

Espace vie à Pont-la-Ville

Quand la musique est bonne

Mincir sans privation ou arrêter progressivement de fumer? L'hypno-sonothérapie peut y contribuer selon Franca Fahrni, installée depuis janvier 2006 à Pont-la-Ville.

Pierre Jenny

« **M**incir sans privation » annonce le prospectus. La formule est pour le moins alléchante, mais est-ce possible? « *Oui. Les personnes qui viennent me voir doivent apprendre à manger sans se priver. Je ne propose pas de régimes car ils frustreront les gens. Et on connaît leur effet yo-yo : je perds dix kilos et j'en reprends quinze!* » explique Franca Fahrni, nutrithérapeute et hypnopratricienne.

Arrêter le grignotage nerveux

Après des études menées à Genève en nutrithérapie, la jeune femme ouvre son local en janvier 2006 dans la maison familiale de Pont-la-Ville – Mme Fahrni a épousé un Fribourgeois. Elle propose de soigner un panel très large de « problèmes » : prise de poids, dépendance à la cigarette, stress, troubles du sommeil, etc. Méthode utilisée : l'hypno-sonothérapie. « *Durant mes études, je me suis rendu compte que pour l'amincissement, tout allait bien jusqu'à un certain stade. Ensuite, interviennent d'autres facteurs, souvent émotionnels. Les gens ont des réflexes inconscients, ils mangent pour combler un manque, pour se remplir. Je me suis alors formée dans l'hypnose qui permet de résoudre les problèmes liés à l'inconscient. Mais ce n'est qu'une technique, seul le patient peut se guérir.* »

40 % des clients de Mme Fahrni viennent pour des problèmes de poids. « *Je travaille beaucoup sur les grignotages nerveux comme lorsqu'une personne avale deux plaques de chocolat en dix minutes. Je ne traite pas les cas d'anorexie pathologique car je ne suis pas médecin.* » Un exemple : un enfant à qui l'on répète sans cesse qu'il faut manger pour grandir et pour devenir fort enregistre inconsciemment ce message. Devenue adulte, cette personne compense par de la nourriture certains chocs comme la perte d'un emploi par exemple. « *En très peu de temps, elle prendra plusieurs kilos car elle mange pour être forte et pour retrouver du travail. C'est un cas typique où le subconscient prend le dessus sur le conscient.* »

Musique et voix dans un casque

Pour chaque client, Mme Fahrni procède d'abord à une anamnèse, un historique du patient : « *Je lui pose de nombreuses ques-*



Franca Fahrni : « *La prise de poids n'est pas seulement due à l'alimentation mais vient souvent de troubles émotionnels.* »

tions pour voir quand a commencé la prise de poids. Nous établissons ensuite un programme alimentaire qui lui convient. Je regarde ce que la personne aime et n'aime pas, ses habitudes alimentaires, son hygiène de vie. » Mme Fahrni travaille beaucoup avec les oligoéléments et les vitamines.

Ensuite, si le client ne désire pas de séance d'hypno-sonothérapie, un suivi est organisé en fonction de ses propres besoins. « *La plupart des gens m'appellent avant tout pour de l'hypno-sonothérapie. Il est rare que le client refuse cette méthode.* »

Guidé par la musique et la voix

La séance d'hypno-sonothérapie dure une heure et se déroule de la manière suivante : la personne s'allonge sur un lit et met un casque audio sur ses oreilles. Elle entend alors une musique douce et relaxante. Mme Fahrni lui parle à l'aide d'un micro. Une fois la séance terminée, le client peut acquiescer ou non un CD et un livre qu'il utilisera chez lui. Après un mois, il reprend contact avec la thérapeute pour l'informer des progrès réalisés. S'il le désire, il peut alors fixer un nouveau rendez-vous. « *La durée du traitement varie en fonction de chaque personne. Tout dépend du nombre de kilos à perdre, du suivi du programme alimentaire, etc.* »

Prix de la première séance : Fr. 250.–, livre et CD non compris. Pour les consultations suivantes, il faut compter entre Fr.

80.– et Fr. 100.–.

Diminuer peu à peu le nombre de cigarettes

Lorsqu'une personne consulte Franca Fahrni pour arrêter de fumer (15 % des clients), la méthode est la même que pour perdre du poids. Seule différence : l'achat du CD et du livre est indispensable. « *Le client doit écouter le CD tous les jours durant un mois. Passé ce délai, il reprend contact avec moi pour me dire où il en est. Je ne garantis pas qu'on arrête de fumer du jour au lendemain, même si certaines personnes l'ont fait. La diminution du nombre de cigarettes se fait progressivement.* » Le prix de la séance se monte à Fr. 435.–, CD et livre compris. « *Certaines gens me disent que c'est cher mais elles fument deux paquets de cigarettes par jour, soit Fr. 12.– environ. Imaginez le prix après une année!* » Quant au succès de la méthode, Mme Fahrni n'avance aucun pourcentage.

Le reste de l'activité (45 %) à Espace vie concerne des séances d'hypnose normale (sans musique) : « *Les gens viennent pour cause de stress, d'insomnies, de vertiges, du manque de confiance en soi, pour la préparation d'examen et d'entretien d'embauche, etc. J'ai aussi quelques enfants.* »

Franca Fahrni, Sur Momont 53, 1649 Pont-la-Ville. Tél. 079/244 42 72. Internet : www.espacevie.ch – Courriel : fscozzari@bluewin.ch. Séances sur rendez-vous uniquement.

Banque Cantonale de Fribourg

Numérologie Chiffres : le grand jeu

Karen

Question :

J'ai rompu avec mon ex-amie (17 avril 1987) il y a bientôt un an. Cette rupture est due essentiellement à cause de notre environnement. Je pense toujours à elle. Va-t-on se remettre ensemble plus tard, est-ce ma future épouse?

Réponse : prénom : Benjamin, sexe : m, date naissance : 4 juin 1980, nombre d'expression : 5, nombre actif : 6, nombre héréditaire : 1, chemins de vie : 1, année personnelle : 9

Malheureusement je pense que votre histoire fait partie d'un vieux rêve. Votre amie est toujours en attente de quelque chose mais sans avoir le courage de faire les pas nécessaires. Quant à vous, vous êtes dans l'année de tous les changements et c'est vers le futur que vous allez et pas vers le passé. Je vous conseille, pour arriver à faire le point, de la revoir et d'en finir. Il faut que vous arriviez à la garder comme amie et à lui donner la vraie place qui lui revient. Vous allez vers de nouvelles aventures et votre vie ne fait que commencer.

Question :

Je suis très désespérée en ce moment, surtout parce que je me sens très seule. Il y a un peu plus d'un mois, j'ai rencontré X, sur internet. Il vit dans une autre ville un peu éloignée d'où je suis. J'aimerais savoir si c'est avec lui que je ferai ma vie. Il a l'air de beaucoup s'intéresser à moi. Sinon, pourrais-tu me dire si enfin cette année je pourrai rencontrer l'homme de ma vie et me marier?

Réponse : prénom : X, sexe : f, date naissance : 27 mars 1972, nombre d'expression : 1, nombre actif : 9, nombre héréditaire : 1, chemins de vie : 4, année personnelle : 2

Vous vivez une année lente où aucune décision ne doit être prise à la légère. Vous devez vous occuper de vous sans précipitation et vous intéresser à la personne que vous êtes en train de devenir. Je doute qu'en dehors d'une jolie petite histoire ce soit l'année des conclusions. Il va vous falloir attendre encore deux ans pour convoler. En attendant, profitez de votre liberté et, surtout, rencontrez un maximum de gens!

Bien à vous, Karen

Posez vos questions par e-mail à secretariat@lobjectif.ch ou par lettre à L'Objectif, rubrique numérologie, cp 912, 1701 Fribourg ou directement à Karen 079/263 43 41

Salon du bois

Cent ans d'économie de chauffage

Il est désormais possible de construire des bâtiments : hôtels, écoles, halles industrielles, bâtiments administratifs très respectueux de l'environnement, et pas seulement des villas.

Tel est le credo que Conrad Lutz, architecte, écobiologue et enseignant à l'Ecole d'ingénieurs de Fribourg a présenté lors d'une conférence « écologie et construction ». Cela se passait au Salon du Bois à Bulle, samedi 10 février dernier, devant une salle comble. Pour appuyer sa démonstration, l'architecte a présenté des comparaisons chiffrées plutôt époustouflantes, à partir d'un chantier qu'il réalise actuellement : la construction du premier bâtiment administratif de 5000 m³ « green

offices » à Givisiez, qui respecte des normes particulièrement exigeantes (Minergie-P-Eco). Quelques points forts de sa présentation :

L'énergie cachée dans les tuiles et les fenêtres

Pour construire un bâtiment dans le respect du développement durable, l'homme peut influencer la préservation des ressources naturelles selon le choix qu'il fait des matériaux, du chauffage, et de l'électricité. L'architecte a ainsi calculé et comparé la quantité d'énergie grise qui a été nécessaire de l'extraction d'un produit jusqu'au moment où il est utilisable sur le chantier. Il a procédé aux mêmes calculs pour le système de chauffage et la provenance de l'électricité.

Quelques exemples : l'isolation thermique à base de cellulose (bois) demande 26 kWh, ou sept fois moins d'énergie grise qu'une quantité comparable d'isolation faite en polystyrène, qui a exigé 198 kWh. Autre exemple, pour 100 m² de surface, les tuiles en ciment sont les moins gourmandes en énergie grise, avec 2'300 kWh, par rapport aux tuiles en terre cuite ou fibrociment (6000 kWh). Une fenêtre de 4 m² en PVC a utilisé

5083 kWh, près de 4 fois plus qu'une fenêtre en bois qui en a utilisé 1340.

Mazout ou pellets : 160 % ou 10 % d'énergie grise!

Le chauffage cache lui aussi une quantité d'énergie cachée jusqu'à ce que la chaleur se fasse sentir dans le logement. Ainsi, chaque litre de mazout brûlé dans une chaudière a nécessité auparavant 1,6 litre de mazout pour l'extraction, le raffinage et le transport. Les pellets (déchets de bois) sont nettement moins gourmands; un kilo versé dans la chaudière a demandé l'équivalent de 100 g de pellets pour l'extraction, le transport et la préparation.

L'électricité éolienne du Groupe E

Le choix de la source d'électricité est aussi déterminant : ainsi, un kWh produit de manière classique (swiss mix) a nécessité 1,8 kWh pour sa production, alors qu'un kWh produit par une éolienne (eolien star, distribué par le groupe E) n'a demandé que le dixième d'un kWh pour être produit.

Economie de cent ans de chauffage!

La somme d'énergie grise économisée (en

kWh) pour la construction seule représente les besoins en chauffage du bâtiment « green offices » durant cent ans.

Comparaison plus globale : la simple construction d'un bâtiment en béton, acier et polystyrène de même volume, selon les normes de la Société des Ingénieurs et Architectes (SIA) en vigueur, respectant la déperdition de chaleur (380/1), chauffé avec une pompe à chaleur et de l'électricité nucléaire, totalise la même somme de kWh que pour la construction, le chauffage et l'éclairage du bâtiment « green-offices » pendant 30 ans!



Conrad Lutz construit le premier bâtiment administratif écologique en Suisse.

(Obj.)

Publicité

Le crédit à la construction BCF
dès 2%
 Sans commission
à bras ouverts!
 Banque Cantonale de Fribourg
 simplement ouvert