, de perte de sens,

J'ai vocation, à accentuer la transmission de techniques courtes, praticables en complète autonomie, applicables instantanément dans la vie scolaire, familiale et professionnelle pour atteindre un mieux être simplement.

La pratique permet de développer les habilités émotionnelles, cognitives et développe un équilibre entre

Dans les cas de blessures, la sophrologie sportive par



Lorsque la réaction de stress devient inhibante et entraîne des réactions d'angoisse, un désir d'évitement, fait disparaître l'envie de la compétition, la liste n'étant pas exhaustive, une gestion du stress sera mise en place. Il ne s'agit en aucun cas de supprimer le stress mais d'apprendre à le gérer, à le réguler en fonction des événements,

La préparation mentale fait aujourd'hui partie de la boîte à outils des sportifs et est incontournable lorsque le mot performance est verbalisé.





CordSavings est une « bio-banque » romande spécialisée dans la récolte et la conservation des cellules souches contenues dans le sang et le tissu de cordon ombilical à des fins thérapeutiques. Qui veut conserver les cellules souches de son enfant pour d'éventuels besoins futurs au sein de sa famille peut faire appel à CordSavings.



Fondée en 2012, CordSavings est heureuse d'avoir emménagé en 2022, toujours au sein du BioArk de Monthey, dans de tous nouveaux locaux, pensés et optimisés par son équipe. C'est avec plaisir que les membres de CordSavings vous accueillent aujourd'hui dans leur laboratoire et leurs zones de cryostockage (stockage sous azote à -180°C). Ce nouvel environnement reflète encore mieux leur perfectionnisme et leur passion.

CordSavings place les valeurs humaines au centre de son travail. C'est une entreprise suisse et familiale, une équipe soudée et dévouée qui prend à coeur que vous soyez informés en transparence et qui réalise son travail de façon éthique et humaine.

CordSavings offre une garantie de conformité, de droiture et de respect des dispositifs médicaux s'inscrivant rigoureusement dans l'ordonnance de loi les concernant. Contrôlée

régulièrement par Swissmedic, totalement indépendante de grands groupes et non cotée en bourse, elle incarne la stabilité suisse et le sérieux qui doit être de rigueur dans ce domaine.

Les échantillons que les parents lui confient sont traités avec le plus grand soin, la communication, la disponibilité et la proximité avec les clients sont, au dire de tous ceux qui ont à faire avec son équipe, exemplaires.

Les cellules souches du sang de cordon sont plus adaptables et plus vierges que les cellules souches prélevées chez les adultes, car elles sont plus jeunes et ont été moins exposées à des maladies ou à des facteurs environnementaux.

Les cellules souches sont présentes en grande quantité dans le sang de cordon et constituent une épargne biologique de grande valeur. Le sang de cordon est aujourd'hui utilisé à des fins thérapeutiques dans les hôpitaux du monde entier.



En effet, ces cellules souches possèdent un grand potentiel médical présent mais futur également car la recherche continue d'en augmenter les capacités ! Elles offrent également une augmentation de la survie post-transplantation si votre enfant devait subir une transplantation. Elles ont la grande valeur d'être assurément compatibles. Près de 90 maladies graves sont actuellement traitées par des greffes de cellules souches.

Quant aux cellules souches du tissu de cordon ombilical,



pour lesquelles la recherche est tout particulièrement active et prometteuse (autisme, diabète, arthrose...) elles représentent certainement l'avenir pour la santé de votre enfant.

A la naissance de votre bébé, les cellules souches du sang et du tissu de cordon peuvent être prélevées sans aucun risque pour votre bébé ou vous-même.

La proximité humaine et l'attention constante auprès des familles sont très importantes pour les membres de cette « biobanque » pas comme les autres.

Dirigée par Madame Nicolas depuis 7 ans maintenant au côté de Madame Darragon qui est la responsable qualité, l'empreinte féminine que ce duo apporte au sein du laboratoire est ressentie par toutes les futures mamans.



Etant elles-mêmes passées par le temps particulier de la grossesse, elles accompagnent leurs clientes avec grand soin et écoute. Tous les collaborateurs sont issus du monde de la biologie et des laboratoires, ils fournissent un travail d'une grande rigueur et connaissent toutes les étapes de cette démarche. Le discours de CordSavings est sincère, puisque c'est chacun d'eux qui ont, chaque jour, et très directement, contact avec les parents.

Forte de son éthique qu'elle souhaite irréprochable, l'entreprise CordSavings marque son empreinte dans une démarche tournée vers l'humain avant tout ! Familiale et à échelle humaine, c'est une entreprise qui prend à coeur de préserver le lien de confiance en tant que pilier fondateur de son état d'esprit et comme moteur à ses démarches professionnelles.

CORDSAVINGS c'est le choix délibéré du travail « à façon », c'est l'exact opposé de la tendance au machinisme et à l'automatisation de tout ce qui touche malheureusement de plus en plus nos vies, même en son coeur le plus intime.

contact@cordsavings.ch
@f cord_savings



Médecine du sport

« *Women are not small men* », statue Stacy Sims pionnière et visionnaire dans le monde de la femme et du sport.

Les femmes sont de plus en plus représentées dans le monde du sport. Elles sont maintenant plus de 50% des athlètes aux Jeux Olympiques et prennent une place majeure à la télévision... Mais malheureusement les mentalités évoluent beaucoup trop lentement...

Le corps de la femme diffère de celui de l'homme, cela semble évident. Les femmes actives et sportives s'entraînent de la même manière qu'un homme et il n'y a souvent pas d'adaptation faite par rapport à la phase de sa vie (1er jour des règles, post grossesse, ménopause).

Ils existent des différences physiologiques liées au sexe qui impliquent des problèmes spécifiques ; actuellement la majorité des études dans le monde de l'activité physique et du sport sont faites sur les hommes, puis les résultats transposés aux femmes.

Mais les choses évoluent et le monde médical commence finalement à réaliser plus de recherches sur la femme.

En quoi nos corps sont-ils différents ?

La croissance est différente ; le pic de croissance de la femme se situe vers 12 ans et celui de l'homme vers 14 ans. Il existe un retard de pic de croissance chez la jeune très active.

Les femmes ont moins de masse maigre (graisse 28% vs 15% chez l'homme) donc moins de muscle, donc moins de force.

Le système hormonal est différent et complexe, et amène à des variations cycliques de la performance, des besoins et de l'état psychologique.

A cause de ces différences physiologiques, et plein d'autres facteurs, les femmes ont des problèmes spécifiques.

Ici j'en liste quelques uns.

Problèmes de genou

Le syndrome femoropatellaire connue aussi comme la douleur antérieure du genou, est une douleur autour de la rotule, et représente 20-40% des consultations de médecine de famille. La prévalence est très élevée chez la femme sportive contrairement à la femme sédentaire (19% vs 7.4 %), surtout pendant l'adolescence.

Ceci est probablement dû aux différentes caractéristiques biomécaniques de la femme et au schéma de mouvement qui est également différent.

Rupture du ligament croisé antérieur

La femme présente un risque de 3 à 8 fois plus élevé que l'homme d'une rupture du ligament croisé antérieur. Ce risque est majoré à l'adolescence. Les sports plus à risque sont le football, le basketball et la gymnastique.

Des facteurs de risques connus sont le bassin plus large, le valgus du genou (genou qui rentre à l'intérieur lors des mouvements), la plus petite taille des os, et du ligament croisé par rapport à celle des hommes. Le manque de force et de contrôle neuromusculaire joue un rôle important surtout à l'adolescence.

Les hormones du cycle menstruel pourraient avoir un rôle dans le contrôle neuromusculaire.

Anémie

Les causes principales de l'anémie chez la femme sont la perte liée aux règles et les déficits minéraux/vitaminiques. Il existe d'autres causes plus rares.

Chez la femme sportive les besoins en fer sont plus élevés, les pertes gastro-intestinales sont plus importantes, le taux d'absorption est diminué en raison de l'élévation des taux d'une certaine protéine (hepcidine).

La prévalence du déficit en fer est de 9 à 11% chez les adolescentes. Mais chez les sportives elle peut aller jusqu'à 52%.

Un régime végétarien ou vegan augmente le risque de déficit en fer et Vitamine B12.

Cycle menstruel

Le cycle menstruel a une grande influence sur la vie de la femme et sur sa performance.

Le cycle menstruel peut altérer la performance :

Dans la première partie du cycle l'athlète peut présenter des douleurs liées aux règles. L'entraînement de force maximale sera plus efficace.

En phase ovulatoire, l'athlète peut présenter des douleurs et moins de stabilité des articulations.

Dans la seconde phase du cycle, il peut y avoir une diminution de la performance en cas de chaleur et humidité élevée, un sentiment de lourdeur et des oscillations psychiques.

Les premières règles doivent apparaître avant l'âge de 15ans, le cas échéant nous parlons d'une aménorrhée primaire.

L'aménorrhée secondaire est présente lorsqu'il y a absence de règles pendant >90jours; pendant les 2-3 premières années, les règles peuvent être irrégulières. Les problèmes plus fréquents liés au cycle menstruel sont les saignements abondants, les règles irrégulières (cycles trop longs) et l'absence de règles.

Relative Energy Déficience in Sport (RED-S)

Anciennement nommée la triade athlète féminine, syndrome encore très méconnu même dans le monde médical ! La faible disponibilité énergétique en est la cause principale avec l'insuffisance d'apports caloriques volontaire ou comme des troubles alimentaires avec vomissements par exemple non, comme une augmentation activité physique sans augmenter les apports. Le RED-s a des conséquences sur la performance (première plainte de l'athlète) et sur la santé, parfois sur du long terme, notamment au niveau de la santé osseuse (ostéoporose et fractures de stress) et du système reproductif (aménorrhée et troubles du cycle).

Les recherches ont montré que les effets de ce syndrome sont en réalité beaucoup plus vastes que ce qu'on croyait et touchent notamment le système cardiovasculaire, immunologique,

Pendant la grossesse, les changements hormonaux touchent principalement le système cardiovasculaire et musculo-squelettique.

gastro-intestinale, métabolique, endocrinien, psychologique et hématologique en plus de la fonction menstruelle et la densité osseuse.

Grossesse

Pendant la grossesse, les changements hormonaux touchent principalement le système cardiovasculaire et musculo-squelettique.

L'activité physique est recommandée pendant la grossesse, hormis dans des conditions particulières.

Beaucoup de femmes se découragent pendant la grossesse car elles ne reçoivent pas assez d'informations et elles ont peur. Mais il est très important de rester active ! Le comité olympique international a développé des guidelines pour les femmes enceintes pour les aiguiller. Le post-partum est un moment délicat pour la reprise de

l'activité physique qui dépend du type d'accouchement (voies basse vs césarienne), de l'utilisation de ventouse/forceps, de la présence de problèmes de périnée et de douleurs. La aussi on peut demander de l'aide aux spécialistes.

Problèmes de plancher pelvien

L'incontinence d'effort est la perte de petites quantités d'urine secondaire à l'augmentation de la pression intra-abdominale. Les facteurs de risque de ce type d'incontinence sont l'accouchement, la chirurgie abdominale, l'âge et le sport de compétition. Son incidence est entre 10-56%. Ce problème peut être abordé avec son médecin du sport ou son gynécologue et mérite une rééducation spécifique.

Abus et maltraitance

Un athlète qui subit des abus morales ou physiques peut en parler avec son médecin, sa famille, des psychologues du sport. Nous sommes là pour aider ! Les abus existent dans tous les sports et à tout niveau. Des scandales récents de maltraitance ont touché la gymnastique artistique et rythmique en Suisse.

Les abus dans le sport deviennent finalement un véritable problème alors qu'ils ont été cachés pendant des décennies.

Hyper mobilité

L'hyper mobilité articulaire est une augmentation de la flexibilité des articulations. Ils existent plusieurs maladies du collagène responsables d'hyper mobilité.

La prévalence chez la femme est de 6 à 57%, est davantage marquée pendant l'enfance.

L'hyper mobilité donne un avantage à certains athlètes, une sélection naturelle se fait pour des sports comme la danse.

Ménopause

La ménopause est une phase délicate de la vie d'une femme. Les changements hormonaux sont difficiles à gérer physiologiquement et psychologiquement. La substitution d'œstrogènes diminue la perte de densité naturelle et de qualité osseuse.

Des études montrent que le travail de force dans les années pré ménopause est bénéfique pour la garder dans ces phases plus difficiles.

Mais rappelons-nous de la base : la sédentarité tue avec son enchaînement de maladies cardiovasculaires (obésité, diabète, hypertension) et les femmes restent encore écartées du monde de l'activité physique à cause des facteurs socioculturels.

Nous devons les encourager à pratiquer une activité physique régulière, pour la prévention cardiovasculaire, pour l'émancipation, pour l'épanouissement. Les excès sont mauvais pour la santé donc encourageons-les à faire du sport et guidons-les dans les cas de problèmes spécifiques. « Mens sana in corpore sano ».

Silvia Bonfanti

silvia.bonfanti@hirslanden.ch

membre du réseau Santé et Sport - www.rrmes.ch

Le Corps a ses raisons



Née à Paris il y a plus de quarante ans, grâce aux recherches et à la créativité de Thérèse Bertherat (1931-2014), auteure du best-seller cité en titre et traduit dans le monde entier, l'Antigym est une approche corporelle atypique, offrant un immense potentiel de transformation.

Habiter pleinement son corps offre bien-être et renforcement du système immunitaire. Cet état positif ouvre l'esprit, éloigne la peur et donne l'aptitude à faire les bons choix

Petits mouvements, grands effets

Cette méthode psycho-corporelle hors du commun, tant par son nom perturbateur que par l'intelligence des mouvements proposés est basée sur le travail subtil de muscles oubliés, tels que la langue, la mâchoire, les yeux ou les orteils, pour délier en douceur et en profondeur les nœuds musculaires et émotionnels qui entravent notre élan et notre mobilité. Ce voyage intérieur, loin de la performance et dans un grand respect de la physiologie, s'initie dans le calme, par l'observation de ce qui se manifeste au-dedans, apprenant ainsi à mieux connaître ses limites et ses potentialités.

S'ouvrir à la vie

Thérèse Bertherat, kinésithérapeute Méziériste nous propose :

« Envisageons notre corps comme un jardin plein de promesses. Au début, regardons-le sans rien vouloir changer. Tolérons les ronces, les orties, les cailloux, les insectes dits nuisibles, les

dénivelés, les zones trop ombragées ou trop arides. Oui, ce n'est pas facile. Plus difficile certainement que d'y déverser à la hâte, pesticides et engrais chimiques. Mais il faut savoir que notre corps est un écosystème à respecter et à préserver. Si on l'attaque, il se venge ou dépérit. Donc observons, cherchons à comprendre ou plutôt à sentir. »

L'Antigym s'adresse à toute personne désireuse de retrouver l'amplitude naturelle de ses mouvements, en se débarrassant elle-même et à son rythme, d'une foule de crispations, raideurs, douleurs musculaires et articulaires accumulées au fil du temps, qui fatiguent le corps et l'esprit et les découragent.

Séance après séance, les muscles s'allongent, redonnant aux articulations leur mobilité et à l'intelligence intuitive sa vraie place. Bien posée dans son corps, la personne expérimente sa verticalité, et comprend intimement que de ses appuis découle son bien-être.



Valérie Dumauthioz, praticienne

Graphiste de formation, indépendante et mère de deux filles, j'évoluais de ce que la vie mettait sur mon chemin, sans cesse en recherche d'une meilleure communication. J'ignorais que la lecture d'un livre allait modifier le cours des choses et me bousculer au point de répondre à un appel venu du fond de mon être, m'emmenant à Paris, pour y rencontrer Thérèse Bertherat et suivre son enseignement. J'ai eu la chance de côtoyer cette grande Dame, audacieuse, visionnaire et capable de percevoir l'invisible et la beauté émanant de chaque corps. À ses côtés et au-travers de sa longue expérience partagée, j'ai appris à observer et accompagner, pour mieux se connaître et mieux s'aimer.

Depuis 2009, date de l'obtention de ma licence, je pratique avec passion, et participe activement au développement de la méthode, dispensant en petits groupes et en individuel des séances hebdomadaires, bimensuelles ou sous forme de stage dans différents lieux en Romandie.

Cet enseignement m'a transformée et renforcée, générant en moi l'envie de partager l'or que Thérèse Bertherat a déposé par sa sagesse et sa générosité dans les mains des praticiennes et praticiens formés à son art et à son approche particulière et si respectueuse des êtres humains.

Voici un mouvement pour délier votre nuque

Debout ou assis sur une chaise, les yeux sur l'horizon, tournez lentement la tête d'un côté, puis de l'autre pour regarder derrière vous.

Saisissez ensuite à pleine main la peau et les muscles de votre

nuque, comme le fait une chatte quand elle porte son petit. Essayez de desserrer vos mâchoires et de lâcher votre langue. Faites lentement plusieurs petits mouvements de tête, des « oui », puis des « non » et enfin des cercles dessinés avec le bout de votre nez. Pensez à respirer durant tout ce temps d'exploration. Maintenant, lâchez la nuque, et à nouveau, tournez votre tête pour regarder à droite derrière vous, puis à gauche. Appréciez cette nouvelle amplitude de mouvement.

À lire :

« Le Corps à ses raisons » de Thérèse Bertherat /Ed. Points

« Ma leçon d'Antigym » de Thérèse Bertherat et de sa fille Marie /Ed. Eyrolles



Antigym®

Infos pratiques :

www.antigymnastique.com

Valérie Dumauthioz

Blonay – Lausanne – Monthey – Plan-les-Ouates – Saillon – Villars-Bozon

T. +41 79 841 99 51 - cellulose@bluewin.ch



Pioupiau Cosmetics :

La nouvelle marque suisse de cosmétiques à connaître absolument !

Basée à Zoug, Claire Dhote lance une marque de cosmétiques fabriqués en Suisse aux textures délicates, à la douceur infinie et à base d'ingrédients naturels et bios.

Ces produits clean sont destinés à toute la famille, aux femmes enceintes & même aux nouveaux-nés dès la naissance.

Pensées pour les peaux sensibles et délicates, les formules se composent d'ingrédients biologiques soigneusement choisis et 100% d'origine naturelle. Testés sous contrôle dermatologique et sans allergènes, les produits Pioupiau Cosmetics s'utilisent dès la naissance. Plus précisément, la marque propose des solutions efficaces, saines et offrant le meilleur de la nature. Pour cela, Claire a travaillé avec un laboratoire spécialisé en Suisse pour trouver les compositions parfaites qui répondent à tous les critères. Autre priorité ? Pioupiau Cosmetics s'engage à avoir un impact minimal sur l'environnement avec une attention particulière sur le choix des emballages.

L'histoire

"Passionnée par le monde de la cosmétique, j'ai toujours eu l'idée de créer ma propre marque. J'ai eu des merveilleuses expériences professionnelles dans de grands groupes. Quand je suis devenue maman, il y a eu un déclic. Mon regard sur les ingrédients utilisés quotidiennement, nos routines beauté et la consommation en général a bien changé. Je cherche sans cesse le meilleur pour mes enfants et je souhaite leur transmettre mes valeurs à travers des produits qui ont du sens pour leur santé, leur bien-être, et pour l'environnement. C'est ainsi que j'ai créé Pioupiau Cosmetics, avec le souhait de développer des produits doux qui répondent aux besoins de toute la famille et principalement aux peaux délicates. Je voulais des soins sains, naturels, élégants et durables", explique Claire, la fondatrice de la marque.



Interview

Depuis combien de temps êtes-vous installée en Suisse ?

Je suis arrivée en Suisse en 2012. J'aime ce pays, la simplicité, la qualité de vie en famille et la proximité avec la nature.

Avant l'aventure Pioupiau Cosmetics, où avez-vous travaillé ?

J'ai toujours travaillé dans l'industrie cosmétique. Avant d'arriver en Suisse, j'étais à Paris chez L'Oréal puis j'ai intégré le groupe La Prairie et ma dernière expérience était chez Estée Lauder.

Comment l'idée de créer une marque de cosmétiques est née ?

Évoluant dans ce secteur depuis longtemps, j'ai vu de belles marques de cosmétiques grandir. J'ai toujours été admirative des fondateurs, des valeurs qu'ils transmettent à travers leurs produits et des évolutions et ambitions de ces marques. Depuis longtemps, j'avais envie de créer mon propre label. C'est en devenant maman et en changeant mes habitudes de consommation que je me suis rendue compte qu'il manquait des produits vraiment efficaces et sains sur le marché. Après de longues réflexions et recherches, je me suis lancée.

C'était quand ?

J'ai commencé à y penser sérieusement en 2020 et je me suis lancée en 2021.

Pour créer cette marque, quelles ont été les étapes ?

C'est une longue aventure ! L'avantage d'avoir évolué dans le milieu c'est que je connaissais les contraintes et les temps

de développement. Cela m'a permis d'avancer sans me décourager. Pour créer ma marque il y a eu plusieurs étapes :

- Réflexions et recherches pour établir les envies, critères, ambitions de la marque et établir un cahier des charges.
- Recherche de partenaires. Je voulais vraiment qu'ils soient sérieux et qu'ils respectent mes valeurs.
- Discussions et développement des produits avec le laboratoire.
- Qualification et certification des formules. J'ai voulu dès le début des produits naturels, certifiés BIO et compatibles dès la naissance. Cela ajoute de la complexité et un temps de développement plus long, mais c'est un gage de qualité et je ne voulais prendre aucun risque sachant que mes produits allaient être utilisés par des bébés.
- En parallèle, je me suis aussi occupée du packaging. Le respect de l'environnement était un critère important pour moi. Je voulais être sûre que mes produits soient le plus responsable possible.
- Il y a aussi beaucoup d'autres qualifications pour pouvoir mettre le produit sur le marché, puis il faut travailler et développer tout l'aspect commercial et la communication.

L'entrepreneuriat est nouveau pour vous, avez-vous rencontré certaines difficultés ?

En effet, c'est nouveau mais je trouve ça passionnant. Evidemment, il y a des

moments plus difficiles, on parle souvent d'ailleurs de montagnes russes, et ce n'est pas un mythe. Si je dois citer deux difficultés, je dirais :

- La gestion du temps – on travaille pour soi, et il n'y a pas de fin de journée ou de frontière donc ça peut être non-stop. Mais j'ai réussi à m'organiser et m'imposer des barrières pour être efficace et avoir un équilibre personnel.
- La diversité des sujets – En tant qu'entrepreneur, on gère tout de A à Z. On peut faire du développement produit le matin, puis de la compta le midi, réfléchir à la communication puis gérer des soucis logistiques en fin de journée. C'est parfois difficile de jongler entre les différents sujets et il faut admettre qu'on ne peut pas tout maîtriser. La solution pour moi est de bien m'entourer.

Il existe d'autres marques de cosmétiques pour enfants, en quoi se différencie Pioupiau Cosmetics ?

Pour Pioupiau je n'ai voulu faire aucun compromis : je souhaite que les produits soient 100% d'origine naturelle, c'est-à-dire sans ingrédients de nature synthétique, même pour les conservateurs par exemple et compatibles dès la naissance. Parfois on trouve des produits bio et naturels pour les enfants, mais utilisables uniquement après 3 ans car il peut y avoir des huiles essentielles ou d'autres ingrédients sensibles. Ce n'est pas le cas pour les produits Pioupiau Cosmetics, on peut les utiliser sans crainte sur un nouveau-né et même pendant la grossesse.



Dre. Montserrat Permanyer



Acupuncture & Auriculothérapie laser & Thérapies naturelles
Intéressé depuis toujours par les thérapies naturelles, Montserrat Permanyer a complété sa formation en Médecine Générale par un large éventail de spécialités non conventionnelles.

Qu'est-ce qui rend votre approche unique et personnelle ?

Ma double formation en médecine générale et en médecine naturelle me confère une vision plus large du patient. Ma formation étant très étendue, plus de 30 ans de pratique médicale, me donne une grande expérience, j'arrive à cerner le patient et à choisir la meilleure combinaison de thérapies, afin d'obtenir le plus rapidement possible une amélioration de sa santé et de son bien-être. Pour le présent, mais aussi en prévention, pour le futur.

Je pratique une médecine considérant la personne dans sa globalité (selon son aspect physique, mental, émotionnel et énergétique), compatible avec n'importe quel traitement médical conventionnel. Mes traitements sont toujours personnalisés.

Quel est le motif de consultation le plus fréquent que vous traitez ?

La douleur et les états émotionnels de stress, d'angoisses, d'un mal-être général, ces symptômes vont souvent ensemble pour le même patient.

Comment se déroule un traitement de la DOULEUR chez-vous ?

Généralement, je traite la douleur avec la combinaison d'acupuncture et d'auriculothérapie laser. Il m'arrive de prescrire un traitement par voie orale, l'homéopathie, la phytothérapie, ou compléments alimentaires à base d'oligoéléments de vitamines, minéraux, acides gras polyinsaturés, antioxydants ou

acides aminés pour rééquilibrer le terrain biologique de chaque personne.

Racontez-nous le principe thérapeutique de l'acupuncture dans la douleur

La douleur et ses causes ont été décrites il y a presque 2000 ans dans le Nei Jing: «la douleur est due au blocage». Autrement dit, le blocage de la circulation d'énergie dans les méridiens d'acupuncture, dans les organes et/ou des entrailles provoque une manifestation douloureuse.

L'objectif du traitement d'acupuncture est donc de faciliter la circulation du Qi (l'énergie vitale) et d'harmoniser ainsi le déséquilibre entre le Yin et le Yang.

- **La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)**, composé principalement par l'acupuncture, recherche l'origine du problème, traite le syndrome complexe, non seulement le symptôme douleur ou lésion.

Cette thérapie offre une amélioration générale de la santé en augmentant les niveaux d'énergie, de force et d'endurance, avec un esprit calme et concentré.

De plus, l'acupuncture stimule notre système opioïde pour augmenter la production de substances antidouleur de façon naturelle, et aide aussi à sécréter la sérotonine, l'hormone du bonheur. L'acupuncture donne un effet dopant, sans être le dopage interdit.

- Pour compléter ma formation en acupuncture, j'ai suivi la formation d'Acupuncture du Maître Tung et l'acupuncture du Dr. Richard Tan avec le programme **Balance Method Acupuncture**, proposé par Si Yuan.

C'est une méthode moderne d'analyser et de traiter le réseau de méridiens d'énergie dans le corps humain. L'acupuncture d'équilibre local du Dr. Tan nous permet réaliser un traitement lorsque la douleur est localisée, et l'acupuncture d'équilibre global du Dr. Tan nous permet un équilibre global du corps, utile lorsque la douleur est due à des déséquilibres internes.

C'est une approche différente de l'acupuncture traditionnelle, mais toujours avec l'insertion de très fines aiguilles pour aider le

corps à retrouver l'équilibre énergétique.

- Mon désir de traiter la douleur sans effets secondaires m'a amené à suivre la formation « **Basic Battlefield Acupuncture** » et « **Advanced Battlefield Acupuncture Protocols & Clinical Pearls** ». Cette formation vient d'un Médecin Colonel à la retraite de l'armée de l'air qui a été un médecin acupuncteur à temps plein dans les forces armées américaines, il a montré sa technique pour soulager la douleur aussi rapidement et efficacement que possible, au champ de bataille et dans d'autres situations militaires. C'est une technique utilisée dans les milieux médicaux militaires pour traiter l'anxiété et l'insomnie et ainsi pouvoir réduire la consommation d'opioïdes.
- L'autre thérapie que je pratique est l'**Auriculothérapie laser** (laser sur le pavillon auriculaire de l'oreille). Il s'agit d'une technique externe, non invasive, non thermique et indolore. Cette technique donne de très bons résultats, mais également pour le sevrage tabagique.

Le faisceau laser est appliqué sur des points spécifiques des oreilles pour faire **La neuromodulation auriculaire (NMA)**, cela est une évolution de l'auriculothérapie classique.

C'est une procédure avec des bases neurophysiologiques et neuroanatomiques.

C'est une procédure qu'utilise le pavillon de l'oreille pour promouvoir des stimuli neuronaux spécifiques dans le domaine du système nerveux central et périphérique.



Gestion de la douleur et du stress par la neuromodulation auriculaire (NMA)

Les mécanismes d'action de la neuromodulation auriculaire (NMA) sont liés à l'innervation du pavillon de l'oreille.

Le pavillon de l'oreille est innervé par trois types de nerfs :

- Branche auriculaire du nerf vague, ainsi que le nerf facial et le nerf glossopharyngé. Mais le plus important est le nerf vague (le système parasympathique) : couleur vert dans le dessin.
- Nerf auriculotemporal du nerf trijumeau : en rouge
- Le nerf occipital mineur, provenant des racines nerveuses C2-C3, nous allons l'appeler le nerf spinal : en jaune.

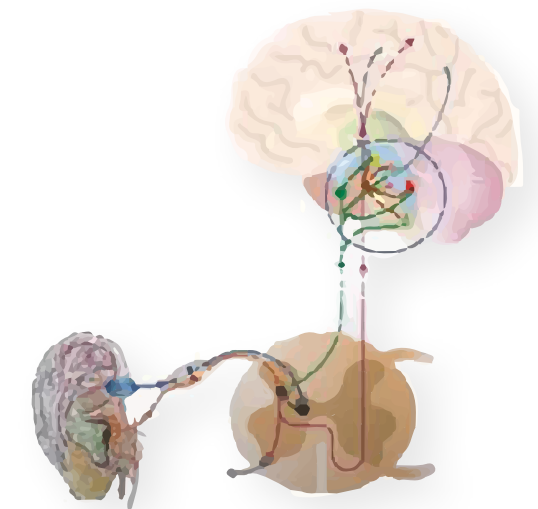


Ces nerfs sont entrecroisés, surtout le nerf vague qui existe dans presque tout le pavillon auriculaire.

Pour ne pas donner trop d'informations je vous raconte seulement que l'innervation du pavillon se connecte, à travers la médulle spinale, à ses noyaux au niveau du tronc cérébral (dans le dessin nous le voyons dans le cercle).

Cette connexion se fait par des voies neurologiques courtes et rapides, ce qui explique la vitesse à laquelle l'auriculothérapie agit dans certains processus.

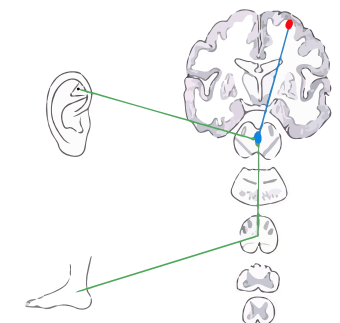
Ensuite ces noyaux du tronc cérébral se connectent à différentes zones du cortex cérébral, du thalamus, de l'hypothalamus auquel ils envoient des informations.



L'hypothèse de la convergence de l'information dans le traitement de la douleur.

L'information nociceptive (par exemple la douleur à la cheville) atteint le tronc cérébral, et l'information de la thérapie laser en stimulant le pavillon de l'oreille coïncide au même endroit, dans le tronc cérébral.

Alors le stimulus du pavillon fait que l'information de douleur de la cheville soit modifiée, modulée avant d'atteindre le cortex cérébral, et donc le patient aura une perception plus faible de la douleur.

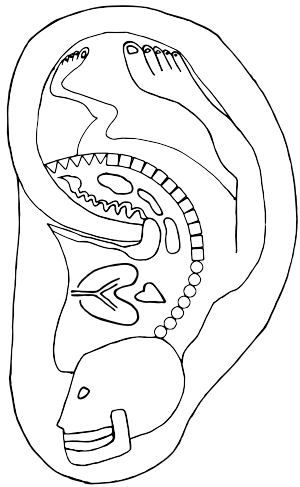


Dans le pavillon de l'oreille, nous distinguons deux types de points :

Les points ou zones neuroréflexes sont les projections du système musculo-squelettique, des organes et des viscères dans le pavillon de l'oreille.

Il est possible de reconnaître dans la forme de l'oreille, la figure d'un fœtus humain, la tête vers le bas.

Areas Fonctionnelles : Zones avec fonctions de rééquilibrage.



Pouvez-vous nous proposer un exemple de traitement, pour une douleur de la cheville par la NMA ?

Pour traiter la douleur en Neuromodulation Auriculaire je traite le point de l'oreille ou la cheville est projeté (point neuroréflexe) et je traite des areas fonctionnelles, par exemple le point **Shen Men**.

Le point Shen Men est situé dans une zone du pavillon innervé par le nerf trijumeau et vagal, donc en le stimulant nous améliorons l'activité du système vagal (parasymphatique) et cela donne des sensations de calme, de régulation fonctionnelle plus équilibré. C'est un point adaptogène (il permet d'augmenter la capacité de l'organisme à s'adapter à différents stress) et analgésique. Je le traite dans tous les traitements liés à la douleur.



Au niveau pratique, dans tout processus douloureux aigu ou chronique, je pratique l'acupuncture et en même temps la Neuromodulation Auriculaire avec le laser, et après la séance, je laisse un stimulus semi-permanent : une petite aiguille ou une petite boule magnétisée.

Quel type de douleur traitez-vous ?

Toutes sortes de douleurs, pour tous les âges et les conditions

de la personne. Traitement des troubles de l'appareil locomoteur, aiguë ou chronique, tendino-musculaire, ostéoarticulaire ou neurologique. Mes thérapies peuvent aussi apporter une aide complémentaire appréciable dans les cas oncologiques.

Après la chirurgie, j'ai à traiter la douleur et l'inflammation, les cicatrices, le système circulatoire, neurologique, la mobilité du corps et des articulations, son bien-être. La convalescence se passe beaucoup mieux, avec très peu ou pas de traitement analgésique. La reprise des activités habituelles est bien plus rapide.

La théorie polyvagale

Dr Stephen William Porges, neuropsychiatre américain a élaboré la **théorie polyvagale**.

Grâce à cette théorie nous comprenons pourquoi lorsque nous exerçons une stimulation sur le nerf vague au pavillon auriculaire, nous avons des résultats thérapeutiques, c'est parce que nous stimulons le Système Nerveux Vagal (= Parasympathique) et ainsi nous contribuons à la régulation de la plupart des organes internes.

Le nerf vague est le nerf le plus long du système nerveux autonome ou parasympathique. Il s'étend du cerveau jusqu'au torse et au cœur, aux poumons et aux intestins, ainsi qu'à plusieurs muscles, y compris ceux impliqués dans la déglutition.

On l'appelle aussi nerf X, nerf parasympathique ou encore nerf pneumogastrique.



Le nerf vague intervient dans la majorité des fonctions autonomes de l'organisme, c'est-à-dire les fonctions qui ne nécessitent pas l'intervention de notre conscience.

Le nerf vague est l'un des nerfs multifonctionnels les plus importants du corps. Il aide à réguler les processus biologiques, notamment la digestion et la respiration, ainsi que des fonctions cardiovasculaire et musculaire.

Il joue également un rôle dans les systèmes nerveux et immunitaire, en plus de moduler la réponse inflammatoire.

Une dysfonction de son activité peut donner symptômes dans plusieurs domaines :

- dans le domaine physique : Douleurs musculaires et tensions. Maux de tête de tension. Migraines. Bruxisme. Transpiration excessive. Sensation d'instabilité, étourdissements.

- Altérations du système respiratoire, essoufflement.

- Troubles du rythme cardiaque (arythmies, extrasystoles). Hypertension artérielle essentielle.

- Dysfonctionnements du système immunitaire : Infections fréquentes

- Affections dermatologiques

- Altérations gynécologiques : troubles de la menstruation

- Dysfonctionnements dans la sphère émotionnelle : Irritabilité excessive. Malaise. Inquiétude excessive. Anxiété. Se sentir fatigué. Humeur dépressive. Agitation. Troubles du sommeil. Difficulté à se concentrer.

- Digestive et intestinale : intestin irritable. Constipation / Diarrhée. Troubles de l'estomac.

Il est très fréquent entendre des personnes que disent avoir les émotions situées au niveau digestif intestinal.

De nombreux symptômes du « Covid long » pourraient être liés aux effets du SRAS-CoV-2 sur le nerf vague, comme la dysphonie (problèmes de voix persistants), la dysphagie (difficulté à avaler), les étourdissements, la manque de souffle, la tachycardie etc.

Le stress

L'un des aspects qui peuvent influencer la performance de l'athlète est l'état émotionnel avant la compétition.

L'état émotionnel est important dans toutes les activités de sports de compétition, qui nécessitent une réponse rapide et qui en général sont de courte durée. Dans ces situations, l'athlète peut souffrir, à plus ou moins intensité, d'anxiété précompétitive ou stress compétitif, ce qui entraînera une diminution de ses performances sportives. Cette situation peut également être extrapolée dans le monde du travail et des étudiants.

Une définition de stress pourrait être la suivante : **Le stress est une réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.**

Si nous percevons le stress avec une base neurophysiologique, nous dirons que lorsqu'il y a un faible tonus vagal (diminution du tonus parasympathique) il y a des symptômes de stress.

Il y a des personnes qui sont toujours en stress, en petit stress chronique, des fois c'est constitutionnel car ils sont stressés sans aucun facteur externe qui puisse exprimer cet état ; et d'autres personnes se stressent face à un besoin extérieur. Dans les deux cas il y aura des manifestations cliniques.

Lorsqu'il y a un ton vagal élevé (= bon tonus du système nerveux Vagal = Parasympathique), il y aura une situation d'équilibre car il y aura une bonne régulation fonctionnelle interne.

Par conséquent, **l'augmentation du tonus vagal, grâce à sa stimulation à travers le pavillon de l'oreille, améliorerait l'homéostasie et réduirait donc les symptômes de stress.**

Mes thérapies aident à diminuer la peur, à détendre l'esprit, améliorer la gestion du stress, améliorer l'humeur, augmenter la concentration et donner confiance en soi.

Dans mon cabinet je suis toujours à l'écoute du patient, j'ai beaucoup de nouvelles de mes patients, parfois mes patients me posent des questions sur leurs proches. Ce que je trouve chez presque tous ceux qui viennent avec un problème, c'est qu'ils sont angoissés par ce problème et parfois sans raison, la plupart du temps l'inquiétude n'a pas besoin d'être si élevée, l'angoisse n'a pas besoin d'être si intense. La plupart de fois que j'entends le patient s'exprimer je pense que le problème qu'il me raconte n'est pas comme ça, mais c'est la perception de la personne que la vit comme ça. Et en augmentant le ton vagal je lui donne un peu de calme et en éliminant une partie de cette angoisse je favorise grandement la gestion de ce problème et l'état de santé général du patient.



Dre Montserrat PERMANYER
Swiss Medical Network Member

Hôpital de la Providence – Acupuncture
Faubourg de l'Hôpital 81. CH-2000 Neuchâtel
T +41 32 720 34 13
permanyerm@gmail.com
www.hopital-providence.ch/nos-specialites/acupuncture/



LEA SPRUNGER

Lea Sprunger, la classe et l'élégance à l'état pur

Lea Sprunger, la sprinteuse et championne d'Europe d'athlétisme Nyonnaise est en train de réussir sa reconversion.



Vous avez pris votre retraite sportive voici 12 mois. Comment vivez-vous cette nouvelle vie ?

Très bien car j'avais longuement préparé mon après-carrière. Je l'envisageais en effet depuis la fin 2019. Soit avant même la pandémie. Aujourd'hui, je ne regrette rien. La compétition ne me manque pas. Mes pépins de santé devenaient récurrents. Douleur aux tendons d'Achille, problèmes de dos... Tout cela était comme des signes que j'arrivais au bout de quelque chose. Et puis j'avais surtout l'impression d'avoir réalisé ce que j'avais à faire dans l'athlétisme. Seule une médaille mondiale me manquait. Mais après 14 ans à haut-niveau et, même si j'aurais

pu assurer 2 ou 3 saisons supplémentaires, je voulais mettre mon temps et mon énergie ailleurs. Je vivais et je m'entraînais au Pays-Bas loin de ma famille qui s'agrandissait et me manquait de plus en plus.

Quelle est votre vie aujourd'hui ?

J'ai acheté une maison à Gingins sur les hauts de Nyon avec mon fiancé Jonas Addor. Je finalise actuellement un Master management du sport à l'Académie Internationale des Sciences et Techniques du Sport (AISTS). Cette formation intensive sur 15 mois intègre une collaboration avec le Comité International



Olympique. J'ai, à côté de mes études, un contrat à durée indéterminée avec Athletissima.

Parlez-nous de « Smove ! », le projet que vous êtes en train de finaliser en collaboration avec votre sœur aînée, l'ex-heptathlonienne Ellen Sprunger...

L'idée est de donner aux gens des outils qui leur donnent envie de bouger de façon simple et efficace. Nous y délivrons quantités de trucs et astuces notamment via des packs vidéo de cardio ou de renforcement musculaire. Nous proposerons aussi aux entreprises de mettre sur pied des pauses de mi-journée active pour leur salarié. Notre projet devrait se concrétiser en septembre. Tout est parti de ce constat : dans notre monde qui avance à 200km/h, il y a de moins en moins de temps pour faire du sport...

Avez-vous encore le temps de faire du sport vous-même ?

Pas autant que j'aimerais mais j'y parviens heureusement en moyenne trois fois par semaine. Souvent c'est de la course à pied ou du vélo. Je compte me mettre à la natation bientôt. Le sport en salle ce n'est pas trop mon truc. Après ma retraite, j'ai senti à quel point mon corps avait besoin de bouger. Passer 8h par jour assise à écouter un professeur n'a pas été évident pour moi au début...

Votre carrière à haut niveau vous aide-t-elle dans votre nouvelle vie ?

Oui. À travers le sport, on apprend la confiance, la persévérance et à avoir un objectif. On sait mieux gérer le stress et la pression aussi. Le haut-niveau m'a poussé à être dans une quête de

perfection et à ne pas rechigner à faire des heures pour atteindre un objectif.

La notoriété vous pèse-t-elle ?

Non. On ne me dérange presque jamais dans la rue. Sur les meetings auxquels j'assiste comme spectatrice, les gens me demandent encore des autographes. C'est sympa et cela fait plaisir. Cela m'a aussi permis de prendre conscience d'avoir laissé ma petite trace dans l'athlétisme suisse.



Femme et Nutrition du sport

La doctoresse Stacy Sims est devenue une référence dans l'approche spécifique de la femme sportive et quelle meilleure introduction que de citer sa phrase mythique : "Women are not small men, so stop eating and training like them ?". Dans sa pratique, comment peut-on optimiser la nutrition de la femme sportive ?



Dans le milieu sportif, on s'intéresse de plus en plus aux spécificités de la femme. Par exemple, la campagne de Swiss Olympic « FastHer, SmartHer, StrongHer »

Le site <https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/femme-sport-delite> met en lumière plusieurs thématiques spécifiques à la femme sportive. Que ce soit en termes d'adaptation de l'entraînement ou de comment lier carrière sportive et familiale (entre autres). Autre exemple dans le milieu du cyclisme, le programme Fast and Female (www.fastandfemale.ch) informe, rassemble et organise des événements pour les femmes cyclistes.

Énergie, poids de forme et besoins spécifiques

Dans sa consultation, Valérie Ducommun remarque malheureusement que la femme sportive est à haut risque de déficit énergétique (RED-s Relative Energy Deficiency in Sport). L'image corporelle, la vision de son corps, garder la ligne ou la notion de « plus je suis légère plus je peux être performante » est malheureusement très et trop présente dans

le sport féminin. Ce qui pousse souvent la femme sportive à se restreindre dans son alimentation pour essayer d'atteindre un poids plus bas. C'est un vrai dépistage de cette problématique qu'il faut faire actuellement en nutrition du sport, en médecine du sport non seulement, mais également auprès des entraîneurs. Il faut proposer une prise en charge spécifique lorsque nous détectons de telles situations. Mme Ducommun a la chance de pouvoir travailler en pluridisciplinarité avec des médecins du sport, des psychologues du sport, des physiothérapeutes du sport, des préparateurs physiques sensibilisés à cette problématique. L'homme est lui aussi à risque de présenter un déficit énergétique mais, du point de vue hormonal notamment, les conséquences sur sa santé physique sont différentes. La femme sportive en déficit énergétique risque entre autres de créer un déséquilibre hormonal pouvant avoir des conséquences sérieuses sur sa vie future de femme (fécondité), sur sa densité osseuse entre autres.

Il est essentiel que la femme sportive cible davantage une composition corporelle adéquate qu'un « poids idéal ». Le maintien d'un taux suffisant de masse grasse est indispensable à la santé de l'athlète féminine.



Outre les besoins énergétiques, la femme sportive a des besoins spécifiques notamment en fer. On parle d'un tiers des femmes sportives qui présenteraient au moins une fois une carence en fer dans leur vie sportive. C'est donc très présent. Adapter sa nutrition pour garantir ses apports en fer est alors primordial. Il se peut également que, dans cette situation-là, une complémentation puisse être conseillée.

Cycle menstruel

Dans son domaine de la nutrition du sport, on parle de plus en plus d'adapter la nutrition aux différentes phases

du cycle, comme on pourrait le faire pour l'entraînement. Actuellement, nous n'avons encore aucune preuve scientifique ni recommandation en matière de nutrition adaptée. Par contre, informer et aider les femmes sportives quant aux différentes manifestations liées au cycle menstruel fait déjà partie de notre quotidien professionnel. L'apparition par exemple de fringales ou d'envies de sucré suivant les différentes phases du cycle est un phénomène maintenant bien connu. En tant que diététicienne spécialisée en nutrition du sport, nous pouvons individualiser et adapter la nutrition de la femme aux différentes phases de son cycle et ses manifestations.

Diététicienne diplômée ES ASDD depuis 2000

Diplôme universitaire en Nutrition du sport

Pratique indépendante en cabinet

2013-2016 : Office Fédéral du Sport de Macolin – Sport d'Elite

**Depuis 2016 : Swiss Olympic Medical Center Hôpital de La Tour / Meyrin GE
(sportifs d'élite, amateurs et retour au sport)**

Eliane Kovar

Une rebouteuse dans le temps



«Je suis rebouteuse ». Le mot est tombé ! Sonnant, jovial, inquiétant peut-être... Il résonne dans la tête et le corps, fait remonter des souvenirs lointains et un semblant de frisson. Ça sent le souffre et l'inquisition.

« Rien de tout ça ! » Rigole Eliane Kovar. « Il est vrai que le reboutement est un art millénaire qui nous a été transmis de génération en génération, qui s'est étoffé dans le temps de techniques empiriques et scientifiques permettant de remettre en mouvement les parties souffrantes du corps. »

Arriver dans un joli cabinet où plantes et pierres jouent des coudes avec des pots en verre remplis de liquides dans lesquels macèrent des racines a de quoi surprendre. « L'art des rebouteux n'est pas fait que de manipulations, je me dois de connaître les vertus des plantes et la préparation de pommades et tisanes pour soulager mes patients » m'explique Eliane avec un sourire.

Et de continuer : « cela fait longtemps que je suis dans le domaine des soins. D'abord infirmière, puis naturopathe, j'ai fini par comprendre que le don de guérisseur présent dans ma famille voulait s'exprimer par mes mains aussi. C'est ainsi que j'ai appris le reboutement chez mon beau-fils, rebouteux connu à Bex. »

Après les questions de santé pour une anamnèse complète, les mains expertes recherchent les zones douloureuses, moins mobiles et plus tendues. « Les mains sont mes outils, elles me renseignent sur les tensions et stagnations du corps. Cela me donne des indications sur les endroits où poser des ventouses »

Des ventouses !? « Oui, les ventouses ont un effet anti-inflammatoire qui par le vacuum produit, remettent en circulation les liquides stagnants dans les endroits douloureux, permettent un apport d'oxygène et de nutriments aux tissus et l'élimination des toxines » me rassure mme Kovar

Je sens remonter le vieux souvenir de ma grand-mère qui posait des ventouses à mon grand-père lorsqu'il avait la toux. Ça avait l'air inquiétant pour mes yeux d'enfant. Mais Mme Kovar, d'une main experte pose les ventouses une à une, là où c'est nécessaire... « Je les laisse entre 15 et 20 minutes, pour qu'elles aient le temps de faire leur travail, avant que je fasse le mien » me dit Eliane avec un clin d'œil entendu.

C'est vrai qu'au début ça tire un peu et ça n'est pas trop confortable, puis je m'habitue et la conversation reprend de plus belle et j'en oublie les ventouses...

Une fois les ventouses enlevées, je peux m'allonger sur la table de massage. Les mains habiles empoignent les pieds, travaillent les

orteils, les chevilles. « Nos pieds nous portent tous les jours et ils ont besoin de détente et d'attention. Le corps est un tout qu'il faut rééquilibrer des pieds à la tête » précise Mme Kovar avant de continuer les manipulations. Genoux, hanches, bassin, tout y passe.

Mes lombaires craquent doucement sous les doigts experts. « Ce n'est pas la force qui est importante, mais le placement correct pour remettre en place les structures, c'est un travail d'horloger » m'explique ma thérapeute.

« Le haut du dos est bien tendu » m'entends-je dire. Oui, le travail à l'ordinateur, assise toute la journée n'aide pas, je le sais bien. Par des manipulations douces, des pressions exercées aux bons endroits, par du décordage, petit à petit les tensions lâchent,

se résorbent comme par magie.

« Certaines douleurs vont encore se faire sentir un peu, car l'inflammation est encore présente, mais vous allez voir, dans quelques jours elles seront parties », « Et pour votre épaule, je vous propose cette pommade articulaire faite avec les plantes de mon jardin. » me propose Éliane en me tendant un petit pot.

En l'ouvrant, il présente une odeur de résineux et de foin qui me rappelle la campagne. « C'est la térébenthine qui fait cet effet avec les huiles essentielles et le macérat de romarin » « appliquez-le trois fois par jour, ça va vous aider ». « Comment vous sentez-vous ? »

Je me sens légère, plus mobile et détendue après le soin. Rien de sorcier en soi : une grande habileté, une écoute attentive et un savoir-faire développés avec le temps.

J'ai encore une question à poser à ma thérapeute : Que pouvez-vous soigner en tant que rebouteuse ?

Mme Kovar me répond : « Mes soins s'adressent à des personnes de tout âge qui ont des soucis de santé, des douleurs dorsales, articulaires, musculaires, des tensions, des problèmes de digestion et j'en passe. Dans ma pratique, le commandement n° 1 est de ne pas nuire. Je n'hésite pas à envoyer une personne voir son médecin lorsque je sens que c'est nécessaire. C'est une question de sécurité et d'honnêteté pour le patient. »

C'est sur ces paroles que prend fin mon premier rendez-vous chez la rebouteuse. Je reviendrai, c'est sûr, pour un prochain soin.

www.cabinetlamainverte.ch

Praticien en libération des blocages émotionnels

Jean-luc Maechler

Les blocages émotionnels, comme nos peurs, frustrations, colères, proviennent d'événements vécus ou non, qui n'ont pas été digérés au moment de leur réception. Ces blocages sont stockés dans la zone des émotions de notre cerveau, générant des programmations qui influencent notre réalité. Des exemples ? Lorsque nous réagissons de manière excessive face à une situation, ou encore lorsqu'une émotion nous envahit soudainement... Ce sont, ici, des blessures émotionnelles qui s'expriment et qui nourrissent nos maux, qu'ils soient d'ordres physique ou psychologique.

Libérer ces blocages pour mettre fin à l'alimentation des maux en utilisant des techniques alternatives non manipulatoires, c'est ce que propose Jean-Luc Maechler, praticien en libération des freins émotionnels.

Jean-Luc Maechler, comment en êtes-vous venu à travailler comme thérapeute ?

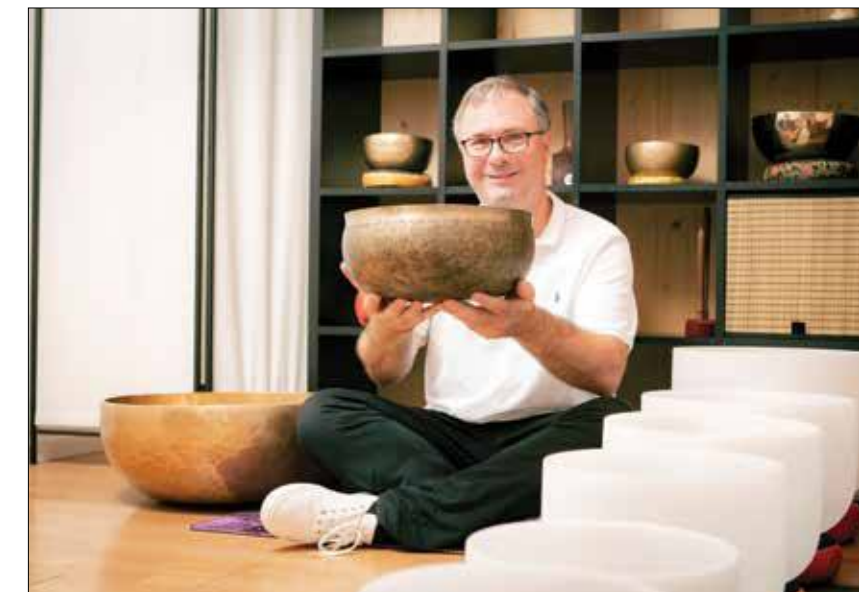
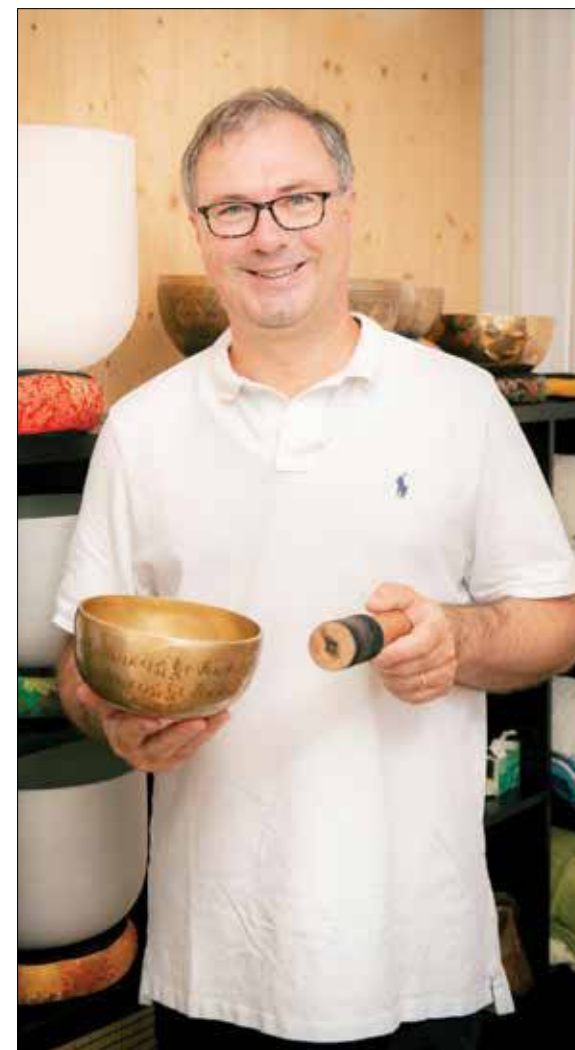
J'ai débuté ma vie professionnelle dans un bureau, comme économiste d'entreprise et j'ai travaillé, entre autres, sur des projets importants et source de grand stress. Jusqu'à mon burn out, événement qui m'a fait découvrir les techniques de guérison complémentaires. Cela m'a inspiré et je me suis formé durant plusieurs années dans plusieurs techniques, en commençant par le Reiki. J'ai découvert mon magnétisme et je me suis également intéressé à la psychologie, ce qui me permet maintenant de proposer une solution à 360 degrés à ma clientèle, qui débute par la compréhension et le ressenti de la problématique et qui débouche sur le lâcher prise du blocage. C'est une approche totalement complémentaire à la médecine. En effet, avec mon ressenti et mes outils, je vais m'intéresser aux causes de la problématique vécue, que ce soit de la douleur, une maladie corporelle ou une maladie du psyché.

Et quels effets pouvez-vous constater ?

Le premier effet est le calme. Un calme profond et serein. Puis les tensions concernées par le blocage travaillé lâchent, la douleur peu prendre fin, le mieux-être s'installe.

Et travaillez-vous avec les sportifs et les entrepreneurs ?

Oui, ces deux environnements ont comme point commun le besoin d'un mental solide. Travailler sur les blocages qui créent des peurs comme la peur d'investir ou un sentiment d'illégitimité élimine les sabotages que l'on peut se mettre sur le chemin du succès.

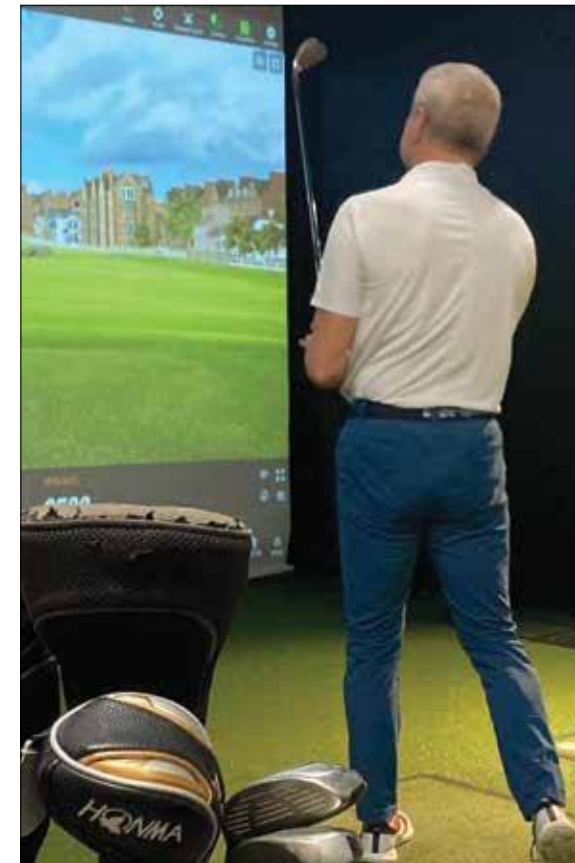


Les séances se déroulent au cabinet à Fully ainsi que par visio
(Zoom, Skype et WhatsApp)
Jean-Luc Maechler
+41 (0)27 565 74 37 / +41 (0)79 626 28 88
Rue de l'Église 25, CH-1926 Fully
www.blocage-emotionnel.ch

Rééquilibrer, optimiser, sécuriser, améliorer

Leila Üngün

A l'heure où la préparation physique occupe une place incontournable en termes de performance et de prophylaxie, Golf-Fit dispose des meilleurs outils et des plus hautes compétences.



Partenaires dans la vie et dans leur entreprise, Leila Üngün et Billy Karageorgakis n'ont pas assez de murs pour accrocher tous leurs diplômes ! Cette licenciée en lettres et cet économiste ont rapidement quitté leurs filières pour se consacrer entièrement au sport. Si le basket fut un tremplin, c'est dans le golf qu'ils ont concrétisé des années de coaching et de formations, notamment au sein de Swiss Olympic.

Leila exerce également le poste de Master coach fitness pour SwissGolf, et Capitaine de l'équipe Nationale des girls depuis 5 ans. Cette passion commune du golf avec son partenaire a pris une autre dimension en 2014 : « J'ai d'abord travaillé à la maison, puis je louais des salles », explique Leila. « C'est en discutant avec Billy mon partenaire que j'ai réalisé que c'était le moment idéal pour créer notre propre société et nous doter d'un outil de travail pointu et adapté aux spécificités du golf. Et dans la foulée, nous avons donc inauguré la salle de Puidoux ».

Un programme adapté

Le Golf-Fit Performance Center a aujourd'hui une réputation d'excellence qui dépasse largement le canton de Vaud, aussi bien auprès de l'élite nationale, que des golfeurs ambitieux ou de loisir. « Pour chaque client, quel que soit son âge, nous réalisons des tests et nous relevons les déséquilibres », enchaîne Leila. « Il faut savoir que dès l'âge de 25 ans, le corps commence à souffrir et à réagir aux efforts que le golf lui demande ! Nous établissons ensuite un programme, en fonction des objectifs et de ses points à améliorer. Notre travail se développe essentiellement sur le long terme. Bien entendu, chaque programme est individuel, car il y a autant de golfeurs que de swings. Mais si les objectifs ne sont pas les mêmes, nous respectons les exigences du swing, à savoir : souplesse, explosivité, vitesse, posture, stabilité, équilibre, coordination et proprioception. Nous allons travailler la condition physique et l'intégrer dans le swing ».

La pertinence du centre a encore augmenté en 2015, avec l'ouverture de l'indoor (parcours virtuels et trackman): « Nous avons désormais un produit complet à proposer aux pros et nous collaborons étroitement avec eux, par exemple en apportant notre expertise de la bio-mécanique », ajoute Leila.

Deux nouveaux centres

Le succès n'a pas engendré l'immobilisme, au contraire : en 2017, les deux partenaires ont ouvert un centre à Genève, au sein du club éponyme. Un centre exclusivement réservé aux membres du club de Cologny, qui a rapidement trouvé sa clientèle. Trois ans plus tard l'ouverture d'un troisième centre au Golf & Country Club de Bonmont. Et d'autres projets sont à l'étude...

« Il y a 3 ans, nous avons mis en place également une formation « Golf-Fit Trainer » au sein de l'UNIL (au service des sports) et qui débouche sur un diplôme. Les coaches qui travaillent à Genève et à Bonmont ont d'ailleurs tous été formés par nous, afin de garder une cohésion dans notre philosophie du fitness ».

N'oublions pas non plus la nutrition, (micronutrition, nutrition et performance) pour laquelle Leila s'est évidemment formée. Parmi différents services il y a aussi de la cryothérapie avec une cabine au centre de Puidoux : « La régénération musculaire et la détente par le froid ont fait leur preuve. Ceux qui l'ont testé deviennent accros et la demande est de plus en plus forte. C'est une technique qui s'intègre parfaitement dans notre vision globale de la préparation physique », conclut la dynamique coach.



Golf-Fit Performance Center
Route du Verney 20 B - 1070 Chexbres-Puidoux - 021 946 13 20
www.golf-fit.ch, info@golf-fit.ch, info@golf-fit.com
instagram : [golf.fit.performance](https://www.instagram.com/golf.fit.performance)

Bougies parfumées artisanales

Après un succès fulgurant du premier lancement de bougies et gels hydroalcooliques parfumés, Studiolfactif lance une nouvelle collection de bougies



STUDIOFACTIF
FLAMOLFACTIF
BOUGIES PARFUMÉES ARTISANALES



appelant un paysage grec, "FLAMOLFACTIF" est un hommage à la Grèce, lieu de lumière et de souvenirs pour la fondatrice de la marque, Daphné David.

Désireuse de créer des objets beaux, décoratifs et qui sentent bon, Daphné s'associe pour la seconde fois avec un céramiste de renom, cette fois-ci américain, établi en Grèce avec qui elle ressent une forte complicité. Le flair américain du céramiste combiné à la beauté de la vie égéenne évoque les racines et les expériences de Daphné.

La collection de bougies parfumées FLAMOLFACTIF est composée de 3 formats céramiques iconiques (180g, 350g, 510g) et de 3 parfums: Cozyora, Oliaros et Sikora.

Tous les parfums sont destinés à être utilisés toute l'année, cependant Cozyora et Oliaros apportent une chaleur accueillante grâce à leurs notes enveloppantes et seront donc lancés pendant l'hiver, en décembre 2022.

Sikora sera lancé à l'occasion du solstice d'été, en juin 2023.



Les trois parfums peuvent être mélangés et assortis car ils se complètent. Lorsque les trois différentes tailles sont agencées ensemble, elles créent un beau trio décoratif.

Histoire de studiolfactif

Studiolfactif est une Maison contemporaine de parfumerie, qui célèbre l'art de vivre à travers les sens, et où le parfum et l'art imprègnent toute chose. Depuis 2020, Studiolfactif s'est associé à différents créateurs pour proposer des produits parfumés décoratifs d'une qualité incomparable mettant en avant l'art du métier et du travail artisanal.

Dans une recherche constante d'excellence et de matières premières rares et de qualité, Studiolfactif s'inspire du passé pour réinventer l'avenir, surprendre et proposer des voyages imaginaires de l'esprit et des sens à travers chacune de ses créations.

Daphné David, est la fondatrice, la directrice créative et le nez derrière la marque. Née et élevée en Suisse avec des origines grecques, le voyage olfactif de Daphné a commencé à New York où elle a étudié et travaillé pour certaines des plus grandes entreprises mondiales.



À son retour en Suisse, il était important pour elle de poursuivre son expertise en proposant un accompagnement sur la création de signatures olfactives sur mesure.

Outre la concrétisation d'un rêve de toujours, le lancement de la gamme de produits Studiolfactif est un moyen de faire connaître ses créations à un public plus large, au-delà du contexte de ses projets pour ses clients.

Les bougies

Toutes les bougies artisanales de Studiolfactif sont faites et coulées à la main avec le plus grand soin. La cire d'origine végétale est 100% naturelle et les mèches 100% pur coton. Un grand soin est apporté pour capturer une impression olfactive unique, à travers des matières premières sélectionnées, tant au niveau de leur rendu olfactif, que de leur qualité. Les céramiques sont créées par un artiste talentueux, pour être réutilisées et chéries, encore et encore.

Infos lecteurs : www.studiolfactif.com
Email: daphne@studiolfactif.com
Site web: www.studiolfactif.com
Instagram: [@studiolfactif](https://www.instagram.com/studiolfactif)
Tél: + 41 78 721 07 17

Une entreprise qui fait rêver

Your Loving Moments



Une histoire professionnelle basée sur la confiance, qui évolue en entreprise soucieuse de ses clients et qui fabrique des instants magiques dans le seul but de vivre le plus beau jour de sa vie. Entre décorations hautes en couleurs et écoute très attentionnée, l'entreprise Your Loving Moments offre des souvenirs mémorables et inoubliables.

Embellir les instants précieux

Elena et Marie-Adeline, les deux fondatrices de Your Loving Moments ont à cœur de mettre toutes les qualités professionnelles qu'elles ont pu acquérir durant leur jolie carrière. Sublimier l'instant, mettre en avant les demandes et les besoins de tous leurs clients et surtout ajouter une certaine passion dans tous les événements que créent ces deux entrepreneuses. Fiançailles, mariage, baby party, tous ces événements vont être parés de mille et une couleurs avec une dose de soin et beaucoup d'amour.

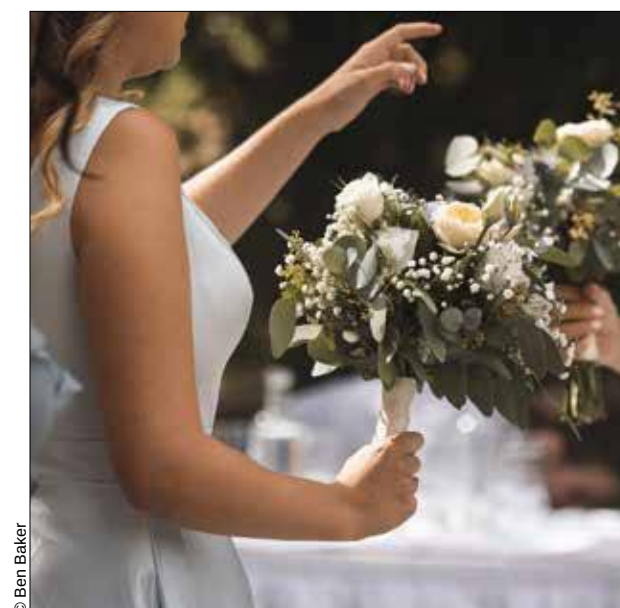


Collaborer avec le local

Chez Your Loving Moments, tout a été pensé pour que chaque création soit accompagnée d'autres entreprises locales. Histoire de soutenir celles et ceux qui sont les artisans de demain et de mettre en avant leur travail pour créer un événement unique en son genre et s'accorde aux envies de tous. Une belle façon de travailler ensemble pour offrir année après année de merveilleux instants si précieux.

Professionalisme et passion

Les deux fondatrices de cette entreprise aux multiples facettes se connaissent depuis plusieurs années et ont avancé ensemble dans la même direction, celle de réaliser les rêves, les désirs les plus fous pour leurs clients. Le tout fortement dosé par une passion innée pour la beauté des choses et l'envie de faire plaisir aux quatre coins de la Suisse. Avec Your Loving Moments, tous les instants magiques imaginables vont pouvoir se réaliser. Quand professionnalisme rime avec passion, cela donne forcément de beaux instants à vivre.



— — —
YOUR LOVING MOMENTS
Wedding & Baby Events

yourlovingmoments@gmail.com
Téléphone : 076 615 17 19

L&S : "Marie-Adeline et Elena se sont dévouées de A à Z pour s'assurer que notre journée soit exceptionnelle! Elles sont à l'écoute, toujours disponibles, ingénieuses, serviables, et ne s'arrêtent à rien pour faire en sorte que le marié et la mariée puisse être à 100% présents avec leurs invités le jour de leur mariage. Je suis tellement reconnaissante de les avoir rencontrées et avoir pu compter sur elles pendant ces moments si précieux."

SWISS
PERFECTION
MONTREUX

*Ecrins chics, fragrance raffinée, formulations luxueuses.
C'est la promesse faite par Swiss Perfection lorsqu'il s'agit de
prendre soin de sa peau au plus haut niveau. Tour d'horizon
d'une marque et de sa fleur iconique, l'iris qui célèbreront
tout en élégance les 25 ans d'un succès aussi remarqué que
remarquable.*



Une fleur royale, des soins divins

Déjà présent dans la mythologie grecque, l'iris a toujours séduit poètes et artistes par la beauté fluide de ses pétales dansants.

Objet de toutes les attentions de la Maison, l'Iris de Swiss Perfection est récolté dans les luxuriants jardins du Château de Vullierens, près de Montreux. Ce lieu somptueux niché au cœur d'une nature intacte bénéficie d'une situation privilégiée qui confère à la fleur sa qualité et ses propriétés exceptionnelles. Les terres du domaine sont ainsi parfaites pour l'épanouissement des quelque 400 espèces d'iris qui fleurissent au printemps dont la très pure Iris Germanica, choix de prédilection de la marque.

Florilège anti-âge par excellence, l'Iris Germanica se distingue pour ses propriétés hautement régénérantes et revitalisantes. Il aura fallu de nombreuses années de recherches aux équipes du département R&D de Swiss Perfection pour isoler les cellules de la racine de l'extraordinaire Iris et les intégrer dans des formulations. Le génie de son fondateur Gregor Mattli fut de transposer les connaissances en thérapie cellulaire initiées par son père - propriétaire d'une célèbre clinique de longévité – pour les rediriger habilement vers le royaume végétal.



Première marque de luxe à intégrer la technologie d'extraction cellulaire végétale aux cosmétiques, Swiss Perfection affiche depuis près d'un quart de siècle sa volonté à fournir en permanence les solutions les plus avancées en matière de soins cellulaires anti-âge à base du complexe signature Cellular Active Irisa®.

Source d'inspiration première et éternelle, la magie de l'iris sera célébrée en 2023, lors du 25^{ème} anniversaire de Swiss Perfection. L'occasion de partager un peu de son univers et de son ADN au travers d'un anniversaire qui promet d'être haut en couleurs.

www.swissperfection.com

PIGUET

HÔTEL DES VENTES | GENÈVE | 1978



VENTES AUX ENCHÈRES | ESTIMATIONS POUR ASSURANCES INVENTAIRES : SUCCESSIONS ET PARTAGES

VENTES : DÉCEMBRE | MARS | JUIN | SEPTEMBRE

BIJOUX | MONTRES | MAROQUINERIE | TABLEAUX | DESIGN | VINS FINS

51, rue Prévost-Martin | 1205 Genève | 022 320 11 77 | info@piguet.com | piguet.com
Place Saint-François 4 | 1003 Lausanne | 021 613 71 11 | lausanne@piguet.com