

# Scôté / Santé

Le magazine de la santé au féminin

## Forme

9 IDÉES REÇUES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Beauté

TOUT SAVOIR SUR LA MÉSO !  
Objectif santé de la peau et TEINT ZÉRO DÉFAUT

ÉCOLOGIE  
Les secrets du COMPOSTAGE

## Médecine

- DIGESTION-SOMMEIL-STRESS  
Gérer au naturel
- UNE INTIMITÉ AUX PETITS SOINS  
Comment prendre soin de sa SANTÉ VAGINALE
- VACCINS CONTRE LE CANCER  
Où en est la recherche ?

Nutrition  
FAITES LE PLEIN D'ALIMENTS "ÉNERGIE"

## LES POUX

Nos solutions pour les éradiquer

- ANXIÉTÉ
- PHOBIES
- ADDICTIONS

ET SI ON TENTAIT L'HYPNOSE ?

# Minceur

DITES ADIEU AUX PULSIONS ALIMENTAIRES

Vous pouvez reprendre le CONTRÔLE !

CPPAP

L 13982 - 145 - F: 3,90 € - RD



autourdemoi  
évasion

# Le canton de Vaud : la voie de l'éco-tourisme

Au sein de la Suisse, pays au réseau ferré le plus dense du monde, le dynamique canton de Vaud matérialise avec succès son engagement pour une mobilité durable, respectueuse de l'environnement. Oubliez donc votre voiture ! Chaque village est accessible en transport en commun. Promis !

Frédérique-Danielle Lebel

**D**es lacs : le Léman et d'autres, plus petits, moins célèbres mais tout aussi beaux, des montagnes, des cascades, des villes à l'ambiance « Riviera », des villages aux chalets typiques... le canton de Vaud ne se résume pas. Il ne dévoile ses charmes discrets qu'aux visiteurs patients et curieux. Curieux de découvrir sa flore endémique, la singularité de sa faune alpestre, ses habitants à l'hospitalité bienveillante, sans oublier ses richesses architecturales et patrimoniales.

## Un train pour chaque envie de découverte

Entre patrimoine ferroviaire historique préservé et innovations technologiques symboles d'excellence, tradition et inno-

vation se marient sur les rails helvètes. Sillonner les vignobles en terrasses de Lavaux inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco, apprécier le goût du chocolat ou du gruyère, se rendre jusque dans les lacs d'altitude pour une fraîche baignade, tout cela se fait « à la vaudoise », en restant toujours sur de bons rails. Fraîcheur printanière, couleurs d'automne, sensations hivernales, tiédeur estivale se vivent au fil des innombrables propositions ferroviaires. Elles permettent d'explorer l'ensemble du territoire, des rives du lac Léman jusqu'aux sommets des Alpes vaudoises. À la rencontre des vigneronnes de Morges dans un train historique, autour d'un caquelon de fondue dans le train à vapeur de la vallée de Joux, au cœur de la carte postale suisse dans le train panoramique Golden Pass, sur les traces du

chocolat dans les luxueux wagons belle époque du « train du chocolat » de Montreux à Montbovon... Enfin, coup de cœur assuré lors de la montée au départ de Montreux vers les Rochers-de-Naye dans le petit train à crémaillère MOB qui grimpe allègrement un dénivelé de 1 600 mètres en 55 minutes. Paysages éblouissants, parois abruptes, jardin alpin de la Rambertia où admirer des edelweiss. À l'arrêt « Haut-de-Caux », faites une halte pour découvrir le « CouCou Hotel & Restaurant ». Spécialités montagnardes au menu, grands lits de jardin sur la terrasse ensoleillée, cheminées qui crépitent lorsque la fraîcheur descend... Un lieu exceptionnel.

[thetrainline.com](http://thetrainline.com)  
[journey.mob.ch](http://journey.mob.ch)  
[coucoumontreux.com](http://coucoumontreux.com)

## Des sentiers pour vous rapprocher des marmottes...

Dans ce canton où l'altitude est à portée de foulée, quelques pas suffisent depuis les pittoresques villages aux chalets typiques pour se retrouver tout là-haut, en compagnie des marmottes et des chamois, tutoyant les sommets aux neiges éternelles. Des randos sur les sentiers soigneusement balisés, il y en forcément qui vous séduiront quels que soient vos goûts, votre endurance et la saison de votre visite. Simple balade bucolique à la recherche de « la neige de mai » (les narcisses) au printemps, rafraichissante promenade bercée de chants d'oiseaux au départ de château d'Oex pour découvrir l'incontournable curiosité de la région : la fraîche cascade du Ramaclé. Les amoureux des animaux apprécieront le parcours au cœur de la réserve naturelle d'Yverdon-les-Bains pour guetter les bonds des chamois, la silhouette trapue d'un castor affairé, le vol bleuté d'un martin pêcheur... Nul besoin d'être un montagnard aguerri pour monter au sommet des Alpes vaudoises et avoir

la chance d'observer l'une des curiosités géologiques les plus inattendues de Suisse : les fascinantes pyramides effilées de gypse nichées au sein des paysages époustouffants du Col de la Croix. Ceux qui préfèrent les lacs d'altitude préféreront la rando qui part des Mosses pour se ressourcer en pleine nature près d'un trio de lacs, uniquement accessibles à pied.

## Des sites incontournables

Chef-lieu du canton, Lausanne n'arrête pas d'innover. Dernière création, Plateforme 10 bâtie sur l'ancienne voie 10 de la gare. Ce site unique en son genre en Suisse accueille trois musées cantonaux et deux fondations sur une esplanade de près de 25 000 mètres carrés à deux pas de la gare de Lausanne. En cette année pré-olympique française, les fous de sport découvriront le musée olympique de la ville, fondé il y a trente ans par le CIO (Comité International Olympique) à l'initiative du baron Pierre de Coubertin lui-même. Doté d'innovations technologiques de pointe et d'une nouvelle scénographie, ce Musée Olympique

## 413 kilomètres en 3h41...

De centre-ville à centre-ville, Lyria TGV est le moyen le plus rapide et le plus confortable pour rejoindre Lausanne depuis Paris. À noter, l'accueil personnalisé et une offre de restauration chaude avec service à la place et à l'assiette dans les voitures Business 1<sup>ère</sup>. Wifi dans toutes les voitures (2<sup>de</sup> et 1<sup>ère</sup>).

## Une croisière sur le Léman à bord d'un bateau à aubes

La compagnie CGN rénove et préserve une remarquable flotte Belle Époque. Sur son plus ancien bateau mis en service en 1904, mais équipé d'une très récente machinerie, sont organisés apéritifs, dégustations de spécialités suisses et repas gastronomiques. À savourer tout en admirant les neiges éternelles au loin et les magnifiques demeures qui ourlent le lac. [cgn.ch](http://cgn.ch)

(TOM) rejoint le peloton de tête des musées du XXI<sup>e</sup> siècle. Les aficionados de Charlie Chaplin, eux, vont se réjouir, non sans quelque mélancolie, de visiter sa demeure vaudoise, sur les hauteurs de Vevey. Au cœur de quatre hectares d'un verdoyant domaine, son manoir (élu meilleur musée d'Europe en 2018) expose une rétrospective complète sur la vie et l'œuvre de l'artiste légendaire qui a passé plus de 25 ans dans cette région.

[plateforme10.ch](http://plateforme10.ch)  
[olympics.com](http://olympics.com)  
[chaplinsworld.com](http://chaplinsworld.com)

## Un fort comme vous n'avez jamais vu...

À quelques stations de bus au départ de Montreux, se dresse le séculaire Château de Chillon. Juste en face du château et beaucoup moins connu, car très récemment ouvert (en 2020), le Fort de Chillon vous promet une visite inoubliable, une vraie expérience interactive et immersive qui vous fait voyager à travers le temps et l'histoire. Vous plongez de manière étonnante dans le quotidien des soldats suisses qui vécurent dans cette fortification, longtemps classée « *secret défense* ». À ne pas manquer dans ce lieu unique, le « *bistrot du soldat* » qui propose dans sa courte mais alléchante carte, des malakoffs inoubliables. Un malakoff est une sorte de beignet au fromage, spécialité vaudoise aussi fondante que croustillante, un régal.

[fortdechillon.ch](http://fortdechillon.ch)

**JE SURFE SUR...**  
[Myvaud.fr](http://Myvaud.fr)

