

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

Novembre 2010 - N°419  
2,80 € - ISSN 0397-0329

sante-magazine.fr

# Santé

magazine

## VAINCRE LES KILOS STRESS

**BIEN-ÊTRE**

La lumineothérapie  
contre le blues de l'hiver

Paroles de femmes  
Elles ont un  
enfant malgré  
la maladie

**CHUTE DE CHEVEUX**

Vitamines, soins, greffes...  
Les bonnes stratégies

**PSYCHO TEST**

Votre enfant est-il  
vraiment cyberdépendant ?

**BEAUTÉ**

J'entretiens  
mon capital  
jeunesse

Le top des  
crèmes  
anti-âge

**GYNÉCO**

Calmer les bouffées  
de chaleur sans  
traitement hormonal

# Soulager

## LE MAL

## DE DOS

- Que faire pendant la crise
- Éviter les rechutes

+ Un programme facile  
pour renforcer son dos

GUIDE D'ACHAT : LES PRODUITS CONTRE LES VERRUES

T 01114 - 419 - F: 2,80 €



**Vertigineux**

Dans l'aven d'Ornac, en Ardèche, une "via corda" surplombe de 50 mètres le circuit touristique habituel.

Avec sons et lumières ou en immersion douce, muscles et sens aux aguets, le tourisme souterrain nous offre des voyages au plus profond de la Terre, mais aussi de nous-mêmes.

# Voyage au centre



**Découverte  
"obscuricole"**  
Insolite, une balade  
dans la grotte de  
Lacave (Lot), rendue  
à son obscurité et à  
son silence naturels.

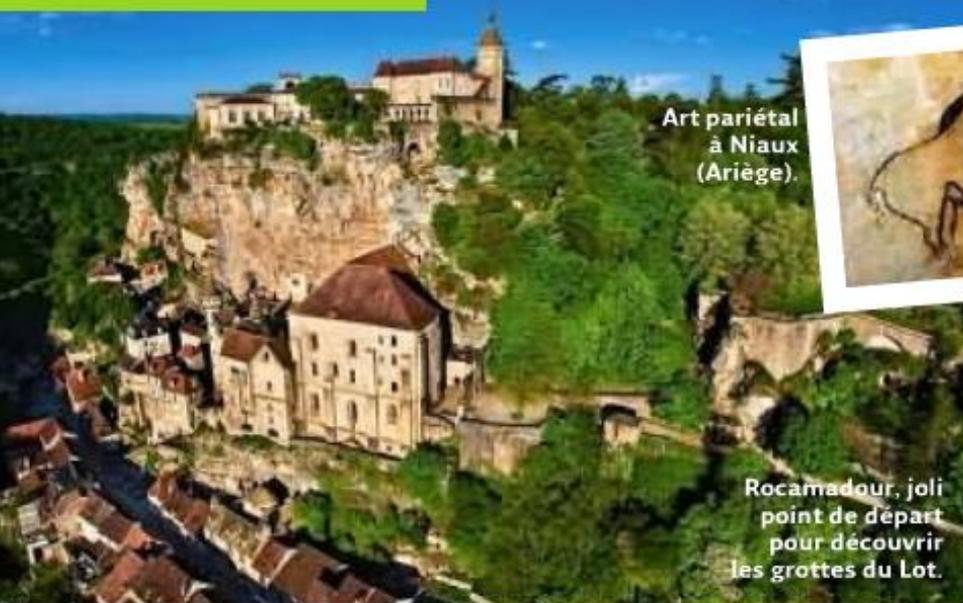
# de la Terre

J.-P. DEGRIS / HEMIS.FR - C. BOISVIEUX / HEMIS.FR

**F**raîches en été, tièdes en automne et en hiver : les 107 cavités françaises restent hospitalières en toute saison. Dès mi-novembre, beaucoup – pas toutes – ferment au public, comme celles de Lacave dans le Lot. C'est à ce moment que les participants aux "balades obscuricoles" l'investissent. En silence. Sans lampes, montres ou téléphones. « *C'est le seul endroit sur terre où le noir est total. Ici, portables et autres énergies parasites ne passent pas, il faut en profiter* », explique l'inventeur de ces excursions, Dominique Lavour, designer visuo-tactile. Des "guides de haute obscurité" (parfois aveugles) accompagnent les visiteurs afin de leur laisser ressentir les émotions de nos ancêtres. Une expérience précieuse avant d'admirer les bisons reproduits à Lascaux II, les grandes fresques de Font-de-Gaume ou la grotte ornée de Niaux.

## Se sentir hors du temps

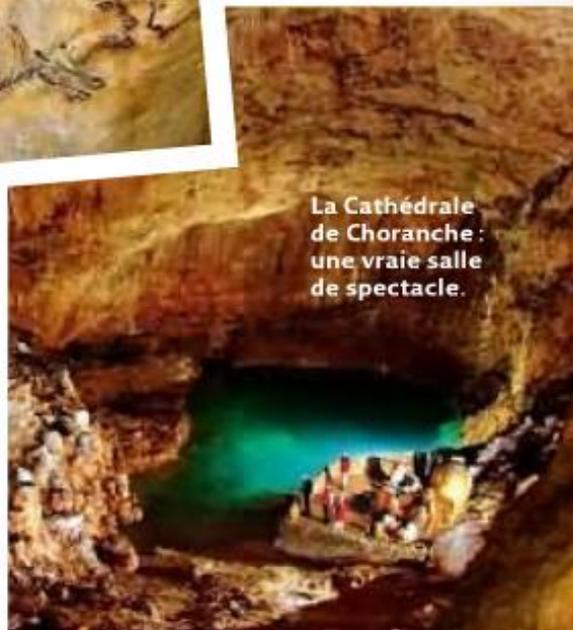
Lorsque les cèpes émergent sous les noyers dans les forêts du Périgord noir, s'enfoncer en vallée de la Vézère, dans les entrailles de la Terre, assure un dépaysement insolite. Mais aussi relaxant. Entre Sarlat, mecque du foie gras, et les Eyzies, haut lieu de la préhistoire, les ►



Art pariétal à Niaux (Ariège).



Rocamadour, joli point de départ pour découvrir les grottes du Lot.



La Cathédrale de Choranche : une vraie salle de spectacle.

## Sous nos pieds, un véritable monde vierge à explorer

grottes de Maxange ont été découvertes en 2000. Malgré les concrétions spectaculaires, tordues dans tous les sens, les visiteurs pénétrant dans ces boyaux épousant les parois d'une rivière fossile se mettent vite à bâiller. En paix, comme dans un caisson d'isolation sensorielle. « *L'inconscient identifie un lieu encore vierge qui a échappé à l'emprise humaine, suppose Bertrand Linke, naturopathe, professeur de yoga et habitué du lieu. De plus, l'argile rouge ferrugineuse a des pouvoirs apaisants, régénérants et cicatrisants.* » En 1999, le spéléologue Michel Siffre s'isolait plus de deux mois dans la grotte de la Clamouse afin d'étudier le vieillissement lié au temps et les rythmes circadiens (temps de veille et de sommeil).

### Balade à flanc de parois

Pour séduire leurs cinq millions de visiteurs annuels, les grottes s'ouvrent à l'époque : on descend en nacelle dans le gouffre de Proumeyssac en Périgord, ou en funiculaire aux Demoiselles dans l'Hérault. Dans l'aven d'Ornac en Ardèche, on progresse le long d'une "via corda", 300 mètres de cordes suspendues le long de salles hautes de plus de 35 mètres. Sans abîmer concrétions, excentriques ou draperies sculptées par l'eau au cours de millions d'années, Stéphane Tocino, le guide spéléologue de l'aven, propose ▶



« Un bon encadrement fait tomber bien des angoisses »

**3 QUESTIONS À** Jean-Pierre Buch, médecin et président de la commission médicale de la Fédération française de spéléologie

#### Que trouve l'homme moderne en descendant sous la terre ?

Le sous-sol terrestre reste pratiquement le dernier espace inconnu. L'homme moderne y trouvera des connaissances scientifiques, dont certaines améliorent son quotidien, comme la gestion des réserves d'eau, ou d'autres nous éclairent sur l'histoire de l'humanité (Lascaux, Chauvet...). C'est aussi une expérience sportive, la possibilité de voir des paysages hors du commun, mais surtout une aventure humaine : mieux se connaître soi-même, évoluer dans un milieu extraordinaire, partager des valeurs comme la solidarité et l'entraide, le respect d'autrui et du milieu naturel, et cette valeur rare : l'absence totale de compétition...

#### Le tourisme souterrain nécessite-il une forme particulière ?

Non. Souvent le choc de la découverte des merveilles du milieu souterrain fait d'ailleurs naître les vocations de spéléologue. Cette activité ne nécessite qu'une bonne forme physique générale, car elle peut se pratiquer à tous les niveaux, de la simple randonnée souterraine, accessible à tous, jusqu'aux cavités difficiles nécessitant un engagement important. La spéléologie n'est pas dangereuse, mais elle ne peut pas se pratiquer seul.

#### Ne peut-on pas être sujet à la claustrophobie ?

La vraie claustrophobie pathologique est finalement rare. Les études ont montré un retour très positif chez les autistes et handicapés mentaux, la grotte servant de moyen thérapeutique de dépassement de soi et de reconstruction. Un bon encadrement convivial et sécurisant fait tomber bien des angoisses et préjugés... Cette activité exceptionnelle satisfait les besoins existentiels et la quête de sens de l'homme moderne.

## Une expérience sensorielle antistress à la portée de tous

également à de petits groupes de pénétrer dans les ramifications de ce grand site lors d'initiations spéléologiques. Une occasion de découvrir la variété des paysages sous terre et la spéléologie, une activité à la portée de tout un chacun en bonne condition physique. Une initiation avec un club de spéléologie permet de démystifier le monde souterrain et de dé-

couvrir paysages insolites, paix et beauté même sous nos villes. Dans l'Oise, par exemple, à 5 kilomètres de Senlis, l'entrée d'une carrière de pierre abandonnée ouvre sur un autre monde. Un silence humide. Quelques mètres dans l'obscurité, et l'on ne sait plus où on est. Une incursion à faire avec un spéléologue passionné comme Pierre Savary : « *Sous terre, on travaille deux facultés oubliées : l'orientation et la mémoire visuelle. En progressant, il faut arriver à se représenter un labyrinthe en 3D, plusieurs niveaux pouvant se superposer.* » Tous les muscles du corps sont sollicités lors de ce « *tai-chi souterrain où l'on cherche des appuis, mais aussi un terrain de jeux.* » ■ **Fliette de Crozet**

La Fédération française de la spéléologie organise les 2 et 3 octobre les 9<sup>es</sup> Journées nationales de la spéléologie. Renseignements sur le site : [fjspeleo.fr](http://fjspeleo.fr)

Les fistuleuses de la grotte de Chorange.

Arrivée en train dans la grotte de Lacave.

### EN PRATIQUE

#### En Dordogne

• **Lascaux a été découvert il y a 70 ans!** L'occasion d'expositions et colloques dans la vallée de la Vézère. Lascaux II et Font-de-Gaume sont ouvertes toute l'année (sauf janvier) 05 53 06 86 00 et [perigordnoir.com](http://perigordnoir.com). La grotte de Maxange se visite jusqu'au 7 novembre. 05 53 23 42 80 et [lesgrottesdemaxange.com](http://lesgrottesdemaxange.com). Loger aux Glycines aux Eyzies, de 92 à 186 € pour deux, jusqu'au 31 octobre. 05 53 06 97 07 et [les-glycines-dordogne.com](http://les-glycines-dordogne.com). Ou au gîte Domaine d'Arcadie, au Buisson-de-Cadouin : 120 € les deux nuits, 360 € la semaine, massages proposés par le naturopathe Bertrand Linke : 125 € les cinq séances. 06 80 08 54 48 et [domaine-arcadie.fr](http://domaine-arcadie.fr)

Les Glycines.

#### En Ardèche



• **Randos à l'aven d'Orgnac**, ouvert jusqu'au 15 novembre. Sur réservation, Vertige souterrain, 42 €, rando souterraine, 37 €, et odysée souterraine, 60 €. 04 75 38 65 10. À proximité, l'aven Marzal ouvre en novembre les dimanches et pendant les vacances scolaires. 04 75 04 12 45. Loger au Mas d'Alzon, à 13 km : 95 € avec petit déjeuner. 04 75 38 06 92 et [lemasdalzon.com](http://lemasdalzon.com)

#### Dans le Lot

• **Événements obscuricoles aux Grottes de Lacave**, à partir du 2 novembre. Rens. au 05 65 33 63 26 et sur le blog du site dédié aux cavités, [grottes-en-france.com](http://grottes-en-france.com). Loger aux Esclargies, à Rocamadour, de 70 à 90 €. 05 65 38 73 23 et [esclargies.com](http://esclargies.com)

#### Dans le Vercors

• **Spectacle aux grottes de Chorange** : "La Caverne du temps". Ouvert toute l'année. 04 76 36 09 88 et [grottes-de-chorange.com](http://grottes-de-chorange.com). Loger à l'Hôtel du Musée de l'eau à Pont-en-Royans, chambres de 49 à 52 €. 04 76 36 15 53.

#### En Ariège

• **Art pariétal à Niaux**. La grotte possède quelques-unes des plus belles pièces de l'art préhistorique. Ouvert toute l'année, visite sur réservation : 05 61 05 10 10 et [grands-sites-ariège.fr](http://grands-sites-ariège.fr). Loger à la maison d'hôtes Belisama, à Saint-Lizier : chambres à 70 €. 05 61 02 83 24 et [ariège.com/belisama](http://ariège.com/belisama)

#### En Picardie

• **Balade souterraine à Senlis**. Les spéléologues de l'association des Compagnons de la nuit minérale proposent de faire visiter le dédale d'anciennes carrières. Sur réservation : 03 44 72 58 01. Loger à l'Auberge de la Fontaine à Fontaine-Chaalis, 75 € pour deux. 03 44 54 99 03.