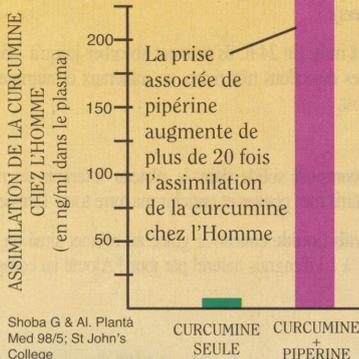


GÈNES ARTICULAIRES? ZONES SENSIBLES? **DOLUPERINE** CURCUMA·POIVRE·GINGEMBRE



Les racines de curcuma et de gingembre sont depuis longtemps les atouts principaux auxquels sont imputés les très bons indices de santé qu'affiche la population indienne qui en consomme beaucoup. De récentes recherches ont démontré le rôle hautement protecteur de la curcumine sur les cellules de l'organisme, mais aussi du gingérol de gingembre dans les gènes articulaires et inconforts physiques divers.

D'autres études montrent que le corps ne peut tirer tous les bienfaits de la curcumine, qu'en présence associée de pipérine, telle qu'elle est traditionnellement associée dans le curry. Curcumine du curcuma, pipérine du poivre et gingérol du gingembre sont ainsi concentrés dans les gélules **Doluperine** pour vous permettre de bénéficier de leurs exceptionnels effets protecteurs croisés et d'améliorer votre bien-être physique en cas de sensibilités corporelles variées: raideurs, verrouillages...



NOUVEAU



**Toute la force puisée
au coeur des racines
pour protéger vos cellules
et vos articulations**

Documentation GRATUITE et liste des points de vente :

Nom:

Prénom:

Adresse:

E-Mail:

Téléphone:



HOLISTICA 465 chemin des Jalassières 13510 EGUILLES -
Tél. (33) 04 42 95 17 17 • Fax. (33) 04 42 95 17 18 • www.holistica.fr
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour

UN BÂTIMENT BIOCLIMATIQUE SUR LE TOIT DU MONDE

Comment prolonger la période scolaire dans une région glaciale et pauvre du Népal ? En bâtissant une école bioclimatique pour capter au mieux la chaleur du soleil. Un mieux-vivre immédiat et sans apport technologique...

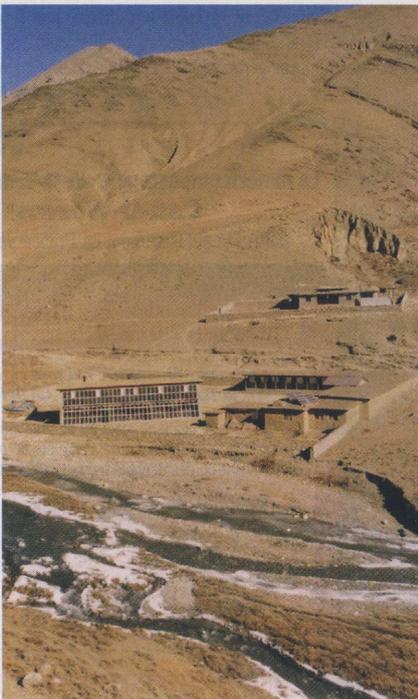
Imaginez une haute vallée de l'Himalaya (4 200 m d'altitude), coupée du reste du monde plusieurs mois de l'année par la glace et la neige, où les familles vivent alors retranchées dans des maisons forteresses, sans chauffage, sans fenêtres, autour du maigre foyer de la pièce principale. Dehors, la couche de neige peut atteindre les aisselles d'un homme et les vents persistants giflent la montagne de leurs rafales glaciales. Ce « paradis de glace », c'est la haute vallée de la Tarap, au cœur de l'ancien royaume du Dolpo, au Népal.

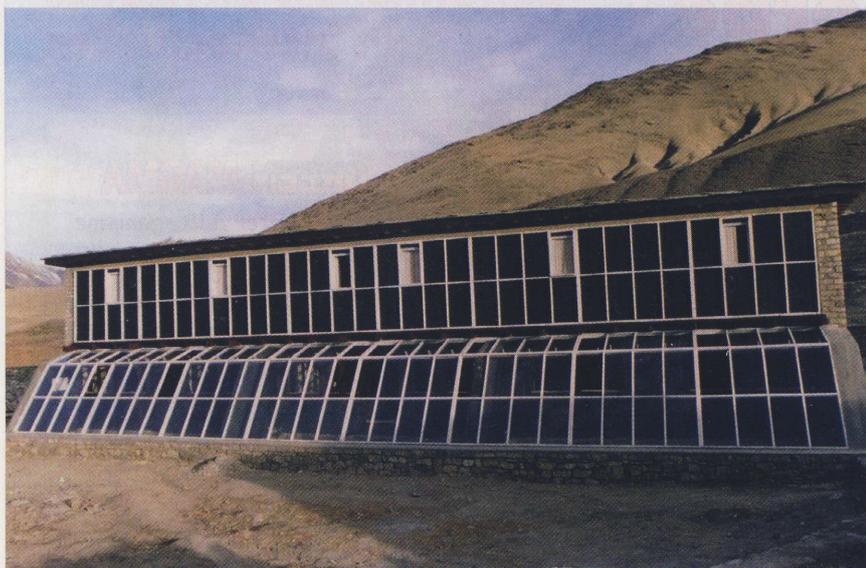
Sur ce territoire préservé vivent dans des conditions extrêmes des femmes et des hommes courageux qui, sans se plaindre, exécutent quotidiennement les gestes de leur survie : faire pousser les maigres récoltes d'orge, seule céréale autorisée par l'altitude, veiller au bétail (yaks, dzos, chèvres, moutons), soigner les chevaux, collecter l'herbe, conduire au Tibet les caravanes de yaks pour l'échange traditionnel de sel et de grain.

Depuis 1993, une ONG française, Action Dolpo, y mène un projet visant la scolarisation des enfants, l'amélioration de la santé, la protection de l'environnement, la préservation de la culture originale des habitants (une des dernières zones de pure culture tibétaine au monde).

Au milieu de la vallée de la Tarap, elle a créé une première école, qui a peu à peu évolué vers un complexe scolaire : Crystal Mountain School. Année après année des bâtiments ont été érigés pour recevoir élèves et professeurs à demeure. Construits sur le modèle des écoles népalaises, hormis les films de plastique armé aux fenêtres, ces lieux sont inadaptés à un climat aussi rude que celui du Dolpo : vents quotidiens et froid intense. Un système solaire important installé par l'association en 1996 (panneaux photovoltaïques et piles au cadmium) n'a pas d'autre usage que l'éclairage des pièces.

La présidente de l'association rêvait depuis longtemps d'un bâtiment bioclimatique qu'elle trouvait indiqué pour cette région très ensoleillée en saison froide. A l'ouverture de l'école secondaire, il fallut trouver une solution pour rallonger de deux mois l'année scolaire, jusqu'alors limitée à six mois par les conditions climatiques. Ce fut le moment idéal pour mettre en route la machine à réaliser les rêves. La chance nous met sur la piste de Paul Mirmont, qui a déjà réalisé de nombreux bâtiments en solaire passif au Ladakh (nord de l'Inde). Rendez-vous est pris. Paul est enthousiaste et généreux de ses compétences, de son excellence et de son temps. Il accepte de réaliser ce projet, qui sera unique dans sa conception car fruit de sa longue expérience en la matière et dépendant des besoins et des possibilités locales. Ne pouvant diriger lui-même les travaux, c'est le Népalais Kedar, homme de confiance de l'association, qui va se former auprès de Paul à cette technique de construction originale et qui sera le maître d'œuvre, lui qui a déjà été le concepteur et réalisateur des bâtiments plus classiques de Crystal





Mountain School. Ensemble ils conçoivent les plans du bâtiment.

La maçonnerie fut réalisée par des autochtones avec les techniques et matériaux traditionnels (pierre et boue), hormis le mur de façade en briques de terre crue demandé par Paul. Le bois de construction, totalement absent de Tarap, fut acheminé de terres lointaines à dos de yaks. Le deuxième mur de façade en verre et en bois fut commandé à Katmandou car il n'y a pas de verre au Dolpo et pas de menuisiers assez compétents pour un travail précis. Les éléments démontés furent acheminés par camions puis à dos de mules et d'hommes jusqu'à la Tarap, par des sentiers de montagne escarpés

et dangereux. Chacun peut imaginer le travail d'emballage qu'il a fallu faire et le puzzle du montage de la façade !

Les résultats sont à la mesure des qualités du concepteur et du réalisateur : magnifiques. Une façade vitrée qui comprend une serre où poussent des légumes généreux, inexistantes au Dolpo auparavant – une idée de Paul pour initier les habitants à la culture des légumes. Des salles de classe et une bibliothèque au rez-de-chaussée, où il fait bon vivre lorsque le froid mord la peau dehors. Pour les professeurs, six chambres à l'étage qui bénéficient de la chaleur par des ouvertures appropriées, de la lumière par les fenêtres et profitent de la vue sur

la rivière Tarap et la vallée. Et tout ça, sans l'apport de la moindre technologie sophistiquée, efficace mais coûteuse !

S'agit-il de la construction bioclimatique la plus haute du monde ? Peut-être pas, mais probablement la plus isolée et difficile d'accès (dix jours de marche à partir d'une route carrossable). Cette réalisation admirable, parfaitement adaptée au lieu, démontre qu'il est possible de réaliser des bâtiments bioclimatiques dans des endroits où la vie semble impensable tant les conditions y sont rudes. A plus forte raison dans des lieux plus accessibles et plus cléments.



■ Marie-Claire Gentric.

Fondatrice du projet et actuellement vice-présidente de l'association Action Dolpo.

CONTACTS

Association Action Dolpo :

mcgentric@hotmail.com

ou action.dolpo@gmail.com

site : www.actiondolpo.com

tél : 09 54 60 36 70

Pour les informations techniques

Paul Mirmont : p.mirmont@gmail.com

5181F173

Nouveauté

Cosmétique Active



Api Beauté
COSMÉTIQUE ACTIVE

Dès la première application la peau devient souple, lisse et lumineuse. Elle est régénérée et hydratée.



VENTE EN MAGASINS DE DIÉTÉTIQUE ET PRODUITS NATURELS

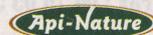
Crème régénératrice au caviar et rétinol

Indice de protection Solaire 10

pour la peau



1-3 Place Marcel Rebuffat, Parc d'Activités de Villejust, 91971 Courtabouef cedex
Tel: 01 60 14 82 75 • Fax: 01 60 14 63 86 • E-mail: apinature@wanadoo.fr



Qualité et efficacité