

La Lignière prône une vie saine depuis 115 ans

GLAND A l'occasion de cet anniversaire, deux des plus anciens spécialistes de la clinique apportent leur éclairage sur le principe de promotion de la santé qui distingue l'institution.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Peut-on apprendre à bien faire l'amour?

Sans céder au prosélytisme, en matière de santé, la clinique de La Lignière reste attachée aux principes des adventistes du 7e jour sur lesquels repose sa création en 1904. Du sanatorium de ses débuts à la clinique d'aujourd'hui, l'institution sise à Gland a été un précurseur en prônant les concepts d'une vie saine et sobre.

Au fil des décennies, l'établissement qui fête ses 115 ans s'est imposé dans le domaine de la rééducation neurologique et cardio-vasculaire ainsi que de la diététique.



Ce n'est pas la médecine qui allonge la durée d'une vie, c'est l'hygiène de vie."

DR JEAN-PAUL ROBERT
DIRECTEUR MÉDICAL À LA LIGNIÈRE

Vision holistique de la santé

Inimaginable aujourd'hui, la pharmacopée du XIXe siècle encore largement appliquée au début du XXe siècle comprenait de véritables poisons. «La médecine pratiquait les saignées, les inhalations au tabac pour dégager les bronches,



La Lignière dans sa première désignation de 1904 à 1924. ARCHIVES LA LIGNIÈRE

l'immobilité en chambre noire sans ventilation après un traumatisme crânien», raconte le Dr Jean-Paul Robert, directeur médical et responsable du programme de rééducation neurologique, orthopédique et rhumatologique.

Dans un tel contexte médical, prôner le mouvement en plein air, les bains de soleil, un régime alimentaire végétarien ainsi que l'abstinence d'alcool et de tabac,

est le début d'un long chemin bordé par l'empirisme d'un côté et la spiritualité de l'autre. «Les preuves scientifiques du bien-fondé de la physiothérapie sont récentes au regard de l'histoire de la médecine», précise le spécialiste.

Il souligne au passage que les études adventistes sur la santé constituent un des plus grands ensembles d'études épidémiologiques du monde sur le lien en-

tre mode de vie, maladies chroniques et mortalité.

La diététique en avance sur la science

«En 1924, la première diététicienne de Suisse romande pratiquait à La Lignière et recommandait une alimentation végétarienne», rappelle Gabrielle Calderara, diététicienne de la clinique glandoise depuis 1987. Elle se souvient qu'à cette époque encore, «il fallait se défendre quand on annonçait qu'on travaillait à La Lignière».

Elle a vu passer toutes sortes de régimes, mais elle affirme sans ambages: «Ce que la science a découvert dans le domaine de la diététique confirme ce qui a toujours été appliqué à La Lignière: une alimentation riche en aliments végétaux et limitée en produits animaux.»

L'évolution n'est donc pas tant dans les pratiques des premiers jours de l'institution, que dans celle des sciences de la nutrition de ces trente dernières années. «Nous avons gardé nos principes de bases en y intégrant les nouveautés scientifiques» constate Gabrielle Calderara.

Dans ce domaine, La Lignière a

fait école. En 1977, elle devient le premier centre de rééducation cardiovasculaire, partenaire du Chuv, puis de l'hôpital de Nyon.

La prévention secondaire passe en première ligne

En hospitalisant des patients pendant trois semaines, la clinique a fait bouger les lignes de la prévention secondaire. Il s'agit non seulement de recouvrer pleinement la santé, mais d'apprendre à éviter les facteurs risqués de récurrence.

«Auparavant, le patient soigné pour un infarctus était renvoyé directement à la maison, tenaillé par la peur de mourir tout en ignorant les bonnes habitudes à acquérir», explique Jean-Paul Robert. Le spécialiste espère que les principes appliqués dans la rééducation cardiovasculaire de La Lignière ont influencé la société civile via les quelque 16 000 patients qui sont passés par là ces quarante dernières années, mais également les médecins de villes. «Ce n'est pas la médecine qui allonge la durée d'une vie, c'est l'hygiène de vie et, encore aujourd'hui, la vie saine reste un concept pionnier», souligne le spécialiste.

«Pourquoi ne pas éduquer les jeunes aux pratiques sexuelles avec des tutoriels éducatifs comme on en trouve pour apprendre à skier, par exemple?», questionne un lecteur que je remercie vivement.

Immédiatement, j'ai cherché et trouvé pléthore de tutoriels de ski: débiter le ski de fond, poser les peaux de phoque, enfourcher un tire-fesses, garder une position correcte pendant les virages... Une position branlante, quelle que soit l'activité, finit toujours par rendre le geste douloureux surtout lorsqu'il est répétitif. Et c'est tout ce que je concéderai à la comparaison entre les tutos de ski et les tutos concernant les pratiques sexuelles.

J'invite les jeunes gens qui manquent d'expérience à s'inspirer de «L'art poétique» du lumineux Nicolas Boileau: «Hâtez-vous lentement; et, sans perdre courage, vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage: polissez-le sans cesse et le repolissez; ajoutez quelquefois, et souvent effacez.»

Dans son cabinet au Centre de sexologie et couple de La Côte, Laurence Dispaux reste très prudente sur le recours à une éducation généraliste dans le cadre d'un journal grand public: «L'apprentissage technique existe pour ceux et celles qui recherchent de tels conseils, mais attention: il y a le risque de sous-entendre que la manière de faire s'applique à tout le monde et que tous les partenaires vont aimer la même chose. Les tutos devraient surtout encourager à la curiosité et à l'écoute avec le ou la partenaire concernée.»

Si telles caresses qui ont fait grimper au plafond ce matin-ci n'allument aucun feu ce soir-là, tuto ou Boileau? La sexualité est une éternelle initiation dans laquelle le savoir-faire ne pallie pas l'absence de lien ou de complicité. L'acteur pornographique Rocco Siffredi reconnaît lui-même que la technique ne suffit pas à élever le sujet sans connexion avec l'autre. Pour créer le désir, il convoque sa madeleine de Proust à la rescousse et ce n'est pas dans ces lignes que je vous dévoilerai le truc perso de Rocco!

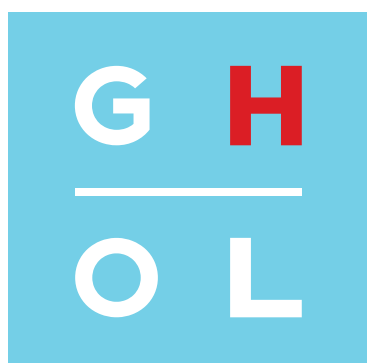
Portes ouvertes pour fêter ça

Voltaire aurait voulu y mourir, malheureusement le destin lui ôta la vie à Paris. Mais il y avait son salon attiré et, paraît-il, sa cave pour y boire. Les portes ouvertes du 13 juin seront l'occasion de rencontrer les auteurs du livre «La Lignière du néolithique à la clinique» récemment édité, l'historienne Catherine Schmutz, l'éditeur Eric Caboussat et l'aumônier de La Lignière, Thierry Lenoir. Ils régaleront le public de faits historiques et d'anecdotes passionnantes comme la folle histoire de Beraudo, faux-monnayeur, qui avait creusé une cave sous les cuisines de la grande bâtisse de la Lignière pour y cacher son atelier. «Il paraît que des perroquets en gardaient l'entrée pour le prévenir de visites indésirables», raconte Thierry Lenoir. Si vous le lui demandez, il vous parlera également du Dr Her-

mann Muller, médecin-chef, président de la ligue des médecins abstinentes et du groupe antialcoolique de la société vaudoise. En 1935, il avait invité les membres de l'association Médecins amis du vin pour essayer de les convaincre des bienfaits du jus de raisin. Eric Caboussat est né à la maternité de La Lignière comme nombre de petits Glandois à l'époque. Il se souvient encore de l'odeur des biscuits, du Cenovis et autres pâtes à tartiner fabriqués par la maison PHAG (Produits hygiéniques alimentaires Gland) quand il s'y rendait à vélo pour faire les courses. Il avoue aussi qu'il grimpeait dans un arbre surplombant l'espace réservé aux bains de soleil de ces dames, nues, en cure d'héliotropisme.

En savoir plus:
<https://www.la-ligniere.ch/115ans/>

PUBLICITÉ



GRUPEMENT
HOSPITALIER
DE L'OUEST
LÉMANIQUE



NOUVEAUTÉ

La maternité de l'Hôpital de Nyon développe son programme de cours et consultations

Les futures mamans peuvent désormais participer à un atelier de yoga prénatal animé par une sage-femme et réserver une consultation en allaitement ou en acupuncture.

RDV sur le site www.ghol.ch pour plus de renseignements et inscriptions.