

N° 43 | 21 OCTOBRE 2013
www.migromagazine.ch

M

MIGROS MAGAZINE

M

GÉNÉRATION M | 6

**Stocker le surplus
d'électricité dans
des frigos géants.**

BIPOLARITÉ | 10

**Ils apprennent
à vivre malgré
leur maladie.**

RANDONNÉE | 78

**Sur les traces
de la fée verte
au Val-de-Travers.**



Virée lacustre

A bord du bateau
Belle Epoque «La Suisse»
avec Olivier Chenaux,
l'unique premier capitaine
de la CGN. | 102

30% DE RÉDUCTION SUR TOUT L'ASSORTIMENT NIVEA

ACCESSOIRES MODE POUR LES PREMIERS FRIMAS.



14.80

Bonnet
blanc



19.80

Bonnet
marine



24.80

Bonnet d'aviateur
blanc



29.80

Toque
brun clair



24.80

Echarpe
blanche



19.80

Gants
blancs



29.80

Echarpe
brun clair

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DÈS À PRÉSENT, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK.

MIGROS

M comme Meilleur.



ÉDITORIAL

Steve Gaspoz, rédacteur en chef

Nos habits, ces cafteurs

Face aux avancées technologiques, difficile de ne pas se sentir comme le dernier des dinosaures, submergé par cette déferlante de gadgets à la mode avec lesquels on n'a même pas le temps de se familiariser que le suivant a déjà débarqué, ces objets du quotidien dont on ne connaît pas le dixième des fonctions et puis tous ces appareils qui nous entourent sans que l'on ne sache rien de leur utilité.

Bienvenue dans le monde ultraconnecté! Après nos ordinateurs, téléphones et véhicules, la vague des vêtements intelligents est sur le point de se propager dans nos vies. Rythme cardiaque, activité physique, problèmes de santé, troubles du comportement, bientôt nos habits seront capables de tout analyser (*lire notre reportage en page 16*). Encore réservés aux astronautes et autres athlètes triés sur le volet, ce ne sera qu'une question de temps avant qu'ils n'agrémentent ou ne régissent notre quotidien.

De quoi amplifier encore un peu l'impression que les machines pilotent notre existence. A l'image de votre voiture qui vous prévient quand effectuer le service, bientôt votre chemise vous signalera que votre repas de midi était trop gras ou qu'un rendez-vous chez le toubib s'impose. Le progrès en quelque sorte.

steve.gaspoz@mediasmigros.ch

RETROUVEZ-NOUS SUR:

www.twitter.com/
MigrosMagazinefacebook.com/
MigrosMagazinewww.google.com/
+migrosmagazine

M-Infoline:

tél.: 0848 84 0848* ou +41 44 444 72 85 (depuis l'étranger).
www.migros.ch/service-clientèle; www.migros.chCumulus: tél. 0848 85 0848* ou +41 44 444 88 44 (depuis l'étranger).
cumulus@migros.ch; www.migros.ch/cumulusAdresse de la rédaction: Limmatstrasse 152, case postale 1766,
8031 Zurich, tél. 058 577 12 12, fax 058 577 12 09
redaction@migrosmagazine.ch; www.migrosmagazine.ch
* tarif local

Publicité

24 | SOCIÉTÉ

Le scientifique Thierry Lodé porte un regard critique et innovant sur la théorie de l'évolution de Darwin.



EN BREF

4 | Les dernières informations du monde Migros.

SOCIÉTÉ

10 | **Dossier:** les personnalités bipolaires.

16 | **High-tech:** des textiles intelligents et à la fibre médicale.

20 | **Rock:** une fanfare s'approprie la rue et s'indigne joyeusement.

24 | **Entretien:** Thierry Lodé.

INFOS MIGROS

6 | **Génération M:** des entrepôts stabilisateurs du réseau électrique.

30 | **Fonds d'aide:** enfants du Tibet.

EN MAGASIN

32 | **Fairtrade:** aussi avec les épices.

35 | **Créa d'Or:** des biscuits de saison.

42 | **Lilibiggs:** un nouveau site internet et des personnages relookés.

44 | **Pyjamas Bio:** vêtus bio à toute heure.

46 | **Cumulus Extra:** faites de bonnes affaires avec nos partenaires.

CUISINE DE SAISON

66 | **Martine Berner,** maître sushis
+ une vidéo de la recette pas à pas
à découvrir sur notre site internet.

VOTRE RÉGION

73 | **Votre coopérative régionale.**

AU QUOTIDIEN

78 | **Escapade:** route de l'absinthe à pied.

82 | **Education:** l'influence culturelle sur la gestion des tâches parentales.

89 | **Multimédia:** le «crowdfunding».

90 | **Vos questions:** nos experts ont la réponse. *Ecrivez-nous sur internet!*

98 | **Voiture:** la Seat Leon SC.

LE MONDE DE...

102 | **Olivier Chenux:** premier capitaine.

RUBRIQUES

8 | **Cette semaine:** alerte à l'obésité.

23 | **Chronique:** Martina Chyba.

87 | **Coup de chance:** séjour à Grindelwald.

93 | **Jeux:** tentez votre chance et gagnez!

100 | **Cumulus:** les offres fidélité de Migros.



Anticipe le futur, envoie ta candidature!



Votre avenir au sein du Groupe Migros: des places d'apprentissage dans plus de 40 professions. migros.ch/formation_professionnelle

Une idée très fertile

A Saillon (VS), le fumier de volaille est transformé en un engrais de qualité par l'entreprise Migros Optisol.

Que faire des déchets produits chaque jour par les milliers de poules et de coqs des élevages valaisans? Faut-il les brûler ou les laisser se décomposer? «Bien sûr que non, répond Claude Dumauthioz, 55 ans, responsable d'Optisol à Saillon (VS). Ils doivent être valorisés.» Ainsi, depuis 1969, cette entreprise appartenant au groupe Migros transforme les déjections issues des élevages de volailles en engrais de qualité.

L'un des principaux fournisseurs d'engrais organique

L'idée est à la fois simple et géniale. Pendant plusieurs semaines, les excréments des animaux se mélangent aux copeaux de bois répandus sur le sol des poulaillers. Ce fumier représente un volume de 6000 m³ par an pour les seules entreprises Micarna du canton du Valais. Il est

transporté jusqu'à Optisol, où il est d'abord séché. «Le compostage commence ici, explique Claude Dumauthioz en montrant des thermomètres plantés dans les gigantesques tas de fumier. Tant que la température reste inférieure à 70 °C, tout va bien. Au-delà, il faut intervenir.»

Une fois que le matériau a perdu de l'humidité, il est enrichi en substances et minéraux selon les souhaits des clients puis est transformé en pellets, soit en petits granulés. «Ceux-ci présentent l'avantage d'être faciles à répandre, même à la main», précise le responsable.

Le bien-fondé de ce système ne s'est jamais démenti, au contraire: Optisol compte aujourd'hui parmi les principaux fournisseurs d'engrais organiques de Suisse.

Texte: Marc Bodmer
Photo: Nik Hunger

Claude Dumauthioz est le responsable d'Optisol. Depuis 1969, l'entreprise met en pratique une brillante idée: transformer le fumier en engrais.



LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

17597

C'est le nombre de personnes qui ont suivi un cours de zumba à l'Ecole-club Migros depuis le début de l'année. Cette technique à la fois ludique et sportive combine aérobic, danses latines et internationales. Mais à côté du fitness et du plaisir, l'Ecole-club propose également un vaste programme de cours et formations, allant de l'apprentissage des langues au perfectionnement informatique, en passant par la cuisine. En 2012, 393 000 personnes ont suivi un cours à l'Ecole-club.



Coup de pouce aux jeunes talents

Afin de soutenir les jeunes artistes suisses, le Pour-cent culturel Migros a organisé un concours d'art dramatique en français et en allemand. Treize artistes dramatiques de talent – dont cinq Romands – ont convaincu les deux jurys internationaux. Ils ont obtenu des bourses d'études d'un montant global de 187 200 francs. En outre, la jeune comédienne zurichoise Laura Palacios a également reçu un prix d'encouragement. Les concours des jeunes talents du Pour-cent culturel Migros ont lieu chaque année dans les domaines suivants: art dramatique, théâtre de mouvement, musique instrumentale, musique de chambre, chant et danse.

MIGROS www.pour-cent-culturel-migros.ch
pour-cent culturel



AU RAYON FRAIS

Les figes nouvelles sont arrivées

Les premières figes séchées provenant de la dernière récolte estivale sont en rayons. Ces fruits proviennent de la région d'Izmir, en Turquie, et ont été ramassés à pleine maturité en août dernier. Ils ont ensuite séché au soleil avant d'être façonnés à la main et emballés. Les figes séchées sont disponibles dans la gamme M Classic. A noter que les cristaux de sucre qui se forment à la surface du fruit n'altèrent aucunement son goût.



BAROMÈTRE DES PRIX

Informations sur l'évolution des prix

Migros baisse le prix de 32 gels douche de marques propres de 10% en moyenne. Les prix de six produits Red Bull diminuent également et d'environ 10%.

En revanche, les prix de dix fromages d'Emmentaler subissent une augmentation. Cela est dû, entre autres, aux critères plus stricts récemment définis par la filière Emmentaler. La

durée d'affinage passe ainsi à un minimum de cinq mois, au lieu de quatre mois auparavant. Ci-dessous, vous trouverez un aperçu de l'évolution de quelques prix.

Article	Ancien prix *	Nouveau prix *	en %
Gel douche Fanjo Lait de Coco, 250 ml	3.50	2.90	-17,1
Gel douche Lemon Oil I am, 250 ml	2.40	2.20	-8,3
Gel douche Men Energy I am, 250 ml	2.40	2.20	-8,3
Red Bull Energy Drink Blue Edition, 250 ml	1.90	1.70	-10,5
Red Bull Energy Drink, 6 x 355 ml	14.05	12.90	-8,2
Emmentaler doux, les 100 g	1.35	1.45	7,4
Fondue Tradition Swiss Style, 2 x 400 g	11.20	11.50	2,7
Aliment pour chats à la viande M-Budget, 4,5 kg	6.70	6.40	-4,5
Quinoa blanc bio Max Havelaar, 400 g	3.95	4.60	16,5

*en francs



Entrepôts en guise d'accumulateurs

S'engager dans le tournant énergétique implique des changements décisifs en matière de production d'électricité et de gestion des réseaux. Grâce à ses entrepôts frigorifiques, Migros peut jouer un rôle stabilisateur sur le réseau électrique. Un projet pilote prometteur est en test.

Suite au tsunami et à la catastrophe nucléaire de Fukushima, le 11 mars 2011, la politique énergétique suisse a changé: le Conseil fédéral et le Parlement ont annoncé la sortie progressive de l'énergie nucléaire. Cette décision n'est pas sans conséquences. L'atome couvre près de 40% de notre production d'électricité et ils devront être remplacés, notamment par le développement du solaire et de l'éolien.

Migros apporte aussi sa pierre à l'édifice: «Nous promettons à Enzo de promouvoir les énergies renouvelables» et «à Nick de diminuer notre consommation de courant de 10% par rapport à 2010 d'ici fin 2020». L'enseigne renforce ainsi, par le biais du programme Génération M, son engagement en faveur du tournant énergétique.

A mi-août, l'installation solaire la plus performante de Suisse a d'ailleurs été mise en service sur la toiture de la centrale de distribution de Neuendorf. C'est l'un des 27 équipements de ce type montés sur les toits d'établissements Migros à travers la Suisse.

Migros s'engage dans la transformation du réseau

Le tournant énergétique requiert non seulement l'adaptation de la production d'électricité, mais aussi celle du réseau, car les installations solaires et éoliennes y injectent de l'énergie issue de multiples sites et elles ne sont pas modulables selon les besoins, mais sont tributaires des conditions météorologiques. Pour mettre en adéquation l'offre et la demande, un réseau intelligent ou Smart Grid est indispensable. Celui-ci permet aux consommateurs et aux producteurs

d'échanger des données en permanence. Mais il faut également des accumulateurs d'énergie capables de soulager le réseau en ajustant les besoins d'électricité en fonction de la disponibilité des énergies renouvelables.

D'où le lancement du projet pilote «Flexlast», auquel Migros participe depuis l'automne 2012 en partenariat avec BKW, IBM et Swissgrid. L'initiative est également soutenue par l'Office fédéral de l'énergie. Dans cette expérience, une partie de Smart Grid a été réalisée. Les entrepôts frigorifiques de Migros y jouent le rôle d'accumulateurs afin de contribuer à la stabilisation du réseau.

«L'objectif consiste à déterminer si les conditions techniques sont réunies, explique Walter Arnold, responsable Finances et Infrastructures de la centrale de distribution de Neuendorf. C'est à la fois fascinant et motivant de se consacrer à un projet énergétique d'avenir.»

Un flux de données complexes à analyser

Dans les trois entrepôts frigorifiques de la centrale, qui couvrent une superficie équivalente à une trentaine de terrains de football, les produits très périssables sont stockés à une température de -28 °C. Cela nécessite une grande quantité d'énergie, d'autant que les entrées et sorties des marchandises génèrent de nombreux courants d'air.

Grâce à la mise en réseau des informations et à une modélisation intelligente de ces entrepôts, on peut, à l'aide d'un logiciel IBM, calculer les besoins en énergie de la centrale de distribution et réagir à la disponibilité en courant. Ainsi, les unités de refroidissement sont ali-



Walter Arnold, responsable Finances et Infrastructures à la centrale de distribution de Neuendorf, dans l'un des trois immenses entrepôts frigorifiques.

Une partie de

GÉNÉRATION M

Génération M symbolise l'engagement de Migros en faveur du développement durable. L'entreprise s'engage à promouvoir les énergies renouvelables et à réduire sa consommation d'électricité de 10% par rapport à 2010 d'ici fin 2020.



mentées lorsque la production d'énergie est élevée, par exemple par temps ensoleillé ou venteux. A l'inverse, elles sont désactivées lors de pénurie de courant. Une bonne isolation permet de maintenir les denrées au frais.

Le processus est d'une grande complexité. «Le logiciel doit traiter les données liées à la température et à la consommation des entrepôts Migros ainsi que les informations logistiques et les données de réseau de BKW et de Swissgrid, tout en intégrant également les prévisions météorologiques», explique Douglas Dykeman, du centre de recherche IBM à Rüschlikon. Ces éléments permettent d'anticiper la demande d'énergie pour les jours à venir et d'identifier les plages horaires pendant lesquelles il est pertinent de faire tourner les appareils à plein régime.

L'expérimentation n'arrivera à son terme qu'à la fin de l'année. Mais les participants sont déjà satisfaits: «Les résultats obtenus jusqu'ici sont très concluants», témoigne Walter Arnold. «Cette innovation prouve que notre idée fonctionne», ajoute Douglas Dykeman. Si ce succès se vérifie, le projet «Flexlast» sera poursuivi, avec la collaboration d'autres entreprises.

Migros continue donc sur sa lancée en s'impliquant à la fois dans la production d'énergies renouvelables et dans la transformation du réseau électrique. Car, en matière de tournant énergétique, elle entend bien tenir ses promesses!

Texte: Beat Matter

Photo: Daniel Winkler

Energyday: économiser l'énergie de manière intelligente

Les particuliers peuvent eux aussi réaliser des économies d'énergie. C'est pour les y encourager que l'action energyday a été créée en 2006. Cette journée de mobilisation organisée dans toute la Suisse par l'Agence énergie appareils électriques (eae) et le programme SuisseEnergie de l'Office fédéral de l'énergie (OFEN) se tiendra, cette année, le 26 octobre. L'objectif est de contribuer à réduire la consommation de courant en sensibilisant la population à cette question et en l'incitant à opter pour des appareils efficaces. De nombreux conseils utiles sont disponibles sur le site www.energyday.ch. Pour cette édition, il met l'accent sur l'éclairage LED. Migros, partenaire de l'initiative depuis son lancement, soutient la journée nationale de l'efficacité énergétique. C'est pourquoi, du 29 octobre au 4 novembre, elle proposera à des prix particulièrement avantageux des congélateurs et des lave-linge appartenant aux meilleures classes d'efficacité énergétique.

Trop gros, les Suisses?

Les chiffres de la santé publique sont impitoyables: le surpoids et l'obésité dans notre pays n'arrêtent pas de progresser. Malgré une meilleure alimentation et une plus grande pratique du sport.

Aïe. Les chiffres de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) font mal: 51% des hommes et 32% des femmes de notre pays sont en surpoids, voire obèses. Des chiffres en constante augmentation depuis que l'OFSP mène ce genre d'enquête, soit 1992. Le paradoxe veut que dans le même temps les Confédérés s'adonnent à davantage d'activités physiques, fument moins et commencent, certes encore timidement, à surveiller leur alimentation. Ne sont-ils pas désormais 19% à respecter la fameuse règle des cinq fruits et légumes par jour?

Autre surprise: si les Suisses perdent leur ligne, ils n'en gardent pas moins le moral, 83% se jugeant en bonne santé et 92% vantant leur qualité de vie. Alors que le surpoids et l'obésité – médecins et diététiciens le martèlent – augmentent les risques de diabète, de cholestérol, d'hypertension,

de maladies cardiovasculaires ou psychiques. Cette double et contradictoire augmentation de l'obésité et des activités physiques, le responsable de l'étude pour l'OFSP, Marco Sterni, tente de l'expliquer par la longueur du processus: entre le moment où une personne en surpoids décide de changer de mode vie et celui où des résultats tangibles apparaîtraient, il peut se passer un certain temps.

Le grand écart entre le constat alarmant des statistiques médicales et l'optimisme de la population peut sembler en revanche plus troublant. Le surpoids et l'obésité se calculent de façon pourtant précise, par l'indice de masse corporelle. Pour une personne mesurant 1 m 80, le surpoids est atteint à partir de 81 kilos et l'obésité à partir de 97. Pour une personne de 1 m 60, la barrière sera située à 65 et 77 kilos. Rien n'y fait pourtant: les Suisses ne se sentent pas gros. A tort? *Texte: Laurent Nicolet*



Malgré les statistiques de l'OFSP, 83% des



Maude Bessat, diététicienne aux Hôpitaux universitaires de Genève

«S'il suffisait de manger moins et de bouger plus,

Comment expliquez-vous qu'en Suisse 51% des hommes et 32% des femmes soient en surpoids mais que 83% s'estiment néanmoins en bonne santé?

Par le fait que l'obésité est une maladie chronique dont les effets délétères se voient à moyen et long termes. Le diabète, l'hypertension artérielle, les dyslipidémies, par exemple, apparaissent plus tard. Il est difficile de motiver les patients en prévention «sans maladie», car l'obésité n'est pas vécue par les gens comme telle alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) la reconnaît comme maladie.

Dans le même temps les Suisses fument moins, pratiquent davantage le sport et surveillent mieux leur alimentation. Ils devraient maigrir, non?

Je ne suis pas sûre que les Suisses mangent mieux. Ils sont informés et savent «en théorie» ce qu'ils devraient manger, mais la pratique reste difficile. Tout le monde travaille, est stressé, a peu le temps de cuisiner; le nombre de familles monoparentales participe aussi à cette difficulté de s'organiser pour avoir des repas équilibrés. De nombreux autres facteurs de type psychologique influencent notre manière de manger et



Suisses se considèrent comme en bonne santé.

Quel est votre avis?



«Entre les chiffres et la réalité il y a un monde. Même s'ils sont gros, les hommes sont plus à l'aise avec leur poids que les femmes. Même si elles sont en meilleure santé.»
Pascale Michelet Studer, 46 ans



«Etre gros, ça ne veut rien dire. Ce qui compte c'est le rapport qu'on a avec sa vie, ce qu'on en fait, et si cela conduit au bonheur.»
Philippe Othenin Girard, 52 ans



«Plus que contre l'obésité, c'est contre le sentiment d'être gros qu'il conviendrait de lutter. Un sentiment souvent dicté par la mode. Vive les femmes plantureuses!»
Christine Allegrezza, 51 ans



«Oui, les Suisses sont trop gros. Mais n'est-ce pas dans l'opulence qu'on connaît la jouissance?»
Nicolas Reuse, 43 ans

ça se saurait»

l'alimentation ne se résume de loin pas à ce que l'on ingurgite. S'il suffisait de manger moins et de bouger plus, ça se saurait. Il faudrait commencer par définir ce qui est «manger moins» et «bouger plus».

Comment expliquer, s'agissant de surpoids, la différence entre hommes et femmes?

Les femmes font davantage attention à leur «image corporelle», «avec le piège également des régimes stricts qui sont néfastes à moyen terme. Le fait d'être «costaud» pour un homme passe souvent mieux du point de vue social. Les habitudes alimentaires diffèrent égale-

ment, les femmes mangent en général plus de fruits et légumes et sont plus nombreuses à assumer les tâches culinaires; si elles vivent seules, elles vont moins au restaurant.

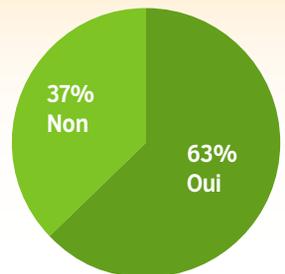
Comment inverser la tendance?

La prévention doit commencer dès le plus jeune âge et des mesures très simples telles que favoriser l'allaitement, boire de l'eau ou ne pas forcer un enfant à finir son assiette doivent être encouragées. Des mesures sanitaires d'ordre politique devront être prises. Le coût de l'obésité est un problème majeur de santé publique.

SONDAGE

Les Suisses sont-ils trop gros?

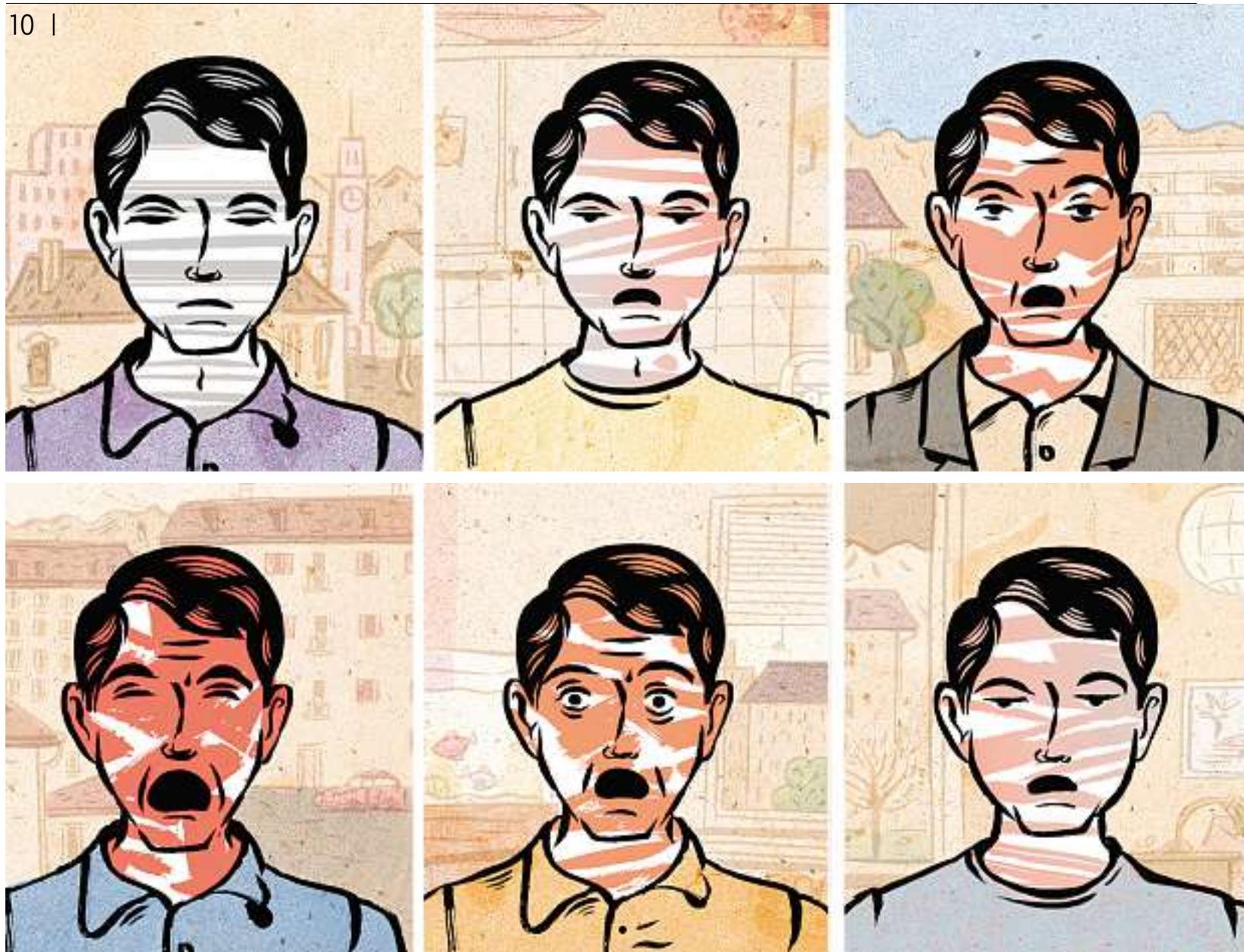
Résultats du sondage paru sur migrismagazine.ch du lundi 14 octobre au jeudi 17 octobre. Le sondage reste ouvert dans l'article en ligne. Vous pouvez encore donner votre avis.



Votre avis compte!

Chaque semaine, participez à notre sondage sur un sujet d'actualité sur la page d'accueil de migrismagazine.ch





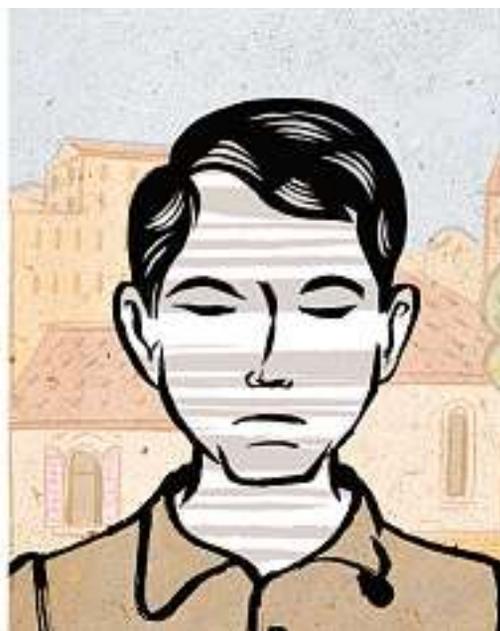
Ces bipolaires qui nous entourent

Alternant phases noires et périodes flamboyantes, ils tentent souvent de mettre fin à leurs jours. Mais il est aussi possible d'apprendre à vivre avec ces intenses troubles de l'humeur.

C'est une vie sur le fil d'un équilibre psychique fragile. Pour les personnes atteintes de trouble bipolaire, l'existence reste en dents de scie, passant par la gestion de moments d'euphorie et de dépression séparés

par des éclaircies. Médication, prise en charge psychosociale et psychiatrique, parfois groupes de parole: les malades le disent (*lire encadrés*): «On n'en guérit pas, on apprend à vivre avec.» Certains psychiatres articulent des chiffres

assez élevés, notamment le Zurichois Jules Angst qui estime que les diverses formes de la maladie et les troubles associés concernent près de 25% des gens! Selon les chiffres officiels, de 2 à 3% de la population est concernée. Ainsi, au mi-



Les personnes bipolaires alternent entre des phases dépressives et des périodes d'hypomanie.

nimum, «quand même entre 10 000 et 15 000 personnes rien que dans le canton de Genève», reconnaît Jean-Michel Aubry. Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, professeur à la Faculté de médecine et responsable du Programme troubles de l'humeur des HUG, il ne le sait que trop bien: une bonne moitié, et sans doute davantage, ne se soigne pas. «Notamment parce que les manifestations d'un trouble bipolaire comme la dépendance à l'alcool ou aux stupéfiants représentent pour eux le diagnostic principal.»

Il faut dire que le trouble bipolaire reste difficile à repérer, car la maladie s'exprime de manière très différente selon les patients. Le médecin peut facilement conclure à de la dépression, par exemple, sans savoir que celle-ci sera suivie d'un épisode maniaque. D'autant que certains connaissent des épisodes haut/bas très espacés, alors que d'autres ne sont jamais en forme. «On

« Je suis passé par trois grosses dépressions »



André a appris à vivre avec sa maladie, au travail comme en privé.

«Je vais bien aujourd'hui. J'ai accepté. Et appris à vivre avec cette faiblesse. Comme chacun de nous, j'ai dû apprendre à détecter les moments de crise, et à savoir ce qui me faisait du bien ou du mal.» A 65 ans, André a vingt-cinq ans de diagnostic derrière lui. **Il dit aussi qu'il doit être bipolaire depuis longtemps. «J'ai fait ma première dépression à 21 ans.»** Il rentre alors chez lui d'une fête de Noël. Et, dans la maison déserte, retrouve sa mère suicidée dans la baignoire. «Je ne m'en suis sans doute jamais remis.» Un peu plus tard, alors qu'il se

voit proposer un poste à responsabilité dans l'entreprise où il travaille comme ingénieur civil. Du jour au lendemain, il devient chef de 50 personnes. Essaie de faire au mieux. Et craque. Seconde grave dépression. «J'avais deux enfants en bas âge. Je jouais de la trompette dans deux orchestres différents. C'était juste trop.» La troisième fois s'assortit de crises d'angoisse autour de soucis familiaux. A l'hôpital de Genève, il fréquente un groupe d'entraide qui l'aide beaucoup. Et décide de continuer à fréquenter ce genre de lieu de parole une fois rentré chez lui. **«Lorsque je suis**

rentré chez moi avec le diagnostic, personne autour de moi n'a rien compris. Moi-même, j'avais du mal à imaginer ce que cela représenterait pour mon avenir.» Ce qui ne l'a pas empêché de continuer à travailler, tout en évitant le stress. Il faut dire que sa bipolarité est de type 2, «avec surtout **des phases dépressives, mais aussi des moments d'hypomanie** durant lesquels je dors peu. Longtemps, je les ai adorées, ces périodes d'euphorie où l'on se sent invincible. Désormais, je sais ce qu'il en coûte de cette longue descente que l'on met des années à remonter.»

C'EST MAINTENANT OU JAMAIS.

Budget

CMR 200 Hz

WLAN intégré

Syntoniseur TNT/DVB-C (HD) CI+

Convertisseur de 2D en 3D

Avec 2 lunettes 3D

444.-

Téléviseur LED Samsung

UE-40F6340

N° d'art. 7703.079

Offre valable du 22.10 au 4.11.2013, jusqu'à épuisement du stock.
En vente dans les plus grands magasins Migros et tous les melectronics.

MIGROS

M comme Meilleur.

peut être plus ou moins vulnérable à la bipolarité», résume le psychiatre. Il existe deux types de troubles bipolaires. Le plus grave, dit de type 1, reste le plus répandable, mais aussi le plus rare. La personne alterne des moments de grave dépression (phase basse) avec des épisodes profondément maniaques (dits phase haute) durant lesquels son sentiment de toute-puissance et sa désinhibition enflent jusqu'au délire: les conduites à risques (argent, sexe, violence, vitesse au volant, etc.) s'enchaînent, l'irritabilité devient intense et permanente, empêchant tout rapport privé ou professionnel normal. Seule une hospitalisation peut stopper le processus.

Dans le type 2, cette phase est dite «hypomaniaque» – soit une manie atténuée, «sans délire, donc des symptômes identiques mais très diminués» – où l'on dort peu et où l'on se montre parfois très créatif et productif. Extérieurement, le patient a «la pêche», et son état peut susciter de l'admiration ou de l'envie. Mais naturellement, la

«Au moins la moitié des bipolaires tentent de se suicider.»

Jean-Michel Aubry,
responsable du Programme
troubles de l'humeur des HUG.

personne sait que cela sera inévitablement suivi de l'angoisse et de la peur de la «descente» dépressive. Reste que Churchill n'aurait sans doute pas été le bourreau de travail qu'il fut sans cela; et que Schumann composait le plus souvent en phase hypomane.

L'intensité et la fréquence très importantes de ce mouvement de balancier est très difficile à vivre au point que, explique Jean-Michel Aubry, «au moins la moitié des bipolaires font une tentative de suicide». Et que 10 à 15% d'entre

eux parviennent à leurs fins. D'où l'importance d'un diagnostic aussi précoce que possible: dix ans en moyenne entre ce dernier et les premiers symptômes (et jusqu'à quinze ans pour les bipolaires de type 2), c'est bien long. «Plus on attend, plus les crises deviennent sévères, durables et difficiles à soigner», résume le professeur genevois. Alors que l'étude du cerveau semble indiquer que chaque crise provoque des dommages. L'abus d'alcool, de drogue, les pathologies psychiatriques comme les troubles anxieux ou les TOC (troubles obsessionnels compulsifs) ne sont pas rares.

Une médication comprenant de puissants effets secondaires

Quelle en est l'origine? Dans la série américaine *Homeland*, Carrie Mathison, l'héroïne, est un agent de la CIA bipolaire. Tout comme son père. Le scénario s'appuie donc sur une composante génétique. Avec raison? «Elle existe, mais actuellement il est impossible de dire quelle est son importance. Il semble ce-

Publicité

LAURA & HARDY
EXPERTS EN COMÉDIES

Inédit: 21 villes dans toute la Suisse

DAS ZELT
Chapiteau PostFinance

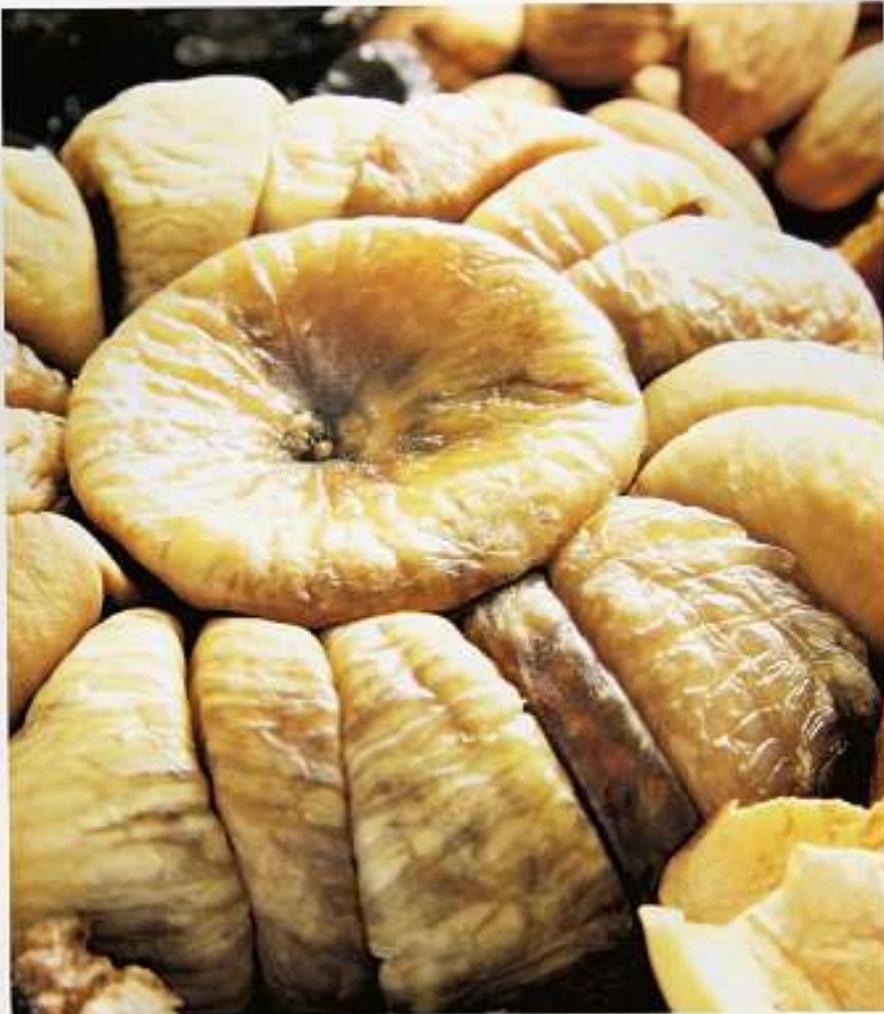
PostFinance
Mieux accompagné.

Tout le monde a l'étoffe d'un grand fan.
Les plus grands spectacles tout près de chez vous avec DAS ZELT – Chapiteau PostFinance.

DAS ZELT – Chapiteau PostFinance s'arrêtera près de chez vous: spectacles, concerts, comédies et divertissements pour toute la famille sont au programme dans 21 villes. Laissez-vous gagner par notre enthousiasme!

www.postfinance.ch/daszelt

GOURMANDISES D'ORIENT.



2.80
Figues Sun Queen
250 g



4.70
Figues M-Classic
400 g



3.40
Mini figues Sun Queen*
300 g



4.75
Figues, Bio
400 g



5.20
Figues Sun Queen
500 g

* En vente dans les plus grands magasins Migros.
OFFRES VALABLES JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS
M comme Meilleur.

«Plus on attend, plus les crises deviennent sévères.»

Jean-Michel Aubry

pendant évident qu'elle ne constitue qu'une composante de la maladie.» S'y ajoutent des traumatismes précoces, un excès de stress durant le développement infantin et adolescent.

Une fois détecté, un trouble bipolaire se prend en charge «à la fois par une pharmaco-thérapie et par une approche psycho-éducative assortie d'une psychothérapie éventuelle. Trois approches complémentaires», détaille Jean-Michel Aubry. A chacun la bonne médication, en termes de quantité comme de choix parmi les antidépresseurs et autres stabilisateurs d'humeur, souvent à base de lithium. «Idéalement, nous visons une monothérapie. Parfois, cela ne fonctionne pas, et il faut combiner plusieurs substances.»

Parfois aussi, lorsqu'il va bien, le patient arrête de les prendre. Ce qui est compréhensible, puisqu'il y a naturellement des effets secondaires (émoussement affectif, anesthésie de l'humeur) pas toujours supportables. Avant de retomber dans une phase haute ou basse. «L'acceptation de cette médication fait donc précisément partie de ce que nous nommons psycho-éducation.» Tout comme la capacité pour la personne de connaître son profil bipolaire et de mieux se connaître. Comme dans le cas d'autres troubles de l'humeur, les HUG proposent également plusieurs approches en groupes, avec «de bons résultats, y compris pour les proches souvent en grande souffrance sans soutien extérieur». Un long, et nécessaire, chemin...

Texte: Pierre Léderrey

Derniers livres parus:

D' Raphaël Giachetti, «La Maladie bipolaire expliquée aux souffrants et aux proches», Ed. Odile Jacob: ce psychiatre toulousain, l'un des meilleurs spécialistes français, détaille les données scientifiques et pratiques nécessaires à la compréhension du trouble bipolaire. Marie Alvery et Hélène Gabert, «J'ai choisi la vie: être bipolaire et s'en sortir» (Payot): intense témoignage d'une éditrice parisienne.



Ullrich Rollé n'a été diagnostiqué bipolaire qu'à l'âge de 44 ans.

«L'alcool m'aidait à oublier»

Ullrich Rollé a été diagnostiqué en 2000, à 44 ans. «Mais je pense que suis bipolaire depuis l'adolescence au moins.» Aujourd'hui, ce Genevois de 57 ans vit avec, et se forme même comme modérateur chez ATB&D (Association d'entraide pour personnes ayant un trouble de l'humeur, bipolaire ou dépressif) dont il a rejoint le comité il y a deux ans. Avant qu'un médecin ne mette un nom sur ses humeurs sombres. «Qualifié de dépressif jusque-là, j'étais en analyse chez un psychiatre. **Etre reconnu bipolaire a été plutôt un soulagement: il y avait une explication à mon trouble de l'humeur** et un médecin m'expliquait scientifiquement la cause de mon état.» Jusqu'à cette date, Ullrich Rollé avait travaillé, d'abord comme professeur d'allemand dans l'école post-obligatoire, puis une quinzaine

d'années comme travailleur social. «Un peu dans la douleur, mais j'ai longtemps tenu le coup». Au moment du diagnostic, cependant, il vit déjà une période de chômage qui l'envoie durant six mois à Kiev, où il donne des cours d'allemand. «C'est en rentrant que cela a été découvert. Si ça s'est bien passé là-bas, j'y suis parti à bout de force, après des mois où je ne me sentais en grave manque de reconnaissance professionnelle et personnelle.» **On ne guérit pas vraiment de ses troubles bipolaires.** On apprend à se connaître et, avec l'aide des médecins comme des médicaments ou des groupes de parole, on fait avec. Treize ans plus tard, Ullrich Rollé est toujours un bipolaire de type 2, «plus souvent en phase dépressive, et de temps à autre en phase hypomaniaque.» Il ne boit plus une goutte d'alcool,

ayant comme la grande majorité des personnes concernées – «près de 85% à ma connaissance» – **des problèmes de toxicodépendance.** «Dans mon cas, l'alcool m'aidait à oublier tout ce mal-être, à m'échapper.» Le Genevois a arrêté tout travail salarié, inscrit à l'AI depuis une décennie. Il vit séparé de la mère de ses deux grands fils de 24 et 22 ans – «dont je me suis beaucoup occupé quand ils étaient petits» – et collectionne un peu moins qu'avant les aventures. «Mais l'instabilité émotionnelle reste une caractéristique importante de la maladie», reconnaît-il. **S'il fut une époque où il devait littéralement se «bourrer de médicaments»**, Ullrich Rollé tourne aujourd'hui avec une dose quotidienne de deux régulateurs d'humeur et d'un antidépresseur.



Josep Solà, entre deux mannequins endossant la technologie de pointe que développe le CSEM.

Quand les vêtements deviennent intelligents...

Les chercheurs du Centre suisse d'électronique et de microtechnique (CSEM) mettent au point des t-shirts capables de surveiller l'état de santé des spationautes, des sportifs de haut niveau, de divers malades ainsi que des particuliers.

Look décontracté, barbe de trois jours, Josep Solà nous accueille à la cafétéria du Centre suisse d'électronique et de microtechnique (CSEM) à Neuchâtel. «J'avais besoin d'un café.» Cet ingénieur senior en recherche et développement déboutonne sa chemise à carreaux pour nous montrer l'habit intelligent qu'il porte en dessous: un «simple» t-shirt noir équipé de capteurs. Il allume ensuite son téléphone portable et fait défiler des images, l'une de son électrocardiogramme, une autre de son activité respiratoire, une autre encore de la fréquence de ses mouvements. «Nos produits fonctionnent, ce n'est pas de la science-fiction!»

Les chercheurs du CSEM (une quarantaine d'hommes et de femmes qui œuvrent dans des domaines aussi variés que la mécanique, l'électronique ou l'expertise médicale) développent des textiles intelligents depuis une bonne dizaine d'années déjà. Attention, pas du genre slip qui fleure bon le parfum, soutien-gorge aux microcapsules gorgées d'actifs raffermissant ou shorty amincissant (si, si, ces produits existent!). Non, eux se sont spécialisés dans du sérieux: la surveillance des paramètres vitaux.

Tout a commencé, ou presque, avec un mandat de l'Agence spatiale européenne (ESA), qui souhaitait améliorer

les combinaisons de ses spationautes qu'elle jugeait à raison peu fiables et passablement inconfortables. «Elles ressemblaient à des sapins de Noël avec leurs câbles qui sortaient de partout», rigole notre interlocuteur. Les ingénieurs planchent alors sur un projet de vêtement plus compatible avec la vie dans l'espace et embarquant – c'est là l'essentiel – un système de monitoring capable de suivre à distance l'état physiologique des astronautes.

«C'est de la technologie, embarquée dans du textile»

En 2006, le CSEM livre une première version: un marcel avec capteurs, câbles et batterie. Pas vraiment du sur-mesure. «C'était assez rudimentaire, mais l'ESA était enchantée des améliorations que nous avons apportées.» Deux autres prototypes suivront, toujours plus performants et agréables à porter de l'avis des apprentis spationautes qui les ont testés lors de leur séjour de six mois à la base Concordia, un centre d'entraînement franco-italien perdu quelque part en Antarctique.

«Nous sommes en train de travailler sur la quatrième génération, la dernière probablement, qui devrait équiper les occupants de l'ISS, la station spatiale internationale.» Celle-ci se résume à deux rondelles de 4 cm de diamètre et de 1 cm



Photos: Matthieu Spohn

BAISSE DE PRIX DURABLE.

VALABLE À PARTIR DU 21.10.2013



BAISSE DURABLE
-9,1%



4.- avant 4.40
Crème de douche I am lait et miel
sachet de recharge, 500 ml

BAISSE DURABLE
-8,3%



2.20 avant 2.40
Huile de douche Lemon Oil I am
250 ml



BAISSE DURABLE
-17,1%

2.90 avant 3.50
Gel douche Fanjo au lait de coco
250 ml



BAISSE DURABLE
-8,3%

2.20 avant 2.40
Gel douche I am Men Energy
250 ml

BAISSE DURABLE
-15,5%



4.90 avant 5.80
Gel douche Esthetic à la vanille
250 ml

MIGROS S'ENGAGE JOUR APRÈS JOUR POUR SES CLIENTS ET BAISSÉ LES PRIX DE CERTAINS PRODUITS DE DOUCHE DE MARQUES PROPRES.

MIGROS
M comme Meilleur.

d'épaisseur – elles ressemblent un peu à des toupies ou à des capsules de café, les plates – glissées au niveau de la poitrine dans un pull moulant. «Tout est là: capteurs, batterie, ordinateur et système de transmission radio. C'est de la technologie embarquée dans du textile.»

Ces super-électrodes, qui seront sans doute réduites à la taille d'une puce électronique de 4 mm dans un avenir pas si lointain, enregistrent, traitent et transmettent une demi-douzaine de paramètres primaires (rythme cardiaque, électrocardiogramme, respiration, oxygène dans le sang, température corporelle, mouvements...) ainsi que de multiples paramètres secondaires tels que tension artérielle, niveau de stress, qualité du sommeil ou encore dépenses énergétiques.

Une autre option est aussi étudiée dans les laboratoires du CSEM, celle d'un vêtement aux fibres intelligentes intégrées. Mais cette dernière paraît moins séduisante, puisque ces textiles doivent être lavés et qu'ils perdent ainsi petit à petit leur fonctionnalité. Reste que cette variante, parce qu'elle est moins intrusive et plus confortable, peut s'avérer utile dans des cas bien spécifiques.

Des vêtements testés sur des sportifs de haut niveau

Le Dr Solà nous entraîne ensuite dans un labyrinthe constitué de couloirs jusqu'au centre Biomed, «là où nous testons notre matériel». Dans cette salle un brin austère sont alignés trois mannequins figurant l'évolution des maillots intelligents «tricotés» à Neuchâtel, un tapis de marche, un lit et différents appareils de mesure classiques. «Ici, nous expérimentons nos produits afin de valider scientifiquement les valeurs qu'ils affichent.»

Ces interfaces entre corps et textile sont également soumises à des essais en conditions extrêmes «par plein de gens,

Les petites électrodes embarquées dans les vêtements rendent compte du rythme cardiaque, de la respiration, de la température corporelle ou encore de l'oxygène dans le sang.



un peu partout dans le monde». Il y a eu notamment Sarah Marquis, l'infatigable marcheuse jurassienne. Il y a Yannick Ecœur, le vainqueur de la Patrouille des glaciers 2010, qui affine actuellement sa préparation dans les Alpes, à 3500 mètres d'altitude. Et le CSEM recourt encore aux animaux pour compléter sa batterie de tests. «Nous avons dû concevoir des t-shirts taille mouton, cochon et... cheval pour réaliser ces expériences.»

De ce développement spatial très pointu ont découlé beaucoup de projets prometteurs. «Certains ont fini sur une voie de garage, d'autres sont en voie d'être valorisés par des entreprises proches de nous.» A l'image de SenseCore, une start-up fondée comme joint venture CSEM qui devrait commercia-

liser d'ici à la fin de l'année un dérivé du vêtement de l'ESA. Public cible? «D'abord les athlètes professionnels.»

D'autres pistes sont aussi explorées par les chercheurs du Centre suisse d'électronique et de microtechnique. Notamment dans le secteur de la santé avec des produits qui permettraient d'assurer le suivi médical de gens souffrant du trouble bipolaire, de personnes âgées, de malades chroniques ou encore de patients en convalescence à domicile. «Nous collaborons étroitement avec plusieurs établissements hospitaliers, principalement le CHUV à Lausanne et l'Hôpital de l'île à Berne.» Les rayons de la bibliothèque de Josep Solà ploient désormais davantage sous le poids des livres médicaux que des ouvrages consacrés à l'ingénierie... *Texte: Alain Portner*

Le CSEM en chiffres

- 1 institut privé de recherche et de développement sans but lucratif.
- 6 spécialités: microtechnologies, nanotechnologies, microélectronique, ingénierie des systèmes, photovoltaïque, technologies d'information et de communication.
- 5 sites en Suisse: Neuchâtel (centre principal), Alpnach,

- Landquart, Muttenz et Zurich.
- 2 filiales à l'étranger: Brésil et Emirats arabes unis.
- 400 employés hautement qualifiés, principalement des ingénieurs et des physiciens.
- 70 millions de francs suisses de chiffre d'affaires annuel (l'intégralité des bénéfices est réinvestie dans la recherche).

Montre du futur

«Tout le monde ou presque souhaite suivre son état de santé en continu», affirme Josep Solà. D'où l'idée du CSEM de développer une nouvelle technologie ciblant le personnel soignant, les sportifs et surtout le grand public. Soit **une montre-bracelet qui affiche des paramètres physiologiques** comme la

fréquence cardiaque, la température du corps, le niveau de stress, la qualité du sommeil, les mouvements ou encore les dépenses énergétiques. «Et qui donne l'heure en plus!» Démarré en 2002, dérivé des recherches menées pour l'ESA, ce projet est à bout touchant. Le prototype de cet indicateur

de qualité de vie, récemment relooké par des étudiants en design d'objets horlogers de l'Ecole d'arts appliqués de La Chaux-de-Fonds, est actuellement présenté à différents partenaires industriels. Et le Dr Solà est optimiste: «D'un point de vue commercial, **il y a vraiment un gros potentiel pour ce produit!**»

La mémé qui radote et pétarade

Fanfare rock déjantée, La Grand-Mère Indigne sort son deuxième album: «Vous allez changer le monde?»

Ils auraient pu s'appeler le Club des cinq. Mais pour une fanfare qui se veut «radoteuse et pétaradante», cela aurait sans doute fait trop premiers communians. Ils ont choisi plutôt «La Grand-Mère Indigne», ce qui leur correspond davantage. Cinq musiciens donc pour un groupe né d'une commande lors de la fête de la musique à Yverdon: animer les rues de la ville pendant une journée. «On s'est demandé alors ce qui pouvait fonctionner dans ce grand raout populaire», raconte Fabian Tharin, guitariste, chanteur du groupe ainsi qu'auteur-compositeur de tous leurs morceaux. «On s'est rendu compte que la fanfare était la règle de toutes les fêtes populaires, présente dans un grand nombre de traditions.»

Des traditions fanfaronnes légèrement travesties

Va donc pour une fanfare, va donc pour La Grand-Mère. Comme le but était quand même «de travestir un peu tous ces codes», il a bien fallu rendre mémé un peu «indigne». L'opération devait se limiter à une seule journée. «Mais tout de suite on a eu déjà des engagements de gens qui nous ont vus, tout s'est enchaîné, on a joué assez régulièrement, sans faire de pub.» A force, les Cinq se sont dit que «cela valait la peine de mettre ce répertoire sur disque». Un premier CD voit le jour en 2011, suivi aujourd'hui d'un deuxième – *Vous allez changer le monde?* – et de quelques récitals.

Les lurons de La Grand-Mère Indigne reprennent donc à leur compte les traditions fanfaronnes. Et ce qui va avec: les costumes kitsch, les «déplacements», façon «défilé au pas». «On s'est dit aussi que cela valait la peine d'amener ce projet sur scène.» La Grand-Mère, c'est

«On essaie de garder un côté sales gamins.»

Fabian Tharin, guitariste et chanteur du groupe.



Une sagesse: Oscar Wilde

«Il faut toujours être légèrement improbables.» «On trouve que cet aphorisme d'Oscar Wilde marche bien avec La Grand-Mère Indigne. **Pour ce nouvel album, on a choisi un nouveau costume pas possible, avec des bas.** Dandy donc mais pas crédibles: par-dessus les bas on porte aussi des shorts. Bon, au naturel nous sommes déjà plus conventionnels, avec des petites vies rangées. Sur cinq, nous sommes quatre pères de famille.»



Le groupe est né dans le cadre de la fête de la musique à Yverdon. L'opération, qui devait se limiter à une journée, s'est prolongée grâce au succès rencontré lors de la manifestation.

donc à la fois dedans et dehors. «On a encore beaucoup de plaisir à être dans la rue, c'est un autre rapport à la musique, soit en animant carrément une fête, soit en participant à des festivals de rue.»

Le monde de la chanson romande étant moins un continent infini qu'une famille resserrée, Fabian et ses potes, Gilles Gfeller à la percussion, Aina Rakotobe au sax, Alain Nicaty au tuba et William Jacquemet au trombone, se connaissent à peu près tous depuis des années. Chacun se produit aussi, avec l'un ou l'autre ou en solo, dans différents autres univers musicaux, à côté de La Grand-Mère, «certains dans la salsa, d'autres le jazz ou le jazz New Orleans». Tout cela est «très complémentaire puisque, dans la musique romande, il n'est pas trop possible de ne vivre que d'un seul projet. Et puis, entre sa maîtresse et sa femme, le mieux c'est peut-être encore de ne pas choisir.»

Quant aux influences, le groupe, mélange sans pudeur ni retenue le rock, le folk, le dzim-boum, le pain et le fromage «mais tout ça un peu à notre sauce, à force, avec les rythmes que nous définissent nos instruments – on reste une fanfare.»

Les textes par contre ne sont pas très folklore – «déjà, il y a peu de mots dans la musique de fanfare, normalement – et là, on essaie de garder un côté sales gamins». Plutôt que de thèmes, ils préfèrent parler «d'angles de la caméra, de regard». Celui de gens qui ont maintenant «entre 30 et 40 ans et ne sont plus dans la grande espérance de la jeunesse ni dans la révolte». Mais portent sur le monde un œil où peuvent se mêler «la tendresse et une petite pointe d'amertume quand même. Un peu de tourbe dans le whisky, pour donner du goût.»

Texte: Laurent Nicolet

Photos: Christophe Chammartin - Rezo / Keystone



Une ville: Yverdon

«On trouve souvent les rues de New York dans les chansons. Les nôtres se passent plutôt **dans les rues d'Yverdon**. Nous sommes deux à être nés dans cette ville. Même si notre tromboniste qui vient de Villeneuve montre un total irrespect, opposant le soleil du Léman à notre brouillard. Bien sûr qu'il y a du brouillard à Yverdon, on est dans un truc pas bien glamour. Avec aussi ce côté ville ouvrière. C'est en accord avec La Grand-Mère!»



NIVEA SOUTIENT

Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



30% DE RÉDUCTION

**SUR TOUT L'ASSORTIMENT
NIVEA**

CONCOURS

VEZ À LA PROMOTION NIVEA DANS VOTRE MIGROS ET GAGNEZ DE SUPERBES CADEAUX

1^{er} prix Chèques Reka d'une valeur de 5'000 CHF et d'autres superbes prix.



*seulement dans des filiales Migros sélectionnées



NIVEA.CH/RANDONNER

VALABLE DU 15 OCTOBRE AU 28 OCTOBRE 2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK SUR TOUS LES PRODUITS NIVEA (À L'EXCEPTION DES MULTI-PACKS).

Nivea est en vente à votre Migros



Martina Chyba,
journaliste et
productrice à la
RTS.

IMPULSIONS

Réunion de parents: la classe!

Heureux parents d'un enfant en âge scolaire, vous avez sacrifié à ce plaisant rituel de l'automne: la réunion de parents d'élèves. La mode consiste à placer cette cérémonie de plus en plus tôt parce qu'il ne faudrait pas se mettre de nuit, voyez. Du style 18 heures à Genève alors que vous travaillez à Lausanne ou l'inverse. Dans un monde où partir du travail à 17 h 30 est considéré comme prendre son après-midi, c'est vachement pratique.

Après, il y a le lieu. Chez les tout-petits c'est convivial, on vous assied sur des chaises miniatures à 30 cm du sol. Après une journée de boulot et une heure de train, ça détend. Chez les plus grands c'est bien aussi. Là, en entrant dans une classe, je me suis dit: «Tiens, chez les gars qui ont pris trente ans à Bochuz ça doit être plus sympa.» Quand on pense que l'on repeint les cellules de certaines prisons en rose, on pourrait déjà repeindre les salles de classe en euh... n'importe quoi pourvu que ça fasse propre.

En ce qui concerne les profs, ce sont les modèles standard: celle qui vous parle comme si vous aviez 5 ans vous aussi, et à l'inverse celle qui vous parle dans un langage pédago-incompréhensible. J'ai mis un moment à comprendre que «maî-

trise de l'outil scripteur» voulait dire «savoir tenir un crayon». Il y a aussi celui qui n'a pas changé son gilet depuis les années 70 et ses cours non plus, celle qui ne s'est pas remise de la dépression de l'an passé et qui est déjà en burn-out, celui qui vous met des graphiques illisibles sur un rétro-projecteur datant de Mathusalem.

Enfin il y a les parents. En quinze ans on a tout vu passer. Celui que vous auriez envie d'inviter au dîner de cons, et qui

«Chez les tout-petits c'est convivial, on vous assied sur des chaises à 30 cm du sol.»

pose LA question débile du jour sur pourquoi les bureaux sont comme ça et pourquoi mon enfant n'est pas devant. Et surtout, tous les parents de génies. Ouuh là là qu'est-ce qu'on a comme surdoués en Suisse romande! Comment? Ils ne lisent pas Kant en 3P, c'est incroyable, ma fille savait lire à 18 mois! Comment, vos enfants n'ont pas sauté une classe? Ben non. Ils sont juste très bons élèves dans leur classe d'âge. Eh les parents d'Einstein, rendez-vous dans dix ans... Et chers amis profs... rendez-vous l'année prochaine!

Nos chroniqueurs sont nos hôtes. Leurs opinions ne reflètent pas forcément celles de la rédaction.

Publicité

**ONLINE
MAGAZINE**

SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ SUR WWW.MIGROSMAGAZINE.CH

Bienvenue sur www.migrosmagazine.ch, la plateforme multimédia interactive qui vous propose, semaine après semaine, le contenu captivant de Migros Magazine et vous invite à dialoguer en ligne avec nos rédacteurs. Venez découvrir www.migrosmagazine.ch et laissez-vous inspirer par son contenu. Vous pourrez également vous abonner gratuitement à l'édition imprimée: www.migrosmagazine.ch/abo.

**MIGROS
MAGAZINE**
www.migrosmagazine.ch

24 |

«La sexualité est une méthode évolutive peu efficace.»



«Il n'y a pas de morale dans la nature»

L'évolution des animaux est une drôle d'histoire! Faite de tromperies, de tricheries et de belles rencontres aussi. Entretien avec Thierry Lodé, biologiste.

De quoi parle-t-on?

Dans son dernier ouvrage «Pourquoi les animaux trichent et se trompent. Les infidélités de l'évolution», paru aux Ed. Odile Jacob (2013), Thierry Lodé démontre une nouvelle fois que la dynamique de la vie ne suit pas une ligne droite. Mais foisonne au gré des rencontres parfois improbables. Darwin n'a qu'à bien se tenir!

Vous dites que les théories de Darwin sont dépassées. Mais quel est le principal moteur de l'évolution, si ce n'est ni la sélection naturelle ni la transmission des «bons gènes»?

La théorie de Darwin n'est pas à jeter aux oubliettes, mais à rénover! L'évolution n'a pu commencer que parce que des cellules ont établi des relations entre elles. A l'origine des êtres vivants, chaque cellule a dû développer, pour survivre, une sensibilité au monde extérieur. Cela a permis de déclencher des réactions d'échange d'ADN. Si, au début, ces cellules se mangeaient de l'ADN les unes les autres, à un moment donné, tout a changé: l'ADN a commencé à s'exprimer lors d'un échange, et en s'exprimant, cela a renouvelé complètement le métabolisme de la cellule. Cette première découverte a permis aux cellules de réaliser que l'échange pouvait avoir un rôle plus intéressant que la destruction réciproque. Ainsi est née la sexualité!

La sexualité serait le moteur de l'évolution?

Oui, c'est ce que j'ai appelé la théorie des bulles libertines. Mais elle ne concerne que les eucaryotes (*protozoaires, champignons, plantes, animaux, humains, ndlr.*) et non les bactéries puisque celles-ci n'ont jamais accédé à la sexualité.

Les bactéries ne connaissent rien du sexe, dites-vous. Mais pourtant, elles se portent très bien et évoluent quand même...

Oui, elles sont capables d'évoluer sans utiliser la reproduction. Elles peuvent s'échanger un petit peu d'ADN, en fonction de la durée du contact. L'une aspire l'ADN de l'autre, souvent morte d'ailleurs... Mais il n'y a pas de mécanisme sexuel, l'échange n'est jamais total.

Autrement dit, la sexualité est un moteur important de l'évolution, mais pas le seul...

Oui, c'est paradoxal. Le darwinisme a mis en avant la reproduction des êtres, pour expliquer les lentes variations qui ont conduit à produire les différentes espèces. Avec cette idée, qui reste vraie d'ailleurs, que la sélection naturelle va laisser survivre ceux qui sont porteurs des variations les plus favorables. En revanche, dans l'esprit du néodarwinisme, l'hypothèse que les êtres vivants ne sont présents sur la planète que pour laisser leurs gènes me semble peu convaincante. Pourquoi? Parce que la sexualité est la méthode évolutive la moins efficace qui soit, puisqu'on ne peut donner que la moitié de ses gènes et qu'il faut trouver un partenaire consentant...

»Alors, comment expliquer que la sexualité n'ait pas disparu? Parce que, en inventant ce premier lien entre les cel-



Le lézard fouette-queue

Certaines espèces sexuées ont abandonné la sexualité avec les mâles au profit d'une sexualité entre femelles. C'est le cas des lézards fouette-queue, qui sont parténogénétiques. En fait, elles miment des comportements mâles pour induire une embryogenèse. Et l'embryon va se développer sans fécondation. Ces lézards femelles n'ont aucun gène de mâle mais arrivent à avoir un comportement mâle, pseudo-reproducteur avec elles-mêmes. L'homosexualité fait bel et bien partie de la nature.



Le pinson de Darwin

Plusieurs espèces de pinson vivent aux Galapagos. Parmi celles-ci, le pinson de Darwin a un bec qui n'a pas du tout évolué. Il est incapable d'ouvrir l'écorce des arbres pour chercher les insectes. Comme il n'a pas les gènes nécessaires, il a inventé un comportement: il prend les épines de cactus et déloge ainsi les insectes. Cela veut dire que l'évolution ne fonctionne pas toujours par la modification génétique des organes. Elle peut fonctionner autrement. Il est donc idiot de penser qu'il y a un gène du comportement...

À FONDRE DE PLAISIR.

Recette et photo: www.saison.ch MGB www.migros.ch WIRZ

MIGROS

M comme Magique.

Croûtes au fromage à
raclette avec choucroute

Plat principal pour 4 personnes

Ingédients: 2 baguettes de 260 g,
8 cs de moutarde, 200 g de choucroute cuite,
2 cc de carvi, 400 g de fromage à raclette,
½ bouquet de persil plat

Préparation:

1. Préchauffer le four à 220 °C (chaleur de voûte). Couper les baguettes dans la longueur puis en menus morceaux et les badigeonner de moutarde. Répartir la choucroute par-dessus puis parsemer de la moitié du carvi. Couper le fromage en tranches et en recouvrir chaque morceau de baguette.

2. Faire gratiner les morceaux de baguette au milieu du four durant env. 5 min. Parsemer les croûtes du reste de carvi. Effeuilier le persil par-dessus et servir chaud.

Temps de préparation env. 10 min
+ cuisson au four env. 5 min

1.75 au lieu de 2.20

Raccard Tradition en bloc et
en tranches, Bio inclus
20% de réduction, p. ex. Tradition
en bloc maxi, les 100 g

8.-

Fromage à raclette Cave d'Or
en tranches
300 g

4.90

Raclette Surchoix Heidi en tranches
200 g

19.50

Raccard Family
900 g

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

«Si l'on ne pensait qu'à soi, le monde naturel s'effriterait.»

lules, les eucaryotes se sont obligés à avoir des relations. Sans relation, pas de copulation, pas de reproduction. Ça change tout! L'objectif du vivant n'est pas la reproduction, mais la relation.

Pourtant les animaux vivent des amours insolites, se trompent, se quittent eux aussi. Que faut-il en déduire?

La tromperie, le fait de se quitter font partie des essais, parce que ce qui compte, encore une fois, c'est la relation. C'est elle qui va décider si l'on divorce ou non, pas la reproduction. C'est vrai chez les humains, pareil chez les marmottes ou les oiseaux, que l'on a longtemps pris pour des espèces monogames, alors que ce n'est pas vrai du tout. On peut même se tromper d'espèce! C'est le cas des fouines et des martres, par exemple, qui se reproduisent entre elles, créant ainsi des hybrides. Comme si, au lieu de chercher dans l'autre quelque chose qui soit notre semblable, on cherchait parfois quelque chose qui soit différent...

Si toutes les stratégies sont dans la nature, quelle est la moins efficace?

L'égoïsme! Cette idée d'égoïsme fondamental, prônée par Richard Dawkins, et qui n'a jamais été prouvée d'ailleurs, ne peut pas exister. Si on ne pense qu'à soi, le monde naturel s'effrite. On a besoin des autres, l'espèce humaine est née de cette interaction. D'ailleurs, les dinosaures ont disparu non pas à cause de la comète, même si elle a joué un rôle important, mais parce que le château de cartes fondé sur les interrelations entre les espèces s'est effondré.

Pourtant la concurrence reste une stratégie très utilisée chez les animaux comme chez les hommes d'ailleurs...

Oui, mais elle n'est pas le moteur de l'évolution, elle n'est qu'une interrelation parmi d'autres. D'ailleurs, toutes les interrelations sont ambivalentes. Quand un putois tue un lapin, on pourrait parler d'un échec de la relation, en particulier pour la proie. Mais les putois tuent



Le biologiste remet en question les théories de Darwin: «La sexualité n'est pas le seul moteur de l'évolution.»

les lapins à un moment très précis: en été, au moment du pic de la myxomatose. En éliminant les individus contaminés, le putois limite l'extension de la maladie, et cette action empêche finalement la disparition des lapins. Cette relation, a priori négative, a finalement son bon côté.

Vous dites que la coopération est aussi un facteur d'évolution. Un exemple?

L'entraide est une notion d'échange, mais je préfère le mot de compensation. Prenez les chimpanzés, qui peuvent avoir un comportement très violent. Il existe parmi eux un groupe de singes aux bras atrophiés. Ceux-ci ont développé la capacité de se gratter avec un bâton, compétence qu'ils ont même transmise aux autres. D'après la loi de la sélection naturelle, ils auraient dû être réduits à néant. Or si ces animaux handicapés sont capables de vivre dans leurs groupes sociaux, c'est la preuve que des mécanismes de compensation existent.

Mais comment expliquer alors le comportement de la femelle criquet qui dévore les ailes du mâle ou le cannibalisme des araignées?

Même si l'entraide est importante, chaque interaction reste ambivalente. Et les mécanismes de compensation mettent du temps à s'installer. Le processus de la sexualité a conduit à des spécialisations à outrance, qui amènent des divergences



Les oiseaux nettoyeurs

Certains oiseaux ont la capacité de nettoyer les insectes sur le dos des mammifères. C'est une interrelation d'entraide nécessaire entre les espèces. **L'un se nourrit et l'autre est débarrassé de ses parasites.** Deux espèces totalement différentes arrivent à s'accepter parce qu'un équilibre parfait s'est construit. Chacun y trouve son compte. L'important n'est pas l'égoïsme de chacun, mais le pacte qu'ils ont établi tous les deux et qui les oblige à se reconnaître comme deux espèces différentes, mais compatibles.



Le putois

Ce petit prédateur que personne n'aime et qui a un nom horrible, alors qu'il ne sent pas plus mauvais que les autres, **a une incidence sur les grenouilles. Il en mange beaucoup et par ce fait modifie leur comportement sexuel.** Comment? Comme les jeunes mâles se rassemblent au printemps, chantent et font du bruit, ils se font davantage manger par le putois. Cette prédation conduit les grenouilles à être davantage monogames. Du coup, les femelles se font moins violer... C'est la démonstration qu'une relation négative peut avoir des effets positifs.

d'intérêt. Le comportement de la femelle criquet est l'expression du conflit des sexes, mais qui va être résolu chez certaines espèces de criquets moins primitives: le mâle offre un cadeau à la femelle, des boulettes de protéines, pour ne pas se faire manger les ailes.

»Evidemment, il y a toujours des brutaux, comme le canard ou l'éléphant de mer qui pratiquent couramment le viol. Et 30% des mantes religieuses qui décapitent encore le mâle. Mais ça évolue. L'équilibre, qui est la tendance naturelle de la vie, se construit et conduit les êtres vivants à se réconcilier!

La nature n'a donc rien à voir avec la morale...
Exactement. Il faut arrêter de copier sur elle ou de s'en servir pour fonder la morale humaine. Ceux qui disent que l'homosexualité n'existe pas dans la nature, se trompent complètement. Les relations entre les êtres vivants sont multiples! L'évolution est juste une histoire, composée d'épisodes uniques ou répétitifs, de sexualité et de non-sexualité. Il

n'y a pas de morale dans la nature, mais nous sommes les uns et les autres en équilibre nécessaire.

Il n'y a donc pas de progrès dans l'évolution?
On pourrait considérer que l'œil humain s'est beaucoup amélioré au cours de l'évolution. Dans la réalité, cela n'a aucun sens. L'escargot vit à côté de nous, ses yeux sont de vulgaires ocelles uniquement sensibles à la lumière, mais il vit tout aussi bien. Le moins que l'on puisse dire est que nos braves escargots de Bourgogne ont une capacité de survie et de résistance égale à la nôtre! Il n'y a pas d'amélioration, mais juste des procédures organiques qui se modifient. L'idée du progrès est totalement anthropocentrique, comme si l'homme était au sommet de la pyramide! Mais non, nous ne sommes qu'une espèce parmi d'autres et nous avons besoin des autres espèces. Cela dit, il est vrai que je préfère être un humain plutôt qu'un escargot, mais ce n'est finalement qu'une question de point de vue. *Entretien: Patricia Brambilla*

«Ceux qui disent que l'homosexualité n'existe pas dans la nature se trompent.»

Bio express

Généticien des populations, biologiste spécialisé dans la sexualité animale, Thierry Lodé est **né à Tarbes (France) en 1956**. Paraplégique depuis 2007, il continue d'enseigner l'écologie évolutive à l'Université d'Angers et de diriger des recherches sur la vie sociale des animaux à l'Université de Rennes-I. Il vient de publier son cinquième ouvrage pour le grand public, **«Pourquoi les animaux trichent et se trompent. Les infidélités de l'évolution»** aux Ed. Odile Jacob (2013). Définitivement engagé, il mène toujours ses combats sociaux – «aujourd'hui, je fatigue très vite sur les recherches, je préfère aller râler!» Pour la libération sexuelle, pour le logement et contre la construction d'un deuxième aéroport à Nantes!

Publicité

20% DE RÉDUCTION



4.05
Yogourt Bifidus
moka/vanille/céréales
20% de réduction
6 x 150 g



bifidus BIEN DE CHEZ NOUS.



3.10
Yogourt Bifidus classic
20% de réduction
6 x 150 g



4.05
Yogourt Bifidus
mangue/myrtille/fraise
20% de réduction
6 x 150 g

FAVORISE LA DIGESTION

SUR TOUS LES YOGOURTS BIFIDUS EN LOT DE 6
OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS

M comme Meilleur.

Vacances à des prix imbattables

3 nuits
pour 2 personnes
Fr. 85.-

Libre choix parmi 3000 hôtels dans 18 pays – dont plus de 250 en Suisse



bien-être



adapté aux familles



gastronomique



séjour ville



randonnée



chiens bienvenus



bains & thermes

Échappez au train-train quotidien et laissez vous dorloter. Grâce à *freedreams* vous pouvez réserver des chambres d'hôtel à des prix très attractifs et découvrir de nouvelles régions.

C'est aussi simple que cela: Commandez un **chèque hôtelier freedreams** pour **seulement Fr. 85.-**. Chaque chèque donne droit à trois nuitées pour deux personnes dans l'un des 3000 hôtels 3 et 4 étoiles dans toute l'Europe et est valable au min. 1 an. Sélectionnez votre hôtel de choix du guide hôtelier, qui vous sera envoyé avec les chèques ou sur www.freedreams.ch. À l'hôtel vous ne payez que le petit-déjeuner et le repas du soir. Mais vous savez toujours avant la réservation ce qui vous attend sur le plan financier: vous pouvez estimer vos dépenses grâce à l'indication du prix du petit-déjeuner et du repas du soir. Ainsi vous **économisez jusqu'à 50%** par rapport à une réservation d'une demi-pension régulière faite directement à l'hôtel – et cela sans compromis sur la qualité! **De plus, nous vous offrons à la commande de deux chèques freedreams la Vignette autoroutière 2014 d'une valeur de Fr. 40.-!**

Profitez dès maintenant de l'offre spéciale et commandez à l'aide du talon à côté ou par **téléphone au 0848 88 11 99** (tarif normal, les jours ouvrables de 8 – 18h) ou sur le site www.freedreams.ch

free=dreams
voyagez fûté.



et plus de 250'000
clients contents
en Suisse

GRATUIT

Vignette autoroutière 2014
d'une valeur de Fr. 40.-!



OUI, je profite de votre **offre spéciale** et passe commande pour _____ chèque(s) hôtelier(s) *freedreams* au prix de Fr. 85.- chacun (veuillez compléter du nombre souhaité)

Pour chaque commande de 2 chèques hôteliers *freedreams* je recevrai en plus à titre **gratuit**:
Vignette autoroutière 2014 d'une valeur de Fr. 40.-!

Merci de me faire parvenir ma commande dans un élégant coffret cadeau (supplément Fr. 5.-)

Madame Monsieur

Prénom / Nom

Rue

NPA / Localité

Téléphone

Date de naissance

E-Mail

Lieu / Date

Signature

Paiement par bulletin de versement pendant 10 jours

Bon de commande envoyer à:

DuetHotel AG, chèque hôtelier *freedreams*, Haldenstrasse 1,
case postale, 6342 Baar ou par **fax: 0848 88 11 66**

Chaque chèque donne droit à 3 nuitées pour 2 personnes dans un des quelque 3000 hôtels partenaires en Suisse et en Europe. Il est valable pendant une année au minimum. Vous recevez gratuitement avec votre commande, le guide hôtelier *freedreams*.

Délai d'envoi de cette offre exclusive: 28.02.2014.



Vivant dans le plus grand dénuement, les orphelins sont vêtus de haillons et se nourrissent des déchets qu'ils trouvent.

Après l'indigence, la vie

Au Tibet, les villages Tadra accueillent des orphelins qui luttent pour survivre. Le Fonds d'aide de Migros contribue à offrir à ces enfants un avenir meilleur.

En faisant ses bagages, le Fribourgeois Beat Renz, expert en marketing, n'avait qu'une idée: échapper à son quotidien professionnel et retrouver la paix intérieure en partant à la découverte d'un monde fondamentalement différent. Il s'est donc envolé pour le Tibet en rêvant de randonnées autour du légendaire Mont-Kailash, sommet sacré culminant à plus de 6600 mètres. Mais loin de lui apporter la sérénité, ce périple entrepris en 2002 l'a bouleversé: l'aventurier, aujourd'hui âgé de 51 ans, y a rencontré un groupe d'orphelins sans abri. «Je n'avais jamais été témoin d'une

telle misère. Ces garçons et ces filles se nourrissaient des déchets qu'ils trouvaient et s'enveloppaient tant bien que mal dans des guenilles pour se protéger du froid glacial.»

Au Tibet, la plupart des enfants abandonnés sont issus de familles de nomades vivant de l'élevage de yaks. Ces populations, divisées en petites communautés dispersées, se déplacent sur d'immenses hauts plateaux. Lorsqu'il arrive quelque chose aux parents, les petits sont souvent livrés à eux-mêmes, dans un climat particulièrement rude: en hiver, dans leur région d'origine, la

température peut descendre jusqu'à -30 °C degrés.

Beaucoup d'enfants Tadra apprennent un vrai métier

Beat Renz tenait absolument à aider ces orphelins. Il finit par entendre parler de deux villages Tadra dans l'est du pays. Ces modestes habitations de bois et de béton offrent aux enfants dans le besoin un nouveau foyer. «Pour la première fois, leur survie est assurée, explique le Fribourgeois. On leur donne un toit, des vêtements et de la nourriture.» Les orphelins sont scolarisés et nombre d'entre



férents projets soigneusement sélectionnés, en Suisse et à l'étranger. L'an dernier, le fonds a attribué 50 000 francs aux villages Tadra.

Mais qu'est-ce qui pousse le Fribourgeois à s'engager aussi activement dans cette région si lointaine? «La métamorphose de ces gamins. Lorsqu'ils arrivent, ils sont marqués par la vie: leurs visages sont fermés et il est impossible de les faire rire. Le soutien et l'attention qu'ils reçoivent leur permettent réellement de s'épanouir.»

Texte: Michael West

Informations sur les villages Tadra: www.tadra.ch



Dans les villages Tadra où le Fribourgeois Beat Renz (au centre) s'engage bénévolement, les enfants retrouvent très vite le sourire.

Un engagement multiple en Suisse et à l'étranger

eux suivent une formation manuelle de couturiers, tapissiers ou peintres. Mais la plupart des enfants Tadra fréquentent ensuite d'autres écoles et beaucoup embrassent le métier d'enseignant.

Le projet Tadra a été conçu et développé en 1995 par Lobsang Palden Tawo. Ce médecin d'origine tibétaine de 62 ans s'est inspiré des villages d'enfants Pestalozzi où il a lui-même grandi.

Depuis 2006, Beat Renz joue lui aussi un rôle central dans le fonctionnement des villages Tadra: il entretient des contacts avec les médias, cherche activement des fonds et se rend régulièrement dans l'est du Tibet parallèlement à son travail d'expert en marketing. Depuis qu'il est impliqué dans le projet, les villages n'ont cessé de se développer et accueillent environ 500 enfants.

C'est notamment grâce à lui que le Fonds d'aide de Migros est entré en scène. Cette institution distribue chaque année un million de francs à dif-

Le Fonds d'aide Migros attribue chaque année un million de francs au soutien de divers projets écologiques et sociaux en Europe, Afrique, Asie et Amérique latine. En Suisse, le Fonds soutient souvent les régions montagneuses et périphériques en permettant la construction d'ouvrages résistant aux conditions climatiques. Hors d'Europe, les projets dotés visent généralement à venir en aide aux minorités et encouragent le développement régional. L'objectif est que les populations locales poursuivent le projet sans avoir besoin de l'aide des organisations de solidarité. Voici deux exemples de soutien apporté au cours des dernières années.

Le projet Village-FBX dans le Nord-Kivu, en République démocratique du Congo, est un programme de développement communautaire. Il permet à des familles indigentes de devenir économiquement indépendantes et de répondre aux besoins des orphelins et enfants vulnérables dont elles ont la charge. L'organisation Médecins du Monde Suisse participe à la prise en charge de la drépanocytose au Bénin. Cette maladie du sang frappe les femmes enceintes et les nourrissons. Elle peut provoquer des avortements, des décès in utero et a de fortes répercussions sur la santé des petits.

www.migros.ch/fonds-aide



Margaret Roth Brogli préside le Fonds d'aide depuis un an.

«Nous encourageons l'aide à l'autonomie»

Depuis sa création en 1979, le Fonds d'aide de Migros a attribué plus de 32 millions de francs de subventions. Sa présidente, Margaret Roth Brogli, nous parle des différents projets.

La Suisse compte de nombreuses associations venant en aide aux personnes défavorisées en Suisse et à l'étranger. N'est-il pas difficile de sélectionner les projets?

Nous avons des critères précis pour nous aider à prendre notre décision. Ainsi, nous subventionnons uniquement des organisations à but non lucratif ayant leur siège en Suisse, réalisant un certain chiffre d'affaires annuel et existant depuis au moins trois ans. Les projets doivent également impliquer les populations locales, qu'ils soient menés en Suisse ou ailleurs. En somme, nous encourageons l'aide à l'autonomie.

La plupart des membres de la commission du Fonds d'aide n'ont jamais travaillé pour des œuvres de bienfaisance. Cela ne complique-t-il pas l'évaluation des projets soumis?

Parmi les membres, on trouve entre autres un maire et une infirmière de bloc opératoire. Je suis traductrice et j'ai travaillé un temps en tant que cheffe de cabine chez Swissair. Nos expériences professionnelles sont donc très diverses, mais cela constitue plutôt une force: elles nous permettent de voir les projets sous différents angles et d'avoir ainsi un point de vue multidimensionnel.

Comment contrôlez-vous l'affectation des subventions?

Les bénéficiaires doivent nous présenter un rapport sur l'état d'avancement du projet six mois après le versement de notre contribution et un rapport final exhaustif après son achèvement. Mais nous ne pourrions pas travailler si nous n'avions pas confiance dans les requérants. Nous avons ainsi soutenu l'initiative de Hans Rudolf Herren, expert en agriculture, et de sa fondation Biovision de former les habitants d'une région du Kenya à l'élevage de chameaux, afin de leur permettre de traverser plus facilement les périodes de sécheresse. Herren a depuis été récompensé par le Prix Nobel alternatif. Ce succès nous prouve que nous avons fait le bon choix.



La cannelle provient du Sri Lanka. La prime Fairtrade a permis, entre autres, de réaliser un projet relatif à l'approvisionnement en eau.

- **Cannelle bio moulue Fairtrade***, 27 g, Fr. 1.25
- **Bâtons de cannelle Bio Fairtrade***, sachet de 40 g, Fr. 2.10



Le poivre est issu de cultures du Sri Lanka, où la prime Fairtrade a notamment participé à l'amélioration des routes.

- **Poivre noir bio Fairtrade***, 100 g, Fr. 2.60
- **Poivre blanc bio Fairtrade***, 35 g, Fr. 1.95



Le curcuma Bio Fairtrade est cultivé en Inde et au Sri Lanka. Grâce à la prime Fairtrade, il a, entre autres, été possible d'investir dans la construction d'une école de cuisine.

- **Curcuma moulu Bio Fairtrade**, 30 g, Fr. 1.35



Le safran moulu est récolté par la première organisation de producteurs de safran certifiée Fairtrade en Iran.

- **Safran moulu Fairtrade**, 4 x 125 mg, Fr. 4.45

* En vente dans les plus grands magasins



Le safran, la cannelle, le curcuma et le poivre permettent de sublimer les trois plats tout en délicatesse.

Le pouvoir des épices

Discrètes mais indispensables, les épices apportent à chaque plat une note raffinée.

Les épices exotiques sont les ingrédients essentiels d'une cuisine savoureuse. Elles donnent du goût, parfument et apportent souvent une jolie touche



® Le label Fairtrade Max Havelaar est attribué aux produits équitables, issus de cultures durables. Il permet aux petits paysans et aux ouvriers des plantations dans les pays émergents et en développement d'améliorer leurs conditions de vie par eux-mêmes.

colorée. Par ailleurs, elles mettent en appétit et stimulent la sécrétion de la salive, première étape capitale dans le processus de digestion. Migros propose un large choix de condiments arborant le label Fairtrade, dont une nouveauté: le safran Fair-

trade d'Iran. S'il s'agit de l'épice la plus chère du monde, ce n'est pas sans raison. En effet, pour obtenir un kilo de safran séché, entre 60 000 et 250 000 fleurs mauves sont nécessaires, et la récolte s'effectue exclusivement à la main.

La cannelle, le poivre et le curcuma, tous trois labellisés, sont issus de l'agriculture biologique. Si le premier ingrédient est traditionnellement utilisé dans les desserts et les viennoiseries, il agrémente aujourd'hui nombre de plats salés, comme les viandes et les légumes secs. Les bâtons de cannelle proviennent de l'écorce intérieure du cannelier, arbre originaire d'Asie. Fort et odorant, le poivre noir est originaire du Sri Lanka. Il assaisonne les sauces, les soupes, le poisson, les viandes et parfois même les

desserts! Le poivre blanc, moins intense en arômes, est très puissant. Il est idéal pour les sauces crémeuses et les viandes blanches et pour les filets de poisson.

Le curcuma est cultivé en Inde et au Sri Lanka. Ce composant essentiel de la poudre de curry s'utilise également pour relever les plats de riz, les ragoûts de volaille, le poisson et le fromage. Il convient de conserver les épices dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Mieux vaut donc éviter de les placer sur des étagères proches des plaques de cuisson... *Texte: Anette Wolfram*



Génération M symbolise l'engagement de Migros en faveur du développement durable. Fairtrade y apporte une contribution précieuse.

Fromage au poivre et au curcuma sur roquette

Entrée pour 4 personnes

5 cs de vinaigre balsamique blanc
6 cs d'huile d'olive
½ cc de curcuma en poudre*,
½ cc de poivre blanc moulu*,
½ cc de sel, 1 cs de miel liquide*
4 fromages de chèvre frais d'env. 80 g
4 cs de raisins sultanines,
4 cs de pignons, 40 g de roquette

Pour la sauce, mélanger le vinaigre et l'huile avec le curcuma, le poivre, le sel et le miel. Y laisser mariner le fromage et les raisins sultanines durant au moins 3 h. Faire dorer les pignons dans une poêle antiadhésive sèche. Répartir la roquette dans des assiettes puis dresser les fromages de chèvre et les raisins sultanines dessus. Arroser avec la sauce et parsemer de pignons. Idéal avec du pain grillé.

Temps de préparation: env. 15 min
+ macération au moins 3 h

Par personne: env. 14 g de protéines,
33 g de lipides, 12 g de glucides,
1750 kJ/420 kcal

* Disponible en produit labellisé Fairtrade Max Havelaar.

Saumon poêlé avec sauce épicée

Plat principal pour 4 personnes

2 citrons, 30 g de gingembre, 1 cs de grains de poivre noir*, 1 bâton de cannelle*,
8 cs de sauce soja, 4 cs de sucre de canne*,
4 tranches de filet de saumon d'env. 160 g,
200 g de carottes, 200 g de poireaux,
200 g de céleri, 3 cs d'huile d'arachide,
30 g de beurre, 1 cc de fécule de maïs,
Fleur de sel, cerfeuil pour décorer

Râper fin le zeste des citrons puis en exprimer le jus. Couper le gingembre en fines tranches. A l'aide d'un mortier, broyer grossièrement le poivre et la cannelle. Mettre le tout dans une casserole avec la sauce soja et le sucre de canne. Amener à ébullition puis laisser refroidir. Y faire mariner le saumon durant env. 30 min. Tailler les légumes en julienne. Les faire suer env. 6 min dans la moitié de l'huile. Les retirer et les réserver au chaud. Sortir le poisson de sa marinade et l'éponger. Le saisir env. 5 min dans le reste de l'huile. Filtrer la sauce et la porter à ébullition. Amalgamer la fécule de maïs au beurre, ajouter et laisser mijoter env. 3 min. Dresser les légumes et les tranches de saumon. Arroser de sauce, parsemer d'un peu de fleur de sel et décorer de cerfeuil.

Temps de préparation: env. 45 min

Par personne: env. 34 g de protéines, 25 g de lipides,
26 g de glucides, 1950 kJ/470 kcal

Mousse au chocolat parfumée au safran et à la cannelle

Dessert pour 4 personnes

150 g de chocolat Crémant*,
4 dl de crème, 1 sachet de safran moulu*
de 125 mg, ½ cc de cannelle moulu*,
Crème fouettée, copeaux de chocolat
et menthe pour décorer

Couper le chocolat en petits morceaux. Les faire fondre à petit feu dans la moitié de la crème en remuant. La crème ne doit pas cuire! Incorporer le reste de la crème, le safran et la cannelle. Verser dans une grande jatte, couvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir au moins 3 h ou au mieux toute une nuit. Fouetter la crème au chocolat puis la répartir dans des verres. Selon les goûts, décorer de crème fouettée, de copeaux de chocolat et de menthe.

Temps de préparation: env. 20 min
+ refroidissement au moins 3 h

Par personne: env. 5 g de protéines,
55 g de lipides, 24 g de glucides,
2550 kJ/610 kcal

Recettes de:
cuisine de **saison**

ACTION



6.00 au lieu de 7.50
Kleenex® Collection
 Mouchoirs multi-usages
 lot de 3 boîtes, 3 couches



8.15
Kleenex® Design
 Mouchoirs
 48 x 9, 4 couches

7.50 au lieu de 9.40
Kleenex® Original
 Mouchoirs multi-usages
 lot de 4 boîtes, 3 couches



6.95 au lieu de 8.70
Kleenex® Balsam
 Mouchoirs
 lot de 3 boîtes, 3 couches



6.85 au lieu de 8.60
Kleenex® Balsam
 Mouchoirs
 30 x 9, 4 couches

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 4.11.2013,
 JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK
 SUR TOUS LES MOUCHOIRS KLEENEX ILLUSTRÉS

Always there.
 always **Kleenex**

Kleenex est en vente à votre Migros

Séduction sucrée

Les fameux biscuits Délices d'Hiver de Créa d'Or font de la lecture un plaisir doublement savoureux.

Par ces journées d'automne, il fait trop froid pour lire sur un banc public et les bistros sont trop bruyants. Mieux vaut rester tranquillement chez soi et s'accorder quelques heures de détente avec son roman préféré, une tasse de thé ou de café et les délicieux biscuits Créa d'Or.

Actuellement, la vedette incontestée de la gamme est l'édition limitée Délices d'Hiver, une création au cacao garnie d'un fourrage fon-

dant aux épices. Les produits Créa d'Or possèdent des arômes de cannelle et de clou de girofle qui font irrésistiblement penser aux pains d'épice des périodes de fête.

Les succulents biscuits de la maison Midor installée à Meilen, sur les bords du lac de Zurich, sont réalisés avec des ingrédients de premier choix exclusivement suisses: chocolat, crème ou beurre. Les arômes artificiels et les conservateurs en sont bannis.

Texte: Nicole Ochsenbein



Photo Raphael Zubler



Pour une lecture doublement jouissive:

Délices d'Hiver Créa d'Or, édition limitée,
130 g, Fr. 3.60

Onctueux et fruités

Les yogourts Passion présentent dès maintenant une consistance encore plus crémeuse et contiennent moins de sucre. L'assortiment s'est enrichi de deux nouveautés: marrons et framboise-vanille. Il y en a pour tous les goûts.

Un yogourt se savoure à toute heure et en toute occasion, surtout si vous aimez varier les plaisirs parmi les nombreuses variétés Passion, la fameuse marque de Migros. Grâce à une nouvelle formule, elles sont encore plus crémeuses mais moins sucrées que par le passé.

Les parfums baies des bois, orange sanguine et abricot contiennent de surcroît 10% de morceaux de fruit. Enfin, les amateurs de yogourts légers et peu caloriques jetteront leur dévolu sur la nouvelle variété aux marrons avec 0% de matières grasses. La palette est complétée par une autre nouveauté: framboise-vanille. Il y en a pour tous les goûts!

Photo: Gerry Nitsch

Texte: Heidi Bacchilega

Dégustez sur toute la ligne: les variétés orange sanguine, baies de bois et abricot des yogourts Passion contiennent 10% de morceaux de fruit.



Yogourts Passion

- Stracciatella, 180 g, Fr. -.85.
- Orange sanguine, 180 g, Fr. -.85.
- Marrons 0% de matières grasses*, 180 g, Fr. -.85.
- Framboise-vanille, 180 g, Fr. -.85

* En vente dans les plus grands magasins



Romano Hasenauer, Auberge de l'Abbaye de Montheron, Cugy, Lausanne

Vous aussi, choisissez SUISSE GARANTIE et recevez un cadeau!

Collectionnez les logos SUISSE GARANTIE
et recevez votre cabas exclusif de la marque
suisse Spatz!

Informations sous www.suissegarantie.ch
ou au 031 359 57 10



Savourez les produits SUISSE GARANTIE.

Collectionnez les emballages de produits SUISSE GARANTIE, retournez-nous les logos originaux et recevez en cadeau un cabas de la marque helvétique Spatz fabriqué en exclusivité pour SUISSE GARANTIE. Comment procéder? Découpez le logo SUISSE GARANTIE avec le nom du produit sur l'emballage et nettoyez-le si nécessaire. Collectionnez 40 logos et envoyez-les accompagnés du talon dûment rempli à: AMS Agro-Marketing Suisse, «SUISSE GARANTIE», case postale, 3024 Berne. **Dernier délai d'envoi: le 30 novembre 2013.**

Cochez la couleur souhaitée (matière: coton): bleu vert brun

<input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur	Prénom	Nom
Adresse	NPA/Localité	Courriel
Téléphone	Année de naissance	Des enfants vivent-ils dans votre ménage? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

603 105 213

Conditions de participation: délai d'envoi: le 30 novembre 2013. Les envois après cette date ne peuvent plus être pris en considération. La participation est ouverte à toute personne résidant en Suisse. **Il ne sera envoyé qu'une seule prime par foyer suisse.** L'offre n'est valable que jusqu'à épuisement des stocks. **Ne sont acceptés que les logos découpés dans l'emballage d'origine de produits SUISSE GARANTIE.** Il n'est pas tenu compte des logos découpés dans des annonces, articles de presse ou supports similaires. La prime désirée est envoyée le plus rapidement possible. Un délai de livraison ne peut être garanti. AMS se réserve le droit d'envoyer une autre prime similaire à celle qui a été annoncée. Pas de versement en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée à propos de la promotion. Tout recours juridique est exclu. En participant, vous acceptez qu'AMS Agro-Marketing Suisse et ses partenaires utilisent éventuellement vos données à des fins de marketing. Vos données personnelles seront traitées de manière confidentielle.

LA BEAUTÉ À PRIX DOUX.

bellena



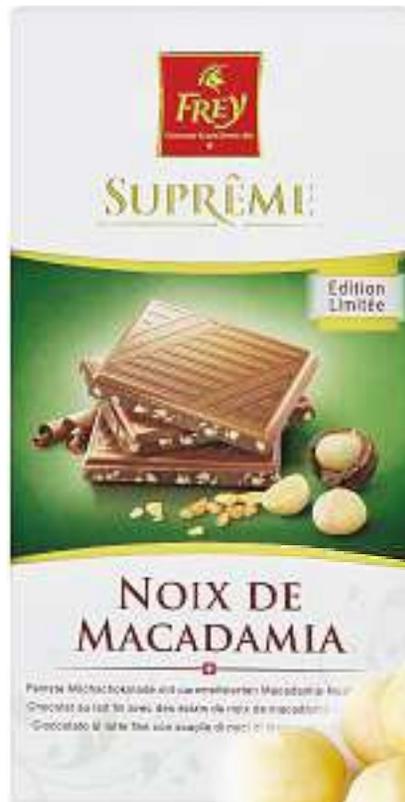
Les 41 produits de bellena prennent soin de vous de la tête aux pieds.
Cette nouvelle marque, répondant aux plus hautes exigences de qualité, ne se contente pas de vous mettre en beauté, elle ménage aussi votre budget avec ses produits accessibles à tous.
Commencez donc dès aujourd'hui votre programme beauté à prix doux! www.bellena.ch

MIGROS
M comme Meilleur.

La reine des noix

Dans la famille des noix, le genre Macadamia est réputé le plus noble. Et pour cause: ce fruit rare originaire d'Australie possède une coque particulièrement épaisse qu'il est très difficile de briser avec un casse-noisette traditionnel. Suprême noix de macadamia allie la saveur exquise des éclats de noix caramélisés à la douceur du chocolat au lait suisse. La fabrication helvétique est le gage d'une qualité optimale. Comme toutes les tablettes de Chocolat Frey, Suprême noix de macadamia est également certifiée UTZ. Ce label garantit une culture du cacao respectueuse de l'environnement et socialement responsable dans les pays producteurs. Cette nouveauté est une édition limitée: elle ne sera disponible que cet automne et cet hiver.

Photo: iStockphoto



Suprême noix de macadamia, 100 g, Fr. 2.90



Publicité

PEUT TOUT ET NE COÛTE RIEN

LA CUMULUS-MASTERCARD SANS COTISATION ANNUELLE:

- pas de cotisation annuelle, ni les années suivantes
- carte gratuite pour votre partenaire
- collecte de points Cumulus dans le monde entier

CUMULUS
3000
POINTS

Commandez la carte jusqu'au 30.11.2013 et recevez

3000 points de bonus. Faites votre demande sur cumulus-mastercard.ch, dans votre magasin Migros ou au 044 439 40 27.



MIGROS
M comme Meilleur.

NOUVEAU

CUMULUS
POINTS
20X



LA RÉGÉNÉRATION PAR LA FORCE DE LA NATURE.

NOUVEAU

19.80

Cosmétique naturelle Kneipp
Crème pour le visage 24 h
Choi la peau en l'hydratant durablement et en la parfumant délicatement.
50 ml



NOUVEAU

13.80

Cosmétique naturelle Kneipp
Peeling enzymatique en poudre
Les enzymes éliminent délicatement les callosités laissant l'épiderme doux et soyeux.
18 g



NOUVEAU

12.80

Cosmétique naturelle Kneipp
Lait nettoyant
Permet un nettoyage en profondeur et en douceur et assure un effet hydratant 24 h.
200 ml



NOUVEAU

19.80

Cosmétique naturelle Kneipp
Crème contour des yeux
Atténue les ridules et lisse la peau fine du contour des yeux.
15 ml



NOUVEAU

3.50

Cosmétique naturelle Kneipp
Masque régénérant
Le soin reconstituant et intensif avec effet immédiat hydrate la peau et la lisse.
2 x 5 ml



Kneipp®

NATURKOSMETIK
COSMÉTIQUE NATURELLE

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 4.11.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK
SUR TOUTE LA GAMME «RÉGÉNÉRATION PAR LA FORCE DE LA NATURE» DE KNEIPP.

Kneipp est en vente à votre Migros et sur LeShop.ch

BON & BON MARCHÉ

Penne à la viande hachée et aux côtes de bette

Env. Fr. 11.55

Souper pour 4 personnes

■ Parer un fenouil de taille moyenne et le couper en fines tranches. Emincer finement un oignon. Faire suer les légumes env. 5 minutes dans 2 cs d'huile d'olive. **Env. Fr. 1.65**

■ Chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle. Saisir 250 g de viande hachée de porc.

Saler et poivrer généreusement. **Env. Fr. 5.40**

■ Parer 350 g de côtes de bette et couper en morceaux d'env. 2 cm de large. Ajouter au fenouil. Faire suer encore 2 minutes. Ajouter 2 dl de bouillon de légumes et la viande hachée. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les côtes de bette soient prêtes et que le bouillon soit un peu réduit. **Env. Fr. 2.50**

■ Cuire al dente 400 g de penne en respectant les instructions figurant sur l'emballage. Mélanger avec les légumes. Rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer d'env. 4 cs de sbrinz râpé. **Env. Fr. 2.–**



Une recette originale: des penne aux côtes de bette et à la viande hachée.



Minibiscottes

Les zwiebacks croustillants existent désormais dans une nouvelle version enrobée de délicieux chocolat au lait entier. Un régal pour petits et grands, idéal pour grignoter à tout moment de la journée.

Zwieback Mini Choco au lait, 150 g, Fr. 3.40

En vente dans les plus grands magasins

Spécialité belge

Fines et fondantes, ces coupes de chocolat blanc, noir ou au lait entier permettent aux différentes garnitures (caramel, pistache, champagne, moka et praliné) de donner leur pleine mesure.

Coupes de chocolat belge, 200 g, Fr. 11.80

En vente dans les plus grands magasins



Bon pour la gorge

La gorge est une zone sensible qui mérite des égards. Les bonbons aromatiques sans sucre Herbis de Bonherba, à l'arôme d'hibiscus, rafraîchissent et atténuent la toux, les maux de gorge et les sécrétions.

Herbis Bonherba, 150 ml, Fr. 3.60



Pour se lever du bon pied

Rien de tel qu'un bon bol de flocons Farmer avec des fruits frais, du lait ou du yogourt pour bien commencer la journée. Mais les Farmer Flakes constituent également un en-cas savoureux à n'importe quel moment de la journée. Fabriqués avec les meilleurs ingrédients, ils sont riches en céréales complètes et en fibres.

Farmer Flakes Nature, aux céréales complètes, 500 g, Fr. 4.60

En vente dans les plus grands magasins

Le nouveau look des Lilibiggs

A l'occasion du dixième anniversaire du programme pour enfants de Migros, les célèbres personnages changent de look et reviennent sur le web avec de nombreuses surprises.

Boum! Une météorite bleue s'est écrasée sur la planète des Lilibiggs – et les voilà qui ont totalement changé d'apparence! Le nouveau look des personnages et de leurs moyens de communication, en particulier celui du site internet, arrive à point nommé pour fêter les dix ans d'existence du fameux programme jeunesse.

Les enfants ont d'ailleurs pu participer à l'élaboration du style inédit de leurs héros. Mais Nina, Hugo et le chien Tobi, personnages principaux de la série, se sont aussi fait de nouveaux amis, ainsi que quelques ennemis. Quant au

site, il propose tous les mois une multitude d'activités: un nouvel épisode sympathique, des jeux, des idées de bricolage, des voyages de découverte... Bref, tout ce que le net a de meilleur à offrir aux enfants.

Ces derniers pourront même contacter les Lilibiggs par e-mail ou se créer un avatar virtuel et se choisir un surnom. A part pour cette dernière activité qui nécessite de s'enregistrer, le site est accessible à tous, sans aucune condition. Alors à très bientôt sur www.lilibiggs.ch!

Texte: Anna-Katharina Ris



Tobi

C'est la force tranquille de la bande: surtout pas de précipitation! Amoureux de la nature, il a le cœur sur la main, mais son intelligence est souvent sous-estimée.



Henry Macadamia

Capable d'inventer des recettes en un clin d'œil, et même des potions magiques s'il le faut. Rien de plus simple avec ses six bras!

Carido

Ce compagnon de voyage volant emmène nos amis partout où ils le souhaitent à la vitesse du vent. Il souffre d'un léger défaut de prononciation: il faut un peu de temps pour s'y habituer.



25 produits spécialement conçus pour les enfants

Les Lilibiggs et leur pyramide alimentaire familiarisent les plus jeunes aux principes d'une alimentation équilibrée, tandis que les produits d'hygiène corporelle Lilibiggs font de la toilette un pur plaisir.



Festivals pour enfants

En été, les célèbres festivals pour enfants Lilibiggs figurent au programme de toutes les familles. En sa qualité de sponsor titre, Lilibiggs participe au financement d'activités de loisirs en famille.

Magazine

Trois fois par an, «Migros Magazine» est accompagné d'un numéro du magazine Lilibiggs, une publication passionnante destinée à tous les enfants. Elle comprend même quatre pages de jeux dédiés à ceux qui ne savent pas encore lire.





Nimago

Ce triste sire voit tout en noir et dénigre toutes les idées. Il est capable de gâcher les projets des Lilibiggs, de paralyser leur imagination et de les plonger dans l'ennui.



Hugo

«La pratique vaut mieux que la théorie», telle est sa devise. Il adore les inventions, la technologie et les jeux. Mais c'est lui le plus vulnérable à l'influence de Nimago: lorsque celle-ci agit, Hugo pâlit et perd complètement le sens des réalités.



Lutinia

Cette lutine pleine de sagesse possède des chaussures magiques. Heureusement qu'elle est là: ses précieux conseils aident souvent les Lilibiggs à se sortir de mauvais pas.



Nina

Le cerveau du groupe. Elle s'intéresse à la science et aux tendances. Nina est drôle, vive et créative. Elle met toujours un petit moment à se décider, mais une fois qu'elle l'a fait, elle est rapide comme l'éclair.



Au restaurant

Le menu enfant Lilibiggs comprend un plat choisi dans la carte. Les Lilibiggs recommandent de composer un repas équilibré, incluant légumes et salade. L'enfant reçoit en outre un magazine, un cadeau ou une glace. Certains restaurants Migros sont même équipés d'un coin jeux.



www.lilibiggs.ch

Jouer, apprendre, s'amuser, colorier, bricoler, découvrir, créer son personnage en ligne, écrire à ses héros... et surtout découvrir les nouvelles aventures des Lilibiggs! Sur le nouveau site www.lilibiggs.ch, les enfants ne s'ennuieront pas une seconde.

La douceur d'un rêve

Une nuit dans un pyjama en coton bio... et s'endormir la conscience tranquille.

Le sommeil est loin d'être une perte de temps. Bien au contraire, c'est le moment où notre organisme se régénère: les hormones de croissance renouvellent la force musculaire, le système immunitaire se recharge et le cerveau traite les informations emmagasinées durant la journée. Mais comme le corps se refroidit vite, mieux vaut porter un pyjama – de fait, on dort moins



Coton issu de l'agriculture biologique: pour vivre en harmonie avec la nature. La norme «Eco» garantit que la matière première n'a jamais été en contact avec des substances polluantes au cours de la production.

bien quand on a froid. Nos modèles en coton bio vous assurent des nuits aussi réparatrices que durables. Contrairement aux autres cotons, produits à grand renfort d'engrais chimiques et de pesticides, celui-ci est cultivé selon des méthodes naturelles. Ainsi, pour éloigner les ravageurs, les agriculteurs sèment des plantes compagnes ou utilisent une solution à base de margousier, une plante qui produit des substances chimiques capables à la fois d'éloigner les insectes et de protéger de certaines maladies. Grâce à ces techniques, les ouvriers des plantations restent en bonne santé.

Quant aux oiseaux et aux coccinelles, eux aussi préservés, ils aident les paysans à lutter contre les parasites sans avoir recours aux substances de synthèse. Et tout cela a des répercussions positives sur la nature et les sols, qui restent durablement intacts et fertiles. Le coton est sans nul doute la fibre naturelle la plus populaire. C'est pour que l'on puisse à l'avenir le porter sous toutes ses formes et la conscience tranquille que Migros élargit constamment sa gamme de produits en coton bio – à porter le jour ou la nuit.

Texte: Heidi Bacchilega

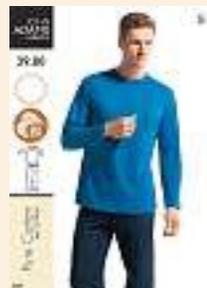
Quoi de plus agréable que ces doux moments de «cocooning»?



Photo: Max de Vree; stylisme: Mirjam Käser



Génération M symbolise l'engagement de Migros en faveur du développement durable. Le coton bio Migros y apporte une contribution précieuse.



Pyjama pour homme en coton Bio, tailles S - XL, Fr. 39.80



Pyjama pour femme en coton Bio, tailles S - XL, Fr. 34.80



Pyjama pour homme en coton Bio, tailles S - XL, Fr. 39.80



Pyjama pour femme en coton Bio, tailles S - XL, Fr. 29.80



Slip pour femme en coton Bio, tailles S - L, Fr. 9.80



Top pour femme en coton Bio, tailles S - XL, Fr. 17.80



T-shirt pour homme en coton Bio, tailles S - XL, Fr. 19.80



Boxer pour homme en coton Bio, tailles S - XL, Fr. 17.80

Cumulus: encore plus de bonus!

Vous pouvez désormais échanger vos bons bleus contre ceux des partenaires. Merci, Cumulus Extra!

Vous souhaitez échanger un bon Cumulus de 5 francs contre un bon Cinéma Pathé d'une valeur de 10 francs? Ou 20 francs en Cumulus contre 150 francs en bon de la compagnie aérienne Edelweiss? Pas de problème: c'est désormais possible avec Cumulus Extra.

Cumulus est le programme de bonus gratuit de Migros qui récompense votre fidélité. Jusqu'ici, les coupons bleus que les participants reçoivent tous les deux mois dans leur boîte aux lettres ne servaient qu'à obtenir des réductions sur les achats à Migros. Aujourd'hui, le système se perfectionne. Grâce à Cumulus Extra, vous pouvez désormais augmenter la valeur de vos bons Cumulus. Il vous suffit de les échanger contre ceux des nombreux partenaires du programme présents par

tout en Suisse – Fleurop, Domino's Pizza, la-femme-de-ménage.ch, Swisscom et bien d'autres.

Le principe est simple: en échangeant vos bons Cumulus contre des bons partenaires (*lire les instructions sur la page de droite*), vous multipliez immédiatement leur valeur. Selon le prestataire, les bons sont valables jusqu'à un an et utilisables en fonction de vos besoins – pour bénéficier d'une offre spéciale ou d'un service spécifique proposés par l'un ou l'autre des partenaires.

Les participants du programme recevront sous peu leurs précieux bons. En attendant, ces deux pages vous proposent une sélection de partenaires Cumulus Extra. Découvrez-les sans plus attendre et profitez bien de tous vos avantages!

Texte: Anna Bürgin



100 francs de bonus pour des yeux de lynx

Besoin de nouvelles lunettes de vue ou de soleil? Chez Visilab, qui dispose de plus de 65 magasins d'optique, vous trouverez un grand choix de montures de marque. Echangez 10 francs en bons Cumulus pour recevoir un bon Visilab de 100 francs, à valoir sur tout achat de lunettes de vue d'une valeur minimum de 500 francs.



Des loisirs pour petits et grands: 10 francs de bonus

Chez Alpamare, Sântispark, Bernaqua ou Vitam, l'amusement est toujours au rendez-vous. Toboggan, planche à voile, détente... Avec Cumulus Extra, les loisirs les plus fous sont à portée de main. Echangez par exemple un bon Cumulus de 5 francs contre un bon Alpamare de 10 francs, utilisez ce dernier pour acheter un ticket et profitez d'une journée de divertissement.



Pour profiter de vos bonus:

1. Rendez-vous sur www.migros.ch/cumulus-extra et choisissez l'offre qui vous intéresse.
2. Echangez votre bon Cumulus contre un bon partenaire, en ligne ou via le service Cumulus Infoline au 0848 85 0848. Attention: les bons bleus doivent impérativement être changés en bons partenaires, car sur place, les prestataires n'acceptent pas les bons Cumulus.
3. Imprimez votre bon partenaire et utilisez-le directement chez le prestataire que vous avez choisi.

Envoi de Cumulus

Tous les deux mois, les participants Cumulus reçoivent leurs bons par la poste. Le prochain envoi est pour bientôt – vous les trouverez sous peu dans votre boîte aux lettres.

Devenir participant Cumulus

Dans votre magasin Migros: demandez le formulaire d'inscription, complétez-le et remettez-le à qui de droit. Grâce à la carte Cumulus jointe au formulaire, vous pouvez immédiatement commencer à collecter des points.

Sur internet: complétez le formulaire sur www.migros.ch/cumulus et renvoyez-le. Votre carte Cumulus arrivera chez vous dans un délai de deux semaines.



Détente et plaisir: plus de 300 francs de bonus

Laissez-vous choyer dans l'un des 57 hôtels de prestige en gestion privée de la chaîne Private Selection Hotels et profitez de quelques jours de tourisme dans des régions fascinantes. Tous les hôtels ont au moins quatre étoiles et sont spécialisés dans l'accueil de voyageurs individuels. Ce partenaire propose actuellement une offre particulièrement intéressante: échanger vos bons bleus d'une valeur de 30 francs et plus contre un bon de plus de 300 francs vous permettant de réserver un package prestige d'hiver.

ACTION

OFFRES VALABLES DU 22.10. AU 4.11.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK SUR CES ARTICLES ET D'AUTRES BEST-SELLER EN EMBALLAGES MULTIPLES

7.65

au lieu de 9.60

Infusion aux herbes acido-basique en lot de 2
2 x 20 sachets



12.50

au lieu de 15.60

Magnésium + calcium comprimés en lot de 2
2 x 150 comprimés



Best-seller

3 pour 2

13.80

au lieu de 20.70

Baume douche Fleurs d'amandier en lot de 3
3 x 200 ml



Kneipp est en vente à votre Migros et sur LeShop.ch

Nestlé® SMARTIES® OFFRE AUTOMNALE*

6.20
Smarties Family Pack Duo-pack 2x240g

6.80
Smarties Mini Maxi Pouch 550g

4.60
Smarties Tube géant rose Duo-pack 2x170g

Limited Edition

*OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013 OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Smarties est en vente à votre Migros

INCROYABLEMENT FRAIS.



M-MALIN

Douce tentation pour toute la famille: la noix de jambon en croûte, au miel. Vous en trouverez la recette sur www.saison.ch/fr/m-malin et tous les ingrédients bien frais à votre Migros.

40%

2.20 au lieu de 3.70
Noix de jambon, TerraSuisse
fumée et cuite, les 100 g



le kg

2.80
Poires Beurré Bosc
Suisse



33%

4.80 au lieu de 7.20
Poireau extra
Suisse, le kg



5.80 au lieu de 7.80
Pizzas M-Classic en lot de 2
25% de réduction, p. ex. pizzas Margherita,
2 x 345 g

MIGROS

M comme Meilleur.

Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.
OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

LA FRAÎCHEUR DU MARCHÉ



40%

7.80 au lieu de 14.–
Cuisses de poulet Optigal
Suisse, le kg



9.40 au lieu de 11.80
Fondue moitié-moitié
Suisse, 20% de réduction, p. ex. l'emballage
de 600 g



30%

8.60 au lieu de 12.60
Pommes et poires d'encavage, cl. II
Suisse, le carton de 6 kg, p. ex. pommes
Boskoop, Gala, Golden, Jonagold et poires
Conférence



1.90 au lieu de 2.40
Scarole Anna's Best, «De la région.»
le sachet de 200 g, 20% de réduction



3.50 au lieu de 4.40
Ananas, Fairtrade
Ghana, la pièce, 20% de réduction



30%

5.40 au lieu de 7.80
Pommes de terre d'encavage, fermes,
farineuses, farineuses rouges, «De la région.»
Seeland, en sac de 5 kg



1.90
Tomates en grappe, Bio
Suisse / Italie / Espagne, la barquette de 500 g

POUR TOUS.



30%

1.25 au lieu de 1.80
Saucisse à rôtir de porc, «De la région.»
fraîche, les 100 g



8.40 au lieu de 10.50
Viande séchée des Grisons prétranchée
Suisse, 131 g, 20% de réduction



40%

3.- au lieu de 5.-
Entrecôtes de cheval
fraîches, Canada, l'emballage de 2 x 2 pièces,
les 100 g



9.60 au lieu de 12.-
Tourte suédoise vermicelles et en tranches
en lot de 2
20% de réduction, p. ex. la pièce de 500 g



5.60 au lieu de 7.-
Charcuterie séchée du Valais Fleury
Suisse, 20% de réduction, p. ex. jambon cru,
prétranché, les 100 g



33%

17.80 au lieu de 26.70
Trio de magrets de canard fumé
France, l'emballage de 270 g



11.70 au lieu de 14.70
Fiori ou agnolotti Anna's Best en lot de 3
20% de réduction, p. ex. agnolotti ai funghi,
3 x 250 g



30%

2.90 au lieu de 4.20
Filet de saumon sauvage mariné, MSC
de pêche durable, Alaska, les 100 g



30%

2.55 au lieu de 3.70
Jambon de derrière Puccini Rapelli, aha!
prétranché, Suisse, les 100 g

ENCORE DES ÉCONOMIES



7.20 au lieu de 9.–
Tous les Risoletto Frey en lot de 10 et Mini Risoletto en sachets de 840 g, UTZ
20% de réduction, p. ex. Risoletto Classic, 10 pièces, 420 g



1.50 au lieu de 1.80
Toutes les tablettes de chocolat Frey et M-Classic de 100 g, UTZ
(excepté Suprême et les emballages multiples), à partir de 2 tablettes, –.30 de moins l'une, p. ex. Tourist au lait



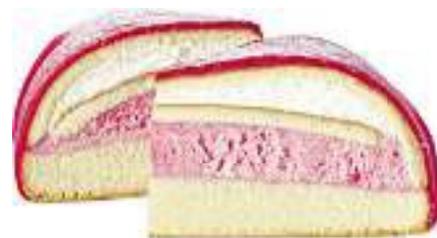
3.90 au lieu de 4.90
Coquins, Macarons aux noisettes et Nids aux noisettes M-Classic*
20% de réduction, p. ex. Coquins, 400 g



1.55 au lieu de 1.95
Tous les yogourts Farmer
20% de réduction, p. ex. au chocolat, 225 g



3.60 au lieu de 4.80
Ballons et petits pains au lait M-Classic pré-cuits et réfrigérés
25% de réduction, p. ex. ballons, 800 g



4.95 au lieu de 6.20
Tourtes suédoises framboise, Ananas Royal et Nougat, entières ou les 2 parts
20% de réduction, p. ex. tourte suédoise framboise, 2 parts, 220 g



1.60 au lieu de 2.–
Grana Padano
20% de réduction, p. ex. en morceau, les 100 g



30%
13.40 au lieu de 19.20
La magie des roses, Fairtrade le bouquet de 30



2.35 au lieu de 2.95
Tous les jus et nectars Sarasay
20% de réduction, p. ex. Florida Orange, 1 litre

* En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

LES.



9.70 au lieu de 12.15
Farces pour vol-au-vent M-Classic en lot de 3
20% de réduction, p. ex. farce pour vol-au-vent
M-Classic, 3 x 500 g



3.70 au lieu de 4.50
Toutes les barres de céréales Farmer
à partir de 2 paquets, -.80 de moins l'un,
p. ex. Soft Choc à la pomme, 9 barres, 290 g



50%
3.- au lieu de 6.-
Eau minérale Vittel, l'emballage de 6 x 1,5 litre



7.70 au lieu de 9.60
Sauces à fondue assorties en lot de 4
curry, ail, cocktail et tartare, 4 x 200 ml



3.60 au lieu de 4.50
Tous les vinaigres Ponti et Giacobazzi
20% de réduction, p. ex. vinaigre balsamique
de Modène Ponti, 50 cl



40%
5.50 au lieu de 9.20
Biscuits Petit Beurre au chocolat au lait
en lot de 4
4 x 150 g



2.- au lieu de 2.50
Tout l'assortiment Thai Kitchen
20% de réduction, p. ex. lait de noix de coco,
250 ml



30%
4.80 au lieu de 6.90
Tout l'assortiment de litières pour chat Fatto
p. ex. Fatto Plus, 10 litres



30%
12.- au lieu de 17.20
Crispy de poulet Don Pollo panés
surgelés, 1,4 kg

ÉCONOMISEZ FUTÉ.



6.- au lieu de 7.50
Papiers sulfurisés et feuilles d'aluminium
Tangan en lot de 3
p. ex. papier sulfurisé n° 33, 15 m x 33 cm



9.20 au lieu de 11.60
Bougies Migros Fresh en lot de 2
p. ex. Winter Spices, 2 x 130 g



50%
4.90 au lieu de 9.80
Toutes les lignes de vaisselle Cucina & Tavola
en porcelaine, faïence, céramique,
Bone China ou verre
p. ex. assiette plate Melody, Ø 30 cm, porcelaine,
valable jusqu'au 4.11



9.80
Coussin repose-nuque RELAX
housse 86% polyester, 14% élasthanne,
garnissage 100% micro-perles de polystyrène,
divers motifs disponibles, valable jusqu'au 4.11



19.90
Shirts pour homme, femme, enfant ou bébé,
le lot de 3 ou le lot de 2
p. ex. t-shirts pour homme, le lot de 2, diverses
couleurs disponibles, tailles S-XXL



6.40 au lieu de 8.-
Divers savons en emballages multiples
I am, Esthetic et pH Balance, p. ex. savon liquide
I am Milk & Honey, en recharges, le lot de 2,
2 x 500 ml



39.95 au lieu de 79.90
Professional Care 500 Oral-B
action de nettoyage avec oscillo-rotations et
pulsations, minuteur professionnel (4 x 30 sec),
brossette emboîtable et station de charge,
valable jusqu'au 4.11



3 pour 2
33.- au lieu de 49.50
Toutes les cartouches pour filtre à eau en
emballages multiples
(excepté l'assortiment marché spécialisé),
p. ex. cartouches Cucina & Tavola Duomax,
3 x 3 cartouches



2.40 au lieu de 3.10
Tous les produits Migros Plus
à partir de 2 produits, -.70 de moins l'un,
p. ex. vinaigre de nettoyage en recharge, 1 litre,
valable jusqu'au 4.11

* En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

LISTE D'ÉCONOMIES.

FRUITS & LÉGUMES

- Clémentines**, Espagne, le filet de 2 kg **4.95**
- Scarole Anna's Best**, «De la région.», le sachet de 200 g **1.90** au lieu de 2.40 **20%**
- Légumes pour soupe Anna's Best**, l'emballage de 250 g **2.05** au lieu de 2.60 **20%**
- Pommes de terre d'encavage, fermes, farineuses, farineuses rouges**, «De la région.», Seeland, en sac de 5 kg **5.40** au lieu de 7.80 **30%**
- Fenouil, Bio**, «De la région.», Seeland, le kg **4.20** au lieu de 6.20 **30%**
- Poires Beurré Bosc classe II**, Suisse, pour encavage, le carton de 6 kg **8.60** au lieu de 12.60 **30%**
- Pommes Golden classe II**, Suisse, pour encavage, le carton de 6 kg **8.60** au lieu de 12.60 **30%**
- Pommes Gala classe II**, Suisse, pour encavage, le carton de 6 kg **8.60** au lieu de 12.60 **30%**
- Pommes Jonagold classe II**, Suisse, pour encavage, le carton de 6 kg **8.60** au lieu de 12.60 **30%**
- Pommes et poires d'encavage, classe II**, Suisse, p. ex. pommes Boskoop, Gala, Golden, Jonagold et poires Conférence, le carton de 6 kg **8.60** au lieu de 12.60 **30%**
- Dattes fraîches**, origine: voir emballage, les 100 g **1.75** au lieu de 2.50 **30%**
- Châtaignes**, origine: voir emballage, le filet de 500 g **4.50** au lieu de 5.90

POISSON & VIANDE

- Saucisse à rôtir de porc**, «De la région.», fraîche, les 100 g **1.25** au lieu de 1.80 **30%**
- Fromage d'Italie, TerraSuisse**, prétranché fin, les 100 g **1.60** au lieu de 2.- **20%**
- Saucisson neuchâtelois en croûte**, Suisse, la pièce de 350 g **7.30** au lieu de 9.20 **20%**
- Boudin à la crème**, Suisse, l'emballage de 2 x 1 pièce, les 100 g **-.95** au lieu de 1.20 **20%**

- Charcuterie séchée du Valais Fleury**, Suisse, p. ex. jambon cru, prétranché, les 100 g **5.60** au lieu de 7.- **20%**
- Hamburger de bœuf**, frais, Suisse, la barquette de 4 x 100 g **4.80** au lieu de 6.90 **30%**
- Entrecôtes de cheval**, fraîches, Canada, l'emballage de 2 x 2 pièces, les 100 g **3.-** au lieu de 5.- **40%**
- Médallions de filet mignon de dinde**, frais, France, les 100 g, **2.55** au lieu de 3.25 **20%**
- Mini cordon-bleu de poulet**, élaborés en Suisse avec de la viande de volaille d'Amérique du Sud, le lot de 3 **9.20** au lieu de 13.80 **33%**
- Trio de magrets de canard fumé**, France, l'emballage de 270 g **17.80** au lieu de 26.70 **33%**
- Toutes les moules MSC**, p. ex. la barquette de 1 kg **6.80** au lieu de 8.50
- Noix de St-Jacques, MSC**, à ne pas surgeler, Atlantique Nord, les 100 g **4.70** au lieu de 5.90 **20%**
- Carpaccio de saumon**, Norvège, le lot de 3 x 166 g **25.20** au lieu de 31.50 **20%**
- Beignets de filet de colin, MSC**, Atlantique Nord, la barquette de 500 g **12.90**

PAIN & PRODUITS LAITIERS

- Demi-crème pour sauces, demi-crème acidulée et M-Dessert -20 de moins**, p. ex. demi-crème pour sauces UHT, 180 ml **1.50** au lieu de 1.70
- Tous les yogourts Bifidus en lot de 6**, p. ex. mangue / fraise / myrtille, 6 x 150 g **4.05** au lieu de 5.10 **20%**
- Edam suisse**, les 100 g **1.20** au lieu de 1.50 **20%**
- Raccard Tradition en bloc et en tranches, Bio inclus**, p. ex. Tradition en bloc maxi, les 100 g **1.75** au lieu de 2.20 **20%**
- Pain bûcheron**, la pièce de 500 g **1.75** au lieu de 2.20 **20%**
- Fondue moitié-moitié**, Suisse, p. ex. l'emballage de 600 g **9.40** au lieu de 11.80 **20%**

FLEURS & PLANTES

- Chrysanthème décoratif à grandes fleurs**, en pot de 19 cm, la plante **11.70** au lieu de 16.80 **30%**
- Œillets Spray**, le bouquet de 10 pièces **5.90** au lieu de 7.90
- Bouquet rond avec vase**, la pièce **19.80** au lieu de 22.80
- Phalaenopsis mini avec cache-pot** **12.80**
- Azalée**, le pot de 14 cm **10.80** au lieu de 14.80
- Calocephalus**, le pot de 12 cm **3.-** au lieu de 4.90
- Pensées**, «De la région.», p. ex. la barquette de 4 **3.60** au lieu de 4.50 **20%**
- Grande terrine d'automne**, «De la région.», le pot de 30 cm **19.80** au lieu de 24.50

AUTRES ALIMENTS

- Smarties Maxi Pouch, Smarties en emballage familial en lot de 2 ou en tube géant en lot de 2**, p. ex. Smarties Maxi Pouch, 550 g **6.80**
- Chewing-gums V6, Stimorol ou Trident en lot de 2**, p. ex. Spearmint Stimorol, 2 x 7 pièces, 196 g **8.-** au lieu de 10.- **20%**
- Tous les produits Nescafé**, p. ex. Nescafé de Luxe Smart Pack, 150 g **7.10** au lieu de 8.90 **20%**
- Tout l'assortiment Kellogg's**, p. ex. Special K, 500 g **3.95** au lieu de 4.95 **20%**
- Amandes ou noisettes moulées M-Classic en sachet de 300 g**, p. ex. noisettes **2.80** au lieu de 4.25 **33%**
- Sucre glace en lot de 2**, 2 x 500 g **2.90** au lieu de 3.40
- Tartes flambées en lot de 2**, surgelées, 2 x 260 g **5.95** au lieu de 8.50 **30%**
- Jardinière de légumes suisses Farmer's Best**, surgelée, 900 g **4.45** au lieu de 6.35 **30%**
- Tout l'assortiment Bischofszell**, p. ex. röstli au beurre, 400 g **2.05** au lieu de 2.60 **20%**
- Spaghettoni M-Classic**, 750 g **1.10** au lieu de 2.25 **50%**
- Corn Chips ou Graneo Zweifel en emballages géants**, p. ex. Graneo Original, 225 g **5.30** au lieu de 6.60
- Toutes les betteraves rouges étuvées Anna's Best ou Bio, entières**, p. ex. betteraves rouges étuvées, Bio, le kg **4.15** au lieu de 4.90 **15%**
- Tourte suédoise vermicelles et en tranches en lot de 2**, p. ex. la pièce de 500 g **9.60** au lieu de 12.- **20%**

- Tous les clubsandwiches et polars Barbey 1.- de moins**, p. ex. au jambon, la pièce de 125 g **2.90** au lieu de 3.90
- Tous les rouleaux de printemps et été Sushimania**, p. ex. au poulet, l'emballage de 150 g **7.10** au lieu de 8.90 **20%***
- Cornatur Quorn escalopes au poivre au citron**, l'emballage de 220 g **4.40** au lieu de 5.50 **20%**
- Cornatur Quorn escalopes au pesto et à la mozzarella**, l'emballage de 480 g **9.10** au lieu de 13.- **30%**

NON-ALIMENTAIRE

- Baume pour les mains I am «Queen of London»**, 100 ml **3.60 NOUVEAU**** 
- Mouchoirs en papier et serviettes à démaquiller Kleenex en emballages multiples**, p. ex. mouchoirs en papier Balsam en boîte, en lot de 3, FSC **6.95** au lieu de 8.70
- Produits Kneipp «Régénération par la nature»**, certifiés Natruve, p. ex. crème 24 h pour le visage, 50 ml **19.80 NOUVEAU**** 
- Produits de wellness Kneipp en emballages multiples**, p. ex. pastilles magnésium + calcium en lot de 2, 2 x 150 pièces **12.50** au lieu de 15.60
- T-shirts pour femme, le lot de 2**, diverses couleurs disponibles, tailles S-XXL **19.90**
- Collants et leggings fashion pour femme**, p. ex. collants avec motifs pour femme **12.80 NOUVEAU**** 
- Couches culottes Huggies Little Swimmers, Pull Ups et Dry Nites**, p. ex. pull Ups Large Girl, 14 pièces **7.80** au lieu de 9.80 **20%****
- Maillots à manches longues pour bébé, le lot de 3**, diverses couleurs disponibles, tailles 68-98 **14.90**
- Maillots à manches longues pour enfant, le lot de 2**, diverses couleurs disponibles, tailles 104-164 **14.90**
- Bougies Migros Fresh en lot de 2**, p. ex. Winter Spices, 2 x 130 g **9.20** au lieu de 11.60
- Cintres en lot de 10 5.-** au lieu de 10.-
- Appareil SodaStream Revolution titan & silver** **139.-** au lieu de 179.-
- Linges de cuisine en lot de 4**, p. ex. linges de cuisine à rayures et carreaux **9.80**
- Tous les jouets**, p. ex. Furby assortis **78.40** au lieu de 98.- **20%***



NOUVEAU À VOTRE MIGROS.

CUMULUS
POINTS
20X



NOUVEAU

2.90

Tablette de chocolat Frey Suprême
Noix de Macadamia, UTZ
100 g



NOUVEAU

1.70

Ice Tea Chai, Bio
édition saisonnière d'hiver, 1 litre ou 6 x 1 litre,
p. ex. 1 litre



NOUVEAU

11.40

Pacific Prawns Costa décortiquées et cuites,
avec sauce aux herbes
surgelées, 400 g

MGB www.migros.ch WIRZ



NOUVEAU

11.50

Actilife Best Age 50+
vitamines et sels minéraux spécialement conçus
pour répondre aux besoins des personnes
de plus de 50 ans, 30 capsules



NOUVEAU

1.60

Ice Tea culte Green Tea
nouveau en bouteilles de 1 litre, 1 litre
ou 6 x 1 litre, p. ex. 1 litre



NOUVEAU

-.65

Ragoût Selina avec saumon, MSC
le sachet de 100 g



NOUVEAU

5.50

Escalopes Valess Cornatur
p. ex. escalope méditerranéenne, 200 g



NOUVEAU

-.85

Yogourt Passion à la framboise / vanille
180 g



NOUVEAU

2.20

1 For All Migros Fresh
désodorisant de petites surfaces
pour les armoires et voitures

MIGROS
M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 4.11.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Avec Photoshop, tout devient possible: «L'apéro est servi» fait de Sandy C. une des gagnantes de cette semaine et lui offre une chance de remporter l'un des premiers prix lors de la finale.



Les petits non plus n'aiment pas faire la vaisselle: grâce à cette photo intitulée «La corvée», Maria S. se classe parmi les vainqueurs de la semaine.



Sur la photo «Many little me», Laura V. nage dans une bouteille d'eau minérale Aproz, s'assoit sur une boîte de glaces et se cache dans une boîte d'allumettes. Cette belle idée lui assure une place parmi les huit gagnants de la semaine.

En avant pour la finale

Le petit monde de Minimania connaît un énorme succès. Depuis son lancement, les participants ont ouvert plus de 60 000 cybermagasins et posté plus de 10 000 photos dans le cadre du concours. La grande finale n'est plus très loin.

Depuis des semaines, la fièvre des Minis est en ébullition: les produits qui n'existaient jusqu'ici qu'en taille réelle, bien rangés dans le garde-manger, garnissent désormais les étagères des mini-supermarchés dans des milliers de chambres d'enfants. Les magasins virtuels créés par les fans de Minimania à l'aide d'une application spéciale ont, eux aussi, été un succès. Depuis, les fans agrandissent assidûment leur boutique avec un sens des affaires hors pair. Preuve du succès de Minimania: les réserves de Minis ont déjà été épuisées dans certains magasins Mi-

gros. Si Minimania touche à sa fin, le jeu sur l'appli continue. Vous avez jusqu'au 25 octobre pour poster vos photos sur le thème «Gros plan sur les Minis».

La finale aura lieu le 31 octobre à Zurich, au restaurant Terrasse: un jury composé de trois personnes désignera alors les vainqueurs parmi les huit gagnants de la semaine élus durant le concours. Les trois premiers remporteront un an de courses gratuites à Migros, lot d'une valeur de 5200 francs. Vous trouverez plus d'informations sur www.minimania.ch.

Texte: Anna Bürgin

HIT DE SAISON

598.-

au lieu de **748.-**

Kettler
Ergomètre E1

Vous économisez
150.-



1428.-

au lieu de **1798.-**

Kettler
Vélo elliptique Unix PX

Vous économisez
370.-



1348.-

au lieu de **1698.-**

Kettler
Tapis de course
Track Motion

Vous économisez
350.-



1198.-

au lieu de **1498.-**

Vous économisez
300.-



Kettler
Vélo elliptique
Unix E

278.-

au lieu de **348.-**

Bodyshape
Home-trainer HS12

Vous économisez
70.-



Vous économisez
10.-



29.90

au lieu de **39.90**

Bodyshape
Natte de fitness

SPORTXX
MIGROS

L'univers du sport

Offres valables du 22.10 au 4.11.2013, jusqu'à épuisement du stock.

Commandez maintenant en ligne:

www.sportxx.ch

50 SportXX en Suisse.



Pratique et écologique: ces tablettes contiennent de l'oxygène actif qui apporte une puissance de nettoyage concentrée. HandyMatic Supreme Phosphate-free All in One, 32 tablettes de 20 g, Fr. 12.50

L'efficacité durable

Le nouvel HandyMatic All in One fait briller votre vaisselle en préservant l'environnement: un résultat éclatant, garanti sans phosphate.

Les tablettes pour lave-vaisselle HandyMatic permettent de contribuer activement à la préservation de l'environnement. Exemptes de phosphate, elles constituent une véritable innovation qui, en Suisse, n'est disponible qu'à Migros.

En effet, si les phosphates agissent contre le calcaire et dissolvent les im-

puretés, ils sont aussi un facteur de pollution de l'eau. Les nouvelles tablettes HandyMatic Supreme Phosphate-free All in One se passent complètement de ces composés peu écologiques sans rien perdre de leur pouvoir nettoyant. L'agent de lavage utilisé ici est l'oxygène actif. Les tablettes contiennent par ailleurs du sel régénérant et du produit de rin-

çage. Grâce à cette composition, le nouvel HandyMatic All in One désincruste la saleté, n'abîme pas les verres, protège les couverts en argent et en inox et neutralise les mauvaises odeurs. Bref, un concentré d'efficacité et de durabilité: ces tablettes sont facilement biodégradables selon le test n° 302B de l'OCDE.

Texte: Dora Horvath

20% DE RÉDUCTION SUR TOUS
LES PRODUITS BISCHOFZELL.

ÉLABORÉ
CHEZ NOUS.



MGB www.migros.ch WIRZ



MIGROS
M comme Meilleur.

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

La beauté au naturel

La marque I am a pensé à celles qui aiment offrir le meilleur à leur peau en proposant deux nouvelles gammes de soins pour le visage Natural Cosmetics: Sensitive Care, pour peaux sensibles, et Aqua Touch, pour peaux normales et mixtes.

I am Natural Cosmetics, qui puise ses secrets de beauté au cœur de la nature, vient de lancer deux nouvelles gammes de soins pour le visage: Sensitive Care et Aqua Touch. La première, reconnaissable à ses emballages beiges, se compose d'un lait démaquillant et de deux crèmes, une pour le jour et une pour la nuit. A base d'extrait de riz et d'huile de noyaux de pêche, elle a été spécialement élaborée pour les peaux sèches et sensibles.

Les produits Aqua Touch, dans les tons de bleu, sont fabriqués à partir d'eau de glacier et d'extrait de mauve. Ils sont adaptés aux peaux normales et mixtes. Cette gamme propose une crème hydratante 24 h, un gel nettoyant et un coffret contenant un masque et un gommage.

Les formules de soin enrichies en vitamine E protègent le visage et préviennent le vieillissement cutané prématuré. Certifiés NaTrue, tous les cosmétiques de la marque sont véritablement naturels: ils sont exempts de produits dérivés du pétrole (silicone, paraffine, etc.), de colorants et de parfums synthétiques.

Texte: Anette Wolffram



Des soins adaptés pour un bien-être assuré.



Crème hydratante 24 h Aqua Touch I am Natural Cosmetics, 50 ml, Fr. 10.90



Gel nettoyant Aqua Touch, I am Natural Cosmetics, 150 ml, Fr. 7.50



Lait démaquillant Sensitive Care, I am Natural Cosmetics, 200 ml, Fr. 7.50



M-Industrie élabore de nombreux produits Migros très appréciés, dont les produits I am Natural Cosmetics.

IL Y A COMME UN PARFUM DE NOËL DANS L'AIR.

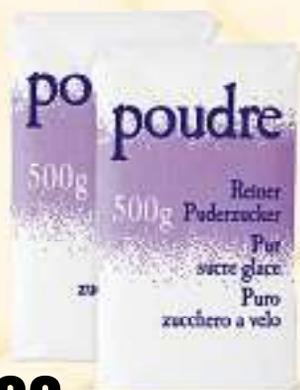


33%

2.80 au lieu de 4.25
Amandes ou noisettes moulues
M-Classic en sachet de 300 g
p. ex. noisettes



1.25
Sucre fin cristallisé
1 kg



2.90 au lieu de 3.40
Sucre glace en lot de 2
2 x 500 g



1.-
Noix de coco râpée M-Classic
200 g



1.80
Farine fleur, TerraSuisse
1 kg



1.-
Poudre à lever Pâtissier
4 x 15 g



1.20
Sucre vanillé Patissier
4 x 13 g

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS
M comme Magique.

Voici les gagnants!

Nous connaissons les noms des gagnants du concours photo organisé à l'occasion de la Journée mondiale des animaux. Le thème «Le meilleur ami de mon animal domestique» a fait un tabac: plus de 400 clichés au total nous sont parvenus, tous plus adorables les uns que les autres! Le gros lot, un appareil Nikon Reflex, est attribué à V. Seira de Lüscherz (BE). Quant aux deuxième et troisième prix, ils sont décernés respectivement à E. Bertschin d'Uerkheim (AG) et à C. Bissat de Gland (VD). Les gagnants des cartes cadeau Migros d'une valeur de Fr. 50.- seront informés par écrit. Migros remercie tous les participants.



1^{er} prix:
Tendre baiser:
V. Seira
de Lüscherz (BE).



2^e prix:
Le petit cochon s'amuse avec Miggy:
E. Bertschin
d'Uerkheim (AG).



3^e prix:
«French kiss»:
C. Bissat
de Gland (VD).



■ **Selina Senior au poulet, 100 g, Fr. -.65**
En vente dans les plus grands magasins

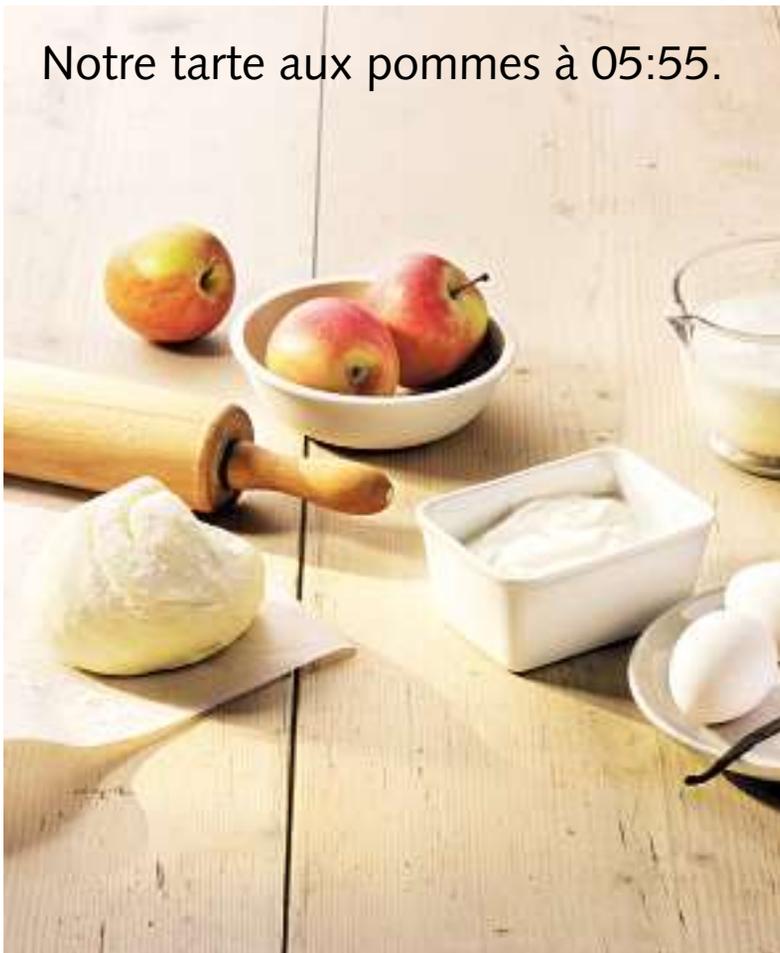
■ **Snack Sport Asco 150 g, Fr. 2.50**



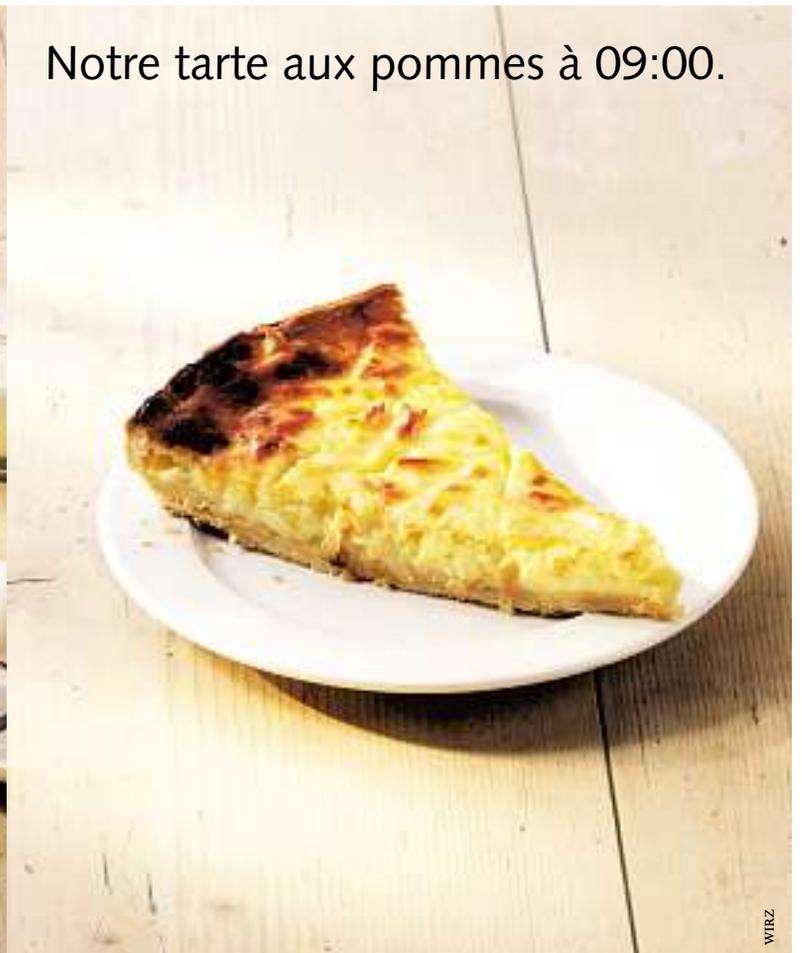
Migros est partenaire de la station ornithologique de Sempach et de la Protection suisse des animaux. Elle soutient ces organisations par des dons annuels.

Publicité

Notre tarte aux pommes à 05:55.



Notre tarte aux pommes à 09:00.



WIRZ

Fraîcheur et finesse, jour après jour.

MIGROS
Restaurant

MIGROS
Take Away

ACTION

NESCAFÉ®

Contient bien plus qu'on ne le pense!



7.10 au lieu de 8.90
NESCAFÉ SmartPack
(100g = 4.73)

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013,
JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK SUR TOUS LES PRODUITS NESCAFÉ

Nescafé est en vente à votre Migros

Sécurité garantie

Avec lui, on vous voit de loin: le bracelet réfléchissant jaune assure votre sécurité lorsque vous faites du jogging, du patin en ligne ou du vélo au crépuscule ou en pleine nuit. Quand vous êtes en selle, portez-le autour de la cheville, il empêche la chaîne de salir votre pantalon.

Bracelet réfléchissant, jaune, Fr. 9.90

En vente dans les grands magasins et chez SportXX



Un escargot de course

Turbo est un escargot de vigne qui rêve d'être le plus rapide de ses congénères. Il voudrait à tout prix participer à une course réunissant les plus véloces des gastéropodes. Bien que cet animal soit connu pour sa lenteur, une nuit, le miracle se produit: Turbo trouve par hasard le moteur d'une voiture de course. Il peut dès lors se déplacer à la vitesse de l'éclair et réaliser enfin son rêve. Fini l'époque où l'on se moquait de lui!

Assortiment d'escargots de course Starter, Fr. 19.80

Les pieds au chaud

Migros vient de renouveler et de compléter sa collection de chaussures pour femmes, hommes et enfants juste à temps pour le début de l'automne. Nul doute que ces dames s'arracheront ces bottines modernes de couleur marron bien rembourrées.

Bottines brunes, Fr. 49.80

En vente dans les grands magasins possédant un rayon chaussures



Bon pour les oreilles

Les bruits parasites vous empêchent de suivre la conversation au restaurant? Problème résolu grâce à cet amplificateur sonore à la technologie pointue qui régule exclusivement les sons légers difficiles à entendre. Avec réglage manuel du volume.

Amplificateur sonore, Fr. 349.-

En vente chez Melectronics

CARTE D'IDENTITÉ

Globe-trotter culinaire

Prénom et nom: Martine Berner

Age: 49 ans

Lieu d'origine: Capesterre, Guadeloupe

Profession: maître sushis et cheffe
en cuisine internationaleEtat civil: mariée, maman de deux «boys»
de 25 et 28 ans, Tommy et Eddy

Voyager, elle adore. **«J'ai la bougeotte», aime-t-elle à dire quand on comptabilise les pays où elle a vécu.** Sûrement pour cette raison que l'univers de Martine Berner ne se limite pas au sushis. Cheffe en cuisine internationale, la Franco-Canadienne sait aussi bien mijoter une soupe Pho et un poulet Korma que découper un thon en sashimi. Et comme si cela ne suffisait pas, elle s'est aussi spécialisée en pâtisserie.

Mais elle aime aussi partager son savoir. A Montréal, où elle a résidé durant treize ans, elle enseignait l'art de confectionner des sushis à l'Académie culinaire. **Aujourd'hui, c'est chez elle, à Romont, qu'elle transmet sa passion en recevant de petits groupes sous la bannière de wabisushi.** Le maître se déplace aussi à domicile, en entreprise et officie comme traiteur. «En Suisse, on trouve le plus souvent des préparations basiques, sans le raffinement japonais. Alors qu'il existe tellement de variantes.»

Son truc? Les sushis dessert, certains avec une touche canadienne: «J'ajoute un peu de sirop d'érable à mon riz, c'est délicieux.» Mais aussi le chirashi, bol de riz où des tranches de poissons et de garnitures sont déposées. «C'est le sushi dans sa version originelle, servi à l'assiette, alors que le sushi que l'on connaît est la version faite pour être mangée en marchant.» Découverte garantie.

Plus d'infos: www.wabisushi.com

«Un poisson
ça se
respecte
lorsqu'on
l'apprête
en sushis.»

A la table du maître

Martine Berner est l'une des trois femmes au monde sacrées itamae. Elle nous apprend à confectionner ses makis au saumon et à l'avocat.



Elle promène la lame de son couteau sur la peau, jauge une dernière fois le filet, puis tranche d'un geste sûr dans la chair rosée. Lorsqu'elle découpe un saumon, Martine Berner ne se contente pas de tailler au hasard. «Un poisson, ça se respecte, professe-t-elle derrière le plan de travail de sa belle cuisine de Romont (FR). Surtout lorsqu'il s'agit de l'apprêter en sushi. «Comme pour la viande, il y a de nombreuses façons de découper la chair. On incline son couteau différemment selon le poisson et le résultat recherché.» Sur les revers de sa veste de chef, des pictogrammes japonais révèlent sa fonction: à 49 ans, elle est l'une des rares femmes au monde (elles sont trois au total) maîtres sushi, itamae comme on dit au Pays du Soleil levant.

Une vie et une cuisine aux influences multiples

C'est pourtant avec un solide accent canadien entremêlé de «Oh my god!» et de «You know» hérités de ses années passées à Montréal qu'elle se raconte en tirant sur sa cigarette électronique. Celle qui se fait appeler «maître» par son mari, comme elle dit en searrant, a vécu mille vies avant de venir s'établir par amour en Suisse romande. La première commence en Guadeloupe où cette fille de militaire français voit le jour. La seconde se poursuit en Martinique où ses parents déménagent quatre ans plus tard. Les autres s'enchaînent au gré des affectations de son père. La Réunion, la Grande Comore et Madagascar seront ses terrains de jeu. «J'ai grandi pieds nus et cul nu! comme disait mon papa. Je pêchais le poisson avec lui et on se régalaient de langoustes et de fruits de mer.»

La passion du poisson cru est venue plus tard, à Perpignan. Nous sommes dans les années 80. Martine y effectue son apprentissage de cuistot chez un chef réputé pour ses cuissons de poisson à la plancha et ses foies gras. Un soir, il invite sa brigade dans un nouveau type

Confectionner des sushis requiert une certaine dextérité. C'est ce côté technique du métier qui a tout de suite plu à Martine Berner.

50% DE RÉDUCTION

DURACELL®

Dure encore et encore et encore!



50%

15.90 au lieu de 31.80
Duracell Plus Power AA
ou AAA 16 pièces

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 4.11.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



Veillez retourner les piles usagées au point de vente.

Duracell est en vente à votre Migros

SECRETS DE CUISINE

Cuisiner pour vous, c'est:
Rêver et voyager.

Quel est votre plat préféré?
L'agneau Korma que j'ai appris à cuisiner en Inde.

Que ne mangeriez-vous pour rien au monde?
Des tripes. Mon père et ma mère adoraient ça, mais moi, je n'ai jamais pu.

Qu'avez-vous toujours en réserve?
Des biscuits, des barres de céréales et des fruits.

Avec qui aimeriez-vous partager un repas?
Richard Gere! Il a un charme fou et en plus, il est bouddhiste, comme moi.



Photos: Mathieu Rod

Futomaki sushis

Une recette de Martine Berner

INGRÉDIENTS
(plat principal pour 4 personnes: 6 rouleaux de 8 pièces)
1 longue carotte
sel
1 avocat
1 poivron rouge
400 g de filet de saumon cru de qualité sushi*
6 feuilles de nori wasabi
3 cs de graines de sésame
6 feuilles de salade, p. ex. feuille de chêne

Riz
300 g de riz pour sushis
5 dl d'eau
5 cs de vinaigre de riz, sucre

Préparation:

1. Pour le riz pour sushis, rincer le riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Egoutter. Porter de l'eau à ébullition avec le riz, baisser le feu, couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux, puis laisser gonfler à feu minimum et à couvert durant 10 min. Retirer la casserole du feu et sans ôter le couvercle, laisser reposer une nouvelle fois le riz durant au moins 15 min. Le verser dans une grande jatte afin que le liquide s'évapore. Mélanger avec le vinaigre. Saler et sucrer. Laisser refroidir.

2. Pour les futomaki sushis, couper la carotte en fins bâtonnets et les faire cuire dans un grand volume d'eau salée en les gar-

dant croquants. Jeter l'eau et laisser égoutter sur du papier absorbant. Couper l'avocat et le poivron en lanières. Trancher le filet de saumon dans le sens de la longueur en 6 bâtonnets. Couvrir la natte à enrouler de film alimentaire. Y étaler une feuille de nori, côté brillant vers le bas. Répartir uniformément une couche de riz d'env. 0,5 cm d'épaisseur avec les mains humides tout en laissant un bord libre de 2 cm en haut. Étaler un peu de wasabi en une bande au centre du riz. Parsèmer le riz d'un peu de graines de sésame. Déchirer grossièrement une feuille de salade et la déposer dessus en une bande. Disposer un bâtonnet de saumon, env. deux lanières d'avocat et trois lanières de poivron dessus. Humecter le bord libre de la feuille de nori avec un peu d'eau. Rouler serré du bas vers le haut jusqu'à 2,5 cm du bord de la feuille en s'aidant de la natte. Retirer la natte et finir de rouler en veillant à ce que les bords de la feuille se chevauchent. Réserver le rouleau au frais et le laisser reposer brièvement. Farcir et rouler le reste des feuilles de nori de la même manière. Avec un couteau très tranchant, couper chaque rouleau en 8 pièces et servir.

*Important: n'utiliser que du poisson cru de qualité sushi très frais. A défaut, utiliser des filets de poisson fumés.

Conseils: enrouler 4 asperges vertes cuites et un peu de sésame noir par rouleau ou, hors saison, des bâtonnets de concombre. Décorer les futomaki sushis d'œufs de poisson. Accompagner de gingembre mariné.

Préparation: env. 70 min
Valeur nutritive: par personne, env. 28 g de protéines, 25 g de lipides, 69 g de glucides, 2550 kJ / 610 kcal

d'établissement, un sushi-bar. «Je suis restée toute la soirée bouche bée, à regarder ce petit homme manier les ingrédients et ses couteaux avec cette incroyable dextérité. A la fin, je me suis dit: «C'est cela que je veux faire.»

«J'ai passé trois ans à regarder en silence et à laver le sol»

Commence alors un long parcours semé d'embûches. Car on ne devient pas maître sushi d'un claquement de baguettes. De surcroît quand on est une femme. «C'est un monde très macho. L'idée veut que les femmes ne peuvent pas être itamae, car elles auraient les mains trop moites et trop tièdes pour manier le poisson.» Martine mettra trois ans à convaincre son maître du contraire. «J'ai fini par débarquer dans son restaurant, à Kyoto. Je l'ai harcelé

Dès maintenant dans votre kiosque favori
pour Fr. 4.90 ou par abonnement sur www.saison.ch
Douze numéros pour seulement Fr. 39.–



20% DE RÉDUCTION



3.65 au lieu de 4.60
KELLOGG'S® CORN FLAKES
Emballage de 600g -
maintenant 20% moins cher!

Avec
Kellogg's®
gagnez 1 des 100
cartes-cadeaux CFF
d'une valeur de
CHF 150.-!

Participation
dans certains
magasins Migros



Maintenant, 20% de rabais sur tout l'assortiment de KELLOGG!

Le recours juridique et le paiement des prix en espèces sont exclus. Les collaborateurs de la société KELLOGG et des entreprises impliquées ainsi que les membres de leurs familles ne sont pas autorisés à participer. Vous pouvez aussi prendre part au concours en envoyant une carte postale à: Valora Schweiz AG, Valora Trade Switzerland, Industriestrasse 9, 4623 Neuendorf, mot-clé: «Kellogg». Les gagnant(e)s seront avisé(e)s par écrit. Date limite d'envoi: le 29.10.2013.

*En vente dans les grands magasins Migros

OFFRES VALABLES SEULEMENT DU 22.10 AU 28.10.2013 SUR TOUS LES PRODUITS KELLOGG'S® JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK.

Kellogg's® est en vente à votre Migros et sur LeShop.ch

tous les jours durant une semaine avant qu'il n'accepte. A la fin, il m'a dit: «D'accord, mais tu vas souffrir.» La jeune femme s'installe alors dans sa famille où il se met à la former en cachette. L'initiation durera quinze ans. «Il me présentait comme la prof d'anglais de sa fille. Les trois premières années, je n'ai eu le droit que de regarder en silence et de nettoyer le sol. C'était très dur.»

Entre deux aller-retour auprès de son maître, la jeune apprentie poursuit sa route. Elle se marie, fait deux enfants, part pour les Pays-Bas, puis, un beau jour, plaque tout et s'envole pour le Canada, ses deux garçons sous le bras. «J'ai débarqué à Montréal avec 400 dollars en poche. Deux semaines plus tard, j'étais engagée au Planet Hollywood.» Elle gravit rapidement les échelons de la chaîne de restaurants dont les propriétaires se nomment Bruce Willis, Sylvester Stallone ou Will Smith.

Sa soif de découverte culinaire la conduit en Chine où elle apprend à pré-

parer le fameux poulet du Général Tao «un plat que mes fils me demandent dès que je rentre les voir au Canada». Elle l'amène aussi en Thaïlande, au Vietnam, en Inde. Partout, la cheffe s'initie à la cuisine locale.

Aujourd'hui, Martine Berner porte l'étendard de la grande tradition classique du sushi. Et comme tout chef, elle a ses petits secrets. Si elle aime par-dessus tout transmettre sa passion, elle garde jalousement la recette de sa spicy sauce, transmise par son maître aujourd'hui décédé. Elle se contente d'un sourire et d'un «itadakimasu!» (bon appétit). Littéralement: «Je reçois humblement.»

Texte: Viviane Menétrey

SUR NOTRE SITE



Une vidéo pour apprendre à fabriquer soi-même ses sushis.

Sur www.migrosmagazine.ch, rubrique «Cuisine»



Il est temps de déguster la création de Martine Berner. En costume traditionnel, s'il vous plaît!

Publicité

Toutes les saveurs de l'alphabet: A, B2, B12, D.

Laissez parler votre bon goût si vous accordez de l'importance à une nourriture saine. Du calcium pour les os, de la vitamine A pour la vue, B2 pour l'énergie, B12 pour la formation du sang ou D pour la croissance. Comme vous pouvez le voir, le fromage suisse ne manque pas de ressources.



Suisse. Naturellement.

Notre Fromage Suisse.
www.fromagesuisse.ch

NOUVEAU

CUMULUS
POINTS
20X

syoss
SUPREME SELECTION

LA PERFECTION
EN SOIN
PROFESSIONNEL

NOUVEAU SUPREME SELECTION
AVEC CELLULAR HAIR RESTORE

RESTORE

6.70

Produits Syoss Supreme
Selection Restore, p. ex.
shampooing Restore, 250 ml



REVIVE

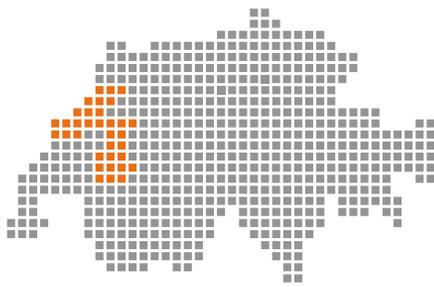
11.80

Produits Syoss Supreme
Selection Revive, p. ex.
Revive élixir protecteur
de la couleur, 100 ml



SUR TOUS LES PRODUITS SYOSS SUPREME SELECTION ET SYOSS INVISIBLE HOLD STYLING
OFFRES VALABLES DU 15.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS

Syoss Supreme Selection est en vente à votre Migros



NEUCHÂTEL-
FRIBOURG

Délicieusement légère

Quoi de plus divin qu'une brioche au petit-déjeuner ou au goûter? Désormais, les boulangers des centres de Marin, Avry, Gruyère et Métropole La Chaux-de-Fonds confectionnent artisanalement des couronnes briochées torsadées. Née en Normandie au XVI^e siècle, cette viennoiserie, légère comme l'air, est aujourd'hui encore très appréciée.

Parsemée d'amandes et de sucre grêle, elle se compose principalement de farine, levure, œufs, sucre et lait. Dégustée tiède au sortir du four, nature ou avec un peu de beurre, la couronne briochée est un vrai délice.



Les
brioches
torsadées
sont à
déguster dès
maintenant.



Ce nouveau
cours permet de
transformer les
assiettes en
véritables chefs-
d'œuvre.



Les secrets de la grande cuisine

Le 23 novembre prochain, l'Ecole-club de Neuchâtel lance le «Club gastronomie», un cours exclusif pour apprendre les techniques de la haute gastronomie sous la houlette d'un chef étoilé.

Qui n'a jamais rêvé d'entrer dans la cuisine d'un grand restaurant et d'y découvrir les coulisses et les mystères de la haute gastronomie? Concocter des plats raffinés, marier des saveurs subtiles, transformer ses assiettes en véritables chefs-d'œuvre, voilà ce que le nouveau cours «Club gastronomie» propose à l'Ecole-club de Neuchâtel. Le tout sous la houlette d'un grand chef.

Entrée, plat principal et dessert, le cours permet d'apprendre à réaliser des menus élaborés, confectionnés avec des produits de saison et de

grande qualité. Fonds de sauces, pâtes, découpe de la viande ou de la volaille, tout est exécuté du début à la fin. Sans oublier le dressage soigné des assiettes, avant de passer à la dégustation, bien méritée. Le cours est dirigé par le chef d'un restaurant étoilé de Suisse romande. L'occasion rêvée de découvrir les techniques de la haute gastronomie.

Trois rendez-vous culinaires haut de gamme

Le «Club gastronomie» se déroule sur trois samedis, du 23 novembre au 7 décembre, de 10 h 15 à 14 h. A chaque fois,

un nouveau menu est élaboré. Les participants ont l'occasion d'approfondir leurs connaissances culinaires et de faire le plein d'astuces et de conseils. Le cours s'adresse plutôt aux initiés mais chacun peut s'inscrire, il suffit de connaître les bases de la cuisine.

Bientôt Noël... une excellente raison de se lancer et d'épater ses futurs convives.

Texte: Maude Righi

Photos: Stéphane Gerber

DU FROMAGE QUI FAIT FONDRE D'ENVIE



6.10

Plat de charcuterie de la Gruyère pour la raclette
«De la région.», les 100 g

20%

1.75 au lieu de 2.20
Pain Bûcheron TerraSuisse
Suisse, 500 g



20%

9.40 au lieu de 11.80
Fondue moitié-moitié
Suisse, le paquet de 600 g env.



20%

2.25 au lieu de 2.85
Raclette du Valais en tranches AOC
Suisse, plateau, env. 600 g, les 100 g



185.-

Four à raclette Montana

NOUVEAU

10.60

Fondue pure vacherin*
Suisse, le paquet de 400 g



2.40

Raclette Major Benoit
«De la région.», bloc, env. 500 g, les 100 g



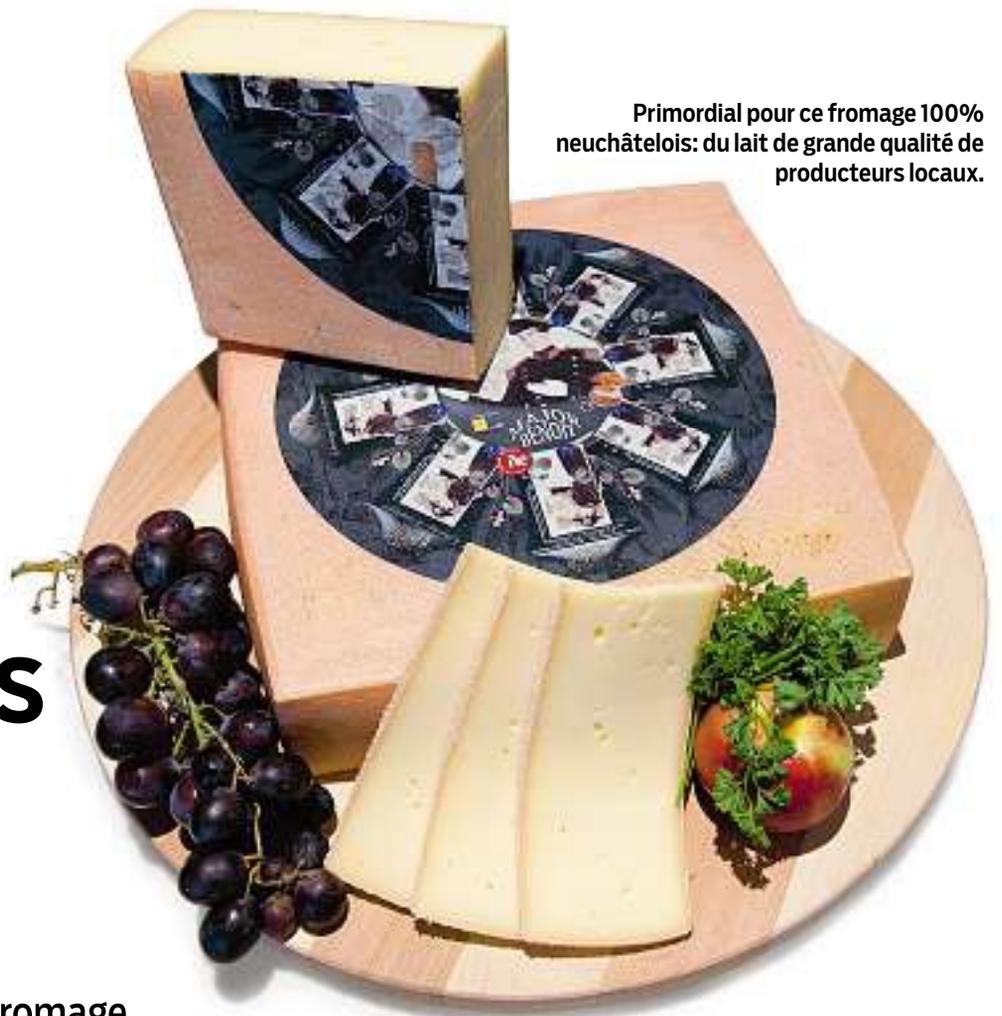
MIGROS

M comme Meilleur.

*En vente dans les plus grands magasins Migros. Société coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg
OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Un Neuchâtelois onctueux et aromatique

Créé à la fromagerie Les Martel, le fromage à raclette Major Benoît rencontre un grand succès.



Primordial pour ce fromage 100% neuchâtelois: du lait de grande qualité de producteurs locaux.



Le Bleuchâtel, le fromage de Didier Germain, a tellement d'amateurs que le maître fromager des Ponts-de-Martel a dû acheter une nouvelle cuve pour le fabriquer. Comme celle-ci n'était pas toujours utilisée, il a eu l'idée de fabriquer un fromage à raclette, unique dans le canton de Neuchâtel. Le succès du Major Benoît est alors immédiat et la cuve bientôt trop petite! Rencontre avec un passionné, dont les produits sont régulièrement primés.

Didier Germain, pourquoi maître fromager?
Je ne voulais pas du tout faire ce métier mais à 15 ans, j'ai suivi un stage et ça a été le coup de foudre! Je suis à la fromagerie Les Martel depuis 1987 et je m'éclate toujours autant dans cette profession créative et proche de la nature.

Parlez-nous du Major Benoît...
C'est un fromage à pâte mi-dure, très aromatique, au léger goût de noisette.

Crémeux et onctueux, il est vraiment excellent en raclette. On peut aussi le déguster à la main.

D'où vient ce nom bizarre?

Le Major Benoît est un personnage aux Ponts-de-Martel. Emailleur réputé, il fut major au XVIII^e siècle. Notre fromagerie est sise dans la rue portant son nom. C'est un petit clin d'œil.

D'après vous, qu'est-ce qui fait l'excellence de ce fromage à raclette?

La grande qualité du lait, car je ne travaille qu'avec des producteurs locaux. Notre savoir-faire et des employés compétents aussi. Le Major Benoît est un fromage 100% neuchâtelois et j'en suis fier.

Peut-on déjà l'acheter dans les magasins Migros?

Oui, dès demain. Il est vendu en bloc préemballé de 500 grammes, sous le label «De la Région». *Texte: Maude Righi*
Photos: Pierre-William Henry

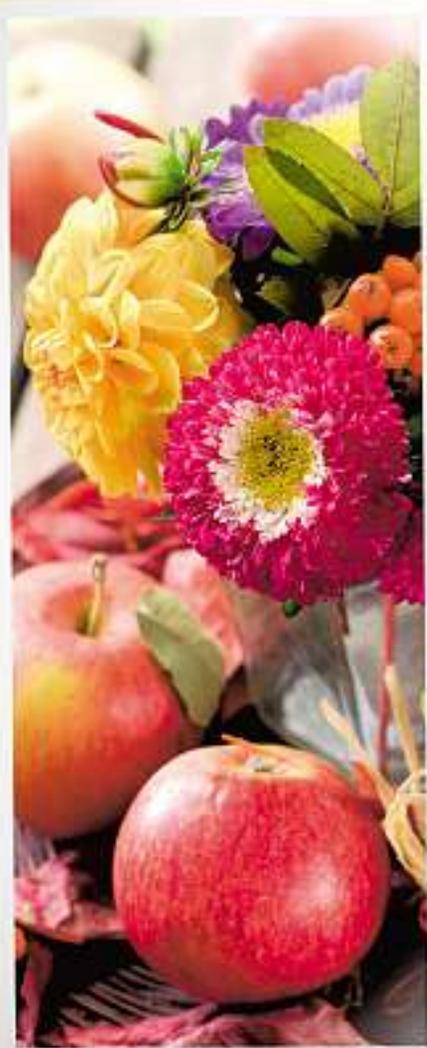


Didier Germain de la fromagerie Les Martel.

Convivialité et partage

Pour Didier Germain, la raclette se déguste à tout moment de l'année. Mais jamais seul! «C'est un moment de détente et de partage entre amis», assure le maître fromager. S'il avoue la manger de manière traditionnelle, avec pommes de terre, petits oignons, cornichons et écailleux au vinaigre, son secret c'est d'ajouter un peu de Bleuchâtel sur le fromage avant de le faire fondre. «Ça lui donne un petit goût sympa et très intéressant», conclut-il. On y pensera à la prochaine raclette.

LES PLANTES D'AUTOMNE



17.80

Arrangement pour la Toussaint
la pièce



30%

11.70 au lieu de 16.80
Chrysanthème à grandes fleurs
en pot de 19 cm



20%

3.60 au lieu de 4.50
Toutes les pensée «De la région.»
20% de réduction
p. ex. le bac de 4 plantes



30%

3.80 au lieu de 5.50
Bruyère Erica gracilis «De la région.»
en pot de 12 cm



19.80 au lieu de 24.50
Terrine de plantes automnales
terrine de 30 cm



5.90 au lieu de 7.90
Oeillets spray Max Havelaar
le bouquet de 10 fleurs



MIGROS

M comme Meilleur.

Le théâtre sous les projecteurs

Pour la première fois, c'est l'art de la scène qui a été primé lors du Grand Prix culturel Migros Neuchâtel-Fribourg avec deux pièces contemporaines.



La metteur en scène et lauréate
Nathalie Sandoz.



Adrien Kuenzy a remporté un prix pour «B.L.A.S.T.E.D.»

«B.L.A.S.T.E.D.», du 7 au 12 décembre au Théâtre de la Case à Neuchâtel. «Trois hommes dans un bateau, sans oublier le chien» en avril 2014. Plus d'informations et billetterie: www.ccn-pommier.ch

Notables changements dans le règlement du Grand Prix culturel Migros Neuchâtel-Fribourg depuis cette nouvelle édition: le prix est désormais attribué chaque année à une autre discipline artistique sur un cycle de cinq ans, le montant a été porté de 50 000 à 60 000 francs et les 10 000 francs supplémentaires sont à disposition du jury pour le défraiement des projets non retenus.

Les dossiers des arts de la scène ont été défendus par Roberto Betti, membre du jury et directeur du CCN-Théâtre du Pommier à Neuchâtel. Les lauréats 2013 sont: Adrien Kuenzy et Karim Bel Kacem avec *B.L.A.S.T.E.D* et Nathalie Sandroz

avec *Trois hommes dans un bateau, sans oublier le chien*. *B.L.A.S.T.E.D*, pièce écrite par Sarah Kane en 1995, se déroule dans un monde cloisonné mettant en perspective les jeux de domination du genre humain.

Par le trou de la lorgnette

Les acteurs jouent dans une grande boîte carrée dont l'intérieur restitue la chambre d'un appartement. Tout autour, les spectateurs assis regardent l'action à travers une lucarne et sont munis d'un casque. Une expérience fascinante qui brouille les codes établis et qui pourrait bien anticiper l'invention d'un ciné-

ma en quatre dimensions. *Trois hommes dans un bateau, sans oublier le chien* est quant à lui un classique de l'humour anglais par l'auteur Jerome K. Jerome. Un soir de désœuvrement, trois trentenaires londoniens hypocondriaques décident de remonter la Tamise sur une barque. Un retour à la nature qui devrait, selon eux, les préserver des maladies effrayantes qui figurent dans leur dictionnaire médical. Dénués de sens pratique, exposés aux lois de la sélection naturelle, ils manqueront de s'étouffer dans leur tente de camping aplatie par la première averse. Un univers bancal qui nous fait dériver vers la poésie du quotidien.

Texte: Monique Jüni

Sur les traces de la fée verte

Inaugurée cette année, longue de 48 km, la version pédestre de la Route de l'absinthe relie Noiraigue à Pontarlier. Découverte du chemin avec Nicolas Giger, l'un des initiateurs du projet franco-suisse.



La Route de l'absinthe et ses paysages mystérieux... à l'image de la boisson interdite de production en Suisse jusqu'en 2005.

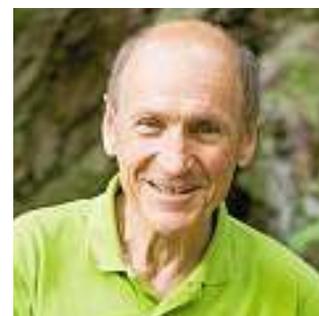
Nicolas Giger, 79 printemps, mols de jeune homme et yeux bleus évidemment. Ce matin-là, ce dynamique retraité, qui est aussi le président de l'association Pays de l'absinthe, a revêtu un t-shirt de circonstance: vert comme le breuvage jadis prohibé avec inscrit sur le thorax «Aujourd'hui... je m'absinthe». Pas de doute, nous sommes bien au Val-de-Travers, berceau de la fée verte!

«La Route de l'absinthe est longue de 48 kilomètres, elle va de Noiraigue à Pontarlier en empruntant des itinéraires pédestres déjà existants», précise d'emblée ce grand marcheur et coureur devant l'Éternel. Faute de temps, nous n'aurons pas le loisir de la parcourir dans

son entier. Notre guide, qui connaît bien ce chemin puisqu'il en est l'un des initiateurs, nous propose alors d'en déguster une belle portion entre Saint-Sulpice et Boveresse. Marché conclu!

Un chemin à travers histoires et légendes

Notre randonnée express démarre donc à la source de l'Areuse, là où, selon la légende, un dénommé Sulpy Reymond aurait terrassé la vouivre qui hantait autrefois les lieux. C'est vrai que ce site, franchement encaissé et bigrement mystérieux, se prête bien aux rêves étranges et aux divagations fantasmatiques. Nous suivons ensuite la rivière qui s'écoule paresseusement en direction de Fleurier,



«L'absinthe soigne tous les maux! Ou presque...»

Nicolas Giger, président de l'association Pays de l'absinthe



A la Fontaine à Louis, une bouteille d'absinthe est toujours à disposition des randonneurs.



«Mon magasin servait de couverture à mes activités illégales.»

Daniel Guilloud, distillateur d'absinthe

Un distillateur au passé trouble

Une petite échoppe au cœur de Fleurier qui embaume l'absinthe. C'est l'antre de Daniel Guilloud, un distillateur au passé trouble comme le breuvage qu'il concocte et vend. Dans la cuisine attenante, deux petits alambics en cuivre identiques à celui que ce Vallonnier utilisait dans sa salle de bain au temps de la prohibition, quand il était... **bouilleur de cru clandestin!** Durant près d'une trentaine d'années, ce hors-la-loi a écoulé sa production dans l'arrière-boutique de son commerce de radio-TV. «Mon magasin servait de couverture à mes activités

illégales.» Jusqu'à ce qu'il se fasse dénoncer, pincer et condamner à payer une amende de 800 francs pour détention illégale d'alambic. «Une semaine après, je redémarrais!» Daniel Guilloud est passé de l'ombre à la lumière en 2005, année de la libéralisation de la fée verte. Depuis, il a remporté **le diplôme d'or de la meilleure absinthe de Suisse en 2010** comme l'atteste le certificat qui orne l'un des murs de sa cuisine-distillerie. Aujourd'hui, ce retraité produit 8000 litres de bleue par année et il n'est pas près de s'arrêter...

le plus gros bourg du Val-de-Travers avec ses quelque 3500 âmes.

Dans cette localité qui peut s'enorgueillir d'avoir engendré deux Prix Nobel, nos pas nous conduisent directement chez Daniel Guilloud (*lire encadré*), un distillateur clandestin qui est sorti du bois au moment de la réhabilitation officielle de la boisson des peintres et des poètes. Juste le temps de tailler une bavette et de sécher en toute légalité une absinthe, et nous voilà repartis comme en 14.

Une vallée peuplée de hors-la-loi

Dans les années 60, au Val-de-Travers, le nombre d'alchimistes frondeurs ou

hors-la-loi était estimé à 150 pour une production annuelle avoisinant les cent mille litres. «A l'époque, on n'avait pas le droit de fabriquer, de transporter et de vendre de l'absinthe, mais on pouvait en consommer!» Des représentants de l'ordre – «un juge et des flics comme dans Lucky Luke» – allaient d'ailleurs en boire régulièrement aux Bayards, chez la Malote.

Chemin faisant, nous longeons le château de Môtiers qui s'est mué en atelier de haute horlogerie. «Nous allons à la Fontaine à Louis.» Elle se trouve un peu plus loin, dans un sous-bois, à l'entrée des gorges de la Poëta-Raisse. Au temps de la prohibition, un flacon de bleue était caché ici, sous les racines de

l'arbre le plus proche. La tradition subsiste puisque la bouteille est désormais enfermée – mais pas à clef – dans une boîte visible aux yeux de tous.

Le rite veut que nous troublions le breuvage à l'eau de la fontaine. Nous nous y plions de bonne grâce. D'autant que notre guide nous précise que l'absinthe, qu'il vaut quand même mieux consommer avec modération, est un médicament qui soigne tous les maux ou presque... «Malheureusement, ça ne ralentit pas la chute des cheveux», relève-t-il en se passant la main sur son crâne un poil dégarni.

Redescente prudente – le sentier est humide et glissant – direction Môtiers, sans conteste le plus beau village du Val-

MILLE ET UNE NUITS DE DÉCOUVERTE

L'hiver au Moyen-Orient ou Noël aux Caraïbes, deux actions uniques !

LICENCE TO
CRUISE



Forfait boisson
« Extra tout inclus »
à CHF 184.- p. p. offert

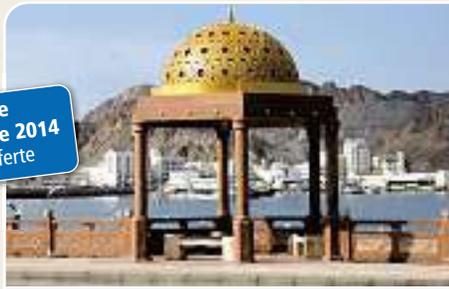
Costa Fortuna (4*) : 8 jours dès CHF 1499.-

Les mille et une facettes de civilisations ancestrales

No. 9 : 03.01. 10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02.
14.02. 21.02. 28.02. 07.03. 14.03. 21.03.

Jour 1	Vol de Genève à Dubai	14h30 – 23h45
Jour 2	Dubai	10h30
Jour 3	Mascate (Oman)	08h30
Jour 4	Mascate (Oman)	14h00
Jour 5	Khasab	08h00 – 16h00
Jour 6	Abou Dabi	09h00 – 18h00
Jour 7	Dubai	08h00
Jour 8	Dubai, vol Dubai – Genève	08h55 – 13h00

Prolongez vos vacances avant la croisière pour seulement CHF 499.- par pers. : Découvrez la splendide cité de Fujairah avec un programme exclusif de 3 jours de grande beauté : Des routes serpentine sillonnant les montagnes escarpées du seul émirat doté d'un littoral sur l'océan indien, où les plus belles plages se succèdent.



Héritiers d'une histoire millénaire et de dynasties centenaires, les Emirats arabes unis sont la destination idéale de l'hiver si vous désirez rejoindre le soleil, la culture et le dépaysement en seulement 6 heures de vol ! Ici, les vacances ne sauraient se résumer à se dorer la pilule sur une plage ou à s'adonner au shopping jusqu'à l'ivresse. Plongez-vous dans des histoires qui ont façonné des cultures uniques :

- L'authenticité préservée du sultanat d'Oman et ses djebels, ses lits de rivière, ses rivages, ses déserts et ses arbres à encens
- L'architecture d'avant-garde et réalisations folles à Dubai, à la croisée du luxe et de la modernité avec le désert pour toile de fond
- Réputée pour la grande mosquée aux 57 dômes, l'ancien port du commerce des perles Abu Dhabi, qui accueillera bientôt les musées du Louvre et Guggenheim
- Fujairah et ses plages de sables blancs, ses récifs coralliens propices à la plongée



Une vignette autoroutière 2014 par cabine offerte

Costa Mediterranea (4*) : 15 jours dès CHF 1299.-

MERRY CRUISE-MAS aux Caraïbes

No.7 (15 jours) 06. – 21.12.13 No.8 (22 jours) 06. – 28.12.13

06.12.	Voyage en car Suisse – Savone	
07.12.	Plaisirs en mer	
08.12.	Malaga	13h00 – 18h00
09.12.	Casablanca	13h00 – 18h00
10.12.	Plaisirs en mer	08h00 – 16h00
11.12.	Santa Cruz de Ténériffe	08h00 – 17h00
12.-17.	Plaisirs en mer	
18.12.	La Barbade	09h00 – 18h00
19.12.	La Martinique	08h00 – 18h00
20.12.	La Guadeloupe	08h00 – 18h00
21.12.	Antigua	12h00 – 18h00
22.12.	Plaisirs en mer	
23.12.	Grenade	08h00 – 18h00
24.12.	La Barbade	08h00 – 18h00
25.12.	Sainte-Lucie	08h00 – 18h00
26.12.	La Martinique	08h00 – 18h00
27.12.	La Guadeloupe / débarquement et vol retour sur Zurich	08h00
28.12.	Arrivée en Suisse	



Costa Fortuna (4*)

ACTUEL SUR WWW.CRUISECENTER.CH :

(No. 91) De juin à mars, rasez les montagne qu'on voie la mer... Une semaine de rêve en Méditerranée à bord du Costa Pacifica (4*) dès seulement CHF 299.-



Prix par pers. (CHF) en occupation double, pension compl. et voyage aller / retour incl.

Cabine	Proche Orient, No. 9 8 jours			Caraïbes, No. 7 / 8 15 jours 22 jours	
	1499.-	1599.-	1649.-	1299.-	1899.-
Intérieure standard	1499.-	1599.-	1649.-	1299.-	1899.-
Intérieure supérieure	1599.-	1699.-	1749.-	1399.-	2099.-
Extérieure standard	1699.-	1799.-	1849.-	1599.-	2299.-
Extérieure supérieure	1799.-	1899.-	1949.-	1699.-	2499.-
Balkon standard	1999.-	2099.-	2149.-	1799.-	2699.-
Balkon superior	2099.-	2199.-	2249.-	1899.-	2899.-
Prolongation Fujairah (3 jours)	499.-	499.-	499.-	-	-

Commandez-nous le nouveau catalogue Costa 2014 afin d'économiser grâce à la nouvelle formule Extra. Contingents limités à prix bas : à partir d'un certain nombre de cabines et de vols vendus, les prix augmenteront. Prestations incluses : Acheminement aller / retour (No. 9 : Vols directs de Genève ou Zurich à Dubai / No. 7, 8 : Aller en car, vol retour via Düsseldorf sur Zurich), croisière dans la catégorie de cabine choisie, pension complète à bord, cocktail du commandant et soirées de gala avec menu spécial, libre utilisation des infrastructures (salle de sport, piscine, jacuzzis), spectacles et divertissements (théâtre, casino, discothèque, bibliothèque), assistance de personnel parlant français, service de chambre deux fois par jour, taxes portuaires. Prestations non-incluses : boissons et dépenses personnelles, excursions facultatives guidées, pourboires obligatoires au personnel de bord payables à bord (En Euro par jour : 7.- / adulte), assurance frais d'annulation / assistance (de CHF 30.- à CHF 75.-), frais de dossier (CHF 29.- par facture). Vos avantages exclusifs en réservant dans les deux prochaines semaines : (No. 9) forfait boisson « Extra tout inclus » d'une valeur de CHF 184.- par personne (sélection de boisson alcoolisées et non alcoolisées) offerts. (No. 7 et No. 8) une Vignette autoroutière offerte par cabine réservée.



032 755 99 99 www.CruiseCenter.ch

CruiseCenter SA · Rue de l'Hôpital 4 · CH-2000 Neuchâtel · Neuchatel@CruiseCenter.ch



lon. Nous le traversons du sud au nord, en passant notamment devant le futur Musée de l'absinthe qui sera inauguré en grande pompe le printemps prochain. «Il est installé dans l'ancien tribunal du district, à l'endroit même où ont été condamnés de nombreux distillateurs!» Chaque nouvelle enjambée nous rapproche de la fin de cette balade enivrante et sans hic.

«A Paris, ils ont la tour Eiffel. Et nous, à Boveresse, on a le grand séchoir à absinthe, un bâtiment unique au monde!» Blague à part, cet édifice de bois de 1893 et classé monument historique un siècle plus tard a plutôt belle allure. «On y séchait cinq des plantes aromatiques entrant dans la fabrication de la fée verte: grande et petite absinthes, hysope, mélisse citronnée et menthe poivrée.»

L'heure de prendre congé de notre inarrissable et savoureux conteur a sonné. A regret, nous le quittons devant sa maison qui s'avère être une... ancienne distillerie. Décidément, on n'en sort pas!

Texte: Alain Portner



La fée verte est composée d'absinthe, d'hysope, de mélisse citronnée et de menthe poivrée.

Le topo

- **Départ:** Office du tourisme de Pontarlier ou gare de Noiraigue (la balade peut s'effectuer dans les deux sens).
- **Accès:** transports publics en France comme en Suisse. Horaires sur www.cff.ch et www.transn.ch.
- **Distance:** 48 km.
- **Durée:** environ huit heures de marche à étaler idéalement sur deux jours.
- **Equipement:** bons souliers et... carte d'identité.
- **Hébergement et restauration:** nombreuses possibilités tout au long du parcours.
- **Remarque:** le sentier de l'absinthe peut être parcouru à pied ou à VTT.

Site: www.routedelabsinthe.com.

SUR NOTRE SITE



Une carte de la balade à télécharger et d'autres infos pratiques

Sur www.migrosmagazine.ch, rubrique «Au quotidien / Evasion»

Publicité

20% DE RÉDUCTION

7.00 au lieu de 8.80
Taft
p. ex. Ultra Styling Gel, en lot de 2, 2 x 150 ml

10.70 au lieu de 13.40
Syoss
p. ex. shampooing et après-shampooing Oleo Intense, en lot combiné, 2 x 500 ml

7.60 au lieu de 9.50
Gliss Kur
p. ex. shampooing Ultimate Repair, en lot de 2, 2 x 250 ml

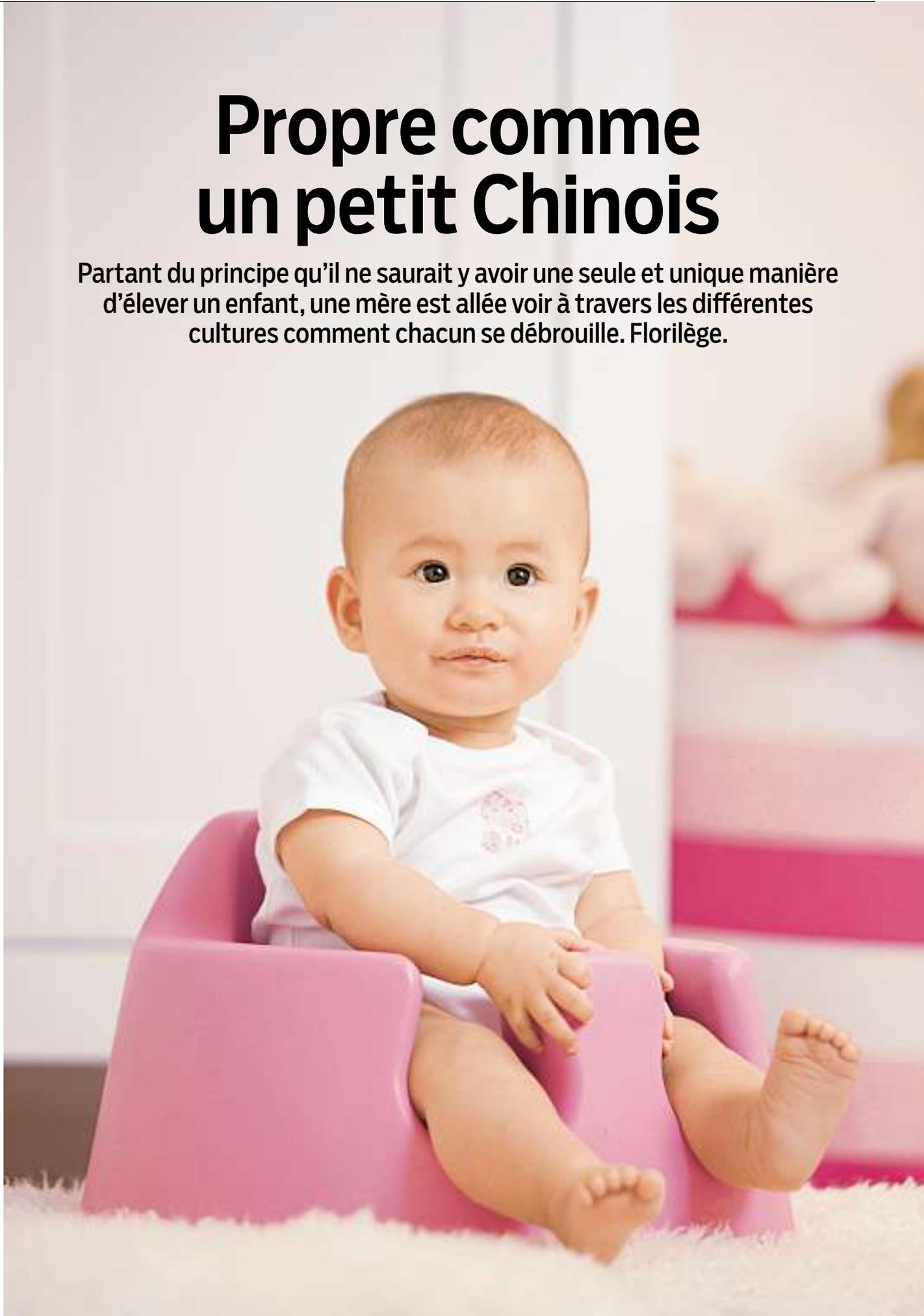
OFFRES VALABLES DU 15.10 AU 28.10.2013, DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES, SUR TOUS LES PRODUITS TAFT, GLISS KUR ET SYOSS EN LOT DE 2, HORS COLORATIONS.

Taft, Gliss Kur et Syoss sont en vente à votre Migros

Propre comme un petit Chinois

Partant du principe qu'il ne saurait y avoir une seule et unique manière d'élever un enfant, une mère est allée voir à travers les différentes cultures comment chacun se débrouille. Florilège.

Grâce à la méthode du «petit pantalon fendu entre les jambes», les bébés chinois sont déjà propres vers l'âge de 1 an.



Evidemment, les petits Argentins se couchent à point d'heure. Jeune maman exilée à Buenos Aires, Mei-Ling Hopgood, Sino-Américaine bon teint et d'abord interloquée, a fini par s'y faire. Par se dire qu'il n'y avait pas qu'une manière de bien élever son enfant. Par accepter «l'idée réconfortante qu'il n'y a pas qu'une façon de faire dormir un bébé, de le transporter d'un endroit à un autre, de le nourrir». Qu'après tout, pour ne prendre que l'exemple de la nourriture, on réussit bien, dans le Mato

Grosso, à leur faire manger du serpent ou, en Thaïlande, des larves énormes. Elle est donc allée voir à travers le monde et ramène un livre de son voyage: *Comment les Eskimos gardent les bébés au chaud* (Editions Lattès). Pour constater que, s'il «existe mille et une façons d'être des bons parents», c'est peut-être parce que les enfants «ont des facultés d'adaptation incroyables». En route, donc.

Texte: Laurent Nicolet

Photo: Mauritius Image - Alamy

«Il existe mille façons d'être de bons parents parce que les enfants ont des facultés d'adaptation incroyables.»

Tango jusqu'au bout de la nuit

Habitude culturelle née d'immigrants arrivés souvent célibataires, **le coucher tard argentin englobe volontiers les enfants – du moins quand il n'y a pas école.**

«A chaque pays ses coutumes. Il se trouve que celle-ci en est une mauvaise», juge pourtant le pédiatre argentin de Mei-Ling. Nombre d'experts du sommeil valident d'ailleurs plutôt l'habitude inverse de coucher les enfants le plus tôt possible et surtout à heure fixe.

Mei-Ling a tout de même trouvé un spécialiste du lien mère-enfant, Jim Mc Kenna, pour soutenir au contraire que «valoriser» sa progéniture en la faisant «participer activement à la vie qu'on mène est de loin préférable à des strictes routines». Intégrer ainsi un enfant aux activités nocturnes de ses parents «l'aidera à mieux appréhender plus tard sa propre vie sociale».

4923 couches plus tard

Après 4923 couches – un enfant peut en utiliser en moyenne jusqu'à 10 000 – elle en a eu marre. Pour sa fille Sofia, Mei-Ling décide de recourir aux méthodes immémoriales du pays de ses ancêtres: la Chine. En particulier le port du kaidangku, petit pantalon fendu entre les jambes. Les fesses à l'air. Les petits Chinois font leurs besoins où bon leur semble. **La méthode peut paraître hasardeuse, sauf qu'avec de la patience et beaucoup d'attention, les résultats s'avèrent miraculeux: des enfants propres dès 1 an, voire six mois.** Les Chinois, il faut dire, partiraient avec un avantage, ils seraient «plus relax» que d'autres «par rapport à la nudité, aux fluides corporels et aux petits accidents». N'empêche, les débuts sont compliqués: «Je passais mes journées à utiliser la serpillière, à suivre Sofia partout en lui demandant si elle avait envie d'y aller.» Mais la récompense est au bout du chemin: adieu bientôt «poubelles débordantes de couches puantes».

Les bagarres forment la jeunesse

Disciplinés, les Japonais? A Tokyo, Mei-Ling raconte avoir été «frappée par l'impression d'ordre qui y règne, le calme et la politesse» des gens. Dans les maternelles, en revanche, ce serait plutôt le Bronx. Avec un étonnant principe de non-intervention face aux perturbateurs et en cas de bagarres. «Je reste en retrait, j'observe, explique une maîtresse enfantine. Je veux que les enfants deviennent assez forts pour régler eux-mêmes leurs petites querelles. Qu'ils aient de l'endurance, de la suite dans les idées. Leurs bagarres sont même les bienvenues à partir du moment où c'est sans danger.» **Des écoles donc où est mise en avant «l'interaction entre les enfants», sans le souhait un peu absurde qu'ils «se tiennent comme des grandes personnes».** Quant à y voir la cause plus tard du calme qui règne dans les rues nippones...

La mère a bon dos

Un casse-tête le choix de la poussette? Sauf que les trois quarts du monde s'en passent – pour des raisons économiques, parce que les routes sont impraticables ou par la vieille croyance «que **le bébé a besoin d'être en contact permanent avec sa mère, physiquement attaché à elle.**»

Ainsi, dans les rues encom-

brées de Nairobi, Patricia Munene, une amie kenyane de Mei-Ling, porte-t-elle son petit Mwangi sur son dos, sanglé dans un pagne de coton léger. «Quand je vois quelque chose d'intéressant, je peux le partager avec lui, on a le même angle de vision, on est à la même hauteur.» Il a été calculé qu'un bébé occidental, entre berceau,

transat, poussette et siège auto, est laissé seul avec lui-même 67% de son temps, contre 8% dans les pays où le portage est la règle.

La technique ne date pas d'hier: **le portage aurait permis entre autres à l'être humain de quitter un jour le continent africain et de se répandre sur la Terre entière.**

Akas? Y a qu'à!

Les femmes à la chasse et les hommes qui gardent les bébés «les laissant même téter leurs mamelons». Et vice versa. En matière de partage éducatif, personne n'arrive à la cheville des pygmées akas, «trente mille individus répartis dans les forêts bordant le Congo et la Centrafrique». Un exploit sans doute moindre, en comparaison du **temps que les pères akas passent avec leurs enfants: 47%, contre 53% pour les mères. Quasi la parité.** Même les Suédois font moins bien (45%). Décisif, si l'on songe que «les gamins qui passent le plus de temps avec leur père sont aussi les plus sociables et les plus adaptables».

20% DE RÉDUCTION



8.40 au lieu de 10.50
p. ex. Colorations Syoss
différentes nuances

OFFRES VALABLES DU 15.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS
SUR TOUTES LES COLORATIONS SCHWARZKOPF ET SYOSS

Schwarzkopf
Professional HairCare for you.



SYOSS
PROFESSIONAL
PERFORMANCE

Schwarzkopf et Syoss sont en vente à votre Migros

ACTION

10.30 au lieu de 12.90
p. ex. Huggies® LittleSwimmers®
2-3 ou 3-4, 1 x 12 couches



7.80 au lieu de 9.80
p. ex. Huggies® Pull-Ups® 5
1 x 14 couches



9.40 au lieu de 11.80
p. ex. DryNites® 4-7
1 x 10 couches



Disponibles dans les plus grand magasins Migros

OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 4.11.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK
SUR TOUS LES PRODUITS DRYNITES®, HUGGIES® LITTLE SWIMMERS® ET PULL-UPS®

Les articles DryNites®, Huggies® LittleSwimmers® et Pull-Ups® sont en vente à votre Migros



Daniel Lang est responsable de la gestion des produits à la Banque Migros.

LES CONSEILS DE LA BANQUE MIGROS

La Bourse: un jeu de hasard?

Pour moi, la Bourse ressemble à un casino. Au lieu d'investir mon argent dans des actions, ne ferais-je pas mieux de le jouer à la roulette?

D'une certaine manière, je vous donne raison. Il y a des points communs entre la Bourse et les jeux de hasard. Il est facile de le prouver. Dans un domaine donné, comment puis-je savoir si le succès que je remporte résulte d'aptitudes particulières ou s'il est dû à la chance? Réponse: attention, là où les compétences mènent à la réussite, je peux aussi sciemment rater mon coup.

Aux échecs, par exemple, le succès est fonction du talent. Donc un joueur peut aussi délibérément perdre sa partie. Transposons ce concept dans l'univers de la Bourse. Connaissez-vous une action dont on peut dire avec certitude qu'elle vous fera perdre de l'argent dans les trois mois? Je n'en connais aucune et je suppose qu'il en va de même pour la plupart des investisseurs. Ainsi, en matière boursière, la réussite est influencée par le hasard.

Une similitude existe bel et bien entre la Bourse et la roulette. Entre les deux, il existe pourtant une différence capitale. Si je place mon argent dans des titres, je peux systématiquement le faire proliférer

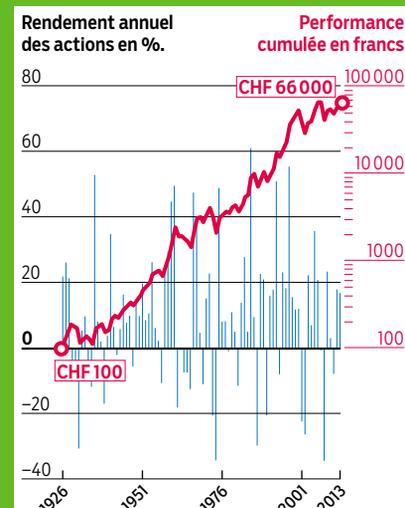
puisqu'en achetant une action je contribue au capital de production de l'économie nationale. Tel n'est évidemment pas le cas avec les jetons de la roulette.

Un rendement annuel moyen de 7,7% depuis 1926

Le graphique souligne l'importante plus-value des actions. Un investissement de 100 francs à la Bourse suisse en 1926 se traduirait aujourd'hui par une fortune de 66 000 francs (échelle de droite). Dans cette optique à long terme, la récente crise est réduite à un creux à peine visible. Sur le court terme, pas de doute que le marché est fortement influencé par des événements dus au hasard (échelle de gauche). Il n'est toutefois pas possible de voir une logique dans ces écarts parfois brutaux.

Quels enseignements l'investisseur doit-il en tirer? Si vous souhaitez profiter de la plus-value de la Bourse à long terme, vous devez protéger efficacement votre portefeuille contre les humeurs aléatoires du marché – ce qu'il est possible de faire en diversifiant largement ses titres. A la roulette, vous n'avez pas le choix: il faut opter pour le rouge ou le noir. Inversement, à la Bourse, vous devez essayer de prendre en compte l'ensemble des possibilités, c'est-à-dire le rouge et le noir.

De 100 à 66 000 francs



A long terme, le rendement moyen des actions de la Bourse suisse s'élève à 7,7% par année. Un investissement de 100 fr. en 1926 équivaut aujourd'hui à une fortune de 66 000 fr. (échelle de droite, logarithmique). L'échelle de gauche indique les rendements année après année en %.

Source: IZ

Sans oublier, bien sûr, la durée du placement. En tant qu'actionnaire, même votre attentisme sera récompensé – sous forme de dividendes. Existe-t-il un casino qui paie des dividendes sur les jetons de la roulette? C'est peu probable!

Publicité

Bio, beauté, santé: Vivai

Abonnez-vous gratuitement!



Reflet des nouvelles tendances, Vivai, le magazine du bien-être et du développement durable édité par Migros, est une véritable source d'inspiration.

Sans elle rien ne va! La confiance est essentielle dans tous les domaines, en amour comme dans les affaires. Dans cette nouvelle édition de Vivai, nous nous interrogeons sur la confiance, vous présentons les aliments à manger absolument et vous prouvons à quel point une brève séance de sport peut être efficace.

Abonnez-vous dès aujourd'hui gratuitement sur: www.migros.ch/vivai, par mail à: abonnements.vivai@mediasmigros.ch ou en appelant le 0800 180 180.

ACTION

DÈS 22.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

NE TRIMBALLEZ
PLUS PÉTILLEZ
LÉGER

19.60

au lieu de 29.40

**Triopack Miss
Suisse**

3 Bouteilles SodaStream de 1 litre en finition métal, violette et noire



MISS SUISSE LOVES
SODASTREAM



139.-

au lieu de 179.-

Appareil Revolution 60 l

- 1 appareil à gazéifier
- 1 bouteille SodaStream de 1 litre en finition métal
- 1 cylindre contre avance de location à 60L, remplissage de CO2 inclus

www.sodastream.ch

sodastream

En vente dans les plus grands magasins Migros

SodaStream est en vente à votre Migros

Actuellement chez SUN STORE

PROMO -20%

Contre les gorges en feu: **Hextril®**

Hextril
Solution
200 ml

10.³⁰
~~12.85~~



Effet
bactéricide
pouvant durer
jusqu'à
12 heures.

Hextril® aide à lutter contre
les maux de gorge et les pharyngites.

Ceci est un médicament. Lisez la notice d'emballage.

Janssen-Cilag AG, 6300 Zug



PHARMACIE
SUN STORE

+10% de rabais
supplémentaire
uniquement avec la **SUNCARD**



Valable jusqu'au 10.11.2013.
www.sunstore.ch

Vacances à la neige

«Migros Magazine» et Hotelplan mettent en jeu cinq jours à ski pour deux adultes et un jeune enfant dans la région de la Jungfrau.

On ne présente plus la triade de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. Si la région qui abrite ces trois sommets fascinants compte parmi les destinations estivales les plus connues au monde, elle n'en vaut pas moins le détour en hiver. Les domaines skiables Grindelwald-First, Petite Scheidegg-Männlichen et Mürren-Schilthorn offrent en effet plus de 200 km de pistes. Chacun peut, selon son humeur, dévaler les pentes de 6 à 12 km à la vitesse de l'éclair ou descendre tranquillement en admirant le paysage. Quelques quarante-cinq remontées mécaniques au total permettent aux skieurs aguerris comme aux débutants de profiter pleinement des plaisirs de la glisse.

Après une journée de sport, les vacanciers peuvent se détendre dans le sauna, le bain de vapeur ou le jacuzzi de l'hôtel 4 étoiles Kreuz & Post à Grindelwald avant de déguster un menu gastronomique composé de cinq plats. L'établissement possède en outre une salle de bal où se produisent des groupes ainsi qu'une salle de jeu pour les enfants.



L'hôtel 4 étoiles Kreuz & Post à Grindelwald.

Hotelplan propose aux familles avec un enfant de moins de 6 ans un «package» vacances comprenant 5 nuitées (du dimanche au vendredi) en demi-pension et en chambre double (orientée sud) ainsi qu'un forfait de ski de 5 jours à partir de Fr. 970.- par personne. Offre gratuite pour l'enfant. Indication sur demande du prix pour les enfants de 6 à 20 ans.

Infos et réservations: tél. 0848 82 11 11
et dans tous les centres Hotelplan.



Participez et gagnez!

Par tirage au sort, en partenariat avec Hotelplan, «Migros Magazine» offre à ses lectrices et lecteurs **un forfait de ski pour 2 adultes et 1 enfant de moins de 6 ans** avec hébergement en chambre double (orientée sud) à l'hôtel 4 étoiles Kreuz & Post de Grindelwald. Inclus: 5 nuitées, un forfait de ski de 5 jours, 5 déjeuners (buffet) et 5 soupers gastronomiques composés de 5 plats **d'une valeur de Fr. 2390.-**

Déroulement du concours

■ Répondez à la question suivante: combien de remontées mécaniques compte la région de la Jungfrau?

Comment participer?

- **Par téléphone:** appelez le 0901 560 089 (Fr. 1.-/appel à partir du réseau fixe) et communiquez votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse.
 - **Par SMS:** envoyez un SMS avec le mot GAGNER, votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse au numéro 920 (Fr. 1.-/SMS). Exemple: GAGNER, réponse, Jean Delalune, rue des étoiles 1, 9999 Cielci.
 - **Par carte postale:** envoyez une carte postale (courrier A) avec votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse à «Migros Magazine», «Hotelplan», case postale, 8099 Zurich.
 - **Sur internet:** tapez www.migrosmagazine.ch/coupdechance (participation gratuite).
- Dernier délai:** 27 octobre 2013.

Les gagnant/e/s seront informé/e/s par écrit. Pas de versement en espèces. La voie du droit est exclue. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les collaborateurs/trices des médias Migros ne peuvent participer. Les prix qui ne sont pas retirés dans les trois mois qui suivent le tirage au sort sont considérés comme caducs.

Hotelplan

Dans la vallée du Rhône

A bord du MS Van Gogh

CroisiEurope
Les croisières, c'est notre métier
SUISSE

Croisière Réveillon provençal

Fr. **890.-**
par pers.
en cab. dble

4
JOURS

DATE DE LA CROISIÈRE :
29 déc. 2013 au 1^{er} janv. 2014

LIEUX DE DÉPART :

Ligne 1 : Sierre - Sion - Leytron - Martigny - Monthey - Aigle - Chailly - Vevey - Lausanne - Morges - Nyon - Genève

Ligne 2 : Fribourg - Avenches - Payerne - Moudon

Ligne 3 : La Chaux-de-Fonds - Boudevilliers - Neuchâtel - Boudry - Yverdon

Ligne 4 : Bulle - Châtel-St-Denis

Suisse romande - Avignon - Port-Saint-Louis - Arles - Avignon - Suisse romande

29 déc. 2013.....Suisse romande - Avignon
30 déc. 2013.....Avignon - Port-Saint-Louis
31 déc. 2013.....Port-Saint-Louis - Arles - Avignon
1^{er} janv. 2014.....Avignon - Suisse romande

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

BUCHARD
N° 1 en Suisse romande **VOYAGES**

GARANTIE DE VOYAGE

Les conditions générales de BUCHARD Voyages S.A. s'appliquent



3 adresses
pour mieux vous servir

LEYTRON (VS) - ECUVILLENS (FR) - AUBONNE (VD)

027 306 22 30
info@buchard.ch - www.buchard.ch

Demandez notre catalogue
Automne - Hiver -
Printemps
plus de 80 destinations !

INCLUS DANS LE PRIX

- ☺ Transfert aller - retour en car Buchard tout confort - air conditionné - frigo - W.-C. - vidéo - sièges inclinables - cale-pied - etc.
- ☺ Le coup de fendant du patron à l'aller et au retour
- ☺ Croisière en pension complète du repas du soir le 1^{er} jour au brunch le dernier jour
- ☺ Logement en cabine double extérieure (climatisée) avec douche et W.-C.
- ☺ Cocktail de bienvenue
- ☺ Assistance d'un chauffeur Buchard bord
- ☺ Animation
- ☺ Soirée de gala
- ☺ Souper du Réveillon avec ses vins et la coupe de champagne
- ☺ Taxes portuaires
- ☺ Boissons gratuites dans le car durant le voyage aller-retour

NON INCLUS DANS LE PRIX

- ☺ Le dîner à l'aller et au retour
- ☺ Les boissons aux repas (sauf souper du Réveillon)
- ☺ Les excursions facultatives (à réserver et à payer à bord du bateau)
- ☺ Assurance annulation et assistance obligatoire Fr. 34.- (sauf si vous êtes en possession du livret ETI ou d'une assurance similaire)
- ☺ Supplément pont supérieur Fr. 80.- par pers.

Devises : euros - Passeport ou carte d'identité valable obligatoire

Coca-Cola
zero

PLAYSTATION®
ALL-STARS
ISLAND

SCAN & PLAY

JEU GRATUIT POUR PORTABLE

CODE QR SUR CHAQUE
BOUTEILLE DE COCA-COLA ZERO



Coca-Cola zero and Coke zero are registered TM's of The Coca-Cola Company. "PS" and "PlayStation" are registered trademarks of Sony Computer Entertainment Inc. All titles, content, publisher names, trademarks, artwork, and associated imagery are trademarks and/or copyright material of their respective owners. All rights reserved.

Coca-Cola zero est en vente à votre Migros et sur LeShop.ch



Des artistes préfèrent financer leurs projets par un soutien direct de leurs fans.

Le Mécénat 2.0

Les sites internet de financement participatif cartonnent. Exemple avec Wemakeit.ch, la plateforme leader en Suisse.

Pierre-Yves Massot, un photographe fribourgeois inventif et un peu poète, cherche Fr. 3000.- pour financer l'édition d'un «essai intimiste» mais pas «égo-centré», livre de photos noir-blanc en forme de voyage intérieur, comme autant de «cartes postales d'un voyage émancipateur». En cinq jours, Fr. 1900.- ont déjà été versés par 30 contributeurs. Comme il en reste 25 à trouver pour boucler son budget, son projet participatif a toutes les chances de voir le jour.

Appelé «crowdfunding», ce type de mécénat volontaire via internet a traversé l'Atlantique et se taille également un joli succès en Europe. Michèle Laroque y a trouvé l'argent de son prochain film, alors que le polar *Polisse* de Maïwenn y a déjà eu recours. Une entreprise débutante comme un café bio à Zurich, un disque de

rock ou un spectacle de théâtre, un film documentaire voire une tournée à Cuba: leader du financement participatif en Suisse, le site Wemakeit.ch propose 68 projets selon le même mode qu'*Entre Parenthèses*, le livre de Pierre-Yves Massot.

Des participants... et non des investisseurs

Créé à Zurich en janvier 2012, la start-up a désormais une antenne romande, ainsi qu'un site jumeau en Allemagne. D'après ses propres chiffres, il se place en seconde position du marché là-bas, alors qu'il est devenu leader en Suisse. En mars dernier, soit après quinze mois d'activités, Wemakeit.ch annonçait le financement réussi de 275 projets de la part de 15 000 «backers» puisque l'on préfère parler ici de «participants» plutôt que

d'investisseurs, dans la ligne de l'esprit communautaire accompagnant ce type de soutien qui d'ailleurs brouille un peu les frontières entre l'œuvre et le public. D'autant que chaque souscripteur est naturellement remercié en obtenant un exemplaire de l'œuvre financée, un billet pour le spectacle ainsi produit, etc. Et que c'est bien la multiplication des petites sommes récoltées grâce au Web qui fait l'intérêt de ce système de fait assez éloigné d'un financement classique par un sponsor privé ou public.

Chaque projet ne dispose que d'un temps limité pour séduire. Le site fonctionne sur le mode du «all or nothing» (tout ou rien): soit la somme désirée est réunie (90% va aux artistes), soit les contributeurs déjà engagés sont remboursés.

Texte: Pierre Léderrey

L'APPLICATION

Varié ses plats



Certes, il y a l'incontournable Marmiton. Mais il existe d'autres excellentes applications de recettes de cuisine, dont 750 grammes fait partie (iTunes et Android). Les recettes (au nombre de 77 000, la moitié avec photo!) sont commentées par les internautes. L'interface est intuitive, les critères de recherche multiples et, cerise sur le gâteau, vos plats favoris sont consultables en mode déconnecté.

NEWS

TV: le OLED arrive...



Les professionnels reviennent du salon IFA de Berlin avec une certitude: l'image proposée par les nouveaux téléviseurs OLED – sans rétroéclairage – déjà proposés par Sony, Samsung, Panasonic ou LG, enterre le LCD en termes de contraste comme de luminosité. Parallèlement, la définition Ultra HD prend petit à petit le relais du full HD.

Pas de question sans réponse!

Quel que soit le domaine, faites-nous part de vos soucis et posez-nous vos questions: nos experts y répondront!



Mon fils de 2 ans et demi est dans le groupe des grands à la crèche depuis la rentrée. Et lui qui était calme avant, il frappe et mord presque chaque jour ses petits copains. Je ne sais pas quoi lui dire ni quoi faire pour qu'il arrête.

Sarah Arni, Sion

Muriel Heulin, psychologue-psychothérapeute FSP, fondatrice et responsable du Centre périnatal à Genève

Souvent lorsqu'un enfant réagit ainsi, c'est qu'il a besoin d'exprimer à l'adulte qu'il vit une situation difficile. Pas de panique, chaque enfant trouve son moyen d'exprimer ses émotions et à cet âge-là c'est encore difficile de verbaliser, cela passe souvent plus par le langage du corps. On peut se demander si votre fils ne s'est pas senti menacé et

n'a pas été inquiet de passer chez le groupe des grands. De par son agressivité, il nous exprime peut-être son besoin de marquer son territoire et de montrer qu'il ne se laisse pas faire. Il est important, néanmoins, de bien échanger avec l'équipe éducative, afin de savoir s'il est bien intégré dans le groupe, s'il joue bien. Et également d'observer si son agressivité s'exprime dans des situations particulières ou si cela arrive sans raison apparente. Cela peut être aussi une réaction due à un changement, que ce soit à la maison ou à ce qu'il vit à la crèche. Certains enfants inquiets ou tristes peuvent l'exprimer par ce biais-là. Essayer de discuter avec votre fils sans qu'il se sente coupable de ce qu'il fait, et de lui montrer que vous comprenez qu'il vit une situation difficile afin de désamorcer cela.



J'ai beaucoup de caisses à fleurs, puis-je récupérer le terreau pour le printemps prochain? Si oui, faut-il l'enrichir avec de la poudre de corne ou du fumier séché ou les deux?

Marguerite Georges, Les Haudères

Didier Weyland, enseignant CFPNE, et Dieter Meckel, maître horticulteur à l'Ecole d'horticulture de Lullier, Jussy

Il est préférable de ne pas récupérer le terreau des caissettes à fleurs, car il perd en qualité. Par contre, l'ancien terreau peut sans autre être épandu dans le potager ou dans le jardin. La poudre de corne et le fumier séché peuvent être sans problème utilisés dans le jardin comme fumure de fond (apport d'engrais à libération lente). Attention de bien mélanger et de respecter les dosages pour éviter les brûlures au niveau des racines.

La poudre de corne peut être utilisée pour la fumure des caissettes, mais il faut choisir un terreau avec une bonne teneur en terre végétale. C'est un engrais azoté à libération lente, ce n'est pas un engrais complet. Elle peut donc être utilisée comme apport d'azote, mais il faudra compléter si nécessaire avec un engrais complet liquide.

Le fumier séché, pour sa part, est un excellent apport pour le potager ou les plantes en pleine terre, mais il n'est pas conseillé pour les caissettes.



Mon balcon (en bois) est régulièrement visité par les oiseaux (surtout des moineaux) qui y laissent leurs besoins, un arbre étant à proximité... Existe-t-il un produit d'imprégnation ou un vernis permettant de les repousser?

Daniel Lehmann, un lecteur romand

Jean-Daniel Nazzari, spécialiste «peinture» chez Obi Renens

Nous n'avons pas de produits de ce type-qui risqueraient de repousser non seulement les oiseaux, mais aussi les chats, les chiens et les enfants! En revanche, il existe des appareils à ultrasons qui éloignent les oiseaux, ou alors des petites pointes à planter sur votre balcon si nécessaire.



SAVIEZ-VOUS QUE...?

La bourse ou la vie!



Les traders stressés d'aujourd'hui réalisent-ils que leurs lointains ancêtres n'étaient que de simples marchands?

La première bourse serait née à Bruges. Venise qui a ouvert la première bourse en 1171. Pour d'autres, celle de Bruges était la première, la vraie, en 1409. Pour preuve, le nom même de bourse: un héritage de la noble famille Van der Buerse qui a donné le sien à la place sur laquelle marchands et monnaies de toutes nations se côtoyaient. D'autres encore remontent carrément jusqu'à Byrsa la Phénicienne – la filiation saute aux oreilles –, une place marchande de Carthage en 700 avant notre ère.

Quoi qu'il en soit, jadis, on brassait du concret; on échangeait des marchandises, on armait des bateaux, on finançait des expéditions commerciales et maritimes, on misait des parts dans les galères qui partaient sillonner les mers. Bruges, Anvers et Amsterdam ont tenu les premiers rôles. Puis la belle Hollandaise a joué les précurseurs des bourses de valeurs en lançant le négoce d'actions. Chaque pays s'est ouvert sa bourse: Paris vers 1540, Londres en 1566, New York en 1792, et Genève en 1857 puis Bâle, Zurich, Berne et même Neuchâtel! Zurich, Genève et Bâle se marieront pour donner naissance à la bourse nationale suisse (SWX Swiss Exchange) en 1993.

Longtemps, tout fonctionne à la criée, comme pour les poissons! Puis les vraies marchandises quittent les lieux, qui eux-mêmes deviennent virtuels pour des échanges totalement électroniques – à Zurich en 1996.

Et qui dit bourse, forcément, dit krach boursier, ou quand les valeurs se cassent la figure. Le premier ne date pas d'hier. Avant le pétrole ou les subprimes, les tulipes ont rendu fou! C'était Tulipomania, en 1632-1634: une spéculation effrénée sur le marché des bulbes! Plus proche de nous, le Black Friday de Wall Street, en 1929, et le début de l'effondrement des Madoff, Merrill Lynch et autres Lehman dès 2007.

Isabelle Kottelat

Des inconnus ont lancé des œufs sur la façade. Les résidus ont finalement attaqué la peinture de cet ancien bâtiment dont j'ignore la composition... et qui d'ailleurs se détache par plaques par endroits. Que puis-je faire pour nettoyer sans abîmer davantage?

Monique Worthington, une lectrice romande

Alain Plantard, Brico Loisirs Migros de Chêne-Bourg

Un résultat idéal apparaît comme incertain malgré mes recherches. Le blanc d'œuf a été longtemps utilisé pour fixer les peintures. Néanmoins, on peut essayer de pulvériser un mélange de 1 l d'eau de javel (qui dissout les taches organiques), additionné de 1 dl de produit vaisselle, frotter avec une brosse douce, traiter au nettoyeur vapeur puis rincer à l'eau pour que les résidus ne collent pas plus bas sur la façade.



Comment entretenir un canapé en cuir (bordeaux), pour l'instant pas taché?

Hélène Gitta, Genève

Ardian Gashi, responsable du secteur meubles chez Micasa, à Etroy

Nous proposons chez Micasa un coffret d'entretien du cuir («Set d'entretien pour cuir naturel»), référence 4022.302.001, au prix de Fr. 34.90). Pour enlever les salissures, verser le produit de nettoyage doux pour cuir sur l'éponge puis faire mousser, tamponner sur la zone sale, appliquer la mousse sur le cuir et le nettoyer en faisant des

mouvements circulaires. Essuyer les excédents de mousse à l'aide d'un chiffon en coton puis laisser sécher environ une demi-heure.

La crème protectrice de ce set peut être utilisée régulièrement pour protéger le cuir des taches, et empêche également celui-ci de sécher et de craqueler. Verser un peu de crème sur un chiffon doux et propre, puis frotter légèrement le cuir, laisser sécher environ une demi-heure puis lustrer le cuir à l'aide d'un chiffon doux et propre.

Avant d'utiliser les produits, faites un essai sur une petite surface peu visible!

ÉCRIVEZ-NOUS!

Soumettez-nous vos questions de jardinage, nettoyage, travaux d'entretien ou problèmes de droit.

A disposition sur notre site www.migrosmagazine.ch

Dès cette semaine, un formulaire est disponible sous la rubrique «A votre service» / «vos questions».

Il vous suffit de le remplir et de cliquer sur «envoyer»... et nos experts se pencheront volontiers sur le problème.

ACTION

OFFRE VALABLE DU 22.10 AU 28.10.2013
JUSQU'À EPUISEMENT DU STOCK

**SMS &
WIN**

1 x Weekend Royal
en France
&
10 x 200 CHF*

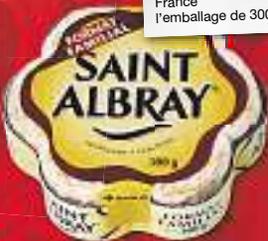


30%

4.70

au lieu de 6.75

Saint Albray
France
l'emballage de 300g



30%

3.90

au lieu de 5.60

Tartare
ail & fines herbes
France, en lot de 2
2x150g



30%

4.10

au lieu de 5.90

Fol Epi Classic
Tranches
France
l'emballage de 300g



30%

4.55

au lieu de 6.50

Chavroux
Tendre Bûche
France, en lot de 2
2x150g



4.30

au lieu de 5.40

Caprice des Dieux
France
l'emballage de 300g



En vente dans les plus grands magasins Migros

Envoyez «Royal»
et votre adresse au 963

Conditions de participation: royal@bongrain.ch
La participation est sans obligation d'achat
0.20 CHF / SMS

*sous forme de bons d'achats

Disponible dans les coopératives
Migros Neuchâtel-Fribourg,
Genève, Valais et Vaud

Santé

Vous avez plus de **55 ans** et vous voulez
contribuer à une recherche sur
les troubles de la mémoire?



Un projet de recherche, soutenu par le Fonds National de la
Recherche Scientifique, est actuellement mené au Centre
Leenaards de la mémoire au CHUV.

Nous cherchons à identifier les changements biologiques les plus
précoces qui pourraient prédire l'apparition ultérieure des troubles de
la mémoire.

Cette étude a été approuvée par la Commission cantonale (VD)
d'éthique de la recherche.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette recherche, contactez
nous au: **Tél. 079/ 556 35 15 ou 021/314 09 06**

Ou par mail : **Alessia.Donati@chuv.ch**

Nous vous remercions d'avance pour votre intérêt.

Accompagnement
de qualité dans un
environnement familial.



Pour toute la vie.
www.aide-soins-domicile.ch

AIDE ET SOINS A DOMICILE



**APRÈS MOI
LA SÉCHERESSE.**

Aidez-nous à garantir une
répartition équitable de l'eau
dans les pays pauvres du Sud.

www.helvetas.ch

Dès maintenant, versez
30 francs par SMS:
envoyez **eau 30** au **488**.



HELVETAS

Agir pour un monde meilleur

MOTS FLÉCHÉS: VALEUR TOTALE DES GAINS 750 FRANCS

A gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!



EN PLUS: à gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 50 francs chacun pour la case bleue!

Téléphone Composez le 0901 591 905 (Fr. 1.-/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF5 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.-/SMS).

Chances égales et sans frais supplémentaires par wap
<http://m.vp.ch/MMF12415> (gratuit depuis le réseau portable)

Délai de participation: dimanche 27.10.2013, à minuit



SAVOIR-FAIRE	LENTILLE	FIGER	MAL BLANC	CROCHET	POMME	CRIMES	CONVOI-TE	NATIONA-LISÉES	CIBLES				
TROMPE-RIE	AIGLES	SCEPTI-QUE	TOUR PENCHÉE	ARIDE		PIGES	LOCA-LISER		SOTS				
	1							LETTRE GRECQUE					
								RÈGLES					
RELI-GIEUSES			4		PERSÉVÉ-RANT								
PERRO-QUET		SACS							6				
		TISSU				RÉPLÉ-TIONS							
DIVAGUER						N'EST PAS FERME							
ENFANT						GRIVOISE			RASSURE				
	7		BOHÉ-MIENNES	CRITI-QUENT				ALLIÉES	VOIES				
FAMILLES						INFINITIF	VENTILA						
AMAS						DANS	DERNIER COUP						
		SHOOT					RATITES	2					
		TENDUS			SAINTE		COIFFU-RES						
AGAÇAIT	VILLES					AVIVES			PRONOM				
	BACS À PLONGE		3			ALLONGE			OISEAU SACRÉ				
MONAR-QUES	ON Y VALSE			RÔDES	BÊTE	SURPRIS			A SON HOMME				
	LISIÈRE				CHANGE D'AIR	POSSÈ-DEMENT							
		LIAISON		SALE					CÉRÉALE				
		TENTA		TRANS-PIRE					À TOI				
DÉTENDUS					RÉINTÉ-GRATION		PRONOM						
RÉGIS													
	8		CHIFFRES					CONTI-NENT					
DÉFRICHE				MANCHE									
						1	2	3	4	5	6	7	8

monte-escalier

Livrable de suite!

rigert
MON MONTE-ESCALIER

www.rigert.ch · 021 793 18 56
Nouveau en Suisse romande

Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 901 (Fr. 1.-/appel depuis le réseau fixe).

SMS Envoyez MMF1 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.-/SMS). Exemple: MMF1 CHAT Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville

Carte postale (courrier A) Migros Magazine, mots fléchés, case postale, 8074 Zurich

Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation: dimanche 27.10.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Con-courir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

O	S	P	T	F	T	E	A	C	M
O	P	H	T	A	L	M	O	L	O
P	E	R	S	I	S	T	E	R	G
F	O	R	E	S	T	E	S	T	O
R	A	S	E	S	M	S	T	E	R
E	T	S	N	O	B	S	S	N	T
U	R	E	T	R	E	S	E	T	I
E	N	A	I	N	R	I	A	R	A
I	P	O	M	E	S	S	U	S	A
A	S	D	E	T	E	E	E	T	I
T	E	I	N	T	O	T	S	O	T
H	E	B	E	T	E	S	R	I	S
E	U	S	E	D	E	N	T	A	I
P	E	N	S	E	M	O	N	T	R
N	E	E	R	L	A	N	D	A	I

Solution 42: HAUTAINE

- Gagnants n° 41:
René Crousaz, Paudex VD;
Huguette Hugon, St-Prex VD;
Thierry Crocoll, Epalinges VD;
Luce Philippin, Pesieux NE;
Annette Rossi, Pent haz VD

- Gagnants «en plus» n° 41:
Pierrette Nicola, Genève; Aline Ackermann Diaw, Neuchâtel;
Yvonne Domon, Bassecourt JU;
Elodie Machado, Neuchâtel;
Daniel Fischer, Prangins VD

QUIZ: VALEUR TOTALE DES GAINS 300 FRANCS

A gagner, 3 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

Répondez aux questions du quiz. En reportant les lettres correspondant aux bonnes réponses dans la grille de solution, vous trouverez le mot code.



Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 902 (Fr. 1.-/appel depuis le réseau fixe).

SMS Envoyez MMF2 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.-/SMS). Exemple: MMF2 CHAT Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville

Carte postale (courrier A) Migros Magazine, quiz, case postale, 8074 Zurich

Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délaï de participation:

dimanche 27.10.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

Solution n° 42: OMELETTE

Gagnants n° 41:

Cathy Bornet, Nyon VD;
Madelyne Desgraz, Vallorbe VD;
Jacqueline Rodriguez, Genève

1. Quelle altitude moyenne a le lac de Neuchâtel?

- C 330 mètres L 430 mètres B 530 mètres

2. Quel pays n'a aucun lac?

- A Géorgie O Égypte I Arabie Saoudite

3. Money Drop est un jeu télévisé diffusé sur TF1 présenté par ...?

- B J.-L. Reichmann M L. Boccolini E B. Castaldi

4. Comment s'appellent les shops des stations-service de Migros?

- I Melectronics O Migrolino R Micasa

5. Le vélo «Fixie» ne possède pas de ...?

- C guidon E pédales N dérailleur

6. «Les sept seconds sommets» sont les secondes montagnes les plus élevées des ...?

- A 7 continents D 7 pays R 7 villes

7. En quelle année a débuté la guerre de Cent Ans?

- T 1237 D 1337 O 1437

8. Quelle dénomination imagée désigne l'arobase @ en Islande?

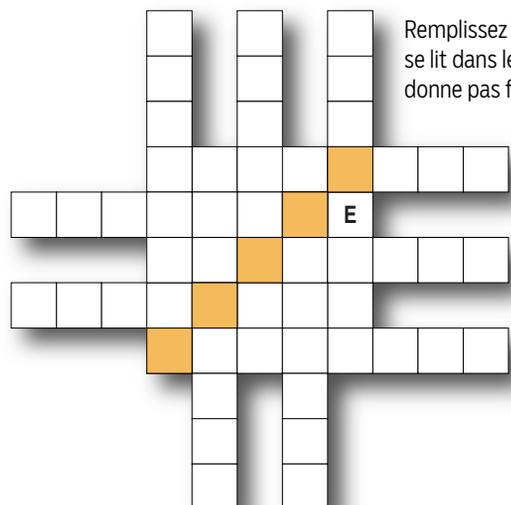
- E oreille d'éléphant N cou de girafe R escargot

Solution:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

PAROLI: VALEUR TOTALE DES GAINS 300 FRANCS

A gagner, 3 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!



Remplissez la grille avec les dix mots. La solution se lit dans les cases orange, de bas en haut: elle ne donne pas forcément un mot.

- A I G U E R I E
- A U T O R I T E
- B A U C E A N T
- B R I G A N D S
- C E R A M B Y X
- E C O R C A G E
- E M E T T E U R
- E S T E U B L E
- R I G O T T E S
- S I G L A T O N



Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 903 (Fr. 1.-/appel depuis le réseau fixe).

SMS Envoyez MMF3 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.-/SMS). Exemple: MMF3 AHESR Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville

Carte postale (courrier A) Migros Magazine, paroli, case postale, 8074 Zurich

Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délaï de participation:

dimanche 27.10.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

Solution 42: ERDOO

Gagnants n° 41:

Isabelle Panda, Brenles VD;
Myriam Morand, Bévillard BE;
Yvonne Hirt, Corseaux VD

BIMARU

Le chiffre à côté de chaque colonne et de chaque ligne indique le nombre de cases occupées par les navires. Ils ne peuvent pas se toucher et doivent être complètement entourés par l'eau, sauf s'ils touchent le bord.

Solution n° 42:

PONTS

Chaque cercle représente une île. Le chiffre à l'intérieur du cercle indique le nombre de lignes (ponts) qui passent sur cette île. Les ponts qui relient les îles voisines ne sont que des traits horizontaux ou verticaux. Les îles peuvent être reliées avec des lignes simples ou doubles. Au final, toutes les îles sont reliées les unes aux autres. Des intersections, des ponts diagonaux et des liaisons avec plus de 2 lignes ne sont pas autorisés.

Solution n° 42:

LE COIN DES ENFANTS

Énigmes

LES SUDOKUS DE NINA

Voici comment faire un sudoku: quelques chiffres figurent déjà dans le tableau. Leur nombre varie en fonction du degré de difficulté du sudoku. Le but est de compléter les cases vides avec les chiffres 1 à 4, chaque chiffre ne pouvant figurer qu'une fois dans l'un des quatre carrés, dans une ligne et dans une colonne ...

Nina a préparé deux sudokus rien que pour toi, de plus en plus difficiles. Sauras-tu en venir à bout?

TROUVERAS-TU L'OASIS?

Il peut arriver qu'une violente tempête de sable laisse apparaître une cité enfouie, habitée il y a très longtemps et engloutie soudainement dans le sable. Les bédouins racontent qu'il existe un labyrinthe mystérieux caché dans le désert et qu'une tempête de sable l'a révélé. Ce labyrinthe cacherait une riche oasis. La rumeur dit que nombreux sont ceux qui ont tenté de parvenir jusqu'à cette oasis et qu'ils ont ensuite disparu dans le labyrinthe. Le chemin qui mène à l'oasis est périlleux: des animaux sauvages, des pièges et des fantômes rôdent derrière les hautes murailles de pierre. Seuls les femmes et les hommes les plus téméraires osent y pénétrer. **Et toi, auras-tu le courage d'essayer?**

Solutions:

2	1	4	1
4	3	2	1
3	4	1	2
1	2	3	4

2	1	4	1
4	3	2	1
3	4	1	2
1	2	3	4

Découvre le monde fantastique des Lilibiggs

Voici ce qui t'attend en ligne:

- des jeux amusants
- des idées de bricolage fantastiques & des coloriages
- des idées passionnantes!

Rends-nous visite sur: www.lilibiggs.ch

SUDOKU: VALEUR TOTALE DES GAINS 500 FRANCS

A gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!



	9		1	6		7	
1							6
	8		9				2
4				5		6	
5			8		9		1
		9		4			2
	5				2		6
2							3
	1		6	3			9

Remplissez les cases blanches avec les chiffres 1 à 9. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque rangée, chaque colonne et chacun des neuf blocs 3x3. La solution s'affiche dans les cases orange, de gauche à droite.

Comment participer

- Téléphone** Composez le 0901 591 904 (Fr. 1.-/appel depuis le réseau fixe).
- SMS** Envoyez MMF4 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.-/SMS). Exemple: MMF4 234 Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
- Carte postale (courrier A)** Migros Magazine, sudoku, case postale, 8074 Zurich
- Internet** www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Solution 42: 819

7	8	5	6	9	2	1	4	3
1	6	3	5	4	7	2	8	9
2	4	9	1	8	3	6	5	7
4	7	8	9	2	6	3	1	5
6	3	2	7	5	1	4	9	8
5	9	1	4	3	8	7	6	2
8	1	4	3	7	5	9	2	6
9	5	7	2	6	4	8	3	1
3	2	6	8	1	9	5	7	4

- Gagnants n° 41:
 Anna-Maria Meli,
 Stans;
 Bernadette Eyholzer,
 Bettmeralp VS;
 Marion Leone,
 Bâle;
 Rémy Jordan,
 Semsales FR;
 Regine Gygax,
 Hinterkappelen BE

Délai de participation: dimanche 27.10.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

Publicité

Cèpigues.
 aromatisé et sucré, tendre et ferme,
 familier et grec

Envie d'inspiration? Abonnez-vous à Cuisine de Saison! 1 année, seulement CHF 39.-.

cuisine de **saison**
www.saison.ch

Commandez un abonnement inspirant!
 Par tél. au **0848 877 848** ou sur www.saison.ch/fr/inspiration

IMPRESSUM

MIGROS Magazine Construire
 case postale 1766,
 8031 Zurich
 Hebdomadaire du capital à but social
www.migrosmagazine.ch

Tirage contrôlé:
 505 228 exemplaires (REMP 2012)
 Lecteurs: 704 000 (REMP; MACH Basic 2013-2)

Direction des publications:
 Monica Glisenti

Directeur des médias Migros:
 Lorenz Bruegger

Rédaction:
redaction@migrosmagazine.ch
 Téléphone: 058 577 12 12
 Fax: 058 577 12 09

Rédacteur en chef:
 Steve Gaspoz

Rédacteur en chef adjoint:
 Alain Kouo

Département Magazine:
 Tania Araman, Patricia Brambilla,
 Pierre Léderrey, Viviane Menétrey,
 Laurent Nicolet, Alain Portner,
 Alexandre Willemin

Département Actualités Migros:
 Daniel Sidler (responsable),
 Pierre Wuthrich (coordinateur pour la Suisse romande),
 Jean-Sébastien Clément,

Andreas Dürrenberger,
 Béatrice Eigenmann,
 Christoph Petermann, Anna Meister,
 Michael West

Département Shopping & Food:
 Heidi Bacchilega, Emilia Gamito,
 Dora Horvath, Stefan Kummer,
 Sonja Leissing, Fatima Nezirevic,
 Nicole Ochsenbein, Claudia Schmidt,
 Jacqueline Vinzelberg, Anette Wolfram

Mise en pages:
 Bruno Boll (responsable),
 Daniel Eggspühler, Marlyse Flückiger (direction artistique),
 Werner Gämperli, Nicole Gut, Gabriela Masciadri, Tatiana Vergara

Photolithographie:
 René Feller, Reto Mainetti

Préresse:
 Peter Bleichenbacher, Marcel Gerber,
 Felicitas Hering

Service photo:
 Olivier Paky (responsable),
 Lea Truffer (resp. pour la Suisse romande),
 Susanne Oberli

Correction:
 Paul-André Loye

Médias électroniques:
 Sarah Ettlinger (resp.),
 Laurence Caille, Véronique Kipfer,
 Manuela Vonwiller

Secrétariat:
 Stefanie Zweifel (responsable),
 Imelda Catovic Simone, Nicolette Trindler

Communication & coordination des médias:
 Eveline Zollinger (responsable),
 Rea Tschumi

Département des éditions:
 Rolf Hauser (chef du département)
 Alexa Julier, Margrit von Holzen
edition@migrosmagazine.ch
 Téléphone: 058 577 13 70
 Fax: 058 577 13 71

Thomas Brügger, (responsable annonces),
 Carina Schmidt (responsable marketing),
 Marianne Hermann,
 Patrick Rohner (responsable Media Services),
 Nicole Thalman (responsable service interne).

Annonces:
annonces@migrosmagazine.ch

Téléphone: 058 577 13 73
 Fax: 058 577 13 72

Abonnements:
abo@migrosmagazine.ch
 Sonja Frick (responsable),
 Téléphone: 058 577 13 13
 Fax: 058 577 13 01

Edition:
 Fédération des coopératives Migros

Imprimerie:
 DZZ Druckzentrum Zürich AG



Enfin, tout entendre!

« Désormais, je peux à nouveau tout entendre clairement et nettement! »

NOUVEAU



Aide auditive rechargeable

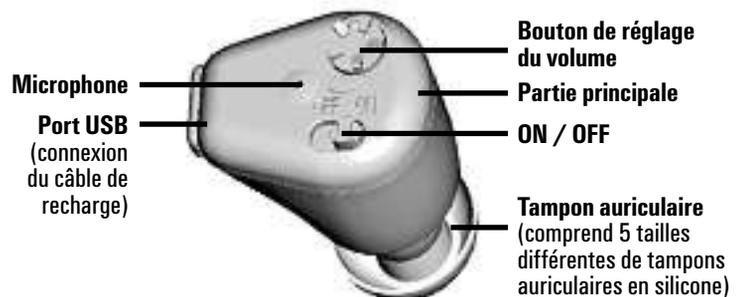
Avoir l'ouïe d'un félin pour seulement Fr. 98.-

- ✓ Tout comprendre en regardant la télévision
- ✓ Suivre facilement les conversations à table
- ✓ Entendre chaque mot lors de réunions d'affaires
- ✓ Capter les sons les plus légers de la nature

Grâce à ce nouveau type d'aide auditive, vous aurez désormais l'ouïe d'un félin. Vous pouvez la placer facilement dans l'oreille et à partir de là, elle veille discrètement mais sûrement à ce que vous entendiez tout bien mieux et bien plus clairement. Les sons sont restitués de manière amplifiée dans l'oreille et les bruits de fond sont simultanément réduits. Enfin, vous entendez toutes les conversations quotidiennes sans avoir sans cesse à demander aux gens de répéter. Vous pouvez même entendre à nouveau facilement des bruits à peine perceptible grâce au microprocesseur vocal progressiste. Commandez encore aujourd'hui pour profiter d'un parfait plaisir d'écoute dès demain.

Vos avantages économiques:

- ▶ Cette aide auditive est équipée du même microprocesseur vocal qui est utilisé dans des appareils coûtant plusieurs milliers d'euros.
- ▶ Équipé de piles rechargeables, vous économisez des centaines d'euros.
- ▶ En plus gratuitement: un étui pratique



Très légère et aussi petite qu'un bout de doigt, cette aide auditive se place discrètement et en toute sécurité dans l'oreille. Dimensions L x P x H: 1,4 x 2 x 1,8 cm

Aide auditive certifiée CE et adaptateur VDE (Fédération allemande des industries de l'électrotechnique) certifié par l'organisme de contrôle TÜV.

BON DE COMMANDE

OUI, je veux pouvoir comprendre à nouveau des conversations normales et entendre des sons à peine perceptibles. C'est pourquoi, je commande contre facture (10 jours) plus frais d'envoi (Fr. 6.90):

AIDE AUDITIVE N° d'art. 1241 Fr. 98.-

(Quantité)

A envoyer à: TRENDMAIL SA, Service-Center, Bahnhofstr. 23, 8575 Bürglen TG

Madame Monsieur

328-81

Nom:

Prénom:

Rue/N°:

NPA/lieu:

N° Tél.:

Commander rapidement? Par Tél: 071 634 81 25, par Fax: 071 634 81 29 ou sur www.trendmail.ch

Emotion et tentation sont au rendez-vous

La nouvelle Seat Leon SC convainc par ses courbes agressives et son moteur puissant mais peu polluant.

La sécurité

La tenue de route est excellente et les options de sécurité au top. Parmi elles, stabilisateur de vitesse, airbag de genoux pour le conducteur, aide au démarrage en côte, détecteur de fatigue ou encore frein multicollision.



Les rangements

Ils se disséminent à travers l'habitacle. Deux porte-gobelets flanquent le frein à main et sous la console un compartiment permet de ranger clés et valeurs. Le coffre, lui, affiche un volume honorable de 380 l.



Les phares à LED

En accord avec le design du véhicule, les phares avant entièrement LED sont mis en valeur par un triangle « feu de jour ». A l'arrière les LED sont aussi présentes, mais dessinent un motif moins agressif.



Par Leïla Rölli, chroniqueuse automobile

Et dans la vraie vie, elle est comment cette voiture?

Puissante, racée mais pas si polluante, la nouvelle Seat Leon a tout pour plaire! Le seul point négatif que j'ai trouvé sur ce véhicule est son intérieur un peu déprimant. La version qui m'a été prêtée arborait un intérieur «Coffee Black» sombre et mat qui, cumulé au manque de luminosité caractéristique des voitures sportives, me donnait un

sentiment d'écrasement. Paradoxalement, cet effet de capsule n'empiète pas sur la sensation de confort et colle parfaitement avec ce que cette Seat Leon de troisième génération cache sous son capot. Alors qu'il s'agit d'une voiture de catégorie A, c'est-à-dire que ses émissions de CO₂ restent modérées (109 g/km), la Leon déve-

loppe tout de même 184 chevaux et ça se sent. Les accélérations sont grisantes et poussent à l'excès. Il est vrai que, parfois, avec cet habitacle si noir, j'avais l'impression d'être dans un jeu vidéo de course automobile et il m'a fallu beaucoup de sang-froid pour ne pas dépasser les limitations. Emotion et tentation sont au rendez-vous!

L'habitacle

Confortable mais un peu tristounet, l'intérieur manque cruellement d'originalité. Même si le constructeur a fait des efforts en proposant un éclairage d'ambiance (rétro-éclairage rouge dans les portières), l'ensemble manque de relief. Les plastiques mats nervurés façon épiderme et les chromes fonctionnent bien, mais sont résolument trop sobres.



Le look

Un look de coupé agressif pour la nouvelle Seat Leon qui se montre racée, sans tomber dans la caricature. Ses lignes très graphiques presque anguleuses s'harmonisent avec élégance et caractère. Visuellement, même à l'arrêt, la sensation de vitesse est là!



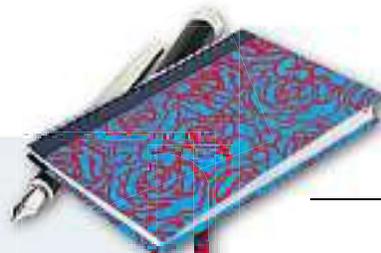
Fiche technique

Nouvelle Seat Leon SC

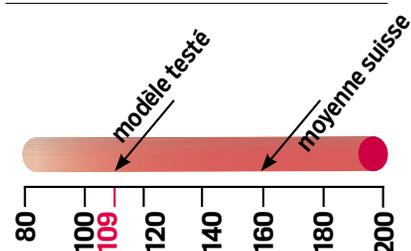
Moteur / transmission: moteur 2.0TDI Diesel, 4 cylindres, 1968 cm³, 184 ch
Boîte manuelle: 6 vitesses
Performance: 0-100 km/h = 7,5 s
Vitesse de pointe: 229 km/h
Dimensions: Lxlxh = 422,8 cm x 181,0 cm x 144,6 cm
Poids à vide conducteur inclus: 1370 kg
Consommation: mixte: 4,2 l/100 km
Emission de CO₂: 109 g/km
Etiquette Energie: A
Prix: à partir de Fr. 34 650.-

Le gros atout de cette sportive, c'est qu'elle s'illustre également en parfaite citadine. Un peu large, mais facile à manœuvrer, comme grand nombre de voitures actuelles, elle se pilote avec beaucoup de facilité grâce à ses multiples radars et son écran tactile qui aident le conducteur pendant les stationnements. Avec son système de

dix haut-parleurs (Seat Sound System) et sa connectivité (Bluetooth, MP3, etc.), cette nouvelle Seat Leon devrait particulièrement plaire aux jeunes conducteurs et aux amateurs de sensations fortes.



ÉMISSION DE CO₂ EN G/KM



CUMULUS

DES POINTS.
DES ÉCONOMIES.
DU PLAISIR.

COURS D'ANGLAIS AU SOLEIL

CUMULUS
POINTS
3X



Parfaire son anglais en Australie, Nouvelle-Zélande, Afrique du Sud ou aux Etats-Unis et profiter de la mer, de la nature et des animaux sauvages. Tout un programme en perspective que vous pourrez déterminer comme bon vous semble avec à la clé, des diplômes d'anglais, tels que IELTS ou Cambridge. Réservez maintenant un séjour linguistique et découvrez la Grande Barrière de corail en hiver ou le milieu naturel des pachydermes lors d'un safari.

- **Date:** jusqu'au 16.11.2013, pour toutes les écoles aux USA, en Australie, Nouvelle-Zélande et Afrique du Sud.
- **Profitez:** collectez trois fois plus de points Cumulus en réservant un cours de langue avec hébergement. Un séjour de 8 semaines dans une école de Sydney / Australie (avec hébergement) vous rapportera 12 000 points Cumulus au lieu de 4000. Réservez de suite sur www.eurocentres.com ou

au 0800 855 875 (appel gratuit). Dans les deux cas, mentionnez le mot «Cumulus».

- **Plus d'informations:**
www.eurocentres.com/fr/cumulus

EUROCENTRES
Language Learning Worldwide



DAVANTAGE DE RABAIS CUMULUS:
www.migros.ch/cumulus



UN CHOIX INCOMPARABLE À PORTÉE DE MAIN

Une incroyable sélection de CD, de téléchargements de musique (MP3), de films, de jeux et de livres qui ravira tant les oreilles que les yeux sur www.exlibris.ch/fr ou dans l'application Ex Libris. N'attendez plus, laissez libre cours à votre imagination!

- **Valable:** du 25.10 au 10.11.2013
- **Profitez:** Fr. 3.- de rabais à partir de Fr. 30.- d'achat sur des articles d'une valeur minimale de Fr. 3.-. Saisissez simplement le code EXLC201343FI lors de vos achats en ligne sur www.exlibris.ch/fr ou via l'application.
- **Remarque:** l'offre est valable uniquement via l'application mobile et dans la boutique en ligne. Un seul coupon par personne. Non cumulable. Non valable sur les cartes cadeau.
- **Plus d'informations:** www.exlibris.ch/fr

ex libris
www.exlibris.ch



VISITER EUROPA-PARK EN HIVER

Passez des moments magiques et inoubliables en hiver, à Europa-Park. De nombreux spectacles et attractions ainsi que 6000 guirlandes lumineuses et feux de camp vous y attendent. Réservez dès maintenant votre séjour à l'hôtel 4 étoiles «El Andaluz» et bénéficiez d'une offre Cumulus exceptionnelle.

- **Valable:** pour les réservations du 21.10 au 4.11.2013 (départs/nuitées du 23.11.2013 au 6.1.2014)
- **Prix:** p. ex. une nuit à l'hôtel El Andaluz**** dans une chambre à 4 personnes (deux adultes et deux enfants) coûte Fr. 534.- le 30.11.2013 (sous réserve de disponibilité). Deux entrées au parc par personne et le petit-déjeuner sont inclus dans le prix. Transport individuel non compris.
- **Profitez:** en réservant maintenant au 0800 88 88 12 (appel gratuit) ou sur www.vacances-migros.ch, vous collectez dix fois plus de points Cumulus. Vous recevez 1 point Cumulus pour 2 francs dépensés. N'oubliez pas d'indiquer votre numéro Cumulus lors de la réservation.
- **Plus d'informations:** www.vacances-migros.ch

MIGROS
 Vacances



POUR TOUTE QUESTION SUR CUMULUS: INFOLINE CUMULUS 0848 85 0848

Un commandant à toute vapeur

Entre contemplation et gestes précis, Olivier Chenaux sillonne le Léman depuis quarante ans. Ce jour-là, il est à la barre du bateau Belle Epoque «La Suisse».



CARTE D'IDENTITÉ

Naissance: le 13 octobre 1957 à Yvonand (VD)

Etat civil: divorcé, deux enfants

Signes particuliers: cartésien et pragmatique

Il aime: les bateaux

Il n'aime pas: la mauvaise foi

Un rêve: repartir pour une grande navigation à la voile sur le Pacifique.

Des pattelettes à quatre galons. Olivier Chenaux est premier capitaine, le seul de la CGN. Un titre qui lui donne la responsabilité de la sécurité d'une flotte de dix-neuf bateaux. Le lac Léman, il le connaît comme le fond de sa casquette. En long, en large et depuis l'âge de 18 ans où il a débuté batelier. «L'eau m'a toujours attiré. Il faut vraiment aimer ça pour supporter les horaires irréguliers.» Travailler parfois le soir, le week-end. Gérer le stress de la navigation de nuit, quand les repères s'effacent.

Pourtant, en quarante ans d'eau douce, pas l'ombre d'une lassitude, «parce que ce bureau à ciel ouvert change tous les jours». «Le Léman est assez grand pour qu'on n'ait pas l'impression d'être sur une gouille. Et assez petit pour qu'on puisse rentrer le soir à la maison et avoir un point d'attache.» Avec le plaisir de tenir la barre des bateaux Belle Epoque. Son préféré? «Le Simplon», parce qu'il «est plus nerveux». Mais «La Suisse» est le plus beau, parce qu'il a été magnifiquement rénové.

Texte: Patricia Brambilla

Photos: Laurent de Senardens



Mise en route

«C'est mon premier café de la journée. Je le prends avec une tombée de lait, debout près du guichet. C'est l'occasion de prendre contact avec l'équipage de manière informelle.»



Miam-miam

«Je prends mon repas de midi avec une partie de l'équipage. Mais c'est très entrecoupé, vu que je dois aller sur la passerelle de commande à toutes les stations pour sekunder le timonier. Je surveille l'arrivée à chaque fois.»



Paperasse

«C'est le moment de la journée où je trie les mails, où je regarde s'il y a des avis de régates sur le lac. Les prévisions météo? Le lac est tellement particulier que l'on ne peut pas vraiment en tenir compte. Mais il arrive qu'on supprime un service en hiver, quand le vent du nord est trop fort.»



10h



10h30

Grand allumage

«Un coup de brosse à la cabine pour enlever les toiles d'araignée! Ensuite, j'enclenche tous les appareils de la timonerie: sondeur, pilote automatique, radar, GPS, boussole, pompe du gouvernail, radios dont le canal de détresse. On va pouvoir partir. Premier arrêt: Pully!»

Pilotage

«Un bateau ne va jamais droit tout seul, il faut toujours corriger la barre. Les jumelles me permettent de voir la direction des autres embarcations et d'éviter les nasses pour ne pas les arracher. Pour piloter, il faut avoir un certain sens contemplatif tout en restant vigilant. Ce genre de bateau ne se conduit pas comme une trottinette! Mais il y a vraiment de beaux moments, comme le premier service à l'aube ou les retours au crépuscule.»



11h40

15h30

Fin de la première boucle

«Quand j'ai le temps, je vais accueillir les passagers. Les gens aiment bien voir le capitaine. Il m'arrive aussi d'aller dans la salle du restaurant pour garder le contact avec les clients. Ils en profitent pour me poser des questions techniques sur le bateau.»



20h30

Terminus

«On amarre le bateau pour la nuit avec des chavons, on range les coussins, on descend les drapeaux. Je fais toujours un dernier tour pour vérifier qu'aucun objet n'a été oublié. En été, il arrive qu'on boive un verre avec l'équipage. Ou que j'aie encore faire un tour avec mon voilier. Mais en automne, je rentre direct à la maison.»

Télégraphe

«L'appareil date de 1910. Sur un bateau à vapeur, on ne peut pas agir directement sur la machine. C'est grâce à ce télégraphe que je peux envoyer les ordres de propulsion à la salle des machines, où le mécanicien les exécute avec plus ou moins de rapidité. C'est aussi ça le charme de la vapeur!»



20% DE RÉDUCTION SUR TOUS LES JOUETS.



MGB www.migros.ch WTRZ

MIGROS
M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.
OFFRES VALABLES DU 22.10 AU 28.10.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK