

LE FEMININ QUI FAIT DU BIEN

Octobre 2010 - N°418  
2,80 € - non traité

sante-magazine.fr

# santé

## magazine

**MAIGRIR  
À DEUX AVEC  
LE RÉGIME  
PROTÉINÉ**

**DES MENUS SPÉCIAL  
FEMME & HOMME**

**+ Un programme  
pour se tonifier et  
perdre du ventre**

**GRIPPE**  
Faut-il se faire  
vacciner?

**SPÉCIAL  
CHEVEUX**  
BOOSTEZ VOTRE COULEUR!  
NOS ASTUCES DE PROS

**Maladie d'Alzheimer**  
Choisir la bonne  
prise en charge

**PSYCHO**  
Faut-il séparer  
les jumeaux?

**Stress  
DU QUOTIDIEN**

**20 solutions  
pour les  
surmonter**

**PAROLES  
DE FEMMES**  
"On m'a  
diagnostiqué  
un cancer  
du sein"  
**LES CONSEILS DE  
NOS MÉDECINS**

**RAJEUNIR  
EN RESTANT  
SOI-MÊME**

**VISAGE** LES INJECTIONS ET LASERS  
À EFFET NATUREL

**CORPS** LES TECHNIQUES DOUCES  
POUR SE RAFFERMIR

**Les bénéfiques, les risques, les prix...**

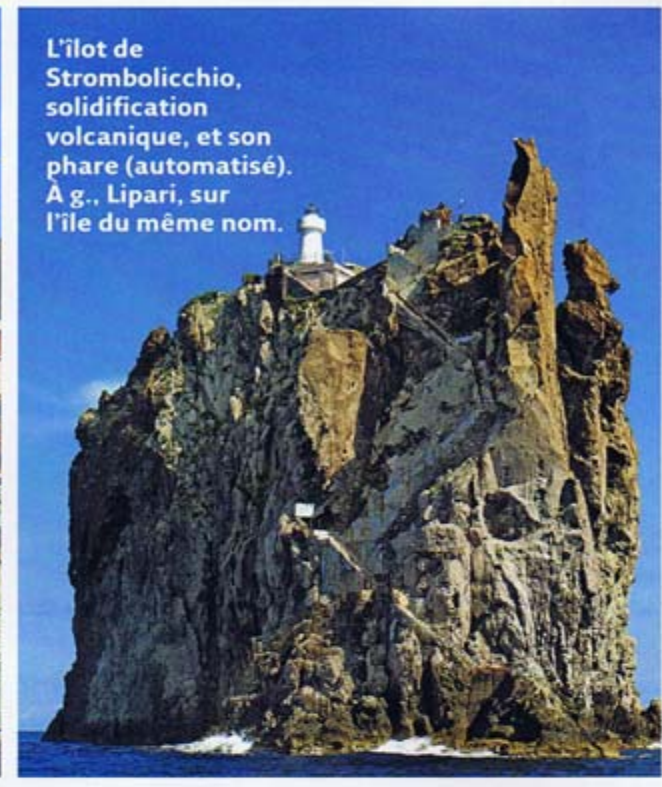
**GUIDE D'ACHAT : LES MEILLEURS PRODUITS CONTRE LE RONFLEMENT**

T 0114 - 418 - F: 2,80 €



Le regard embrasse la mer Tyrrhénienne,  
bleu nuit, sur laquelle semblent  
flotter les autres îles de l'archipel





L'îlot de Strombolicchio, solidification volcanique, et son phare (automatisé). À g., Lipari, sur l'île du même nom.



Au large de la Sicile, les îles Éoliennes (ou Lipari) abritent les plus anciens volcans d'Europe en activité : des balcons sur les entrailles de la Terre. Incandescent!

Alliette de Crozet

J. DU BOURGEOIS - 3P DEGRÉS (2) / HEMISFER (3)

# LIPARI

## *le pouvoir régénérant des volcans*

**L**a plage est parsemée de galets de lave, qui luisent sous le soleil du matin. De là, on aperçoit les fumées qui s'épanchent du cratère. Toutes les vingt minutes, gerbes et blocs fusent de la pyramide qui domine l'île de Stromboli du haut de ses 918 mètres.

Le spectacle dure depuis 2 500 ans. Il est hallucinant la nuit, lorsque les vapeurs, qui semblent blanches à la lueur du soleil, deviennent de rougeoyantes pluies d'étoiles filantes. Dès la tombée du jour, équipés de lampes torches et de chaussures de randonnée, de petits groupes se rassemblent autour de leur guide devant l'église de Scari, le plus important des deux villages stromboliens. On grimpe deux heures et demie durant, ouvrant un sillage dans une houle de joncs.

Ils laissent ensuite place à des champs de scories rouges, puis de cendres. On se tourne pour reprendre sa respiration, et le regard embrasse la mer Tyrrhénienne, bleu nuit, sur laquelle semblent flotter les autres îles de l'archipel. Enfin, là-haut, un surplomb au bord du cratère invite à plonger son regard dans la lave incandescente, bouillante comme de l'or en fusion. Instant magique.

### **Le magma est tout proche**

On redescend à toute allure, plantant ses talons dans les coulées de sable noir. Plusieurs fois menacés par d'importantes éruptions, les habitants se sont éloignés de leur monstre grondant. Mais ils sont revenus. Car un volcan apporte, outre la compagnie d'une montagne vivante qui fume et gémit, son lot de bienfaits. ▶



Au village de Lipari, la petite baie de Portinente dessine son arc au-dessous d'une forteresse normande

Lipari, la plus grande île de l'archipel, où, selon Homère, aurait accosté Ulysse après avoir échappé au cyclope.



La proximité du magma, cette roche plastique fondue à plus de mille degrés qui forme le manteau terrestre, engendre une importante activité hydrothermale. D'ailleurs, en revenant de l'ascension du Stromboli, les randonneurs effacent leurs courbatures dans l'eau bouillante de thermes antiques.

Dès le néolithique, les hommes se sont installés sur ces îles, attirés par la fertilité des terres et par des roches inconnues ailleurs et dues à l'activité sismique: l'obsidienne, par exemple. En faisant le tour de Lipari, principale île de l'archipel, on croise des coulées de ce verre naturel tranchant, mais aussi des carrières de kaolin et de pierre ponce... Au village même de Lipari, la petite baie du nom de Portinente (traduit par "port de rien", car elle est peu abritée) dessine son arc au-dessous d'une forteresse bâtie par les lointains Normands, descendus jusque dans ces mers méditerranéennes au XI<sup>e</sup> siècle. À un jet de pierre, on parcourt une digue piquée d'une chapelle... Bienvenue dans une carte postale de la *dolce vita* comme on la rêve!

Toute différente est sa voisine, l'austère Vulcano, dont le cône pelé domine une plaine de petites résidences de vacances. Plus on approche du sommet, plus l'odeur ▶



## "Sur un volcan actif, suivez le sentier balisé"

**3 QUESTIONS À** Jacques Varet, géologue, directeur au Bureau des recherches géologiques et minières.

### L'homme a toujours vécu près des volcans. Pourquoi ?

L'homme est apparu il y a des millions d'années dans un environnement volcanique, du côté des Afars éthiopiens. L'activité volcanique peut avoir des effets nocifs, gaz ou retombées de cendres toxiques. Mais elle engendre des sols fertiles, comme en France les planèzes du Cantal et du Mont-Dore, et des substances rares, comme le bore\*. Elle fournit de l'énergie et suscite bains et sites thermaux.

### À quoi est due cette activité hydrothermale ?

Le magma est un mélange de liquide, de solide et de gaz (soufre, chlore, CO<sub>2</sub>, eau, entre autres). Ces gaz sortent à la surface terrestre grâce à des fissures (on parle de "fumerolles"). Comme le magma, ils peuvent réchauffer l'eau contenue dans le sous-sol, créant les sources thermales.

### Quelles précautions observer en approchant d'un volcan ?

Randonner sur les volcans, c'est excellent pour la santé! Bonnes chaussures, carte, eau et protection solaire suffisent pour approcher d'un volcan inactif comme en Auvergne. Lorsqu'ils sont actifs, on dispose généralement en Europe de sentiers balisés, voire de guides accompagnateurs. Il ne faut pas s'écarter du chemin ou des sites d'observation. Résistez à la tentation de cueillir la lave à la bouche du cratère et ne restez pas trop longtemps sur place car, à forte dose, les émanations ne sont pas bonnes pour les poumons.

\*Élément atomique du même groupe que l'aluminium (Le Nouveau Petit Robert 2010).



À Salina, les vignes du réputé malvasia delle Lipari.



Vulcano, l'île des bains de boue sulfureux et odorants.

## La verdoyante île de Salina est ponctuée de petits villages de fermes blanches

de soufre domine celle des genêts. En haut du cratère, on suffoque presque. D'admiration, car un halo de fumerolles, s'échappant de fleurs de soufre jaune intense, danse autour de la caldeira. Et d'étonnement, car vestes et pantalons, attaqués par l'acide sulfurique, changent sous vos yeux de couleur. La balade est déconseillée aux asthmatiques.

### Des boues contre les rhumatismes

Ainsi, sous les pieds, une puissante usine chimique transforme les gaz issus du magma. En sortant de terre, le soufre peut devenir aussi de l'hydrogène sulfuré. Sous forme de milliers de bulles, il crépite à la surface d'une mare d'eau couleur de lait. Les vacanciers se baignent dans cette piscine naturelle, dont le sol chaud accumule des boues – conseillées contre les rhumatismes, les affections gynécologiques et les problèmes de peau. Aux Éoliennes, le bien-être s'associe au pouvoir régénérant des volcans. Mais pas seulement.

La verdoyante île de Salina est ponctuée de petits villages de fermes blanches entourant une église baroque. Les pentes du plus haut volcan de l'archipel, le mont Fossa, sont couvertes de lentisques, de figuiers de Barbarie, de câpriers. Dès le XVII<sup>e</sup> siècle, un traité vantait les propriétés sédatives des câpres, qui de surcroît ouvrent l'appétit, font baisser la tension, apaisent le mal aux dents – et seraient aphrodisiaques. Dans le spa en plein air de l'hôtel Signum, on se fait masser. Le soin à base d'huile d'olive, de miel, de câpres et de sources thermales chaudes fait merveille. La nuit sera douce. ■

## NOTRE MINIGUIDE DE VOYAGE

### À Stromboli

- **Dîner à l'Osservatorio**, pizzeria isolée au pied de la "scaria del Fuoco", la principale coulée de lave, d'où l'on voit le cratère s'embraser en feu d'artifice.
- **Loger à l'Ossidiana**, au débarcadère, 90 € la chambre pour deux. Tél. : 0039 090 986006 et [www.hotelossidiana.it](http://www.hotelossidiana.it)
- **Grimper la nuit au Stromboli**, en réservant un guide, obligatoire, 25 € l'ascension, tél. : 0039 090 986144.



### À Vulcano

- **Loger sur le port**, au très simple **Faraglione** : 50 € pour deux, tél. : 0039 090 9852054 et [www.hotelfaraglione.com](http://www.hotelfaraglione.com)

### À Lipari

- **Visiter** le musée éolien et faire en bateau le tour de l'île.
- **Loger au Giardino sul Mare**, hôtel familial sur la mer avec jardin et grande piscine, à partir de 100 € la nuit. Tél. : 0039 090 9811004 et [www.giardinosulmare.it](http://www.giardinosulmare.it)

### À Salina

- **Loger à l'hôtel Signum**, au village de Malfa, 30 chambres dans deux maisons "de famille" noyées parmi les jasmins et les citronniers. Spa en plein air. Soins de beauté. Exquise cuisine... Une adresse de lune de miel, 240 € les 3 nuits. Tél. : 0039 090 984 4222 et [www.hotelsignum.it](http://www.hotelsignum.it)



### Pour se rendre aux Éoliennes

- **En avion** jusqu'à Catane ou Palerme et bus jusqu'à Milazzo. Puis ferries et *aliscafi* pour les îles, avec entre autres Ustica Lines et Siremar.
- **À pied et en voilier** avec Aventures et Volcans. "Volcans sur la mer", 8 jours, randonnée et visites, demi-pension à partir de 1 390 € (dernier départ 23/10/2010). "Week-end" 5 jours, randonnée, à partir de 980 €. "Odyssée éolienne", 8 jours sur un ketch, randonnée (ascension du Vulcano et du Stromboli), à partir de 1 405 €. Tél. : 04 78 60 51 11, [www.aventurevolcans.com](http://www.aventurevolcans.com)
- **Office national italien de tourisme** : [www.italia.it](http://www.italia.it)