

## Ils ont contribué à réaliser ce numéro

### Eva Sekera

La docteure Eva Sekera est médecin interniste FMH, spécialiste des addictions. Depuis 2006, elle est directrice du Centre Envol de la Fondation Phénix ([www.phenix.ch](http://www.phenix.ch)), qui a pour mission de traiter les personnes souffrant de problèmes liés à l'alcool, aux addictions et aux abus de substances.

Contact: Eva Sekera, [eva.sekera@phenix.ch](mailto:eva.sekera@phenix.ch), téléphone 022 404 02 70 (réception du Centre Envol).

### Hubert Rolle

Hubert Rolle est associé dans un cabinet genevois d'experts-comptables. Il a été opéré d'un cancer de la prostate en 1999. Suite à une enquête sur la qualité de vie et cancer de la prostate à Genève en 2002, il participe à la création de PROSCA en février 2003. Après le décès de Charles-Henri Rapin, en juillet 2008, il est nommé à la présidence de l'association.

### Vincent Griesser

Après une formation de médecin, suivie d'une thèse en neurobiologie, Vincent Griesser se spécialise en informatique médicale. En parallèle, il poursuit sa formation en psychologie humaniste et sexologie. Il devient formateur certifié en programmation neuro-linguistique (PNL). Conseillé de l'Association PROSCA depuis 2008, il poursuit aujourd'hui son action en qualité de membre et de secrétaire.

### Sinosanté

Les médecins chinois des centres Sinosanté de Morges, Lausanne, Vevey, Yverdon, Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds.

### Mara Vinadia

Pédagogue, diplômée de l'Institut Feldenkrais d'éducation somatique de Montréal, Mara Vinadia ([www.mara-vinadia.ch](http://www.mara-vinadia.ch)) a en permanence été attirée par des modes d'être en mouvement avant-gardistes. Praticienne à Genève, s'adressant en particulier aux enfants et à leur famille, elle est spécialisée dans le domaine neurologique et des troubles de la communication. Professionnels d'horizons variés la recommandent.

### Cécile Muller Monforte

Cécile Muller Monforte est diététicienne diplômée depuis 1989, date à laquelle elle a fini l'École de diététique de Genève. Elle a travaillé sept ans aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) avant d'ouvrir son propre cabinet il y a onze ans. Depuis l'automne 2009, la spécialiste travaille aussi dans le nouveau Centre périnatal de Genève.

### Michèle Brandenburg DO

Membre du comité de communication de la Fédération suisse des ostéopathes, Michèle Brandenburg est née à Zoug et a fait ses études d'ostéopathie à Saint-Etienne (France). La Fédération suisse des ostéopathes (FSO-SVO) a été créée en novembre 2005 afin de regrouper exclusivement les ostéopathes pratiquant en première intention et répondant à des critères de formation très exigeants selon les normes reconues par la Conférence des directeurs cantonaux de la santé (CDS). [www.fso.ch](http://www.fso.ch)

### FITS/Philippe Klébert

FITS est une école de formation spécialisée dans les métiers du fitness et de la forme, implantée en Suisse romande depuis 1997. Entreprise pluridisciplinaire, FITS est à la fois une école de formation et une entreprise de services et conseils aux professionnels. C'est également le représentant exclusif des meilleurs labels de l'industrie du fitness et un portail de vente de matériels spécialisés.

## Sommaire du N° 36 Printemps 2010

<b>David Max</b>	4
Le 29 juin 1978, sa vie volait en éclats. Aujourd'hui, il raconte trente-deux années de souffrance.	
<b>Pourquoi boivent-ils autant?</b>	8
L'alcool est la drogue la plus consommée chez les adolescents. Quelles sont les causes et les conséquences d'un tel comportement?	
<b>Prostate, pour en finir avec un tabou</b>	12
Le cancer de la prostate est la tumeur la plus fréquente chez l'homme de plus de 50 ans, et pourtant cette maladie demeure mal connue.	
<b>Insomnie: un symptôme, pas une maladie</b>	14
L'insomnie se caractérise par la difficulté à dormir suffisamment. Et si la solution était dans la médecine traditionnelle chinoise?	
<b>Apprendre à apprivoiser son corps</b>	16
«Si l'on ne sait pas ce que l'on fait, on ne peut pas faire ce que l'on veut», postulait Moshe Feldenkrais.	
<b>L'anxiété sociale</b>	18
Un trouble évident de la personnalité.	
<b>Le plaisir de se nourrir</b>	20
Des conseils simples pour manger plus sainement.	
<b>Assistance ostéopathique en cas de chute</b>	22
Pas de muscles froissés, pas de ligaments déchirés, rien n'est cassé. Pourtant, la douleur est là.	
<b>Fitness en pleine révolution</b>	25
Le succès des fitness «Low Cost» est aussi un constat d'échec.	
<b>Capacités thérapeutiques des abeilles</b>	27
Les différentes substances fabriquées par les abeilles sont de véritables médicaments.	
<b>La Grande Canarie</b>	28
Un pays où le printemps est éternel.	
<b>Cannes</b>	30
Entre glamour, paillettes et gros contrats, une destination également réservée à tous.	
<b>Mots fléchés</b>	32

magazine  
**wellness**  
& santé

### Abonnements

Fr. 17.50 / 4 numéros  
Téléphone 022 99 99 242  
[redaction@atema.ch](mailto:redaction@atema.ch)  
Atema Communication SA,  
CP 336, 1196 Gland  
[www.atema.ch](http://www.atema.ch)