

M

MIGROS MAGAZINE

M



**Le grand souhait
du petit lutin Migros.**

Le plus beau des cadeaux: être ensemble pour les fêtes.



Une nuit, juste avant Noël, une lumière rouge s'allume à une caisse, dans un magasin Migros. Cette lumière, c'est celle de Finn, le lutin Migros. Il est assis dans sa petite chambre, en dessous du scanner de la caisse. Dans ses mains, il tient une vieille photo de famille. Dessus, on le voit avec ses parents lutins. Après un dernier regard nostalgique à la photo, Finn remplit son sac à dos avec soin.

Ses amies, les lutines Eli et Lucy, très inquiètes, essaient de le convaincre de rester. Aucun lutin Migros n'a jamais entrepris un voyage aussi long et dangereux. Mais Finn est sourd à tous leurs arguments. Cette année, il fêtera Noël avec ses parents. Eli et Lucy le suivent des yeux jusqu'à ce qu'il disparaisse dans la nuit froide.

Finn n'a pas vu ses parents depuis bien longtemps. En chemin, il pense souvent à eux. Il se souvient aussi de la raison pour laquelle il est à présent loin d'eux. Cela a commencé parce que, petit, il aimait tant regarder travailler ses parents. Et au fur et à mesure qu'il grandissait, grandissait aussi en lui le désir d'être un jour un lutin Migros, comme ses parents. Aussi souvent que possible, il leur donnait un coup de main. Il suffisait que son père toussote pour que Finn le renvoie dans son petit lit de lutin et tape joyeusement les prix à sa place. Pour ses parents, aucun doute: il fallait à Finn une caisse bien à lui. Car pour un lutin Migros, il n'y a rien de pire que de ne pas pouvoir se rendre utile.

Un jour, en se promenant dans les rayons, Finn a découvert quelque chose de gros, caché sous une bâche en plastique. Il s'est prudemment faufilé dessous et n'en a pas cru ses yeux: il s'y cachait une caisse avec scanner toute neuve, étincelante.



Il n'avait jamais vu une chose pareille. Il a aussitôt montré la caisse à ses parents. «Quel lutin Migros y habite?», leur a demandé Finn, tout excité. «Personne», a répondu sa maman, «cette caisse est libre.» Aussitôt, Finn a voulu savoir s'il pourrait l'avoir. Sa mère lui a dit oui, mais son père, les sourcils froncés, a regardé la bâche de plus près. Finn ne s'en est pas rendu compte. Il était déjà parti à toute vitesse, pour chercher ses affaires.



Pendant que Finn se familiarisait avec la technique moderne, son père est arrivé. À la main, il tenait une grande feuille qu'il avait trouvée attachée à la caisse. C'était une étiquette, avec une adresse. Finn l'a regardée, et son petit cœur s'est brisé en mille morceaux. Cette caisse n'était pas du tout destinée au magasin de Finn et de ses parents. Elle allait bientôt être emportée dans un magasin Migros très éloigné de là.

M

MIGROS MAGAZINE

M

**Beauté
masculine:
les codes ont
changé**

Page 12

MM47, 19.11.2018
www.migrosmagazine.ch

Les insectes
se meurent,
l'écosystème
avec

Page 26

**Cette grève
générale
qui a tout
bouleversé**

Page 38

Vania Aillon

*La «Latina»
derrière la
caméra*

Page 24

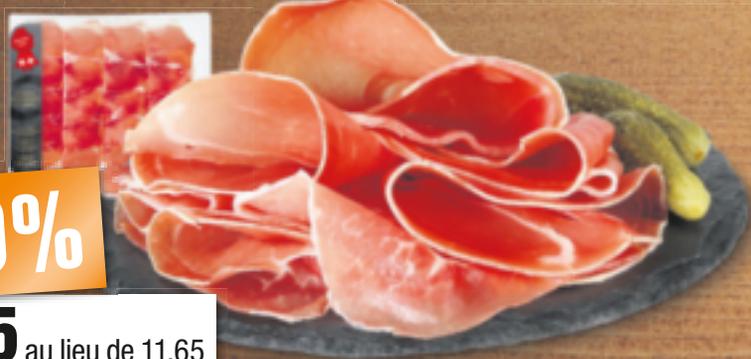
Martina Chyba p. 19 | Microbes p. 20 | Thanksgiving p. 49 | Vétérinaire p. 108

Tout pour un petit déjeuner festif.

Fêtons tous ensemble.



3.50
Tresse au beurre TerraSuisse
500 g



40%
6.95 au lieu de 11.65

Jambon cru des Grisons surchoix en emballage spécial
Suisse, 169 g



2.-
de moins
10.- au lieu de 12.-

Toutes les capsules Café Royal en emballage de 33, UTZ disponibles en diverses variétés, p. ex. Lungo Forte, 33 capsules



20%

Toutes les infusions (excepté Alnatura), p. ex. After Dinner Treat Bio You, 20 sachets, **2.55** au lieu de 3.20, en vente uniquement dans les plus grands magasins



Nouveau **20x** CUMULUS POINTS
2.-

Yogourt Farmer chia, quinoa et baies
225 g, valable jusqu'au 3.12.2018



40%
7.20 au lieu de 12.-

Jus de pomme M-Classic en pack de 10 x 1 litre



Société coopérative Migros Vaud
Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.
OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



30%

Toutes les confitures et les gelées, Extra, en bocaux et en sachets
p. ex. fraises, 500 g, **2.15** au lieu de 3.10



lot de 4

-.80
de moins

11.60 au lieu de 12.40

Le Beurre en lot de 4
en plaque, 4 x 250 g



25%

5.40 au lieu de 7.25

Mini Babybel
le filet de 15 x 22 g



à partir de
2 produits

20%

Tous les produits à base
de fruits, de baies ou de
marrons ainsi que les
smoothies, You
(excepté Alnatura), surgelés,
à partir de 2 produits, 20%
de moins



45%

1.95 au lieu de 3.80

Pommes Gala, douces
Suisse, le kg



20%

Tous les produits laitiers You
p. ex. 100 Cal baies des bois, 150 g,
-.65 au lieu de -.85

MIGROS
M comme Magique.

30% DE RÉDUCTION

sur tous les jouets.

Uniquement
du vendredi 23
au dimanche
25 novembre
2018



Davantage de choix sur: www.migros.ch/jouets

Du 23.11 au 25.11.2018, profitez de 30% de rabais sur tout l'assortiment de jouets. Commandez en ligne: nous vous livrons tous les articles gratuitement à votre domicile.

En vente dans les plus grands magasins Migros. En quantités pour consommation ménagère. Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.

OFFRES VALABLES DU 23.11 AU 25.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS

M comme Meilleur.

Éditorial

L'apparence, cet indice

L'apparence vestimentaire et esthétique est un reflet d'une époque. Jusqu'à il n'y a pas bien longtemps, en Suisse, l'apparence des hommes n'était pas une question. À chaque catégorie et âge son «uniforme» et ses codes, rien de plus. Et puis, le métrosexuel a fait son apparition au détour des années 1990. Le mâle s'est approprié des caractéristiques jusque-là réservées à la gent féminine. Avec tous les excès propres aux précurseurs de quelque mouvement que ce soit.

Moqué et ridiculisé, il a disparu, mais non sans parvenir à planter sa graine. Et même si le mouvement paraît bien ringard aujourd'hui, c'est un peu à lui que l'on doit la liberté actuelle. Lui qui a permis de faire sauter les frontières entre ce qui se fait et ce qui ne se fait pas, socialement parlant, en matière d'habillement, comportement, apparence masculins. Son avènement a permis de brouiller la limite entre le masculin et le féminin.

De nos jours, prendre soin de soi n'est plus un comportement sexué. Cela fait partie de la banalité du quotidien de la majorité. À des niveaux divers, certes (*lire en page 12*). Quoi qu'il en soit, cela reflète l'évolution importante des mentalités. Car au-delà de la trivialité du sujet, c'est un changement sociétal plus profond qu'il accompagne. L'injonction «fais comme il est attendu de toi» a été transformée en «fais comme il te convient».

À chacun de trouver son style, et plus largement de choisir la vie qu'il désire. L'individualité sous toutes ses formes se trouve célébrée et encouragée, quitte à friser parfois le narcissisme. Mais, nouveauté, en prenant soin de s'affranchir toujours plus de l'individualisme. Comme si l'individualisation grandissante de notre quotidien menait au recul de l'individualisme. Si tel est le cas, alors ce serait une évolution bienvenue.

Steve Gaspoz, directeur de la rédaction
 ✉ steve.gaspoz@mgb.ch

Sommaire



26

Société

10 Cette semaine

Berne veut une identité numérique pour chacun.

12 Dossier

La beauté au masculin: ces hommes qui prennent soin d'eux.

20 Reportage

Un jeu pour sensibiliser le public aux microbes.

24 Portrait

Vania Aillon, directrice du festival Filmar.

26 Entretien

Alexandre Aebi, le chercheur qui appelle à sauver la biodiversité.

45 Actuel

La journée «Futur en tous genres» à Migros.

49 Migusto

Un plat classique de Thanksgiving.

78 Votre région
 Votre coopérative Migros.

Au quotidien

85 La science en s'amusant

La chromatographie.

88 Éducation

Apprendre la politesse à son enfant.

90 Environnement

Une plateforme pour répertorier les animaux sauvages.

97 Santé

100 Jeux

108 Une journée avec...

Sarah Wenger, vétérinaire à domicile.

Univers Migros

38 Actuel

La grève générale de 1918.



M-Infoline: tél. 0800 84 0848 ou +41 800 84 0848 (depuis l'étranger). www.migros.ch/service-clientele; www.migros.ch

Cumulus: tél. 0848 85 0848* ou +41 44 444 88 44 (depuis l'étranger). cumulus@migros.ch; www.migros.ch/cumulus

Adresse de la rédaction: Limmatstrasse 152, case postale 1766, 8031 Zurich, tél. 058 577 12 12
migrosmagazine.ch; Contact: www.migmag.ch/lecteurs

*tarif local



Photos : Fabian Biasio

Mentionnés dans la Convention de Ramsar, le lac et la zone humide de Wegnia sont en train de s'assécher. Les pêcheurs, éleveurs et maraîchers quittent peu à peu cette région qui manque régulièrement de nourriture. Modeste Traoré, dont le père pêchait déjà là, doit abandonner peu à peu cette activité.

« Nous voulons sauver notre lac »

Pêcheur sur le lac Wegnia au Mali, Modeste Traoré et sa famille ne peuvent plus vivre de cette activité. Sécheresse et érosion font disparaître le lac. Pour la survie de milliers de personnes, il faut sauver le lac face au changement climatique. Caritas apporte son aide.

« Mes enfants ne seront pas pêcheurs », regrette Modeste Traoré. Son père l'était avant lui. Le lac Wegnia ne reçoit plus assez d'eau. Au village, les vieux se souviennent du temps où les visiteurs affluaient. Les oiseaux étaient innombrables, la végétation et les cultures très riches. Ce n'est plus qu'un souvenir.



Plus d'informations sur Modeste Traoré sur : agirtoutsimplement.caritas.ch

Trop peu de revenu

Les précipitations sont chroniquement en diminution et plus imprévisibles. Des orages violents emportent arbres morts et terre dans le lac. Il peut presque se remplir en une nuit, mais il s'asséchera très vite ensuite. En 2017, Modeste Traoré a retiré 50 kilos de petits poissons du lac. Un petit peu pour sa famille et celles de ses deux frères qui vivent ensemble, et le reste à la vente, pour gagner l'équivalent de 200 francs. De quoi acheter une vache, pas plus.

Prêts au changement

À côté du lac, Modeste Traoré a quelques manguiers et bananiers. Il fait principalement du sorgho, un peu de maïs, et de l'arachide surtout pour la vente. Les femmes cultivent tomates, poivrons et autres salades en contre-saison. Mais le manque d'eau et les parasites font de chaque campagne une loterie. Reboisement, protection des rives, nouvelles variétés plus résistantes, adaptation des techniques agricoles, etc. Des solutions existent mais nécessitent quelques années pour porter tous leurs fruits. Les villageois sont déterminés à les appliquer.

Agir contre le changement climatique

Caritas aide les habitants les plus vulnérables des pays du Sud à s'adapter au changement des conditions climatiques et à mieux se protéger contre les catastrophes.

Pays d'intervention : Bangladesh, Brésil, Cambodge, Haïti, Inde, Kenya, Mali, Somaliland, Tadjikistan, Tchad

- Nous sensibilisons les petits paysans à l'importance de ménager leurs ressources naturelles et nous développons avec eux de nouvelles méthodes agricoles adaptées au changement climatique.



Photo : Lassine Coulibaly

- Nous installons des infrastructures qui améliorent l'accès à l'eau et la protection contre les catastrophes. Nous construisons ainsi des systèmes d'alerte et formons des équipes de protection contre les catastrophes.
- Nous reboisons des forêts pour lutter contre l'érosion des sols.
- Nous développons et enseignons de nouvelles technologies qui rendent possible une économie écologique et durable.
- Dans le cadre de l'aide humanitaire, nous fournissons de la nourriture, des soins, un accès à de l'eau propre, une aide en espèces, du fourrage pour le bétail, des nouvelles bêtes pour reconstituer les cheptels, de nouvelles semences, etc.

Compte postal : 60-7000-4

Pour les dons en ligne : caritas.ch/donmali

CARITAS Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra
Agir, tout simplement

Société

19.11.2018



De quoi se réjouir

Le monde en images. Les meilleures photos de presse suisses et mondiales s'exposent au Château de Prangins. *World press photo 18* jusqu'au 9 déc. Et *Swiss press photo 18* jusqu'au 3 mars.

Féérique. *Le Lac des cygnes*, par l'Opéra national de Russie, tourbillonnera le 24 novembre au Théâtre de Beaulieu, Lausanne.



Anne Bisang,
directrice du TPR
à La Chaux-de-
Fonds

Ma photo de la semaine. «À 29 ans, Alexandria Ocasio-Cortez, la plus jeune femme jamais élue au Congrès, fait souffler un vent d'espoir sur la démocratie américaine. Née dans le Bronx, diplômée en économie, elle a fait partie des 28% de femmes candidates aux élections de mi-mandat. Un record. Après les actrices hollywoodiennes à l'origine de la vague #Metoo, les femmes politiques américaines de la diversité permettront-elles aux États-Unis de donner un nouvel horizon aux grands oubliés de la politique de Trump et renouer avec l'idée d'une nation ouverte et multiculturelle? L'allure altière et le regard intense de cette nouvelle égérie démocrate pourraient nous le faire croire.»

Savoirs insolites

Dans le désert de **Durango** au Mexique, il existe un point nommé la zone de silence où les ondes de radio et de télé sont impossibles à capter clairement.

Un collectionneur d'ouvre-boîtes s'appelle un **appertophiliste**.

L'Achatina fulica est un escargot géant africain. À l'âge adulte, il peut mesurer jusqu'à 20 centimètres de long et peser 1,5 kg.

Le maire de la commune de Saint-Aubin, dans le Jura français, s'appelle **Claude François**, et sa première adjointe, Claudette.



Écoutez
«Lionne» sur
[www.migmag.ch/
dadju](http://www.migmag.ch/dadju)

Dans les oreilles

Excusez-moi, qu'est-ce que vous écoutez, au juste?

Sara Fernandes, 33 ans, aide soignante de Vevey, écoute *Lionne*, de Dadju, parce que c'est son copain qui lui a envoyé cette chanson. Quand il l'écoute, il pense à elle. Elle l'adore!





L'identité électronique devrait faciliter le passage de la Suisse au tout numérique.

En chiffres

6,5

millions de francs. C'est ce que devrait coûter l'introduction d'e-ID officielles à la Confédération.

20

actionnaires font partie du consortium Swiss Sign. Ils sont issus d'entreprises proches de l'État, de sociétés financières, de compagnies d'assurances et de caisses-maladie.

4

millions de personnes devraient posséder la SwissID d'ici à fin 2020.

Sources: swissign.com, Département fédéral de justice et police (DFJP)

Cette semaine

Identité virtuelle, problèmes réels

À Berne, la Commission des affaires juridiques du Conseil national a débattu jeudi dernier du **modèle d'identification électronique**. Sa spécificité: la délivrance inclura des entreprises privées et ne se fera plus sous le contrôle exclusif de l'État.

Texte: Nadia Barth

À l'heure où la sphère digitale prend une place toujours plus grande dans notre quotidien, le gouvernement suisse veut se mettre à la page pour fournir à ses habitants une identité électronique. Concrètement, cette e-ID servira à prouver son identité dans un environnement numérique et permettra d'accéder en toute sécurité et en gardant le contrôle de ses données à des services en ligne comme le vote électronique ou encore l'e-banking. Reste aujourd'hui à fixer un cadre

juridique. Ainsi, le modèle d'identité électronique débattu la semaine passée par la Commission des affaires juridiques du Conseil national se réalisera sous la forme d'une collaboration entre secteurs public et privé. La raison: l'État ne serait pas en mesure de produire et développer lui-même les supports technologiques requis, et doit donc externaliser ces services. En revanche, la Confédération se chargerait toujours de la vérification et de la confirmation officielle de l'identité d'une personne. Dans ce but, la coentreprise SwissSign

Group AG a été fondée le 5 mars 2018. Elle compte des entreprises tels qu'UBS, Swisscom ou encore les CFF. Elle devrait assumer à l'avenir la délivrance d'identités électroniques sous la marque SwissID ainsi que des services de certification des documents fournis. Mais ce modèle, loin de faire l'unanimité, est vu d'un mauvais œil notamment par la Fédération romande des consommateurs (FRC). En cause: l'abandon de la souveraineté de l'État et une protection des données considérée comme insuffisante.

L'expert

«Il s'agit d'une hérésie qui va mettre en péril les droits des citoyens»

Comment définir ce qu'est l'identité numérique et à quoi sert-elle?

L'identité électronique concrétise dans le domaine du numérique l'existence d'une personne et les caractéristiques permettant de l'identifier (nom, sexe, date de naissance). Elle est censée faciliter grandement le passage de la Suisse au tout numérique. L'exemple cité lors de la présentation de l'avant-projet de loi est éclairant: Félix veut acheter sur internet un jeu vidéo interdit aux moins de 18 ans. À l'avenir, à l'aide de son identification électronique (e-ID), il pourra prouver qu'il a l'âge requis et procéder à son achat en ligne.

Est-ce vraiment nécessaire aujourd'hui de se doter d'une telle identité?

Absolument, pour plusieurs motifs. Elle permettra par exemple d'éviter la création de fausses identités électroniques et, en conséquence, concourra à tout le moins partiellement à lutter contre l'usurpation d'identité. Elle est également censée faciliter la vie numérique des citoyens tant vis-à-vis des autorités que des entreprises. Finalement, elle doit constituer le sésame permettant à un écosystème innovant de prospérer.

Comment se positionnent en la matière nos voisins européens?

Notre principal voisin et partenaire en affaires, l'Allemagne, a opté pour une solution à 100% en mains étatiques. [Le Conseil fédéral n'en a pas voulu, arguant du fait que seuls 3% des citoyens font usage de l'identification numérique.](#) Dans le nord de l'Europe, où des solutions mixtes ont été adoptées (publiques-privées), le taux d'adhésion est plus élevé. Voilà ce qui a principalement guidé le Conseil fédéral qui, partant, occulte totalement la question de la souveraineté numérique.

Sommes-nous à la traîne sur cette question?

Je pense sincèrement que nous surestimons notre niveau de compétence

dans le domaine public et, plus grave encore, que la Confédération et les cantons n'ont pas su tirer parti de l'extraordinaire capacité d'innovation de nos entreprises. Rattraper ce retard relève du fantasme, alors que la dernière tentative en cette matière, soit la SwissID (le standard actuel pour l'identité numérique en Suisse), est un fiasco.

Pourquoi?

L'utilisation est trop complexe et, par exemple dans le domaine juridique, [on peut compter sur les doigts d'une seule main les avocats qui l'utilisent pour valider leurs recours électroniques.](#) Les choses doivent être simples d'utilisation pour être adoptées.

Pour quelle raison le Conseil fédéral externalise-t-il la délivrance d'identités électroniques?

Il prétend qu'il a été prouvé que ce partenariat public-privé a montré son efficacité et que les citoyens y seront plus sensibles.

Quels sont les risques d'une collaboration avec des entreprises privées?

Les risques sont immenses et mésestimés. Je suis totalement favorable à une souveraineté numérique et à une autarcie en cette matière. Personne ne peut garantir qu'une entreprise privée n'utilisera pas ces données à des fins malveillantes, car personne ne va effectivement contrôler les data centers.

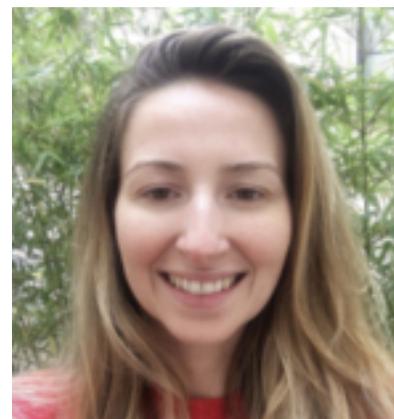
Vous tirez donc la sonnette d'alarme...

Oui, il s'agit d'une hérésie qui va mettre en péril les droits des citoyens et comporte même un risque en termes démocratiques en cas d'utilisation abusive. Manifestement, encore une fois, le Conseil fédéral n'a pas tiré les leçons de l'affaire Cambridge Analytics et entend favoriser uniquement les lobbys économiques sans considération pour les droits des citoyens. C'est affligeant. **MM**



Sébastien Fanti, avocat et préposé valaisan à la protection des données et à la transparence

À votre avis



Camille, 32 ans, Genève

«L'idée d'identité numérique est bonne si ça peut simplifier l'administratif, mais je crains pour mes données personnelles, ce n'est pas facile de savoir jusqu'à quel point on est protégé.»



Sandra, 43 ans, Genève

«L'identité numérique, pourquoi pas, encore faut-il voir l'usage qui en sera fait. Pour tous les sites officiels, ça simplifiera les accès. Mais pas question que ce soit fait par des privés!»



Nora, 31 ans, Genève

«J'espère qu'en travaillant avec des privés, nos données personnelles seront bien gérées et confidentielles. Et que le système sera assez solide pour éviter tout risque de hacking.»



Dossier

Ce que veulent les hommes

*L'homme d'aujourd'hui n'a plus rien à envier aux femmes en matière de coquetterie. Parfumé, la peau douce et vêtu de manière recherchée, il incarne **le changement de notre société**, dans laquelle la frontière entre les genres tend à s'effacer.*

Texte: Véronique Kipfer et Nadia Barth Photos: Nicolas Righetti



Barbe de quelques jours, coupe de cheveux stylisée, vêtements ajustés, peau soignée et même, pour certains, maquillage: dorénavant, les hommes n'ont plus rien à envier aux femmes en matière de coquetterie. À l'adolescence, les garçons passent même généralement tout autant, voire davantage de temps devant le miroir que les filles et sont eux aussi totalement fascinés par les selfies et les vidéos. «Nous constatons aujourd'hui une forme d'officialisation du rôle du mâle séduisant, confirme Marcello Romano, expert en stratégies marketing et stratégies de communication et chargé d'enseignement à l'Université de Neuchâtel et de Lausanne. En parallèle, on retrouve également une forme de valeurs égalitaires hippies, mais aux couleurs 2018.»

Il suffit d'observer les publicités, reflet par excellence de la société, pour constater qu'elles sont toujours plus nombreuses à montrer des mannequins bronzés, musclés, huilés et épilés: les hommes-objets sont devenus légion et frôlent l'androgynie. [«Les univers de la séduction mettent dorénavant en scène homme et femme à parts égales, souligne le spécialiste.](#) Mais cela va encore plus loin pour des univers autres, comme l'aménagement intérieur, l'alimentation ou l'univers automobile, dans lesquels l'homme, entouré de sa compagne ou de sa famille, reste hyper-soigné. De ce fait, l'image voulue de «l'homme cosmétique», n'ayant aucun rapport avec des produits de soins, y renvoie néanmoins automatiquement et indique la voie à suivre pour être tendance. Le message principal de ce modèle masculin

n'est pas l'homme tel qu'il est, mais l'homme tel qu'il doit paraître.»

Foudroyant, le phénomène s'est répandu en Suisse comme sur l'ensemble de la planète en à peine dix ans, «les publicités mettant en scène des hommes soignés passant de 0 à 100% dans l'intervalle», remarque le spécialiste. Et si le message reste en gros le même au fil des années, «les publicités véhiculent dorénavant un message direct aux intéressés qui s'y identifient, mais aussi un message indirect de valorisation aux témoins impliqués que sont les femmes, copines, mères et enfants des intéressés».

En quête de l'apparence parfaite

Première cible de ce message de séduction? Les jeunes, «et surtout la tranche d'âge des 11-17 ans, qui se cherchent un groupe d'ap-

CARNAVAL DE VENISE

Fr.
520.-
par pers. en ch. dble
4
JOURS

Visites guidées et émerveillement devant un spectacle grandiose, un des événements les plus célèbres de Venise, son Carnaval

L'un des carnivals les plus illustres et les plus populaires du monde, le *Carnaval de Venise* est un émerveillement pour les yeux, un spectacle tout aussi chatoyant qu'étrange, où l'on voit de fascinantes silhouettes costumées et masquées évoluer sur la place Saint-Marc, dans la galerie du Palais des Doges ou le long des canaux.

Votre hôtel : Majestic 4* à Lido di Jesolo
Excellente position, en bord de mer, dans un quartier exclusif, à deux pas de sa magnifique plage privée. Bar, salon, restaurant avec terrasse. Chambres avec salle de bains, W.-C., chauffage et air conditionné, TV satellite, téléphone, minibar, coffre-fort, sèche-cheveux, balcon.

Jour 1 : Suisse - Lido di Jesolo

Départ des grandes localités de Suisse romande en direction d'Aoste, Milan, Vérone. Dîner libre en cours de route. Continuation vers Venise et arrivée à **Lido di Jesolo** en fin d'après-midi. Installation à l'hôtel, cocktail de bienvenue. Souper, soirée libre.

Jour 2 : Venise, visites guidées avec écouteurs

Petit déjeuner. Transfert à **Venise** en car, puis en bateau. Le matin, **découverte guidée (avec écouteurs) de la Venise des Vénitiens** à travers les quartiers typiques de Rialto et Castello. Dîner libre. L'après-midi, **visite guidée du quartier Saint-Marc (avec**

écouteurs) : l'intérieur de la basilique et ses splendides mosaïques, le Campanile, les façades du palais des Doges, les procuraties, le pont des Soupirs. Souper à l'hôtel, soirée libre.

Jour 3 : Venise et son carnaval

Petit déjeuner. Transfert à **Venise** en car, puis en bateau. Journée entière à disposition pour découvrir la ville et assister aux **réjouissances du Carnaval**, pour admirer les magnifiques costumes et les masques vénitiens. Dîner libre. Retour à l'hôtel vers 19h00. Souper, soirée libre.

Jour 4 : Retour en Suisse

Petit déjeuner. Voyage retour avec dîner libre en cours de route.

DATES DES SÉJOURS 2019

23 au 26 février Fr. 520.-

26 février au 1^{er} mars Fr. 520.-

1^{er} au 4 mars Fr. 520.-

4 au 7 mars Fr. 520.-

(pour ce dernier séjour, le carnaval se fera en jour 2, le 5 mars - Mardi-Gras étant le dernier jour du carnaval)

 **RÉSERVATION ONLINE**
NOUVEAU SITE BUCHARD.CH



PRESTATIONS INCLUSES

- Voyage en car 4* tout confort
- Accompagnatrice Buchard durant tout le séjour
- Le coup de fendant du patron à l'aller et au retour
- Boissons gratuites à bord du car
- Cocktail de bienvenue à l'hôtel
- Hôtel 4*
- Demi-pension
- ¼ de vin et ¼ eau minérale aux repas
- Soirée dansante
- Les transferts en bateau
- Excursions et visites guidées mentionnées au programme
- Ecouteurs pour les deux visites guidées de Venise

LIEUX DE DÉPART

- Sierre - Sion - Leytron - Martigny
- Payerne - Avenches - Fribourg - Bulle - Châtel-St-Denis
- La Chaux-de-Fonds - Boudevilliers - Neuchâtel - Boudry - Yverdon
- Genève - Nyon - Rolle - Morges - Lausanne - Vevey - Chailly - St-Triphon - Monthey

NON INCLUS DANS LE PRIX

- Assurance annulation et assistance obligatoire **Fr. 30.-** (sauf si vous êtes en possession du livret ETI ou d'une assurance similaire)
- Supplément chambre individuelle **Fr. 55.- (limitées)**
- **Prix enfant**
2 à 11 ans révolus, 3^e et 4^e lits **Fr. 310.-**
12 à 15 ans révolus, 3^e et 4^e lits **Fr. 355.-**

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

BUCHARD
Voyages

Buchard Voyages fête ses
65 ANS

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

 **027 306 22 30**
WWW.BUCHARD.CH



partenance et se fixent sur les marques dès 13-14 ans.» Mais tous, ados comme seniors, sportifs ou pas, jonglent dorénavant plus ou moins fébrilement avec toute la gamme des looks tendance – petite pensée pour les coiffures «à la manière de Sanchez ou Neymar»: les footballeurs, tous en maillot, n'ont pour leur part que leur coupe de cheveux et leurs tatouages pour se différencier des autres – mais aussi avec des produits bien-être et des soins cosmétiques.

Les commerces l'ont bien compris qui, comme Migros, développent régulièrement leurs gammes. «L'apparence occupe une place de plus en plus essentielle chez les hommes, confirme Nicole Thaler, responsable des relations publiques chez Mibelle AG Cosmetics. Et si les soins pour hommes ne représentent actuellement qu'un faible segment du marché, une forte croissance semble toutefois se dessiner. Pour notre part, nous avons quelques idées de nouveau-

tés en tête, comme de nouveaux produits combinés, pour lesquels la demande est en forte hausse.»

Effet miroir

Silhouette élancée, peau de pêche et parfum sophistiqué, [l'homme d'aujourd'hui offre donc un effet miroir à la femme, «comme une âme sœur»](#), souligne Marcello Romano: «On est passé d'une valorisation du verbe «avoir», mettant en scène les besoins matériels, à celle du verbe «être», qui met en avant les besoins relationnels et émotionnels. On assiste ainsi à la féminisation des valeurs masculines, et réciproquement.»

À cette humanité nouvelle, l'expert en stratégies marketing et stratégies de communication prédit un avenir plein d'espoir: «Un jour, quand le tsunami sera passé et que la société aura accepté la diversité, il n'y aura peut-être plus besoin de se battre pour revendiquer sa différence. Et nous pourrons alors faire ressortir l'essentiel de nos identités de genres, comme une émancipation des choses refoulées en nous, sans tous les artifices auxquels les publicitaires ont recours.»

Henri Balit

«J'aimerais développer un magazine pour homme en ligne»

Pantalon en cuir, pull à la coupe graphique, collection de bracelets aux poignets, Henri Balit ne laisse aucun détail de son look au hasard et pour cause: la mode, c'est son truc, son dada, sa passion. Le Genevois de 28 ans a même lancé il y a quatre ans son blog, Infashionity, entièrement consacré à la mode masculine. [«J'y fais des décryptages de défilés, des éditos et je publie aussi des photos de moi avec des looks que je crée en parallèle de mon compte Instagram.»](#) Aujourd'hui, il aimerait aller encore plus loin avec son site géré jusque-là comme un «à côté». «Il y a quelques mois, j'ai quitté mon poste dans la communication digitale d'une grande marque de joaillerie afin de développer

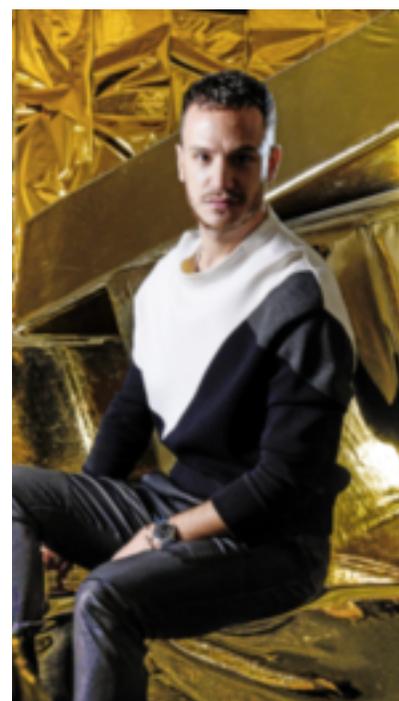
mon blog et en faire un véritable magazine pour homme en ligne.» Un choix radical pour celui qui aimerait faire de sa passion son métier.

«Je me suis rendu compte que la mode était quelque chose d'important pour moi vers 17 ou 18 ans, quand on commence à sortir le soir et à être attentif à ce que l'on porte. J'avais alors du plaisir à associer des habits, créer des looks un peu surprenants.» Depuis, son approche a évolué, elle s'est affinée vers un style qu'il qualifie de mélange entre «urbain minimaliste et dandy moderne». Costume trois pièces ajusté ou casquette et perfecto en cuir, l'esthète varie avec audace matières et motifs. «Quand je m'habille, c'est avant tout pour moi-

même, ça m'apporte une certaine confiance en moi.»

Mais où trouve-t-il donc de quoi abreuver cette passion?

«Personnellement, j'achète principalement mes habits en ligne et je constate que, globalement, le créneau de la mode masculine se développe. D'ailleurs, certaines marques de luxe qui ne faisaient jusque-là que des habits pour femme commencent à développer des collections homme.» Côté magasin, le Genevois note là aussi une évolution: «On voit maintenant que des boutiques entièrement consacrées aux hommes ont ouvert leurs portes en Suisse. Mais selon moi, ce n'est pas encore assez puisque l'offre n'est toujours pas équivalente à celle des femmes.»



Henri Balit prend la pose dans le décor d'Andreas Angelidakis, une œuvre présentée au Centre d'art contemporain de Genève.

ECONOMISEZ SUR LE PRIX, PAS SUR LE STYLE

Ecoutez votre coeur, seulement pour une durée limitée!



% Jusqu'à **CHF 1'550.-** de réduction
✈ Vols aller/retour inclus
🎁 cl. affaire ou **USD 1'000.-** offerts



Le Silver Wind passe le Tower Bridge

L'ALCHIMIE PARFAITE ENTRE CONFORT 5*+, AVENTURE, AUTHENTICITÉ ET RAFFINEMENT.

Tout est inclus si vous réservez jusqu'au 30.11. :

- acheminement aller/retour (en Europe en classe affaire)
- pourboires au personnel de bord
- pension complète et horaires libres
- choix varié de sodas, vins, spiritueux et cocktails
- pourboires
- accès internet illimité



LES CARAÏBES VIP
28.01. – 09.02.2019 (13 jours)

USD 1'000.- de crédit de bord offert

(No. 53) Silver Spirit 5*

| | Prix off. | Prix-CC |
|----------------|--------------------|---------|
| Suite Panorama | 6'645.- | 5'395.- |
| Suite Veranda | 6'895.- | 5'545.- |
| Suite Silver | 7'695.- | 6'245.- |

SUR LES TRACES D'HEMINGWAY
21.02. – 05.03.2019 (13 jours)

USD 1'000.- de crédit de bord offert

(No. 51) Silver Spirit 5*

| | Prix off. | Prix-CC |
|---------------|--------------------|---------|
| Suite | 6'995.- | 5'745.- |
| Veranda Suite | 7'245.- | 5'895.- |
| Silver Suite | 8'145.- | 6'695.- |

DOLCE VITA MÉDITERRANÉENNE
03.08. – 10.08.2019 (8 jours)

Classe affaire offerte

(No. 31) Silver Shadow 5*

| | Prix off. | Prix-CC |
|-----------------|--------------------|---------|
| Suite Vista | 5'095.- | 3'845.- |
| Suite Veranda | 6'145.- | 4'795.- |
| Suite Medallion | 8'645.- | 7'195.- |
| Suite Silver | 9'695.- | 8'145.- |

LES CITÉS DU NORD DE L'EUROPE
13.07. – 20.07.2019 (8 jours)

Classe affaire offerte

(No. 29) Silver Wind 5*

| | Prix off. | Prix-CC |
|---------------|---------------------|---------|
| Suite Vista | 5'595.- | 4'345.- |
| Suite Veranda | 6'495.- | 5'145.- |
| Suite Royal | 11'295.- | 9'845.- |

Contingents limités valables jusqu'au 30.11.2018. Prix (CHF) par personne en occupation double, pension complète, boissons, Wifi, pourboires, transferts et vols inclus (en Méditerranée en classe affaire). La description détaillée de nos offres est disponible sur **CruiseCenter.ch** ou sur demande à notre agence de Neuchâtel.



Un océan d'avantages :

- Conseil et service 100 % romand
- Réductions Club LTC toujours cumulables avec les avantages club des armateurs

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

032 755 99 99 · CruiseCenter.ch



Mario Corvasce

«Nos clients veulent passer un moment de détente, se faire chouchouter»

C'est un rendez-vous exclusivement masculin. On y va pour passer un bon moment, rigoler, discuter, boire un impeccable espresso, mais, surtout, pour prendre soin de soi. Le blaireau à l'ancienne y côtoie la paire de ciseaux ou encore le coupe-chou dans une ambiance chaleureuse, vintage et intimiste. Ce lieu, c'est la Barberia à Lausanne qui a ouvert ses portes il y a un an et qui, comme son nom l'indique, est un barbier, un vrai, mélangeant méthode traditionnelle et moderne. Et pour faire vivre ce lieu, on peut compter sur l'accueil chaleureux de trois barbiers, des amis originaires d'Italie du sud pour lesquels l'art des soins au masculin n'a aucun secret. «Cela fait vingt-deux ans que je fais ce métier, lance le directeur, Mario Corvasce. Et je constate que ma profession a vraiment évolué ces dernières années, elle est enfin mise en valeur. Cette nouvelle image du barbier, on la doit aux méthodes anciennes qui sont revenues à la mode. Elles attirent maintenant des hommes qui ont envie de prendre soin d'eux.» Au programme: soin de la barbe, coupe de cheveux, massage du visage et même épilation au fil ou à la cire. Une panoplie de soins qui n'a désormais plus rien à

envier aux salons d'esthétique pour femmes.

«Notre clientèle est très variée et va d'hommes très jeunes aux hipsters en passant par des personnes plus âgées au look soigné et à la coupe de cheveux *old school*.» Mikaël, 24 ans, est l'un d'entre eux: «J'aime beaucoup venir ici à la fois pour la qualité des soins et pour l'ambiance agréable et amicale qui règne.» Le Lausannois à la barbe soignée et à la coupe de cheveux travaillée avoue volontiers qu'il fait très attention à son apparence. «C'est important que les hommes prennent soin d'eux. Il n'y a pas de raison qu'ils ne le fassent pas alors qu'ils exigent cela des femmes.» Le Lausannois n'hésite d'ailleurs pas à aller plus loin dans les soins, comme en s'épilant les sourcils ou les bras. «Je suis pointilleux et je ne m'estime pas moins viril parce que je m'épile les sourcils.» Une exigence qui, loin d'être vécue comme une contrainte, correspond davantage à un plaisir assumé. «En venant chez le barbier, nos clients veulent profiter d'un moment de détente, se faire chouchouter, mais aussi se retrouver entre eux pour refaire le monde et rigoler», conclut Mario Corvasce.

L'expert

«La mode masculine croît plus vite que la mode féminine»

Frédéric Godart, sociologue et professeur associé en management et ressources humaines à HEC Paris

Quelle a été l'évolution de l'image de l'homme au fil de ces quinze dernières années?

Il y a encore une quinzaine d'années, le monde de l'esthétique était à très forte dominante féminine. Mais si on regarde maintenant certains segments, et en particulier le prêt-à-porter, la mode masculine croît plus vite que la mode féminine et présente un choix stylistique tout aussi étoffé. **Une des grandes évolutions du XX^e siècle a été le mouvement de libération esthétique des femmes**, qui a permis à ces dernières de se vêtir comme les hommes si elles le souhaitent. L'inverse n'a pas été vrai, malgré des tentatives chez Jean-Paul Gaultier ou Marc Jacobs. Mais les choses sont en train de changer et on assiste à différents phénomènes, dont celui, récent, du *soft boy*, qui a une part de féminité et ne la rejette pas.

Dorénavant, est-ce le physique qui prime, ou le look?

S'il y a des changements sociaux liés à la santé et au bien-être, ils ne sont pas forcément associés à la mode. On le voit avec le développement gigantesque de la mode *sportswear*, inimaginable il y a dix-quinze ans et dont le succès n'est pas lié aux gens qui vont faire du sport. Il s'agit avant tout d'un look qui référence le sport et la santé, mais ne les nécessite pas.

Cette quête du look parfait à tout prix ne peut-elle pas poser des problèmes financiers à certains, surtout les plus jeunes?

Oui, et c'est bien pour cela que le vintage et les friperies remportent un tel succès, ainsi que les recettes de cosmétiques maison.

Et ne fait-elle pas naître toujours davantage de complexes?

C'est un vrai problème, auquel les femmes sont confrontées depuis des décennies. Avant, les hommes étaient relativement protégés, mais des études montrent qu'ils subissent eux aussi une pression physique croissante. Les hommes commencent aussi à être pris à ce piège, alors que l'idéal aurait plutôt été que les femmes s'en libèrent! Mais on sait que, sociologiquement, une forme de pression sociale en remplace toujours une autre... La prochaine pourrait ainsi être celle de Snapchat et ses photos retouchées, puisqu'on a en effet appris qu'il existe dorénavant une nouvelle forme de maladie mentale, qui consiste à vouloir ressembler à tout prix à son image retravaillée à l'extrême...

Vers quel type d'homme se dirige-t-on ces prochaines années?

Il est difficile de faire des prédictions, mais il est certain que beaucoup de facteurs changent actuellement: la volonté des individus de se conformer à un genre, les modèles familiaux, ainsi que les codes générationnels. On assiste aussi à une transformation des codes stylistiques, qui rend dorénavant les frontières entre genres et générations assez floues. Par ailleurs, la notion de sensibilité émotionnelle et esthétique, taboue jusqu'à présent, se généralise chez les hommes. On voit une atténuation des genres, sans qu'il y ait forcément de disparition des rôles au sein de la famille: les hommes, comme les femmes avant eux, apprennent à manipuler diverses identités. **MM**



Frédéric Godart, sociologue et professeur



Les fantastiques monastères des Météores



Athènes & l'Acropole

Circuit accompagné
de 10 jours, dès
Fr. 1499.-
Offre spéciale
261

Le grand tour de Grèce

Nouveau: un voyage mythique au coeur de la fabuleuse histoire des Hellènes!

Avec car-tours.ch, participez à un fantastique voyage dans le temps, sur les traces passionnantes de la Grèce antique et ses dieux! Découvrez les origines des mythes et des légendes et parcourez les prestigieux sites où l'histoire de l'Europe trouve ses racines. Avec, à chaque étape et à perte de vue, un spectacle naturel exceptionnel fait de luxuriants paysages, de panoramas grandioses, d'imposants sommets et de régions côtières d'une beauté saisissante!

Votre programme de voyage

1er jour, lundi – Trajet jusque dans la région de Rimini

Trajet en car spécial tout confort jusque dans la région de Rimini, notre étape pour la nuit.

2e jour, mardi – Embarquement à Ancône

Au fil de la côte, poursuite du voyage vers le sud, jusqu'à Ancône, où notre ferry nous attend pour la traversée vers Igoumenitsa. Nuit à bord.

3e jour, mercredi – Ioannina, Kalambaka & les fantastiques monastères des Météores

En route vers l'intérieur des terres, traversée de l'impressionnant massif de l'Épire. Au loin, nous apercevons déjà les étranges pics rocheux entourant Kalambaka. C'est ici que se trouvent les célèbres monastères des Météores, trônant majestueusement au-dessus de la ville. Au programme de cette visite, deux des monastères, inscrits au patrimoine culturel mondial de l'Unesco. Nuit à Kalambaka.

4e jour, jeudi – Site grandiose de Delphes

A travers la plaine de Thessalie, nous parvenons à Delphes, via Lamia et Amfissa. Surplombant le golfe de Corinthe, le sanctuaire de l'oracle d'Apollon est considéré comme un des sites archéologiques majeurs de la Grèce ancienne. La visite des trésors, du temple, du théâtre et de la fontaine de Castalie ne manquera pas de vous impressionner. Nuit dans la région de Delphes.

5e jour, vendredi – Monastère d'Osios Loukas – Athènes

En route pour Athènes, découverte du site d'Osios Loukas. Niché au cœur d'un paysage de toute beauté, c'est très certainement le plus beau monastère de l'époque byzantine. Via Thèbes, site culte de la mythologie grecque, arrivée en soirée à notre hôtel de la région d'Athènes.

6e jour, samedi – Athènes, l'Acropole & Nauplie

Un passionnant tour guidé nous attend ce matin à Athènes. En plus de la belle vieille ville, nous verrons bien sûr l'Acropole, l'emblème de la ville (entrée incluse). Après un repas de midi dans une taverne typique, traversée du fameux canal de Corinthe. En route pour Tolo, notre étape pour la nuit, nous passons également la pittoresque bourgade portuaire de Nauplie.

7e jour, dimanche – Epidaure & Mycènes

Visite ce matin du majestueux théâtre d'Epidaure, incontestablement le plus bel amphithéâtre de Grèce. Après une dégustation du fameux vin grec, nous rejoignons la citadelle de Mycènes, où se trouvent la célèbre porte des Lionnes et le trésor d'Atreïe. Nuit à Olympie.

8e jour, lundi – Olympie – Patras

Notre magnifique périple grec s'achève à l'endroit même où les athlètes s'affrontaient jadis pour l'honneur et la gloire. Ayez votre appareil photo à portée de main et appréciez la visite du stade d'origine et des vestiges du Temple de Zeus. Transfert ensuite au port de Patras, d'où part, l'après-midi, notre ferry à destination de l'Italie. Nuit à bord.

9e jour, mardi – En mer – Rimini

Profitez ce matin du bon air marin. Arrivée l'après-midi à Ancône, d'où nous repartons pour la région de Rimini, notre étape pour la nuit.

10e jour, mercredi – Retour en Suisse

Voyage pour rentrer en Suisse, la tête et les bagages remplis de magnifiques souvenirs.

reka:re Economisez encore plus -
Chèques REKA acceptés à 100%!



Organisation: Holiday Partner, 8852 Altendorf



Compris dans le prix!

- ✓ Trajet en car spécial tout confort
- ✓ Traversée en ferry Ancône-Igoumenitsa / Patras-Ancône, avec 2 nuits et petit déjeuner à bord (base cabine double intérieure)
- ✓ 7 nuits dans de bons hôtels de classe moyenne & moyenne supérieure
- ✓ 7 x petit déjeuner à l'hôtel
- ✓ 7 x repas du soir à l'hôtel
- ✓ 1 x repas de midi typique dans une taverne grecque
- ✓ Dégustation de 3 vins le 7e jour
- ✓ Toutes les excursions & visites (toutes guidées) selon programme
- ✓ Entrée à 2 monastères des Météores et à celui d'Osios Loukas, ainsi qu'à Delphes, à l'Acropole, Epidaure, Mycènes & Olympie
- ✓ Passionnante visite guidée d'Athènes
- ✓ Assistance de notre propre guide suisse pendant tout le voyage

Choisissez votre date de voyage

Voyage c: 8 au 17 avril 2019

Voyage d: 14 au 23 octobre 2019

Notre prix action pour vous

Prix par personne en chambre double
dans de bons hôtels de classe moyenne/moyenne sup. Fr. 1499.-

Non compris/en option:

- Supplément chambre indiv. (hôtels): Fr. 280.-
- Suppléments cabines ferries:
- cabine double extérieure: Fr. 60.-
- cabine individuelle intérieure: Fr. 265.-
- cabine individuelle extérieure: Fr. 325.-
- Frais de réservation: Fr. 20.- par personne

Choisissez votre lieu de départ:

Genève, Lausanne, Yverdon, Bienne, Martigny, Montreux, Fribourg, Neuchâtel, Bulle, Sion, Nyon

car-tours.ch
Magnifiques voyages en car avec guide suisse

Places limitées!
Réservez illico & profitez!

Tél. 0848 00 77 99

Fort de 132 pages, le catalogue principal 2019 vient de sortir d'imprimerie.

Commandez dès maintenant votre exemplaire gratuit et bénéficiez de bons d'essai allant jusqu'à Fr. 200.-!

- Circuits & découvertes
- Voyages musicaux & événementiels
- Séjours en ville & à prix promo
- Séjours actifs & randonnées
- Combinaisons Car & Train
- Et bien d'autres encore!

Une sélection unique de 103 propositions de voyages pour les plus belles destinations d'Europe! De superbes escapades en excellente compagnie – et toujours accompagnées par nos propres guides suisses!

Commandez votre exemplaire & vos bons maintenant!

Par téléphone: 0848 00 77 99 ou en ligne sur:
www.car-tours.ch/fr/catalogue/



La chronique

Abou d'amis



Martina Chyba,
journaliste RTS.

J'ai dû foirer un truc dans ma vie. Là, par exemple, les finances étant ce qu'elles sont, je n'ai rien prévu pour les vacances de Noël... Un peu de ski peut-être. Ah non, zut flûte crotte, c'est ce qui coûte le plus cher le ski, entre l'essence, le prix du logement, la location du matériel, l'abonnement et l'assiette valaisanne à 30 francs, même si on rince tout ça avec un vin chaud coupé à l'eau et pas très chaud à 6 francs, ça reste en travers de la gorge. Bref. Mais ce que j'ai foiré, c'est que je n'ai pas d'ami susceptible de me payer un voyage. J'ai des amis, sympas, drôles, intelligents, normalement névrosés, fidèles et généreux, mais aucun ne m'a jamais proposé, par exemple, de me financer des vacances à Abou Dhabi ou une place pour voir un prix de Formule 1 ou les deux.

Parce que ça a l'air assez répandu comme truc. Peut-être que si j'avais réussi et été élue quelque part, j'aurais des amis, ou plutôt des amis d'amis, qui me paieraient des hôtels de luxe, des vols en business et des loges pour assister à des compétitions automobiles. Et pas que pour moi, mais aussi pour mes gosses. Oui, ils ont toujours rêvé de voir tourner en boucle des tas de ferraille qui atteignent 300 km/h en 8 secondes 45, et qui grillent inutilement de l'essence. Manifestement les politiciens adorent ça, peut-être parce que ça coûte cher, ça fait du bruit et ça sert à rien et qu'ils s'y reconnaissent, je ne sais pas. Bon, ce qui est rigolo, c'est que le Grand Prix de Hongrie par exemple, tout le monde s'en fout; celui qui

attire les foules, c'est celui des Émirats, on se demande bien pourquoi. Enfin non justement, on ne se demande pas pourquoi, on sait. Il suffit d'agiter 3 francs 6 sous (ouais bon un peu plus) sous leur nez et ils sont prêts à s'asseoir dans des loges VIP et accessoirement sur les droits de l'homme, la liberté d'expression, l'égalité hommes-femmes, le respect des homosexuels et autres fondamentaux qu'ils se sont engagés la main sur le cœur à protéger de toutes leurs forces ici.

Ah oui autre chose... moi j'ai fait beaucoup de voyages privés (en payant mes billets en classe éco je précise) mais jamais il ne m'est arrivé de rencontrer par hasard une personne du gouvernement local pour boire un verre et plus si entente (on parle d'argent là hein, pas de cul). Par exemple quand je suis allée voir ma sœur qui habite à Hawaï, je n'ai pas vu Obama, et à Oman je n'ai même pas croisé le sultan dans un hall d'hôtel. C'est ballot non? À part un fabricant qui m'avait envoyé des blocs de foie gras gratuits en 94 pour une émission, et que j'ai renvoyés, personne n'a jamais essayé de me corrompre, pfff, j'ai foiré je vous dis. Oui j'ai plus de 50 ans et pas de Rolex et mes amis sont plutôt hôtel Formule 1 que Grand Prix de Formule 1... les chambres ne sont pas très grandes, mais on y dort avec la conscience tranquille. Et ça, ça n'a pas de prix. **MM**

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

Publicité



Le plaisir du bain retrouvé avec les baignoires à porte VitaActiva

- Depuis 2001 dans toute la Suisse excellentes références clients
- Installation propre, en une journée
- Une collection variée de baignoires, dimensions et couleurs
- Pour tous les modèles possibilité d'équipement tel que bain à bulles, pare douche en verre

Demandez notre brochure gratuite! 24H

Téléphone: 041 727 80 39 info@vitaactiva.ch | www.vitaactiva.ch

Oui, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom: _____

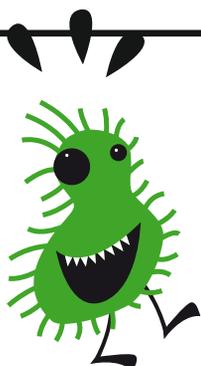
Rue/N°: _____

NP/Localité: _____

Tél.: _____

VitaActiva AG • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG • Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

MI082018



Reportage

Les microbes jouent cartes sur table

De simples gestes suffisent parfois pour nous aider à **nous prémunir contre une maladie**. Directeur de l'Institut de microbiologie de l'Université de Lausanne, le professeur Gilbert Greub a créé un jeu pour sensibiliser le grand public.

Texte: Tania Araman Photos: Nicolas Schopfer

Ciel! Voilà que mon adversaire me balance une carte microbe... Il faut dire qu'en jouant l'activité «balade en forêt», j'ai adopté un comportement potentiellement à risque. Je pioche dans la pile «maladie» et le verdict tombe: j'avais laissé mes mollets à nu et une tique m'a mordu. Résultat, j'ai chopé une encéphalite. Trois semaines à me morfondre au lit. Tant que je ne serai pas guérie, je ne pourrai pas progresser dans la partie et risque fort de me retrouver bonne dernière.

«Si vous aviez porté un pantalon et l'aviez rentré dans vos chaussettes – ou plutôt si vous aviez joué la carte correspondant à ce comportement – vous auriez évité les ennuis», relève le professeur Gilbert Greub, directeur de l'Institut de microbiologie de l'Université de Lausanne et créateur de ce jeu particulier baptisé Krobs. «Le but est de montrer que de simples petits gestes peuvent parfois nous aider à nous prémunir contre une maladie potentiellement grave.»

Une approche par le biais du divertissement

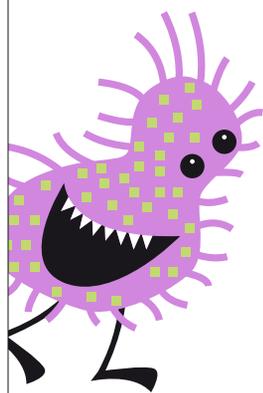
Cela fait quelques années que l'idée a germé dans son esprit: créer un moyen ludique de mieux faire connaître les microbes au grand public, enfants compris, tout en distillant des messages de prévention. «Même s'il s'agit de recommandations dont on entend souvent parler, par exemple dans les campagnes de l'Office fédéral de la santé

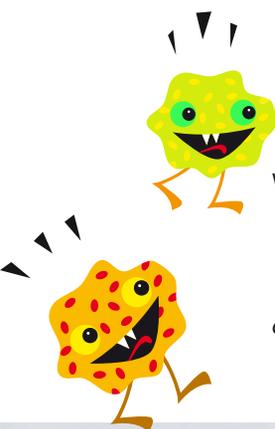
publique (OFSP), elles ne sont pas forcément appliquées.» Et de donner l'exemple de *Campylobacter jejuni*, la bactérie transmise à l'homme par la consommation d'animaux infectés, notamment par les volailles. «Tout le monde sait qu'il est important de bien cuire le poulet et d'éviter que, cru, il n'entre en contact avec d'autres aliments, ce qui arrive par exemple quand on le coupe sur une même planche que de la salade. Or, deux fois par an, nous remarquons un pic d'infections: en été, à la saison des grillades, et durant la période des fêtes, propice aux fondues à base de viande.» Une des cartes de Krobs met d'ailleurs en avant l'importance d'utiliser une assiette à compartiments pour éviter que le poulet cru ne côtoie de trop près sauces et accompagnements.

Les microbes liés aux aliments et aux activités en forêt ne sont pas les seuls à se retrouver sous les feux des projecteurs dans

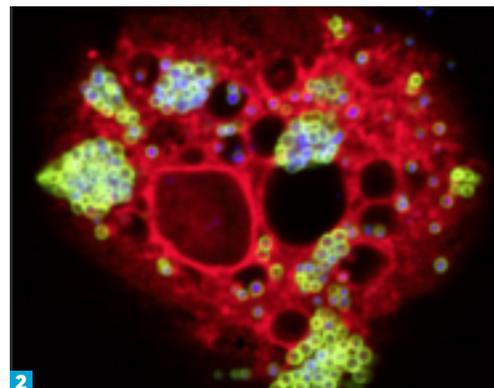
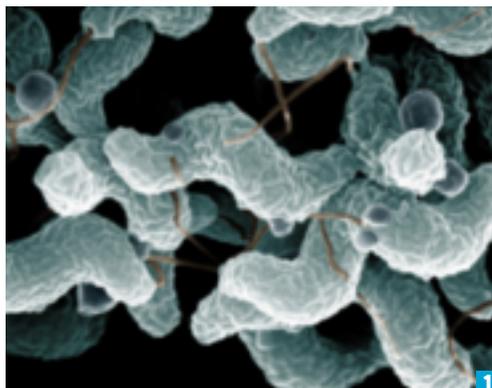
«De par sa thématique, le jeu peut contribuer à une diminution des risques globaux de contamination»

Gilbert Greub, inventeur du jeu de cartes Krobs





- 1 *Campylobacter jejuni* est susceptible de se retrouver dans la viande de poulet.
- 2 Les bactéries de la famille des Parachlamydiaceae (en vert) infectent les mammifères et parfois aussi les amibes (en rouge).
- 3 Les taenia, des vers qui peuvent nous infecter par consommation de viande crue contaminée.



le jeu. «Nous avons mis l'accent sur cinq types de situations dans lesquelles nous pouvons être confrontés à des bactéries, des virus ou encore des parasites, explique Gilbert Greub. Ainsi, nous nous sommes également penchés sur les microbes qui nous sont transmis par les animaux, par les aérosols d'eau (comme les systèmes de climatisation) et lors de voyages dans des pays tropicaux. Bien entendu, il existe d'autres modes de transmission que nous avons pour l'heure laissés de côté: par exemple, nous ne parlons pas des maladies sexuellement transmissibles. Pour ne pas compliquer le jeu, que nous avons développé avec la maison d'édition Game Works, nous avons dû faire des choix.»

Priorité aux messages de prévention

Ces choix se sont opérés selon plusieurs critères, à commencer par l'importance de faire passer des messages de prévention sur certains microbes. «Quelques cas de contamination par *Listeria monocytogenes*, une bactérie transmise notamment par la consommation de charcuterie ou de fromage au lait cru, peuvent s'avérer extrêmement graves. Quant aux tiques, certaines sont porteuses de millions de bactéries, dont quelques-unes sont encore méconnues. En parler par le biais du jeu peut contribuer à une diminution des risques globaux de contamination. Ou en tout cas donner la possibilité au public d'en apprendre davantage, par exemple



Marques formidables – Prix formidables.

P&G



En lot de 3

15%

Tous les produits Always en lot de 2 ou 3, par ex. protège slips Always Fresh&Protect normal, Trio pack d'avantage, 3 x 52 pièces, **8.90** au lieu de 10.50



3 pour 2

33.60 au lieu de 50.40

Toutes les couches Pampers* (sauf mégapack) Valable à l'achat de 3 produits de prix identique, par ex. Pampers Baby Dry 4, 3 x 44 pièces

20%

36.70 statt 45.90

Gillette lames de rechange dans l'emballage de 12, 14, 16 ou 20 pièces, par ex. Mach3 Turbo, 16 pièces



lot de 2

20%

Shampooings antipelliculaire head&shoulders en lot de 2, par ex. Shampooing Classic Clean, 2 x 300 ml, **7.80** au lieu de 9.80



lot de 2

30%

Shampooings et après-shampooings Pantene Pro-V en lot de deux, par ex. Shampooing antipelliculaire, 2 x 300 ml, **5.85** au lieu de 8.40



MIGROS

M comme Meilleur.

*En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 19.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



Amusant et instructif, le jeu s'adresse tout aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

en utilisant les codes QR que l'on trouve au dos de chaque carte et qui renvoient à notre site internet (www.krobs.ch). Celui-ci détaille les risques pour chaque microbe et ouvre vers d'autres plateformes de référence, telles que Safetravel, qui renseigne les voyageurs sur les risques qu'ils encourent dans chaque pays visité.»

Ne risque-t-on pas, en jouant trop souvent, de tomber dans l'excès? D'éviter toute activité, même anodine, qui nous exposerait à un éventuel contact avec un microbe? «Mon but n'est pas de créer des hypocondriaques, s'exclame Gilbert Greub. Il s'agit également de relativiser les messages: il est impossible, voire un peu ennuyeux, de vivre une existence

«La mort ne doit pas être un tabou, même si le jeu s'adresse aussi aux enfants»

Gilbert Greub

totalemment exempte de risques. D'ailleurs, dans Krobs, une carte baptisée Super-prudent se moque gentiment de ce genre de comportements.»

Il n'en demeure pas moins qu'une des issues du jeu peut être la mort (virtuelle, bien sûr!) d'un joueur. «Certains cas de listériose sont fatals, de même que l'infection par *Plasmodium falciparum*, le parasite responsable du paludisme, et le virus Lassa, qui cause parfois des fièvres hémorragiques et se contracte essentiellement en Afrique de l'Ouest en entrant en contact avec les excréments et l'urine d'un rongeur. J'estime que la mort ne doit pas être un tabou, même si Krobs s'adresse également aux enfants. Eux aussi peuvent bénéficier des messages de prévention.» **MM**

Pour aller plus loin: <https://krobs.ch>, www.bag.admin.ch, www.safetravel.ch, <https://zecke-tique-tick.ch>

Bon à savoir

1. Les microbes sont, par définition, des êtres vivants microscopiques (certains d'entre eux sont cependant visibles à l'œil nu) et ils peuvent prendre la forme de bactéries (par exemple *Listeria monocytogenes*, qui provoque la listériose), de virus (par exemple celui de la grippe), de parasites (par exemple le ver solitaire) et de champignons (par exemple la moisissure).

2. Les microbes ne sont pas tous dangereux pour la santé. Par exemple, notre flore intestinale est composée de milliards de bactéries qui jouent un rôle-clé dans la digestion et pour notre système immunitaire.

3. On n'attrape pas le rhume en se promenant en t-shirt en hiver. Malgré l'expression répandue de «prendre froid», le virus du rhume ne se transmet que d'humain à humain. L'infec-

tion est toutefois facilitée pendant la saison hivernale, puisque nous avons tendance à nous retrouver davantage dans des espaces confinés, comme les transports publics, où la transmission des microbes est favorisée.

4. Une bonne hygiène est primordiale pour prévenir la propagation des microbes. Le lavage régulier et méticuleux des mains – après être passé aux toilettes, avoir éternué ou avant de manger – diminue les risques de transmission de virus ou de bactéries.

5. La congélation ne tue pas tous les microbes, contrairement à l'idée reçue. Si elle en ralentit l'activité et le développement, elle ne les détruit pas complètement. Ainsi, si un aliment est resté à température ambiante trop longtemps et que des germes se sont développés, le mettre au congélateur ne va pas pour autant le rendre consommable.

Publicité

Action sodastream

Le cadeau parfait!

33%

99.- au lieu de 149.-

Appareil à gazéifier l'eau SodaStream Crystal avec deux carafes en verre et cylindre de gaz carbonique à 60 litres, disponible en noir ou blanc

Hit

6.90

SodaStream Soda-Mix diverses variétés disponibles 500 ml p. ex. Framboise

MIGROS
M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.
OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 3.12.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



Portrait

Vania Aillon, grand angle de l'Amérique latine

La directrice du festival Filmar célèbre jusqu'au 2 décembre les vingt ans de l'événement consacré au cinéma latino-américain. Son but? **Sortir le continent des clichés** et offrir un autre regard sur cette région remplie de contrastes.

Texte: Nadia Barth Photos: Nicolas Righetti

Son père redoublait de ruse. Il s'agissait de la faire entrer au cinéma quand elle n'avait pas encore l'âge légal. Lui ne vit que dans les livres et les films et Vania Aillon, elle, suit cet *aficionado* de projection en projection au point que certaines images, vues parfois trop jeune, la hanteront longtemps. Son rapport avec le cinéma aurait pu se limiter à cela. Celle qui, après sa maturité, commence des études de sociologie aurait pu se contenter de ses anecdotes cocasses pour raconter son lien précoce avec le cinéma. Mais l'histoire en a voulu autrement quand, à 20 ans, elle tombe par hasard sur une caméra super 8 au marché aux puces. Une trouvaille qui la décide à emprunter la voie du cinéma pour devenir réalisatrice et l'emmène jusqu'à prendre la tête, il y a deux ans, du festival Filmar qui fête cette année ses vingt ans. Sa mission? Faire connaître la riche production latino-américaine dans ce qu'elle fait de mieux, du cinéma d'auteur au cinéma populaire.

Une personnalité radieuse

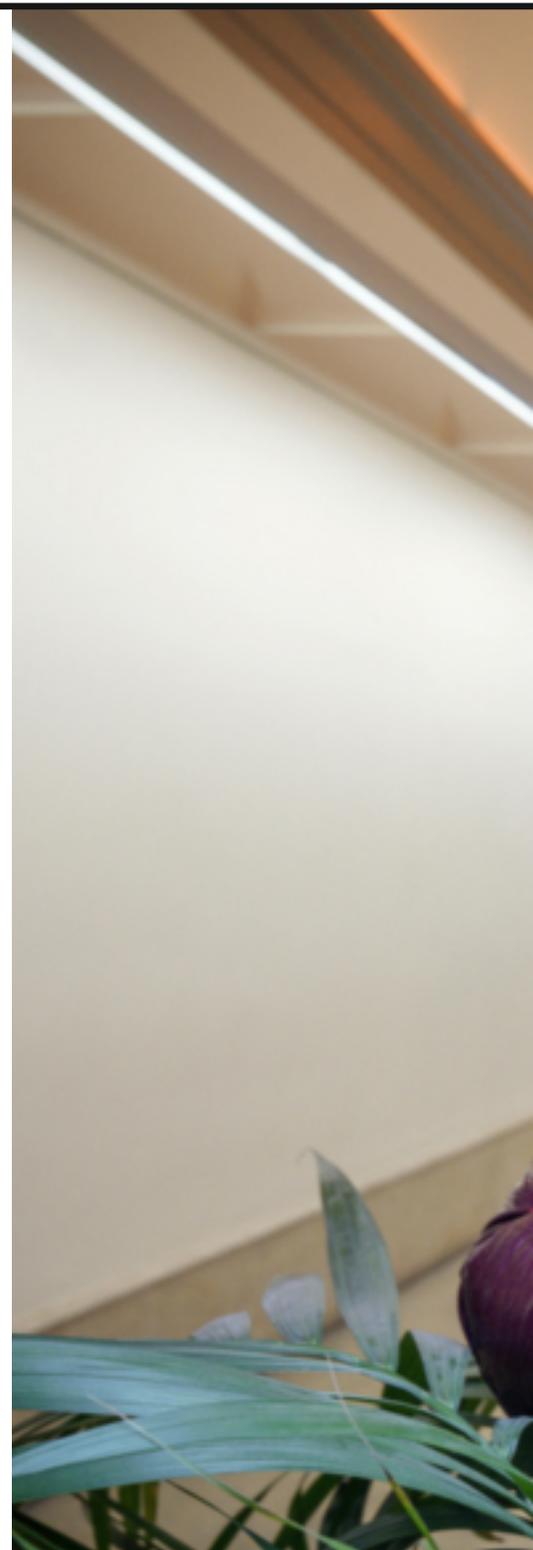
C'est donc à l'occasion de cet anniversaire que nous rencontrons Vania Aillon. Quand elle débarque au lieu de notre rendez-vous, un café du quartier de Cornavin, ce sont ses rires aux éclats qui la précèdent. À peine

entrée, la Genevoise au tempérament solaire fait la bise au serveur, salue de loin une connaissance et s'installe à la table, les mains remplies de flyers aux couleurs de l'Amérique latine, le continent de ses racines. «Je suis d'origine chilienne. Mes parents ont fui la dictature de Pinochet pour s'installer en Suisse avec le statut de réfugiés politiques. Je suis donc née au Tessin et je suis arrivée peu après à Genève.» Celle qui a aujourd'hui 44 ans se souvient de l'accueil réservé alors à sa famille: «À cette époque, on recevait volontiers les réfugiés et même l'Église était très investie. Je me rappelle même que des gens écrivaient des lettres pour accueillir des Chiliens chez eux. Aujourd'hui, tout cela a bien changé...» Elle, par contre, est restée fidèle aux valeurs que ses parents lui ont transmises: «Défendre qui l'on est, c'est ce qu'ils m'ont appris. Mon père m'a élevée comme un garçon avec l'idée que je pouvais faire la même chose qu'un homme dans la vie.»

De l'ambition à revendre

Vania Aillon se définit comme une lutteuse, un trait important quand on porte un projet de festival aussi ambitieux que celui dont elle a hérité. «Je fais Filmar avec mon équipe par passion; autrement, ce serait trop de travail,

trop usant. Ce festival, c'est un peu mon troisième enfant.» L'un des défis de sa mission est de sortir l'Amérique latine des clichés (drogue, corruption...) trop souvent véhiculés par certaines réalisations à l'attention des Occidentaux. «Les thèmes abordés par les 78 films présentés cette année vont de l'immigration à l'identité en passant par la protection des indigènes et l'environnement. En plus de la rétrospective des vingt ans, nous aurons des œuvres extraordinaires comme le dernier film du magicien Carlos Reygadas, *Nuestro tiempo*, ou des films qui ne seront pas distribués en Suisse et visibles nulle part ailleurs.» Vania Aillon a le souci de toucher le public le plus large possible: «On a des personnes qui nous suivent depuis vingt ans, la commu-





Une caméra super 8 dégotée au marché aux puces a poussé Vania Aillon à suivre son ambition cinématographique.

nauté d'Amérique latine bien sûr, mais aussi des jeunes, des cinéphiles, des étudiants, des voyageurs.» Une mixité indissociable du cadre multiculturel genevois.

Une recherche de soi révélatrice

«C'est une fierté de faire partie de cette ville dès le moment qu'on défend d'être un tout, aussi multiple que la population des trains et bus genevois.» Une fierté qui ne lui a pas épargné néanmoins une longue quête identitaire l'ayant menée, durant sa jeunesse, à multiplier les voyages en Amérique latine. «Je suis Suisse avec une tête d'indienne, j'ai mis du temps à le comprendre.» Son court métrage *La terre tremble*, tourné au Venezuela, a participé à cette recherche d'elle-

«Je suis Suisse avec une tête d'indienne»

Vania Aillon, directrice du festival Filmar en Amérique latine

même. «J'ai fait ce film avec l'idée de l'utopie, en me demandant: quel est le monde que l'on a envie de construire et avec qui? Peut-on changer le système, si ce n'est pas capitaliste, au moins les valeurs du système de marché?» Pour Vania Aillon, ces questions trouveront leurs réponses sous la forme d'un deuil: «À la fin du film, j'ai compris que si changer le système était peut-être trop compliqué,

lutter dans sa propre sphère, par contre, ce n'est jamais vain.»

L'idéaliste a mis un peu d'eau dans son vin. Une maturité gagnée au fil des ans qui lui permet aujourd'hui de poser un regard tendre sur les premiers films des cinéastes présentés. «Mes coups de cœur du festival, ce sont les premières œuvres. Il y en a huit. Elles sont les premières urgences, elles ont quelque chose de pur, d'innocent, de touchant. Le cinéma est un milieu difficile. Les gens qui font des films sont des guerriers.» **MM**

La table ronde «Cinéastes et producteurs d'ici et d'ailleurs: les défis de filmer en Amérique latine» aura lieu le ve. 23 nov. à 12 h à Fonction: Cinéma (Maison des arts du Grütli, Genève). Le Pour-cent culturel Migros soutient les réalisatrices et réalisateurs de la relève dans le cadre de cette rencontre. Entrée libre.

Entretien

«Aujourd'hui, la nature n'est plus en mesure de jouer son rôle»

Des études montrent que la population d'insectes est en chute libre, que la biodiversité est menacée, qu'une catastrophe écologique est imminente. Professeur à l'Université de Neuchâtel, Alexandre Aebi lance un appel aux politiques et aux agriculteurs pour que l'on agisse avant qu'il ne soit trop tard. Et il y a urgence selon ce chercheur engagé.

Texte: Alain Portner Photos: Matthieu Spohn



Le bon calendrier de l'avent pour chacun.

Fêtons tous ensemble.



9.40
Tartufi neri
Sélection
200 g



CUMULUS POINTS
20x

Tous les produits de Noël M&M's et Celebrations
p. ex. calendrier de l'avent M&M's, 361 g, **11.95**



UTZ Certified



Nouveau

CUMULUS POINTS
20x

16.50

Pralinés Prestige Créations
Exquises Frey, UTZ
235 g, valable jusqu'au 3.12.2018



24.95

Calendrier de l'avent en
sacs de jute
la pièce,
valable jusqu'au 2.12.2018



UTZ Certified

Nouveau

CUMULUS POINTS
20x

3.70

Père Noël Frey, UTZ
100 g, valable jusqu'au 3.12.2018



Nouveau

CUMULUS POINTS
20x

Boules de chocolat Adoro assorties et napolitains Yummy, Frey, UTZ
p. ex. Boules de chocolat Adoro assorties, 250 g, **9.80**, valable jusqu'au 3.12.2018



UTZ Certified

UTZ Certified

20%

Pralinés et truffes avec
motif de rennes ainsi que
boules Adoro, Frey, UTZ
p. ex. calendrier de l'avent
Pralinés Prestige, 226 g,
12.60 au lieu de 15.80

Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.

OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS
M comme Magique.

De quoi parle-t-on?

Quand les insectes battent de l'aile, c'est tout l'écosystème qui est en danger. Pour Alexandre Aebi, professeur de biologie et d'ethnologie à l'Université de Neuchâtel, expert en agroécologie et apiculteur à ses heures perdues, nous courons au désastre, à moins de changer rapidement notre manière de cultiver et d'appréhender notre environnement.

Alexandre Aebi, d'après une étude allemande menée dans une soixantaine de réserves naturelles, la quantité d'insectes ailés aurait diminué de 75% depuis 1989. C'est une hécatombe!

Nous nous trouvons là face à un déclin massif de la population d'insectes sur trente ans. La mort des abeilles domestiques, qui est très médiatisée, n'est en fait que la partie visible de l'iceberg.

Est-ce que la population d'insectes a subi pareil ravage dans notre pays?

Il n'existe pas d'études comparables sur le sujet en Suisse. Mais il y a des données ponctuelles, des rapports, des livres qui tendent à prouver que la situation ici est proche de celle de l'Allemagne. Et puis, nous avons un faisceau de preuves suffisant pour montrer qu'il y a des problèmes, que certaines communautés d'insectes sont menacées, que certaines espèces d'oiseaux sont en danger, que certains écosystèmes fonctionnent moins bien.

La situation est à ce point alarmante?

Dans les chaînes alimentaires, les réseaux trophiques, nous commençons à avoir des maillons affaiblis, à avoir un tissu qui s'effiloche. Aujourd'hui, la biodiversité ne fonctionne plus, l'écosystème n'est plus capable de réagir, de se défendre, la nature n'est plus en mesure de jouer son rôle. Il s'agit donc de restaurer l'écosystème qui nous rend des services importants comme la pollinisation avec les abeilles, la filtration de l'air et de l'eau, la lutte contre les ravageurs et les espèces envahissantes...

Les milieux de la protection de l'environnement, les apiculteurs et les agriculteurs ont justement lancé une pétition demandant à la Confédération de débloquent des moyens permettant de cerner les causes et l'étendue du déclin des insectes en Suisse. Cela vous réjouit-il?

C'est une très bonne initiative. Ambitieuse, car, pour faire un point cohérent, il s'agira de mobiliser les sciences naturelles et les sciences sociales, d'élargir les horizons pour comprendre les causes multifactorielles – pesticides, appauvrissement des milieux naturels, intensification de l'agriculture... – à l'origine de ce déclin.

Que paysans et défenseurs de la nature s'unissent pour voler au secours des insectes peut surprendre, non?

Cette alliance est atypique, mais nécessaire parce que tout le monde a à y gagner.

Les pétitionnaires réclament le lancement de nouvelles études. Ne serait-il pas plutôt urgent d'agir?

Il faut peut-être faire les deux pour embrigader encore davantage de monde. Les solutions techniques pour contrer ce déclin de la biodiversité existent, des actions ont déjà démarré, mais il faudrait être plus résolu, oser aller plus loin.

Pensez-vous que nous sommes face à une catastrophe écologique imminente comme l'a déclaré l'un des coauteurs de la recherche allemande précitée?

Oui. Tous les signaux sont là pour montrer que la catastrophe est imminente. La nature va se remettre du passage des bipèdes que nous sommes, mais ça prendra du temps et nous allons en souffrir.

«Une étude a montré que les néonicotinoïdes agissaient comme perturbateurs endocriniens sur l'être humain»

Alexandre Aebi, professeur de biologie

Les néonicotinoïdes – ces pesticides qui s'attaquent au système nerveux des insectes – sont pointés du doigt par nombre de chercheurs, dont vous...

Les causes de ce déclin des insectes sont multifactorielles comme je l'ai dit, mais il est clair que les pesticides et notamment les néonicotinoïdes y jouent un rôle important. De nombreuses études l'attestent.

Une étude que vous avez cosignée, et qui a été publiée dans la prestigieuse revue *Science*, montre que les trois quarts des miels produits dans le monde contiennent des traces de cette famille d'insecticides. L'ampleur du phénomène vous a-t-elle surpris?

Plutôt, oui. Nous avons utilisé l'abeille comme sondeuse pour avoir la meilleure vision possible de la contamination de l'environnement par ces néonicotinoïdes. Le constat est sans appel: 75% de nos échantillons étaient contaminés par au moins une molécule. Donc, contamination généralisée, pas une région du monde épargnée.

Les conséquences mortifères de ces néonicotinoïdes sur les insectes sont connues. Mais quels effets ont-ils sur notre santé?

Il commence à y avoir des évidences des effets des néonicotinoïdes sur des vertébrés et ils sont similaires à ceux documentés sur les abeilles: effets sur le système nerveux, sur la reproduction, sur la mémoire, sur la navigation dans l'espace... Une étude récente a aussi montré que les néonicotinoïdes agissaient comme perturbateurs endocriniens sur l'être humain et que ça augmentait artificiellement le taux d'œstrogènes chez la femme. Or, une quantité trop forte d'œstrogènes est un des facteurs favorisant l'apparition des cancers du sein.

La France a banni l'usage de cinq d'entre eux dans l'agriculture. La Suisse va en interdire trois à la fin de cette année.

Est-ce que ces mesures sont suffisantes? Non. Ce ne sont que trois ou cinq molécules sur neuf en fait. Cette interdiction partielle est un signal important, mais insuffisant. D'autant qu'il y a d'autres néonicotinoïdes sur le marché, même si l'industrie agrochimique joue sur les mots, essaie de nous faire croire que ce n'en sont pas. Ces molécules ont le même mode d'action, c'est-à-dire qu'elles s'attaquent au système nerveux des insectes. Et c'est justement ce mode d'action là qu'il s'agit de bannir.

Les protecteurs de la nature trouvent la Confédération trop frileuse en la matière, elle qui vient justement de recommander le rejet de l'initiative «Pour une Suisse libre de pesticides de synthèse». C'est également votre avis?

La Confédération se contente de suivre la Communauté européenne, de favoriser la recherche, de répondre aux interpellations de parlementaires engagés, de prendre des mesures pour sauver les abeilles, alors que là il faut agir vite et courageusement.

Le Conseil fédéral propose tout de même de réduire de 30% l'utilisation des produits phytosanitaires et de 25% les émissions de pesticides d'ici à 2027. N'est-ce pas encourageant?

Certainement. Mais ce n'est pas avec une politique des petits pas que l'on va réussir à contrecarrer l'érosion massive de la biodiversité. Restaurer l'écosystème demandera des moyens et des efforts importants.

Les États commencent à interdire les néonicotinoïdes. C'est bon signe. Mais l'industrie agrochimique a déjà mis au point des substances de remplacement qui semblent tout aussi nocives que l'ancienne génération d'insecticides!

Il s'agit des sulfoxamines. Des chercheurs anglais, dont l'étude a été publiée cet été

dans la revue *Nature*, ont constaté que cette nouvelle classe de molécules avait le même effet dévastateur sur les pollinisateurs. J'espère qu'il n'y aura pas besoin de 9000 papiers scientifiques – comme il a fallu dans le cas des néonicotinoïdes – pour montrer que les sulfoxamines sont tout aussi nocifs, tout aussi problématiques que la précédente génération d'insecticides. Il faut être cohérent, appliquer le principe de précaution et interdire complètement ces produits.

Oui, mais les agriculteurs estiment qu'ils ne peuvent pas se passer totalement des pesticides...

Si l'on conserve la façon de faire actuelle, nous ne pourrions certainement pas nous en passer. Nous devons changer notre manière de cultiver sinon la situation va continuer de se dégrader.

Le changement se fera avec les agriculteurs ou ne se fera pas. C'est cela?

Oui, c'est crucial. Nous devons les inciter à se tourner vers l'agroécologie qui mise sur une intégration véritable et réfléchie de la biodiversité utile dans les cultures, qui propose de restaurer le fonctionnement de cet écosystème qui est mis à mal actuellement. Nous savons que ça marche, qu'il est possible, par exemple en permaculture, d'obtenir même de plus grands rendements qu'en agriculture conventionnelle. Et là, on utilise zéro produit phytosanitaire de synthèse.

Existe-t-il encore d'autres méthodes qui ne feraient pas de dégâts collatéraux à l'environnement?

Il y a un super exemple introduit par des chercheurs italiens dans le Veneto. C'est Lorenzo Furlan qui a décidé, en collaboration avec des agronomes et des agriculteurs, de se pencher sur le cas du maïs, qui est une des cultures les plus demandeuses en produits phytosanitaires. Cette équipe a mis en place un système d'assurance tous risques

novateur. En y adhérant pour un coût douze fois inférieur à celui d'un traitement prophylactique aux pesticides, les agriculteurs ont accès à des conseillers agricoles, à tout un savoir agroécologique.

C'est-à-dire?

Ces conseillers assurent un suivi des ravageurs sur les cultures et évaluent l'ampleur des attaques ainsi que leur impact économique pour l'agriculteur. Puis ils réfléchissent à la bonne stratégie de lutte à adopter en utilisant des solutions alternatives aux néonicotinoïdes. En fait, on fait appel au bon sens terrien des agriculteurs, on retourne aux sources: connaître son environnement, travailler avec les alliés sur place pour combattre les ravageurs, mobiliser la lutte biologique.

Ne pourrait-on pas faire pareil en Suisse?

C'est effectivement une expérience que nous aimerions répéter et éprouver

Publicité

Nouveau

CUMULUS POINTS 20x

AXE
FIND YOUR MAGIC

Nouveau

3.50

AXE Shower Gel
Gold, Shower Gel,
250ml

Nouveau

4.65

AXE déodorant
Gold, déodorant
aérosol, 150ml

#RESTERGOLD

MIGROS
M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.
OFFRES VALABLES DU 13.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Bio express

1973 Naissance à Genève.
2000 Débuts en apiculture et installation de ses premières ruches.
2004 Découverte d'un nouvel insecte au Mexique, dans le cadre de son doctorat en entomologie appliquée.
2012 Formation en ethnologie, suite à son engagement comme maître d'enseignement et de recherche en agroécologie à l'Université de Neuchâtel.
2017 Publication dans la prestigieuse revue *Science* d'un article faisant état de la contamination de l'environnement par des néonicotinoïdes.
2018 Professeur titulaire aux Instituts de biologie et d'ethnologie à l'Université de Neuchâtel.



en Suisse, sur une culture compliquée, celle de la betterave par exemple. Nous souhaiterions prouver par A plus B qu'il est possible de cultiver de la betterave bio, en gagnant de l'argent et en étant respectueux de l'environnement. C'est un projet que nous sommes en train de mettre sur pied.

Trois quarts des insectes qui disparaissent en Allemagne, des gouvernements frileux, une industrie agrochimique puissante, on a tout de même l'impression que l'affaire est bien mal emmanchée... La situation est-elle encore réversible selon vous?

Je suis optimiste, je pense que c'est réversible, mais ce qu'il manque – encore une fois – c'est le courage politique! Il faut réaliser que nous touchons déjà le fond et qu'il est grand temps de rebondir, de remonter. Oui, il faut changer de paradigme, il y a urgence! **MM**

Publicité

fatigue constante?

les sticks de fer peuvent aider

organic minerals



juste 1 stick par jour!

Avec fer organique, 8 vitamines, acide folique, cuivre et poudre de fruits

fortement dosés • pratiques • de goût agréable

La consommation quotidienne d'un Stick Axamine Fer couvre le besoin quotidien recommandé en fer et contribue: à la réduction de la **fatigue** et de l'**inertie**, à un métabolisme énergétique normal, au **métabolisme normal du fer**, au **transport normal de l'oxygène et du fer** dans le corps; à des **performances intellectuelles** normales; à la préservation normale des **globules rouges**; à l'accroissement de l'**absorption de fer**.

axamine

MIGROS

Axamine est en vente à votre Migros

20% de réduction

Kneipp®

Un
moment de
BONHEUR
pour votre
PEAU

à partir de
2 pièces

20%

sur tous les produits Kneipp,
p.ex. Crème pour le visage
Fleurs d'amandier, 50 ml, à partir
de 2 pièces, 9.45 au lieu de 11.80



MIGROS

M comme Meilleur.

SUR TOUS LES PRODUITS KNEIPP À PARTIR DE 2 PIÈCES (SANS THÉ),
OFFRE VALABLE SEULEMENT DU 20.11. AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Univers Migros



12:35

Le moment M À Buchs (AG), le laboratoire Mibelle Biochemistry analyse comment l'algue des neiges réagit à la lumière. Cette filiale Migros espère pouvoir utiliser les capacités de résistance de ce micro-organisme dans ses soins solaires.

40% de réduction.



Heureusement,
Tempo résiste au
lavage .



40%

8.05 au lieu de 13.40

Tempo Classique
56x10 mouchoirs



40%

8.60 au lieu de 14.40

Tempo soft & sensitive
48x9 mouchoirs

MIGROS

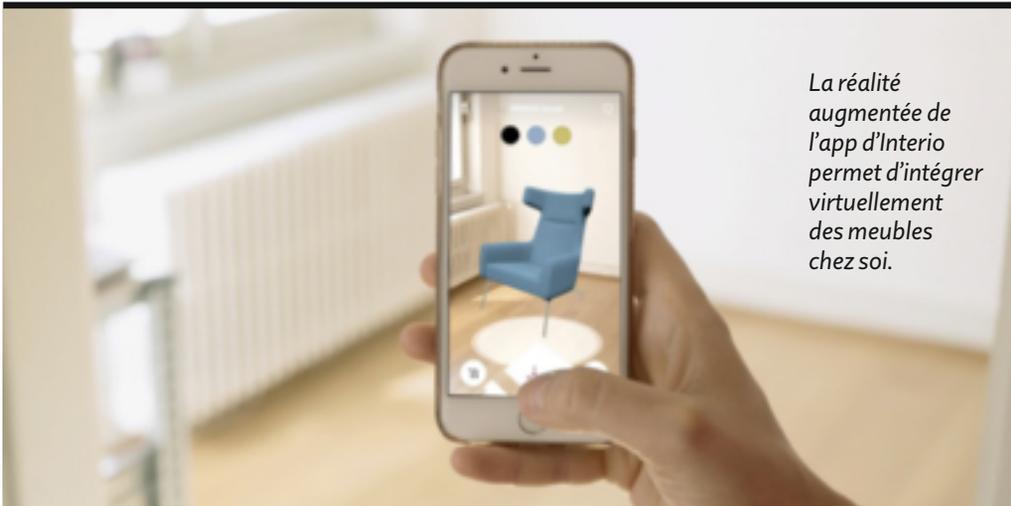
M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.
OFFRES VALABLES DU 20.11. AU 3.12.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



Soutien aux clubs Avec leur programme commun «Cheers!», le Pour-cent culturel Migros et la Fondation Suisse récompensent les clubs qui s'engagent en faveur de la scène musicale suisse et s'efforcent de programmer des musiciens locaux. Cette année, le centre culturel Ébullition à Bulle (FR) et le Rocking Chair à Vevey (VD) se voient attribuer chacun 15 000 francs. Le Palace à Saint-Gall reçoit 10 000 francs, alors que le Kiff à Aarau et Le Terreau à Genève obtiennent chacun 5000 francs.

En savoir plus: www.pour-cent-culturel-migros.ch



La réalité augmentée de l'app d'Interio permet d'intégrer virtuellement des meubles chez soi.

Technologie

Les apps d'Interio et d'Amigos récompensées

Une fois par an, les «Best of Swiss Apps» récompensent les meilleures applications de Suisse. Cette année, Migros s'est particulièrement distinguée avec l'app d'Interio et celle du projet Amigos. Quatre prix ont ainsi été attribués à Interio et cinq à Amigos, dont

le prix principal, le «Master of Swiss Apps 2018».

Amigos est le nom de la plateforme de shopping social lancée récemment par Migros en Suisse alémanique. Elle permet à des clients de se faire livrer leurs courses à domicile

par d'autres clients. Le paiement des achats se fait via l'app. Avec l'application de réalité augmentée d'Interio, il est possible de meubler virtuellement son intérieur avec différents articles de l'assortiment en variant les tailles et les coloris des produits.



Les vaccins sont offerts par Medbase.

Medbase

Des vaccins pour les démunis

Pour la deuxième année consécutive, Medbase Romandie, le spécialiste Migros des soins ambulatoires, a décidé d'offrir des vaccins contre la grippe au Service de médecine de premier recours (SMPR) des HUG. Les deux cent cinquante doses sont réservées aux migrants et aux sans-abri du canton de Genève pris en charge par le SMPR. «Il est de notre responsabilité de faire un geste en faveur des populations vulnérables et de leur permettre ainsi un accès à la prévention», estime le Dr Marc Cikes, directeur de Medbase Romandie.



famigros

Découvrez les dernières
tendances de la mode enfant
à votre Migros.

famigros.ch/vetements-enfants

*D'un autre
monde*

KIDS
mix your own style

À Migros, vous trouvez un grand choix de vêtements tendance pour les enfants. **Pour plus d'inspiration, consultez le site internet famigros.ch/vetements-enfants**

MIGROS
M comme Ma famille.

Concours Clin d'œil

Une lecture qui a du mordant

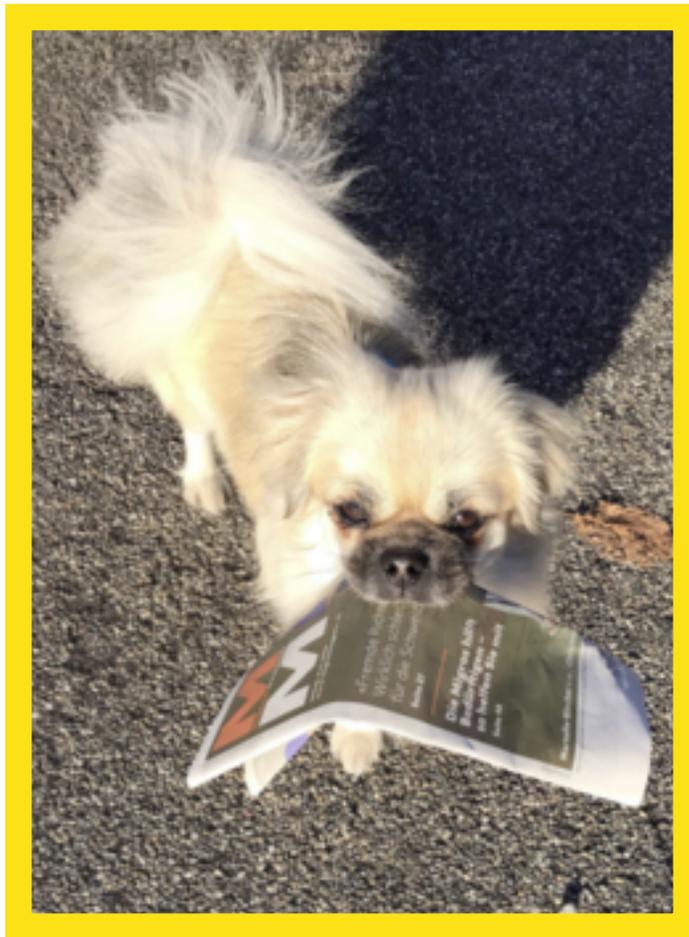
«Je suis un chien Migros qui ne faillit pas à la tâche.»

Edith Jeangirard,
Langnau im Emmental (BE)



Envoyez-nous votre plus belle photo Migros. L'auteur du cliché sélectionné sera récompensé par une carte cadeau de 50 francs.

Postez votre image sur www.migromag.ch/clindoeil

**Innovation**

Un projet pilote avec Google

Plus de 80% des achats dans les magasins spécialisés (Micasa, SportXX, «melectronics», Do it + Garden Migros) se préparent en amont sur internet. Les clients s'informent en ligne sur les disponibilités et comparent les prix. Dans le cadre d'un projet pilote, la société coopérative Migros Aar teste actuellement le placement de publicités locales de produits dans Google avec ses magasins «melectronics» de la Marktgasse et Welle 7 à Berne. Si un client à proximité de ces deux adresses recherche sur son smartphone un produit spécifique que «melectronics» propose dans son assortiment, une publicité apparaîtra sur son écran avec la disponibilité, la distance jusqu'au magasin ainsi que ses heures d'ouverture.

La question de la semaine

Pourquoi la mention «sans gluten» ne figure-t-elle pas sur le fromage à la crème Migros-Bio?

De nombreux aliments sont par nature sans gluten, et les fromages en font partie. Cette caractéristique ne figure pas sur les emballages de ces denrées, la loi interdisant toute publicité relevant de l'évidence.

**Une question?**

Contactez le service client!

La **M-Infoline** se tient à votre disposition au 0800 84 0848 ou sur www.migros.ch/fr/services

Par téléphone:
du lundi au vendredi:
8 – 18 h
samedi:
8 h 30 – 16 h 30

Les appels au numéro indiqué sont gratuits.

Publicité

Action

Coca-Cola

TASTE THE FEELING™

SAVOURÉ LE plaisir DE DONNER

#BeSanta

© 2018 The Coca-Cola Company.

**8 pour 6****7.80** au lieu de 10.40

Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coca-Cola light
8 x 500 ml

MIGROS**M comme Meilleur.**

SUR TOUS LES PRODUITS COCA-COLA
8 x 500 ML, OFFRE VALABLE DU 20.11 AU
26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



Des troupes de l'armée défilent en rangs serrés devant le général Ulrich Wille (Zurich, 1918).

Grève générale

Le séisme social

Il y a tout juste cent ans, la grève générale fit trembler la Suisse. Au cours de la Première Guerre mondiale, la situation des travailleurs s'était considérablement détériorée. Leur rébellion a généré des changements profonds qui marquent encore les rapports entre les employeurs et les employés.

Texte: Andreas Dürrenberger

L'année 1918 fut une année charnière pour l'Europe: fin de la Première Guerre mondiale, chute de plusieurs monarchies... La Suisse elle-même fut ébranlée par la plus grave crise politique qu'elle ait connue depuis la création de l'État fédéral en 1848: la grève générale.

Pour la comprendre, il faut revenir à l'avant-guerre: «La vie des ouvriers était dure, explique l'historien Christian Koller. La semaine de six jours et de soixante heures était la norme. Et hommes et femmes devaient travailler pour assurer la survie de la famille.» La mobilisation générale, au début du conflit mondial, aggrava encore la précarité de cette population. «À l'époque, il n'y avait pas d'allocation pour perte de gain, rappelle notre spécialiste, et la solde était maigre. Sans compter que la deuxième moitié de la guerre a été



marquée par une très forte inflation.» Les mouvements de grève et de protestation étaient nombreux.

En Allemagne et en Autriche, le conflit s'acheva par des révolutions. Un an plus tôt, la Russie avait connu un changement de régime violent avec la révolution d'Octobre. «En Suisse aussi, de plus en plus de gens attendaient un tournant radical, poursuit Christian Koller. Certains l'espéraient tandis que d'autres le craignaient.» Le Conseil fédéral envoya 100 000 soldats contrôler la situation. Les ouvriers, menés par le comité d'Olten, ripostèrent en lançant une grève nationale. Un soldat fut tué à Zurich, puis trois autres personnes furent abattues à Granges (SO), peu après que le comité eut déclaré la fin du mouvement.

Le consensus avant tout

Ce dernier avait échoué à imposer ses revendications, parmi lesquelles l'introduction de la semaine de 48 heures et la création d'une assurance vieillesse et invalidité. Mais le Conseil fédéral comprit que les changements sociaux étaient inévitables. Dès 1919, la semaine de 48 heures fut adoptée et les bases de l'AVS jetées.

Le rôle du mouvement ouvrier évolua. «Les entreprises et les fédérations patronales acceptèrent les syndicats comme partenaires de négociation, détaille Christian Koller. En leur qualité de partenaires sociaux, ils furent intégrés aux processus politiques de décision – notamment lors de l'élaboration des conventions collectives de travail, quelques décennies plus tard.» Cela explique en grande partie pourquoi les grèves sont si peu fréquentes en Suisse: en effet, lors de leur rédaction, les parties s'engagèrent à favoriser la paix du travail et à abandonner les mesures de lutte. Un compromis qui n'a rien d'évident, à en juger par les grèves qui agitent les autres pays: «Cette attitude reflète la culture politique de la Suisse. Nous recherchons le consensus. Il faut d'abord discuter pour tenter de trouver ensemble une solution avant d'employer la manière forte.» C'est ainsi que la Suisse a pu connaître un grand nombre de changements positifs depuis la grève générale de 1918. **MM**



Christian Koller est le directeur des Archives sociales suisses.



Gottlieb Duttweiler remerciant ses collaborateurs, en 1950. Le fondateur de Migros était soucieux d'offrir de bonnes conditions de travail.

Partenariat social

Les collaborateurs de Migros ont leur mot à dire

Gottlieb Duttweiler, fondateur de Migros, savait à quel point il était important d'offrir à ses collaborateurs de bonnes conditions de travail. Dès 1942, il eut l'idée d'apposer un signe distinctif aux produits Migros socialement justes. L'une de ses quinze thèses (qui constituent aujourd'hui encore les lignes directrices de Migros) prévoit: **«Les traitements et les salaires, de même que les conditions de travail et les rapports envers les ouvriers et les employés continueront à être exemplaires.»** Pour perpétuer cette idée, Migros mise sur trois piliers: la convention collective nationale de travail (CCNT), la collaboration avec des partenaires sociaux externes et celle avec des partenaires internes.

La CCNT de Migros

La CCNT concerne plus de 50 000 collaborateurs dans les quarante entreprises du groupe. Elle prévoit notamment un salaire minimum pour chaque branche, offre trois semaines de congé de paternité aux jeunes pères et cinq semaines de congés payés à tous, et promeut l'égalité hommes-femmes. Englobant plusieurs secteurs, elle

est approuvée par les partenaires sociaux internes et externes.

Les partenaires sociaux internes

La plupart des entreprises Migros assujetties à la CCNT disposent d'une commission du personnel, réunissant des représentants élus par et parmi les collaborateurs. Cette commission défend les intérêts des employés vis-à-vis de la direction. L'ensemble des commissions du personnel forme la Commission nationale, directement impliquée dans les négociations autour de la CCNT. Migros se distingue également par un dispositif original de codécision: dans chacune de ses entreprises, un collaborateur est membre à part entière du Conseil d'administration.

Les partenaires sociaux externes

Migros élabore également la CCNT avec des partenaires sociaux externes. Elle mène ainsi une collaboration fructueuse avec la Société des employés de commerce (SEC) et l'Association suisse du personnel de la boucherie.

→ **Partenariat social de Migros:** les partenaires s'expriment (page 41)

Nouveau

CUMULUS
POINTS
20x

NIVEA



NIVEA.ch



Fraîcheur
longue durée

3.05

NIVEA Déodorant Spray
par ex. Fresh Natural, Fresh Flower,
Men Fresh Ocean Spray
150 ml



Parfums variés

2.40

NIVEA Douche de Soin
par ex. Care & Diamond, Blütenzauber, Magic Berry,
Fabulous Hibiscus, Love Outdoor, Men Vitality Fresh
250 ml



Soin onctueux
et léger

5.90

NIVEA Body Lotion
par ex. Mousse Wild Raspberry & White
Tea, Mousse Fresh Cucumber & Matcha Tea
200 ml



Fraîcheur
longue durée

2.60

NIVEA Déodorant Roll-on
par ex. Fresh Flower, Men Fresh Ocean
50 ml



Format
voyage idéal

2.35

NIVEA MEN Pocket Size Spray
par ex. Black & White Invisible, Dry Impact
100 ml

MIGROS

M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 13.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Collaboration

Les plus de Migros



Alain Montani, président de la **Commission nationale**, spécialiste RH à la coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg: «Notre partenariat social et contractuel s'organise à plusieurs niveaux. Les commis-

sions du personnel participent aux négociations sur un pied d'égalité avec les autres acteurs. Les collaborateurs sont représentés à tous les échelons de l'entreprise, y compris au sein de l'administration – ce qui n'est pas courant en Suisse. Tout cela garantit une coopération étroite, dans un climat de confiance, pour le bien de l'entreprise et de ses salariés. Le **partage des responsabilités**, voilà ce qui, selon moi, distingue notre convention collective. Nous représentons et défendons les intérêts communs des employeurs et des employés.»

Photos: DRK (3)



Giusy Meschi, directrice de l'**Association suisse du personnel de la boucherie (ASPB)**: «Pour le partenaire social qu'est l'ASPB, Migros est une interlocutrice idéale. Pour elle, le partenariat social n'est

pas un vain mot. Lors des négociations, personne ne cherche à gruger l'autre. Chacun vise **un consensus pour les deux parties**. En cas de négociation sur les salaires, Migros nous informe de façon transparente. La particularité – et la difficulté – de la CCNT de Migros est de couvrir tant d'entreprises et de secteurs différents. Le travail mené avec les autres partenaires sociaux, la SEC et la Commission nationale, est remarquable. Je me réjouis de poursuivre cette belle collaboration, et j'espère qu'elle durera encore longtemps!»



Roland Duss, représentant des **collaborateurs au sein de l'Administration** de Migros Lucerne, responsable du secteur Supermarchés: «À Migros, nous avons à cœur d'entretenir les partenariats sociaux

avec des fédérations externes. En outre, les commissions du personnel élues en interne par les collaborateurs, ainsi que les représentants du personnel au sein de l'Administration constituent de solides partenaires. Ils participent à un dialogue ouvert, mené d'égal à égal. Mes fonctions me mettent en contact avec de nombreux collaborateurs, je recueille des suggestions très utiles. Étant au **cœur de l'entreprise**, je peux faire entendre à l'administration l'avis des collaborateurs sur certains problèmes, dans l'intérêt de Migros.»

Publicité

Évadez-vous.

Vous voyagez souvent avec les transports publics pendant vos loisirs? Alors l'abonnement Évasion est fait pour vous. Profitez de 20 ou 30 jours de libre parcours par an dans tous les trains des CFF et de la plupart des autres chemins de fer suisses, ainsi que dans les trams, les bus, les cars postaux et sur les bateaux. Sans vous soucier de votre billet. cff.ch/abonnement-evasion

20 JOURS D'EXCURSION
2^E CLASSE

CHF
45.-*

PAR JOUR

* Prix par jour d'excursion pour des voyages en 2^e classe si vous possédez un abonnement Évasion avec 20 jours d'excursion. Pour acheter un abonnement Évasion, vous avez besoin d'un abonnement demi-tarif et du SwissPass. Autres conditions applicables sur cff.ch/abonnement-evasion.

Action de Noël

Un pas vers l'insertion

Grâce au programme de l'EPER «**MosaïQ**», une passerelle vers l'emploi destinée aux migrants qualifiés du canton de Vaud, le Kosovar Musa Jashari vient de trouver un travail qui lui permet de contribuer à l'économie suisse.

Texte: Estelle Dorsaz Photos: Roger Hofstetter

D'après vous, c'est quoi la chose la plus chère au monde?», demande Musa Jashari. «L'information!», s'exclame-t-il et explique: «Avant d'avoir recours à l'EPER, je ne savais pas comment fonctionnait le système suisse, ni comment rédiger un CV ou une lettre de motivation en français. Je n'avais jamais passé un entretien d'embauche.» Il faut dire qu'à l'époque, c'était lui qui engageait des employés et recevait des dossiers de candidature. Aujourd'hui, grâce au programme «MosaïQ» de l'Entraide protestante (EPER), il vient d'être engagé comme chauffeur polyvalent dans une entreprise de transport international.

Musa Jashari, 50 ans, est établi en Suisse depuis 2012. Pour cela, il a quitté son petit village au Kosovo et vendu son entreprise florissante spécialisée dans la fabrication de portes et de fenêtres. La motivation de son exil? Sa famille, et surtout son fils atteint d'une forme d'autisme, pour qui aucune structure médicale ni aucun soutien psychologique n'était possible dans son pays d'origine. «La guerre n'avait pas réussi à me faire quitter mon pays, mais la santé de

mes enfants a été une motivation majeure», confie-t-il. Arrivé en Suisse, la vie est loin d'être simple, mais Musa ne baisse pas les bras. Après avoir traversé une longue procédure d'asile, il obtient enfin une admission provisoire. Ce sont les services sociaux qui lui parlent de l'EPER et de son programme pour les migrants qualifiés.

Des projets personnalisés adaptés au marché du travail

Musa n'est pas un cas isolé. Nombreux sont les migrants très compétents guettés par la précarité et le chômage. Pour remplir le réfrigérateur, ils sont souvent obligés d'accepter un emploi bien en dessous de leurs compétences et loin de leur domaine d'activité. Partant de ce constat, l'EPER a lancé à Genève en 2013 le projet-pilote «Pont emploi», un coaching à l'intégration professionnelle de réfugiés.

Forte de cette première expérience positive, l'EPER introduit en 2018 «MosaïQ» à Lausanne, une passerelle vers l'emploi pour les personnes migrantes non européennes qualifiées. «**Il s'agit d'une mise en valeur d'un bagage professionnel et de compétences acquises à l'étranger**», nous explique Cecilia Mathys,



Au Kosovo, Musa Jashari était à la tête de sa propre entreprise dans la construction.



La collaboratrice de l'EPER Cecilia Mathys et Musa Jashari ont travaillé en équipe. Une stratégie qui s'est avérée gagnante au final.

29 ans, la collaboratrice du projet qui a suivi Musa Jashari dans son processus. «Les institutions sociales cantonales réorientent vers nous des personnes qui correspondent à un profil qualifié. À travers notre expertise, nous les aidons à développer leur projet professionnel adapté au marché du travail suisse.» L'emploi n'est pas toujours un but en soi, parfois il s'agit plutôt de valider des diplômes ou de reprendre une formation.

Les professions qu'ont exercées les participants sont variées: ingénieur, sage-femme, sociologue, cordonnier, traductrice ou encore employé dans le domaine de la finance. Toutes ces personnes aux différentes aptitudes sont intéressantes pour le marché du travail suisse et elles méritent d'être valorisées. Le programme se déroule en plusieurs étapes modulables en fonction des besoins de chacun: un bilan de compétences, l'élaboration d'un dossier de candidature, des coachings individuels ou un stage de validation d'acquis.

Un contact précieux

Pour la conseillère, chaque rencontre et chaque suivi sont uniques. Et le cas de Musa l'a

particulièrement marquée. Selon elle, il s'agit là d'un exemple parfait: «Sa force et sa motivation sont impressionnantes. Il possède à la fois de la sérénité et une force admirable.» D'ailleurs, à l'issue de son stage, ses employeurs auraient bien aimé le garder. Ils ont remarqué que Musa était particulièrement rigoureux, ponctuel et droit. «Il est plus suisse qu'un Suisse», auraient-ils dit. Loin de s'attribuer tous les mérites, Musa est reconnaissant du rôle que sa conseillère a joué dans son parcours: «Elle était très disponible, elle a été formidable», nous dit-il. **Plus qu'une simple plateforme vers l'emploi, «MosaiQ» offre un précieux contact à des personnes souvent découragées.** «Mais ça ne va pas que dans un sens, c'est une réelle collaboration», ajoute Cecilia Mathys.

Pour Musa, dont la famille est le moteur, il semble qu'enfin la roue tourne. Depuis un an, son cadet vit la semaine dans une institution spécialisée alors que son aîné a pu intégrer le Master d'architecture à l'EPFL. En outre, sa femme est également suivie par une collaboratrice de «MosaiQ» et regarde désormais l'avenir avec espoir. **MM**



Bon à savoir

Comment faire un don?

Vous pouvez désormais acheter à Migros des chocolats de Noël à l'effigie du lutin Migros Finn pour le prix de 5, 10 ou 15 francs. L'argent récolté, auquel Migros rajoute 1 franc par tablette vendue, sera intégralement versé à l'action de Noël.

À la fin de l'opération, le montant total sera réparti à parts égales entre Caritas, l'Entraide protestante suisse, Pro Juventute, Pro Senectute et le Secours d'hiver. Ces cinq organisations utiliseront les fonds reçus pour développer leurs projets d'entraide en Suisse.



Pour en savoir plus
www.migros.ch/don

POUR LES MEMBRES DU CLUB:
INSPIRATION GRATUITE PAR LA POSTE



AVEC DES
COUPONS DE RABAIS
CUMULUS
PERSONNALISÉS

Inscrivez-vous dès maintenant sur migusto.ch et
recevez le magazine gratuitement, par la poste.

Plus de 40 nouvelles recettes à chaque édition | Anecdotes de l'univers culinaire |
Parution 10x par an

MIGROS
M comme Meilleur.

Un jour à Migros

Dans la peau d'une cheffe

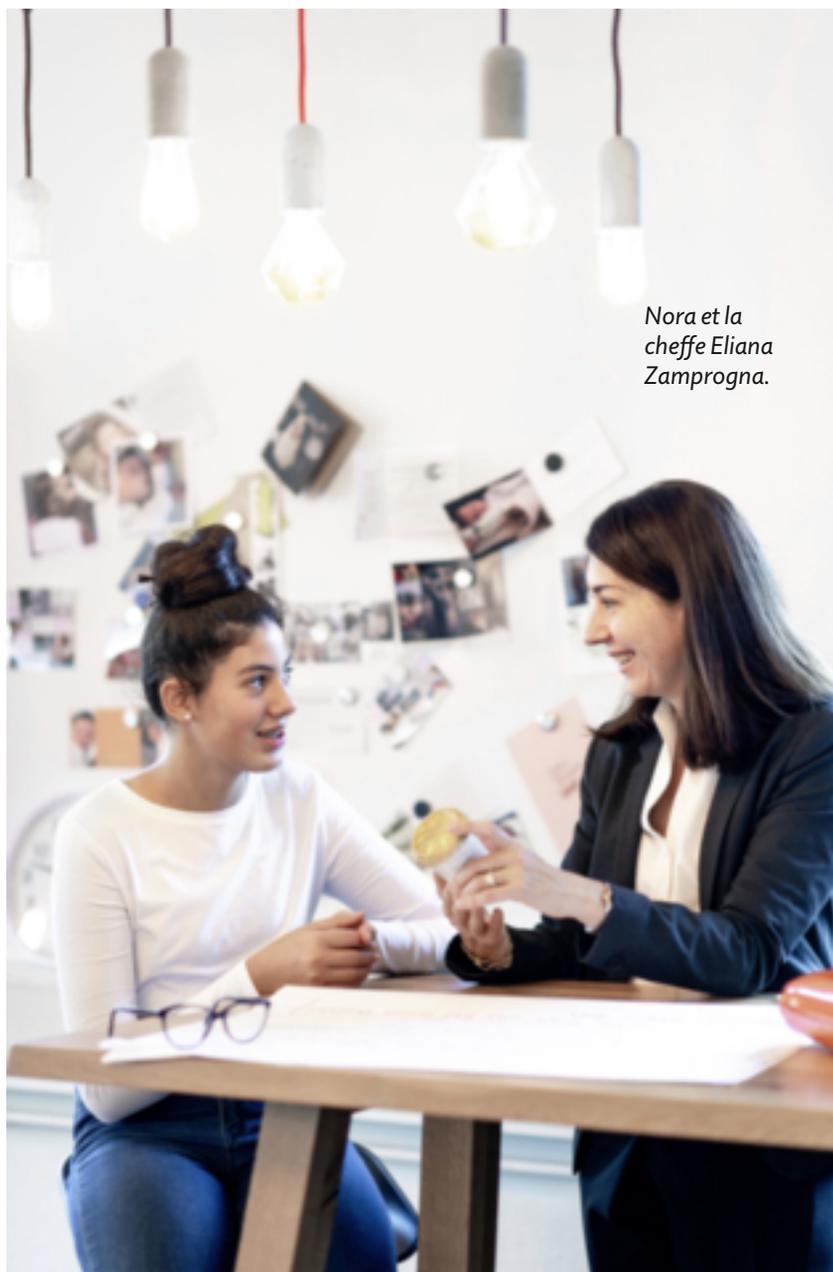
À quoi ressemble le quotidien d'une femme cadre? Lors de la journée «**Futur en tous genres**», huit jeunes filles ont suivi différentes dirigeantes Migros. Nora et Kyra nous racontent leur expérience.

Texte: Thomas Tobler Photos: Daniel Winkler

Nora, 13 ans, élève du secondaire, raconte sa journée avec Eliana Zamprogna, Chief Technology Officer pour la M-Industrie. «À l'école, j'aime bien prendre l'initiative, par exemple dans les travaux de groupe. Le programme «Un jour en tant que cheffe» me correspond donc bien. J'étais intéressée par Migros, car je vais souvent faire des courses avec ma mère dans le magasin de notre quartier. Je connais aussi la Banque Migros, je sais que Migros organise des événements culturels et que l'on ne vend pas d'alcool dans ses supermarchés. Par contre, je n'avais jamais entendu parler du métier de «Chief Technology Officer». Eliana me l'a expliqué en détail et j'ai pu les accompagner, elle et son assistante, à des entretiens importants. C'était passionnant! J'ai remarqué que les gens parlaient tout bas, contrairement à mes copines et moi, qui parlons toujours fort.

L'après-midi, j'ai même assisté à une réunion où les gens discutaient en anglais. J'ai compris pas mal de choses; c'était une expérience très cool. La journée avec Eliana a été plus intéressante que prévu. Beaucoup de gens participent aux prises de décisions, ce qui m'a étonnée. Je pense que cette carrière pourrait me plaire. Bien sûr, c'est parfois difficile. Eliana est souvent en déplacement et son emploi du temps est toujours plein. Mais elle gagne sa vie en faisant un métier qu'elle aime, et je trouve que c'est important.

J'ai aussi apprécié notre dîner avec toutes les cheffes. Le repas était raffiné et la table bien décorée, mais Eliana m'a dit que ce n'était pas toujours comme ça.»



Nora et la cheffe Eliana Zamprogna.

«C'était intéressant d'entendre comment Nora s'imagine Migros dans vingt ans: un lieu de rencontre, d'échange et de savoir»

Eliana Zamprogna

Futur en tous genres
Soixante-cinq enfants en visite à Migros

Migros participe à «Futur en tous genres» depuis 2001, et soutient le projet depuis son lancement. Cette année, soixante-cinq écoliers et écolières âgés de 10 à 13 ans ont visité la Fédération des coopératives Migros à Zurich. À cette occasion, ils ont suivi les «grands» au travail pendant toute une journée.

La manifestation «Futur en tous genres» est organisée une fois par an dans toute la Suisse. Filles et garçons accompagnent leur père, leur mère ou une personne de référence (par exemple leur parrain ou leur marraine) sur son lieu de travail afin de découvrir son quotidien professionnel.

Il existe en outre divers programmes spéciaux – «Un jour en tant que cheffe», «Un jour en tant qu'agricultrice» ou encore «Un jour en tant que vétérinaire» – qui permettent aux enfants de se familiariser avec certains métiers ou groupes de métiers. La prochaine édition de «Futur en tous genres» aura lieu le 14 novembre 2019.

En savoir plus:
www.futurentousgenres.ch



«C'était très enrichissant et une expérience complètement nouvelle pour moi de regarder mon travail à travers les yeux attentifs et intéressés de la jeune Kyra»

Andrea Ming



Andrea Ming a présenté son travail à Kyra, le temps d'une journée.

Publicité



En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

www.burgerstein.ch

Kyra, 12 ans, élève du secondaire, raconte sa journée avec Andrea Ming, responsable de la Direction Coordination des Écoles-clubs et des centres de loisirs à la Fédération des coopératives Migros (FCM).

«Je pense que s'il n'y avait pas de cheffes, ce serait le chaos. Il faut donc des métiers comme celui d'Andrea, qui consistent à encadrer des personnes et à beaucoup communiquer. Sans femmes comme elle, les gens ne feraient que ce qu'ils veulent. Quand Andrea m'a montré son emploi du temps, j'ai été un peu surprise: le mien est moins strict! D'abord, je l'ai accompagnée à une réunion – la première de ma vie –, et c'était apparemment un rendez-vous assez importante, car le directeur de Migros, M. Zumbrunnen, était là.

Je n'ai pas tout compris, mais Andrea m'a expliqué que le but était de présenter des projets et de discuter de ce qu'il fallait faire. À la fin, il a seulement été décidé que tous les projets seraient poursuivis. Puis il y a eu une pause-café pendant laquelle j'ai bu de l'eau.

Ensuite, Andrea m'a expliqué ses tâches et m'a parlé des domaines qui faisaient partie de son département. Avant, je connaissais surtout la branche alimentaire de Migros, mais je savais aussi que le groupe possédait d'autres entreprises et parrainait des événements. J'avais envie d'en savoir plus. C'est pour cette raison que je me suis inscrite au projet «Un jour en tant que cheffe». Le travail d'une dirigeante était un peu un mystère pour moi. Maintenant, je sais

qu'Andrea assiste à beaucoup de réunions avec des personnes haut placées, qu'elle doit être très bien organisée et qu'elle travaille parfois le soir. C'était vraiment très intéressant de la suivre et de mieux connaître Migros par la même occasion. Par exemple, je ne savais pas que le groupe était propriétaire de terrains de golf, qu'il proposait un tas de cours et qu'il détenait aussi un magasin de sport.

Je suis très contente d'avoir pu vivre cette expérience, même si je ne sais pas du tout ce que je veux faire plus tard. Je deviendrai peut-être dirigeante un jour, mais pour l'instant, je ne tiens pas en place, et ce n'est pas très pratique avec toutes ces réunions. Heureusement, Andrea est beaucoup plus calme que moi!» MM

Publicité

20% sur tout l'assortiment Zoé.



20%

Tout l'assortiment Zoé
(excepté Zoé Sun et soins des mains Zoé), p. ex. crème de jour raffermissante Revital, 50 ml, **10.80** au lieu de 13.50, valable jusqu'au 3.12.2018

MIGROS

M comme Monde plus beau.

Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de l'offre.

OFFRE VALABLE DU 20.11 AU 3.12.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Nouveau

CUMULUS
POINTS
20x

✓ **Rexona**

EXTRA PUISSANT

**CONTRE
LA SUEUR**

REXONA
MAXIMUM
PROTECTION

NOUVEAU

Désormais aussi en variantes déo spray et roll-on.

Nouveau

3.95

Rexona déodorant
Classic, Fresh, Aerosol,
150ml



Nouveau

4.50

Rexona déodorant
Clean Scent, Confidence, Roll-on,
50ml

MIGROS

M comme Meilleur.

* En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 13.11 AU 26.11.2016, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Migusto

Un classique méconnu

Tout le monde sait qu'à Thanksgiving les Américains dégustent traditionnellement une belle dinde. Mais peu connaissent le Shepherd's pie, un plat classique confectionné à partir des restes du festin. Il a pourtant une place de choix lors des repas de fête.

Texte: Andrea Pistorius, Claudia Schmidt Photos: Veronika Studer Recette: Andrea Pistorius

Le Shepherd's pie traditionnel se prépare avec de l'agneau. Une variante, le Cottage pie, est constitué de viande de bœuf.



**Le magazine
culinaire
de Migros**

Vendu Fr. 3.- en
magasin, gratuit
pour les membres
du club. Inscrivez-vous
maintenant:

www.migusto.ch

Pas à pas

Shepherd's pie au bœuf et aux patates douces



1 À l'aide d'un robot ménager, moudre les bolets séchés. Râper fin les carottes. Émincer l'oignon. Effeuilier le thym. Nettoyer les champignons de Paris, les couper en tranches.



2 Faire revenir env. 5 min l'oignon et les champignons de Paris dans la moitié de l'huile. Ajouter les carottes, le thym et la poudre de bolets. Presser l'ail par-dessus. Faire cuire env. 1 min puis verser le bouillon et la sauce Worcestershire. Arrêter le feu.



3 Saisir la viande hachée dans une autre poêle avec le reste de l'huile. Incorporer le concentré de tomates et faire brièvement revenir. Mouiller avec le vin et faire réduire env. 1 min. Verser sur la préparation aux champignons et faire mijoter le tout 10 min à petit feu. Relever de sel et de poivre.



4 Éplucher les patates douces puis les tailler en dés. Les mettre dans une casserole, couvrir d'eau, saler et faire cuire env. 10 min jusqu'à tendreté. Égoutter les patates puis les écraser grossièrement. Incorporer le beurre et la crème fraîche. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.



5 Préchauffer le four à 200 °C. Répartir le mélange viande-champignons dans le fond d'un plat allant au four et couvrir avec l'écrasée de patates douces. Glisser au milieu du four et faire cuire env. 15 min. Selon les goûts, relever de poivre. Servir aussitôt. Idéal avec une salade automnale de chicorée rouge.

Pour 4 personnes

| | |
|-------|---------------------------|
| 15 g | de bolets séchés |
| 150 g | de carottes |
| 1 | gros oignon |
| 3 | brins de thym |
| 200 g | de champignons de Paris |
| 4 cs | d'huile de colza HOLL |
| 1 | grosse gousse d'ail |
| 2 dl | de bouillon de bœuf corsé |
| 3 cs | de sauce Worcestershire |
| 300 g | de viande hachée de bœuf |
| 3 cs | de concentré de tomates |
| 2 dl | de vin rouge |
| | sel |
| | poivre |
| 800 g | de patates douces |
| 15 g | de beurre |
| 100 g | de crème fraîche |
| | noix de muscade moulue |

Rectificatif

Dans la recette du **stollen à l'abricot** de l'édition 45 de «Migros Magazine» (p. 59), figure 0,8 litre de lait dans les ingrédients.

Le chiffre correct est de 0,8 décilitre. Nous vous prions de nous excuser de cette erreur.

Action

LA FIÈVRE TAMPONNEUSE CUMULUS

COLLECTIONNER DES TAMPONS NUMÉRIQUES ET PROFITER

M App Migros



40%

1.20 au lieu de 2.-

Viande hachée de bœuf M-Classic Suisse, les 100 g



50%

9.- au lieu de 18.-

Saucisse à rôtir de porc Tradition Suisse, le kg



online



à partir de 2 produits

-.30 de moins

Toutes les pâtes alimentaires M-Classic à partir de 2 produits, -.30 de moins l'un, p. ex. grandes cornettes, 500 g, 1.20 au lieu de 1.50



15%

2.80 au lieu de 3.30

Escalopes de poulet Optigal Suisse, les 100 g



30%

3.95 au lieu de 5.70

Steak de bœuf Suisse, les 100 g



online



50%

Séries d'ustensiles de cuisson Prima et Gastro de la marque Cucina & Tavola p. ex. casserole à manche Prima, Ø 20 cm, la pièce, 12.95 au lieu de 25.95, valable jusqu'au 3.12.2018

Société coopérative Migros Vaud Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres. OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



à partir de 2 articles

50%

Tous les produits de lessive Total à partir de 2 articles, 50% de moins



40%

Papier hygiénique Soft en emballages spéciaux Recycling, Camomille ou Deco, p. ex. Recycling, 30 rouleaux, 9.30 au lieu de 15.50, valable jusqu'au 3.12.2018



MIGROS

M comme Meilleur.

Bienvenue dans le monde d



CONSEIL

Moules à la nage de vin blanc et betteraves entières rôties au four: une combinaison de saveurs et de couleurs tout en finesse.

Vous trouverez la recette sur migusto.ch/conseils

Migusto



20%

Toutes les moules
p. ex. moules MSC, sauvages, Atlantique Nord-Est,
1 kg, **7.30** au lieu de 9.20



50%

1.55 au lieu de 3.10

Jambon roulé d'épaule fumé et jambon roulé de cuisse Quick M-Classic, fumé et cuit
Suisse, p. ex. jambon roulé de cuisse Quick M-Classic, fumé et cuit, les 100 g



20%

3.10 au lieu de 3.90

Jambon Riviera «De la région.»
les 100 g



-.50
de moins

Tous les pains aux noix
(excepté les petits pains), p. ex. pain de pommes de terre aux noix, Bio, TerraSuisse, 350 g,
2.20 au lieu de 2.70

20%

7.50 au lieu de 9.40

Cheeseburger et baconcheese Charal
en lot de 2
p. ex. Cheeseburger en lot de 2, 2 x 145 g



20%

Mini-palette fumée et langue de bœuf, Bio Quick
p. ex. Langue de bœuf fumée, Pays-Bas/Suisse,
les 100 g, **2.10** au lieu de 2.65,
valable jusqu'au 24.12.2018, en vente uniquement
dans les plus grands magasins

Société coopérative Migros Vaud

OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

e la fraîcheur.



lot de 5

50%

7.35 au lieu de 14.75

Saucisses de Vienne M-Classic en lot de 5
Suisse, 5 x 4 pièces, 1 kg



40%

6.95 au lieu de 11.65

Jambon cru des Grisons surchoix
en emballage spécial
Suisse, 169 g



30%

2.50 au lieu de 3.60

Filet de cabillaud MSC
sauvage, Atlantique Nord-Est, les 100 g



20%

2.95 au lieu de 3.70

Escalope de Kangourou
Australie, les 100 g



20%

4.90 au lieu de 6.20

Filet de thon
Maldives, les 100 g



20%

6.30 au lieu de 7.90

Viande séchée artisanale
Suisse, les 100 g



25%

18.30 au lieu de 24.50

Bloc de foie gras de canard avec morceaux Delpyrat
France, 160 g





33%

4.90 au lieu de 7.40

Tranche de courge Bio
Suisse, le kg



20%

3.20 au lieu de 4.-

Rampon Anna's Best
120 g



40%

1.20 au lieu de 2.10

Laitue iceberg
Espagne, la pièce



40%

2.85 au lieu de 4.80

Tomates charnues
Espagne/Maroc, le kg



35%

2.20 au lieu de 3.40

Brocoli Bio
Italie/Espagne, 400 g



30%

3.15 au lieu de 4.50

Poireau vert «De la région.»
le kg



Société coopérative Migros Vaud

OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



25%

2.90 au lieu de 3.90

Ananas
Costa Rica/Équateur, la pièce



35%

4.45 au lieu de 6.90

Clémentines
Espagne, le filet de 2 kg



50%

2.95 au lieu de 5.95

Kakis
Italie, 4 pièces



20%

1.35 au lieu de 1.70

Gruyère doux AOP
Suisse, les 100 g



20%

1.60 au lieu de 2.-

Assortiment de Grana Padano
Italie, p. ex. Grana Padano en morceau, les 100 g



20%

1.75 au lieu de 2.20

Assortiment de mille-feuilles
2 x 157 g, p. ex. mille-feuilles roses, 2 pièces, 157 g



15%

12.60 au lieu de 14.90

Poinsettia «De la région.»
le pot de 15 cm



15%

Tous les trios de mini-roses Fairtrade
disponibles en diverses couleurs, le bouquet de 20,
tige de 40 cm, **10.95** au lieu de 12.90

Nos prix sensatio



lot de 2

20%

13.40 au lieu de 16.80

Fondue fraîche moitié-moitié en lot de 2
2 x 400 g



20%

5.90 au lieu de 7.40

Roquefort Société
200 g



lot de 4

-.80
de moins

11.60 au lieu de 12.40

Le Beurre en lot de 4
en plaque, 4 x 250 g



Hit

3.90

Boules de Berlin
6 pièces, 420 g



25%

5.40 au lieu de 7.25

Mini Babybel
le filet de 15 x 22 g



20%

Tous les produits laitiers You
p. ex. 100 Cal baies des bois, 150 g,
-.65 au lieu de -.85

Société coopérative Migros Vaud

OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

nnels.



lot de 3

30%

Tortellonis M-Classic en lot de 3 à la ricotta et aux épinards ou à la viande, p. ex. à la viande, 3 x 250 g, **8.10** au lieu de 11.70



lot de 2

50%

5.20 au lieu de 10.40

Lasagnes Verdi ou Bolognese, Buon Gusto, en lot de 2 surgelées, p. ex. Bolognese, 2 x 600 g



à partir de 2 produits

20%

Tout l'assortiment Farmer's Best surgelé, à partir de 2 produits, 20% de moins



à partir de 2 produits

20%

Toutes les sauces liquides et en sachet Bon Chef à partir de 2 produits, 20% de moins



à partir de 2 produits

-.30 de moins

Toutes les sauces Agnesi à partir de 2 produits, -.30 de moins l'un, p. ex. au basilic, 400 g, **2.65** au lieu de 2.95



20%

Toutes les purées de pommes de terre Mifloc p. ex. 4 x 95 g, **3.60** au lieu de 4.55



50%

Tous les Ice Tea en bouteilles PET, en pack de 6 x 1,5 litre p. ex. à l'arôme de citron, **4.05** au lieu de 8.10



33%

Toutes les eaux minérales Vittel en emballages multiples p. ex. en pack de 6 x 1,5 litre, **3.95** au lieu de 5.90



30%
5.35 au lieu de 7.65

Croquettes de rôtis Delicious en emballage spécial surgelées, 1 kg



20%

Toutes les infusions (excepté Alnatura), p. ex. After Dinner Treat Bio You, 20 sachets, **2.55** au lieu de 3.20, en vente uniquement dans les plus grands magasins



30%

Farine fleur TerraSuisse, 1 kg et en lot de 4 x 1 kg p. ex. 1 kg, **1.25** au lieu de 1.85



30%

Toutes les confitures et les gelées, Extra, en bocaux et en sachets p. ex. abricot, 500 g, **1.85** au lieu de 2.70



lot de 2
30%

Moutarde, mayonnaise et sauce tartare, M-Classic, en lot de 2 p. ex. mayonnaise, 2 x 265 g, **2.15** au lieu de 3.10



pack de 8
25%
7.80 au lieu de 10.40

Tous les Coca-Cola en pack de 8 x 50 cl p. ex. Classic



40%
7.20 au lieu de 12.-

Jus de pomme M-Classic en pack de 10 x 1 litre





10.- au lieu de 12.-

Toutes les capsules Café Royal en emballage de 33, UTZ disponibles en diverses variétés, p. ex. Lungo Forte, 33 capsules



à partir de 3 articles

20%

Toutes les plaques de chocolat Frey, 100 g et 400 g, UTZ (excepté M-Classic, Suprême, Eimalzin et les emballages multiples), à partir de 3 articles, 20% de moins



5.- au lieu de 7.50

Petit Beurre en lot de 3 chocolat au lait ou chocolat noir, p. ex. au lait, 3 x 150 g



Tous les produits de Noël M&M's et Celebrations p. ex. calendrier de l'avent M&M's, 361 g, 11.95



Pralinés et truffes avec motif de rennes ainsi que boules Adoro, Frey, UTZ p. ex. pralinés Prestige, 235 g, 12.20 au lieu de 15.30



4.- au lieu de 5.50

Mélanges de Noël avec et sans crêtes de coq 500 g, p. ex. sans crêtes de coq



Barres de céréales Farmer en lot de 2 disponibles en diverses variétés, p. ex. Soft mûre & pomme, 2 x 234 g, 7.- au lieu de 8.80



20%

Tout l'assortiment Zoé
(excepté Zoé Sun et soins des mains Zoé),
p. ex. crème de jour raffermissante Revital,
50 ml, **10.80** au lieu de 13.50,
valable jusqu'au 3.12.2018



40%

Tous les mouchoirs en papier et serviettes à démaquiller Linsoft, Kleenex et Tempo, en emballages multiples

p. ex. mouchoirs en papier Linsoft Classic, FSC, 56 x 10 pièces, **3.30** au lieu de 5.50,
valable jusqu'au 3.12.2018



à partir de
2 articles

20%

Tout l'assortiment Kneipp
(excepté les emballages multiples, les formats de
voyage, les sets de Noël et les thés),
à partir de 2 articles, 20% de moins



lot de 3

20%

Produits de douche I am et pH Balance en emballages multiples
p. ex. crème de douche lait & miel I am, en lot de 3,
3 x 250 ml, **4.65** au lieu de 5.85,
valable jusqu'au 3.12.2018



lot de 3

33%

Soins capillaires I am et Belherbal en lot de 3
p. ex. shampooing Intense Moisture I am,
3 x 250 ml, **4.80** au lieu de 7.20,
valable jusqu'au 3.12.2018



30%

Handymatic Supreme en emballages spéciaux
p. ex. pastilles All in 1, 84 pièces,
19.60 au lieu de 28.25, valable jusqu'au 3.12.2018



33%

99.- au lieu de 149.-

Appareil à gazéifier l'eau SodaStream Crystal avec deux carafes en verre
disponible en noir ou blanc, p. ex. blanc, la pièce,
valable jusqu'au 3.12.2018





à partir de
2 articles

50%

Tous les adoucissants Exelia
à partir de 2 articles, 50% de moins,
valable jusqu'au 3.12.2018



40%

Tout l'assortiment de sous-vêtements et de pyjamas pour homme
p. ex. short basic John Adams, noir, taille M, la pièce, **10.65** au lieu de 17.80

lot de 3

Hit

9.90

Chaussettes douillettes Ellen Amber
pour femme, le lot de 3
anthracite, pointures 35-38 ou 39-42,
p. ex. pointures 35-38, valable jusqu'au 3.12.2018

Hit

12.90

Chaussettes John Adams pour homme,
Bio Cotton, le lot de 5 paires
disponibles en noir ou anthracite et en diverses
pointures, p. ex. noir, pointures 43-46,
valable jusqu'au 3.12.2018



40%

Tout l'assortiment de bagages et d'accessoires
de voyage Travelshop
p. ex. valise American Tourister, Bon Air, marine,
66 cm, **71.40** au lieu de 119.-



Hit

39.90

Vêtement d'intérieur Ellen Amber pour femme
disponible en violet ou noir, tailles S-XL,
p. ex. violet, taille M, l'article,
valable jusqu'au 3.12.2018



25%

29.85 au lieu de 39.80

Thermo-Set Trevolution noir
le set



Nouveau à votre Migros.

CUMULUS
POINTS
20x

Un petit présent festif.



Boules de chocolat Adoro assorties et napolitains Yummy, Frey, UTZ
p. ex. Boules de chocolat Adoro assorties, 250 g, **9.80** valable jusqu'au 3.12.2018

Pour de délicieuses fêtes de Noël.



3.70

Père Noël Frey, UTZ
100 g, valable jusqu'au 3.12.2018

Un repas chaud prêt à être dégusté.



3.90

Potée aux lentilles avec saucisses Subito Hot Pot
350 g, valable jusqu'au 3.12.2018

Plat exotique rapidement préparé.



2.90

Bami Goreng Subito
300 g, valable jusqu'au 3.12.2018

Rapide, simple et nourrissant.



2.90

Saucisse au curry avec fusilli, Subito
300 g, valable jusqu'au 3.12.2018

Soupes au goût du jour, préparation simple et rapide.



Soupes déshydratées Bon Chef
Citrouille-Gingembre-Coco, Bio, ou Asia Noodles,
p. ex. Citrouille-Gingembre-Coco, Bio, 80 g, **1.90**
valable jusqu'au 3.12.2018

Convient à tous les oiseaux.



3.80

Noix de coco Happy Bird
400 g, valable jusqu'au 3.12.2018

Aliments gras, véritable source d'énergie.



2.90

Panneau affiné aux insectes Happy Bird
300 g, valable jusqu'au 3.12.2018

Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.
OFFRES VALABLES À PARTIR DU 20.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS
M comme Meilleur.

Conseil d'experte

Saveurs d'automne



Andrea Pistorius,
auteure de recettes

Comme chaque année, mon mari et moi avons invité des amis à célébrer Thanksgiving autour d'un repas. Si cette fête ne fait pas partie de notre culture, nous aimons l'idée de remercier nos proches pour leur amitié et leur fidélité. Cette fois-ci, cependant, nous ferons l'impasse sur la traditionnelle dinde, car nous souhaitons alléger les préparatifs. À la place, nous servirons à nos convives un Shepherd's pie, très facile à confectionner.

J'opte pour de la viande de bœuf, car tout le monde n'aime pas l'agneau. Afin de donner au plat une saveur automnale, j'ajoute à la sauce des bolets en poudre. J'utilise ces champignons séchés, à l'arôme corsé, dans de nombreuses autres préparations. Avec une soupe de courge et une salade de chicorée et noix en entrée, et une mousse de marrons en dessert, l'absence de la dinde passera inaperçue. **MM**

Conseils

Selon les goûts, remplacer le vin rouge par plus de bouillon.

Au lieu de la purée de patates douces, on peut très bien utiliser de la purée de pommes de terre traditionnelle.

BIEN PLUS DE CONSEILS
DE CUISINE
POUR THANKSGIVING
MAINTENANT SUR
migusto.ch

Dinde farcie:

migusto.ch/dinde-farcie

Mousse aux marrons:

migusto.ch/mousse-marrons

Vidéo chutney de canneberges:

migusto.ch/chutney-canneberges

Migusto

Nouveau

CUMULUS
POINTS
20x



Découvrez de vraies parfums de Provence!

1^{ère}
marque de gel douche
la plus vendue
en France*

*France - données de vente. MAT novembre 2017.



Formule extra
douce

3.50

Le Petit Marseillais douche
p.ex. Fleur d'Oranger, 250ml



Pour les
peaux sèches

5.20

Le Petit Marseillais lait hydratant
avec beurre de Karité, 250ml



0% sels
d'aluminium

3.90

Le Petit Marseillais Déodorants
p.ex. Déodorant bille Fleur d'Oranger, 50ml

MIGROS

M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 13.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



La Banque Migros, ici une succursale zurichoïse, fait œuvre de pionnier.

Finance

La fin des bonus

La Banque Migros est la première grande banque suisse à supprimer les **rémunérations variables**. Un plus pour les clients comme pour les employés.

Texte: Michael West

Les provoquent souvent la colère de l'opinion publique et les critiques des médias: les bonus versés au sein du secteur bancaire suisse atteignent généralement des montants astronomiques, suscitant l'incompréhension. La Banque Migros avait jusqu'à présent choisi une autre voie: elle récompensait ses collaborateurs par des bonus modérés. Quant à Harald Nedwed, président de la direction générale, il ne touchait aucune rémunération de la sorte.

Désormais, la Banque Migros a décidé de supprimer tout bonnement cette pratique. Son responsable la considère comme «dépassée». Cinq facteurs montrent que cette nouveauté sera bénéfique tant pour les clients que pour les employés.

Un meilleur conseil

Les bonus favorisent l'individualisme. Les conseillers ont alors surtout leurs objectifs de performance à l'esprit. En revanche, l'absence de rémunération variable accroît le travail d'équipe. Différents spécialistes peuvent travailler ensemble aux conseils à la clientèle, chacun apportant son expérience et son savoir. Le conseil n'en est que plus complet.

Une pensée en réseau

L'activité bancaire est devenue plus complexe ces dernières années. Les collaborateurs ont toujours plus de canaux de vente à surveiller, que ce soit en ligne ou hors ligne. Depuis la crise financière, le nombre de directives à respecter a augmenté, tandis que l'opinion publique joue un rôle de plus en plus important. Les éta-

blissements financiers ont ainsi besoin d'employés qui pensent de façon globale. Cet objectif est plus facilement réalisable sans bonus, car ces derniers conduisent parfois à une perte de la vue d'ensemble et à la recherche d'objectifs à court terme plutôt que de succès sur le long terme.

Une meilleure sécurité salariale

L'abolition des bonus n'est pas une mesure d'économie. Les collaborateurs bénéficieront d'une hausse unique du salaire fixe. Ils continuent donc de percevoir une rémunération en adéquation avec le marché. Ils bénéficient ainsi aussi d'une plus grande sécurité salariale.

Un sens à la vie

Le nouveau modèle de rémunération adapté correspond à l'air du

temps. Avant la crise financière, de nombreux jeunes collaborateurs souhaitaient avant tout s'enrichir rapidement. Aujourd'hui, les choses ont changé: ils recherchent un équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ainsi qu'une entreprise jouissant d'une bonne réputation.

En harmonie avec la tradition

En 1950, le fondateur de Migros, Gottlieb Duttweiler, avait formulé avec son épouse quinze thèses qui constituent le fondement éthique de Migros. Tous deux plaident pour une bonne rémunération, mais ne souhaitent «aucune participation directe ou indirecte au chiffre d'affaires ou au bénéfice net». La suppression des bonus s'inscrit donc parfaitement dans la tradition Migros.

Impuls

Saveur et variété

Il est désormais **simple et pratique d'adopter** chez soi un régime alimentaire varié et moderne. De nombreux nouveaux produits soufflent un vent de fraîcheur dans les cuisines – et ils ne plairont pas seulement aux végétariens et aux végétaliens!

Texte: Claudia Schmidt Photos: Yves Roth Styling: Miriam Vieli-Goll



Cuit, il a la fermeté du riz; cru, il croque sous la dent: **le chou-fleur** finement râpé est la star de la cuisine «low carb».

Il peut remplacer les céréales dans les plats à base de semoule de blé, les pâtes à pizza ou les woks.

Chou-fleur comme riz You, surgelé, 750 g*

Fr. 4.90

La spiruline et le chou frisé confèrent au **Spirulina Burger** sa couleur et une note gustative intéressante. Le quinoa, le boulgour et la patate douce, qui entrent également dans la composition de cette galette, apportent quant à eux des fibres et la texture typique du burger.

Spirulina Burger You, 180 g

Fr. 4.90



Le Black Bean-Cashew Burger fait depuis longtemps partie de l'assortiment de burgers végétaliens. Sa recette est simple: de nombreux légumes, 26% de haricots noirs et des noix de cajou.

Black Bean-Cashew Burger Alnatura, 160 g

Fr. 3.90



La farine de coco, élaborée à partir de chair de noix de coco fraîche, est une excellente source à la fois de protéines et de fibres. Elle peut servir à la préparation de soupes, de currys, mais aussi de desserts, de shakes et de pâtisseries.

Farine de coco Alnatura, 300 g*

Fr. 2.80



*En vente dans les plus grands magasins.

L'**Edamame Burger** contient 57% de fèves de soja vertes ou edamame, qui lui confèrent texture et protéines, ainsi que des patates douces et des épices. Cuit en un instant, il se prête à de multiples associations. Edamame Burger You, 190 g
Fr. 5.90



Le mélange de **chou frisé**, contenant aussi des pois mange-tout, des haricots rouges et du maïs, se réchauffe en un tournemain. Délicieux en accompagnement, il fait aussi merveille en tant que base pour un plat végétarien.

Mélange de chou frisé You, surgelé, 500 g*

Fr. 4.90



Appréciée pour son goût de noisette, l'**huile de chanvre** est obtenue à partir de graines de chanvre pressées et n'a aucun effet psychotrope. Par sa forte teneur en acides gras polyinsaturés, elle constitue une excellente base pour les sauces à salade et se prête aussi à la cuisson. Huile de chanvre Migros-Bio, 250 ml

Fr. 8.90



Composés à 90% de **farine de lentilles** jaunes bio, ces spaghetti contiennent également de la farine de riz complet. Les spaghetti sont riches en protéines et fournissent de précieuses fibres alimentaires.

Spaghetti aux lentilles You, 250 g

Fr. 3.40

Nutrition

Nous aussi, nous avons nos super-aliments!

Depuis plusieurs années, tout le monde ne parle plus que de super-aliments. Ces denrées hétérogènes, qui ont pour point commun une concentration élevée en précieux nutriments, proviennent souvent de l'étranger. Or, nous savons que les graines de lin suisses n'ont pas à rougir face aux graines de chia. Parfois, il n'est donc pas nécessaire de s'approvisionner aux antipodes: les bonnes choses sont aussi à portée de main. Cette mode des super-aliments présente en outre l'avantage de rendre de nombreuses personnes plus attentives à ce qu'elles consomment. La diversité de ce groupe d'ingrédients permet par ailleurs d'imaginer de nouvelles recettes et de faire des expériences gustatives originales.

Maintenant sur iMpulse

Tout sur les super-aliments suisses

Pour en savoir plus:

- Ouvrir la fonction Discover dans l'app Migros
- Scanner cette page
- Lire l'article



migros-impuls.ch/superaliments



iMpulse est l'initiative santé de Migros.

Les marchés spécialisés sont désormais à votre Migros.

La borne de commande: un accès en toute facilité à plus de 100 000 articles des marchés spécialisés.



NOUVEAU
à votre Migros.

Grâce à la borne de commande Migros, vous trouvez désormais l'assortiment en ligne des marchés spécialisés aussi dans votre magasin Migros. Qu'il s'agisse de melectronics, SportXX, micasa ou Do it + Garden, vous pouvez commander facilement le produit de votre choix à la borne et payer en toute sécurité à la caisse de votre Migros.

Vous trouvez la borne de commande à 23 endroits différents en Suisse romande.
Plus d'informations sur migros.ch/borne-de-commande

MIGROS
M comme Meilleur.

Sanissa

Comme chez Grand-Maman

Depuis 1967, la pâtisserie suisse se fait avec Sanissa. Composée de beurre et d'huile de colza du pays, cette margarine est un authentique produit traditionnel et l'ingrédient secret pour des gâteaux moelleux, des crèmes onctueuses ou de jolis biscuits de Noël – comme ces petits pains d'épices, aussi adorables que savoureux. Sanissa au beurre est vendue exclusivement à Migros.

Sanissa au beurre,
4 x 125 g **Fr. 3.85**

Petits pains d'épices

Recette sur
[migusto.ch/
gingerbreadcookies](http://migusto.ch/gingerbreadcookies)



Sanissa au beurre,
250 g **Fr. 2.-**



La M-Industrie élabore de nombreux produits Migros, dont les articles Sanissa.



Migusto est le club de cuisine de Migros.
www.migusto.ch

Des nouveautés pour être bien de la tête aux pieds.

NOUVEAU CUMULUS POINTS **20X**



1



2

3



4



5



19



18

iM puls

Plus de choix que jamais:

1 Quick Aid Fresh Ice Towel*, 1 pièce **24.80** 2 M-Plast Cheville*, 1 pièce **11.90** 3 M-Plast Genouillère*, 1 pièce **14.90** 4 M-Plast Bandage adhésif kinésithérapique, 5 m x 5 cm **6.90** 5 Quick Aid Pansement*, 4,6m **19.80** 6 Compeed pansement pour ampoules mix, 5 pièces **8.90** 7 Compeed pansement pour ampoules medium, 5 pièces **8.90** 8 Compeed Anti Ampoules Stick*, 1 pièce **8.90** 9 Pedic Care Crème pour les pieds à l'huile d'arbre à thé, 75ml **4.80**

* En vente dans les plus grands magasins Migros.

Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.

OFFRES VALABLES UNIQUEMENT DU 20.11 AU 3.12.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Possède des propriétés antibactériennes et revitalise pieds et jambes lourdes.

Compeed, la marque bien connue pour le traitement des ampoules, agit comme une seconde peau.

Apaise et régénère les pieds secs. Peut également être utilisé comme soin traitant pendant la nuit.



- 10 Pedic Smelles fraîcheur*, 6 paires **5.90** 11 Pedic Désodorisant pour chaussures, 200ml **5.90**
- 12 Pedic Wellness Overnight Cream Lavande, 150ml **7.50** 13 Pedic Pince à ongles pédicure*, 1 pièce **17.80**
- 14 Pedic Gel contre les mycoses des pieds, 30ml **9.50** 15 Pedic Stylo anti-cors, 2ml **12.80**
- 16 Pedic Écarteurs d'orteils*, 2 pièces **3.90** 17 Pedic Bagues protège-orteils*, 1x small, 1x large **3.90**
- 18 Sterillium Tissue*, 10 pièces **6.90** 19 Sterillium Gel désinfectant pour les mains, 100ml **6.90**

MIGROS
M comme Meilleur.

Passez l'hiver en bonne santé avec Doppelherz®! Aidez votre organisme à renforcer ses défenses naturelles à la saison froide

en lui fournissant de précieuses vitamines, des minéraux et des oligoéléments dont il a besoin.
Doppelherz® A-Z DEPOT prend soin de votre santé de la tête aux pieds!



La force de deux cœurs

MIGROS

Doppelherz® est en vente dans votre Migros

Action

*Parfait pour
l'apéritif.*



à l'achat
de 2 paquets

-.50
de réduction

2.45 au lieu de 2.95

Gran Pavesi biscuits apéritifs
à l'achat de 2 paquets,
-.50 de réduction,
par ex. Gran Pavesi cracker salati, 250 g



MIGROS

M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.
OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018,
JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Handymatic Un résultat étincelant

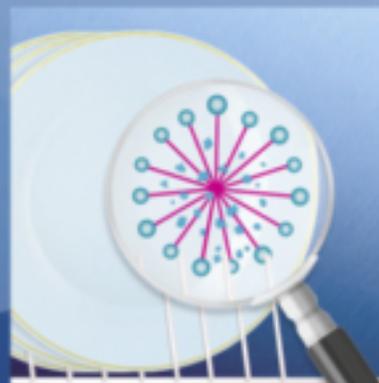
Les micelles garantissent une vaisselle d'une propreté irréprochable. Déjà utilisées dans l'industrie cosmétique, celles-ci retiennent les particules de graisse et de saleté et détachent les impuretés des assiettes et des couverts. La fonction Brilliant Shine des tablettes assure un résultat étincelant sans laisser de résidus de calcaire dans le lave-vaisselle. Les tablettes «All in One» sont disponibles avec ou sans parfum au citron.



Les molécules des micelles attirent les particules de saleté comme des aimants.



Elles retiennent les impuretés de toutes sortes.



La saleté est ainsi éliminée beaucoup plus facilement et sans laisser de résidus.



Handymatic Supreme
Ultra, Regular,
32 tablettes
Fr. 12.50



Handymatic Supreme
Ultra, Lemon,
32 tablettes
Fr. 12.50



Handymatic Supreme
Ultra, Regular XXL
72 tablettes
Action Fr. 19.60
au lieu de 28.25

Offre valable
du 20.11 au 3.12.18



Handymatic Supreme
Ultra, Lemon XXL,
72 tablettes
Action Fr. 19.60
au lieu de 28.25

Offre valable
du 20.11 au 3.12.18

Pâques sur la côte amalfitaine

Magnifique escapade italienne, avec l'île de Capri en prime!

car-tours.ch

Magnifiques voyages en car avec guide suisse

Positano, sur la côte Amalfitaine

8 jours,
demi-pension incluse, dès

Fr. 1399.-

Offre spéciale
75b



Pompéi, chargée d'histoire



Ravello

Voyage exclusif du 17 au 24 avril 2019

Au printemps, la côte amalfitaine fleurit bon le parfum frais des citrons et les ravissants paysages de jardins en terrasses, de montagnes et de falaises à pic s'affichent dans leurs plus belles couleurs. Admirez la beauté de l'île de Capri, découvrez l'histoire dramatique de la destruction de Pompéi et baladez-vous sur les bords de l'impressionnant cratère du Vésuve.

Votre programme de voyage

1er jour, mercredi 17 avril 2019 – Trajet jusqu'à Montecatini Terme

Trajet en car spécial tout confort jusqu'à Montecatini Terme, au coeur de la Toscane, où un savoureux dîner nous attend à l'hôtel.

2e jour, jeudi 18 avril 2019 – Monts Albains & Frascati

En route pour la presqu'île de Sorrente, passage des Monts Albains, région au sud-est de Rome renommée pour son vin, le Frascati, et où les Romains viennent volontiers se détendre. Un délicieux repas de midi nous est servi dans une «cantina» typique, puis poursuite du voyage à destination de la presqu'île de Sorrente, notre point de chute idéal pour explorer la région ces prochains jours.

3e jour, vendredi 19 avril 2019 – Pompéi & Vésuve

Découverte ce matin des secrets de la cité antique de Pompéi, totalement ensevelie sous les cendres en l'an 79, que les archéologues n'ont redécouverte qu'au 18e siècle. Nous prenons ensuite le repas de midi (servi avec du vin) dans un beau domaine viticole, avant de

prendre la direction du Vésuve pour une expérience impressionnante: la montée en car jusqu'à env. 1000 m d'altitude, suivie d'une marche jusque sur les bords du cratère.

4e jour, samedi 20 avril 2019 – Côte amalfitaine

Une des plus belles côtes du monde – la côte amalfitaine – s'offre à nous aujourd'hui. Tout au long d'une côte rocheuse souvent à pic, la route en lacets serpente le long des falaises et franchit de hauts ponts enjambant de profonds ravins. Les maisons semblent comme agrippées aux falaises, dans un décor d'une beauté époustouflante! En plus des pauses prévues pour prendre des photos, arrêt à Amalfi et à Ravello.

5e jour, dimanche 21 avril 2019 – Merveilleuse île de Capri

Visite aujourd'hui de Capri, la plus belle des îles italiennes. Depuis des millénaires, tous les visiteurs succombent à ses charmes. Nous pourrions observer la vie mondaine sur la célèbre Piazzetta, flâner dans les magnifiques jardins Augustus (entrée incluse) et admirer le splendide panorama sur les pics de Faraglioni, un coup d'œil merveilleux! Retour à Sorrente en fin d'après-midi.

6e jour, lundi 22 avril 2019 – Naples

Au programme de la journée, «Bella Napoli» dans toute sa splendeur, ville inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Une reconnaissance légitime, tant il est rare de trouver une telle concentration d'églises et de châteaux dans une seule ville. Réjouissez-vous déjà de cette passionnante visite sous la houlette d'un guide chevronné. Après-midi libre pour explorer la ville à votre guise.

7e jour, mardi 23 avril 2019 – Sorrente – Montecatini Terme

Nous quittons aujourd'hui le golfe de Naples en direction du nord et passons Rome avant de faire étape pour la nuit en Toscane.

8e jour, mercredi 24 avril 2019 – Retour

Voyage pour rentrer en Suisse, la tête et les bagages remplis de magnifiques souvenirs.

Compris dans le prix!

- ✓ Trajet en car spécial tout confort
- ✓ 2 nuits dans un hôtel 4 étoiles à Montecatini Terme
- ✓ 5 nuits dans un hôtel 4 étoiles de la presqu'île de Sorrente
- ✓ 7 x petit déjeuner-buffet à l'hôtel
- ✓ 7 x repas du soir à l'hôtel
- ✓ 1 x repas de midi dans une «cantina» typique à Frascati
- ✓ 1 x repas de midi dans un domaine viticole proche de Vésuve, avec bruschetta, plat de pâtes, dessert et vin
- ✓ 1 x pizza au repas de midi à Naples, y compris 1/4 l de vin & 1/2 l d'eau
- ✓ Visite de Pompéi, y compris entrée & tour guidé
- ✓ Excursion d'une journée sur l'île de Capri, y compris traversée en bateau, minibus sur l'île et balade
- ✓ Entrée aux Jardins Augustus sur Capri
- ✓ Fantastique excursion d'une journée sur la côte amalfitaine
- ✓ 1 x glace ou espresso à Amalfi
- ✓ Visite guidée de Naples
- ✓ Assistance de notre propre guide suisse pendant tout le voyage

Notre prix spécial pour vous

Prix par personne en chambre double
en hôtels 4 étoiles
Fr. 1399.-

Non inclus/en option:
Supplément chambre individuelle: Fr. 349.-
Frais de réservation: Fr. 20.- par personne

Choisissez votre lieu de départ:
Genève, Lausanne, Yverdon, Bienne,
Martigny, Montreux, Fribourg, Neuchâtel,
Bulle, Sion, Nyon

reka: Economisez encore plus -
Chèques REKA acceptés à 100%!



Organisation: Holiday Partner, 8852 Altendorf

Places limitées! Réservez illico & profitez! Tél. 0848 00 77 99 www.car-tours.ch

Exelia

Doux et odorant

Si les nouveaux adoucissants Exelia Soft & Care assouplissent le linge en toute délicatesse, ils l'imprègnent aussi durablement d'un agréable parfum et prennent soin des fibres. Ils permettent également aux couleurs de conserver leur éclat plus longtemps, de retarder le ternissement des textiles blancs et d'éviter l'électricité statique. Les produits Exelia préviennent par ailleurs le chargement en électricité statique. Après lavage, le linge sort de la machine défroissé, prêt à être repassé facilement. La gamme Soft & Care comprend les fragrances Flower Fantasy, Blue Passion et Urban Jungle.

*** Action**
50% de
rabais
 sur tout l'assortiment
 Exelia

du 20 novembre
 au 3 décembre.

Adoucissant Exelia
 Soft & Care,
 Urban Jungle, 1l
Fr. 3.25*
 au lieu de 6.50



Adoucissant Exelia
 Soft & Care,
 Flower Fantasy, 1l
Fr. 3.25*
 au lieu de 6.50



Adoucissant Exelia
 Soft & Care,
 Blue Passion, 1l
Fr. 3.25*
 au lieu de 6.50

Comme en apesanteur L'OLED65E8 de LG

Avec l'innovation technologique LG OLED, plus besoin de rétroéclairage. Elle permet de concevoir des téléviseurs tellement fins qu'ils se fondent littéralement dans votre cadre de vie. Les pixels auto-émissifs sont capables d'afficher des noirs intenses et réalistes, sur lesquels se détache chaque nuance de couleur jusque dans les moindres détails pour briller du plus bel éclat. En association avec le tout nouveau $\alpha 9$ processeur intelligent, elle donne des images encore plus nettes et plus claires.

Vous allez enfin pouvoir profiter de vos films préférés dans une qualité maximale.



L'écran OLED de l'OLED TV E8 de LG est monté sur un superbe corps en verre, qui s'étire de la dalle jusqu'au sol. Le téléviseur paraît ainsi léviter dans la pièce. Avec ses 6 enceintes frontales Firing intégrées juste sous la dalle, la barre de son est un must du raffinement et produit une qualité audio DolbyAtmos® comme au cinéma.

 DOLBY VISION™

 DOLBY ATMOS



Action

LG OLED65E8
45% de rabais
seulement **Fr. 2699.-**
au lieu de **Fr. 4999.-**
chez melectronics

Le **LG OLED TV E8** a déjà reçu de nombreux prix. Une petite sélection peut être trouvée ici:



★ ★ ★ ★ ★
**World's Best Selling
OLED Brand** ¹



**Advanced HDR by Technicolor –
le meilleur d'Hollywood dans votre salon.**

Technicolor, ce sont des experts en couleurs professionnelles. On leur doit notamment la plupart des gros succès du box-office américain. Les LG OLED TV dotées de la fonction 4K Cinema HDR sont désormais compatibles également avec l'innovation HDR by Technicolor pour une expérience de la couleur que vous n'oublierez pas de sitôt.

Les offres sont valables du 20.11.2018 au 03.12.2018
et jusqu'à épuisement des stocks. Disponible en plus grands
magasins melectronics et sur melectronics.ch



LG OLED TV

¹ Marque d'OLED TV la plus vendue au monde depuis 2013 selon IHS Markit Group, TV Sets Market Tracker, Q4 2017
² Le $\alpha 9$ processeur intelligent est intégré à tous les LG OLED TV 2018 à l'exception du B8



Ben Böttcher, rédacteur photo, et son chien Chiggo.

Animaux

«Les chiens aiment apprendre»

Laure Knappe, dresseuse de chiens, nous parle de ses élèves à poils, de leurs étonnants résultats et des récompenses qui les motivent.

Texte: Michael West

Laure Knappe, combien de chiens avez-vous dressés?
J'ai dressé plus de mille chiens dans mon école de l'Oberland zurichois. Je me rappelle certains chiens au comportement problématique, que le dressage a pu aider. Et bien sûr, la joie des maîtres en constatant les résultats est inoubliable.

Pourquoi le dressage est-il nécessaire?
Les animaux qui obéissent profitent mieux de leur existence. Leur maître peut leur laisser plus de liberté.

Lorsqu'ils font les fous dans un champ ou qu'ils jouent avec d'autres chiens, ce dernier n'a aucune inquiétude, il sait qu'il peut les rappeler à tout moment.

Les animaux aiment-ils apprendre de nouvelles choses?
Beaucoup de chiens cherchent à apprendre. **Ils aiment effectuer de nouveaux tours.** Par ailleurs, lorsqu'un chien donne la patte ou fait le beau sur un simple ordre, cela rassure les personnes qui ne le connaissent pas.

Donnez-vous des friandises à vos chiens pour les récompenser de coopérer?

Oui. Tant qu'elles ne sont pas données en excès, elles sont très efficaces pour motiver un animal. Mais on peut aussi leur lancer leur balle préférée et jouer un peu avec eux pour les féliciter d'avoir appris quelque chose de nouveau.

Un petit chien doit-il avoir une alimentation différente de celle d'un gros?

Il est évident que des animaux de corpulence différente n'ont pas les mêmes besoins alimentaires. Ne serait-ce que parce qu'un

minuscule chihuahua ne peut pas avaler des morceaux aussi gros qu'un imposant berger allemand. Les chiens qui fournissent de gros efforts, comme les huskies tirant des traîneaux, constituent un cas particulier, car ils ont besoin d'une nourriture très énergétique.

Tout le monde peut-il apprendre à s'occuper des chiens?

Certaines personnes sont des dresseurs-nés, d'autres auront plus de mal à se faire obéir. Mais tout le monde peut apprendre, à condition d'être motivé et d'aimer son animal. **MM**



Mon chien et moi

«Chiggo m'apaise»

Benjamin Böttcher, 39 ans, est rédacteur photo pour *Migros Magazine* et, depuis un an, heureux maître d'un chien. «Il n'y a pas si longtemps, je n'avais pas trop d'affinités avec les animaux domestiques, avoue-t-il. Mais aujourd'hui, Chiggo est un membre à part entière de la famille.» Tel est en effet le nom du bichon Bolonka Zwetna, une race russe, dont Ben a hérité d'une collègue.

Âgé de quatre ans, Chiggo ne pèse pas plus de quatre kilos, un poids plume dans le monde canin. Une petite taille qu'il compense par un charme fou: «Lorsqu'il me regarde de ses beaux yeux brun foncé après une journée stressante, je me sens aussitôt apaisé.» De même, il s'est tout de suite bien entendu avec les deux enfants du foyer, Mika, 5 ans, et Nele, 9 ans. Et lorsque le rédacteur l'emmène faire sa promenade, il est fréquemment accosté par d'autres maîtres qui lui parlent de leurs compagnons à quatre pattes: «Grâce à Chiggo, mon cercle de connaissances ne cesse de s'élargir.»

Ben est fasciné par une particularité des Bolonka: «La fourrure de ces chiens change régulièrement. Lorsqu'il est arrivé chez nous, Chiggo avait un pelage blanc tacheté de noir, puis intégralement blanc. Depuis peu, les taches noires réapparaissent.»

Action

30%

sur l'ensemble des aliments non réfrigérés pour chiens, dès l'achat de trois produits du 20 au 26 novembre.



Sachet en sauce Selection Cesar, 4 x 100 g* **Fr. 4.-**



Terrine Selection classique Cesar, 4 x 150 g **Fr. 4.25**

* En vente dans les plus grands magasins.

Spécial Black Friday!

Valable
uniquement
ce vendredi



50%

1.75 au lieu de 3.50

Tresse au beurre TerraSuisse
500 g (100 g = 0.35)



50%

1.35 au lieu de 2.70

Endives
Suisse / Belgique, le sachet de 500 g (100 g = 0.27)

50%

1.30 au lieu de 2.60

Bananes en vrac
Costa Rica / Panama, les 100 g



50%

7.70 au lieu de 15.50

Cuisses de poulet inférieures
et supérieures au paprika Family pack
Suisse, le kg



50%

1.95 au lieu de 3.90

Filets, côtelettes et tranches cou
de porc Family pack
Suisse, les 100 g



Hit

1.90

Tomme cendrée à la crème
Suisse, 100 g

50%

9.95 au lieu de 19.90

Bouquet de floriana
7 pièces



MIGROS

M comme Meilleur.



Votre région

Des nouvelles
de la coopérative
Migros Vaud

Nouveauté

Des amuse-bouches Optigal pour les fêtes

Vous cherchez des amuse-bouches originaux pour vos apéritifs de fin d'année? Bien pratiques, les macarons de poulet Optigal se glissent au four dans leur barquette en carton. Trente minutes plus tard,

ils sont prêts à servir! Ils sont en outre proposés en trois saveurs originales: safran, orange et truffe. Accompagnés, par exemple, d'une salade hivernale, ils constituent aussi un délicieux menu.



Macarons de poulet

Fr. 3.40

Les 100 g

- Do you speak English?
- Of course I do!



Agenda

Prochains cours

Cambridge English: BEC Vantage B2

Lausanne:
21 janvier au 23 mai 2019,
lundi et jeudi,
20 h-21 h 50
Prix: Fr. 1500.-

Cambridge English: First (FCE) B2

Yverdon:
29 janvier au 29 octobre
2019, mardi, 20 h-21 h 50
Lausanne:
21 janvier au 27 mai 2019,
lundi et jeudi, 20 h-21 h 50
Prix: Fr. 1500.-

Cambridge English: Advanced (CAE) C1

Lausanne:
31 janvier 2019 au 9 janvier
2020, jeudi, 18 h-19 h 50
Prix: Fr. 1850.-

Informations et inscriptions:
École-club Migros Vaud - rue
de Genève 33 - 1003 Lausanne.
Tél. 058 568 30 00 - Mail: ecole-
club@gmvd.migros.ch -
www.ecole-club.ch

École-club

L'anglais: un atout indéniable

L'importance de l'anglais dans le milieu professionnel est plus que jamais d'actualité. Et les certifications sont une excellente façon de valider ses compétences et d'enrichir son CV. Centre officiel de préparation aux examens de Cambridge, l'École-club Lausanne propose des cours préparatoires aux examens Cambridge First et Cambridge Advanced ainsi qu'aux examens Cambridge Business BEC Preliminary, BEC Vantage et BEC Higher. Étant Educational Partner de la Cambridge University Press, elle fournit également, en exclusivité, les supports de cours Cambridge pour tous ses cours destinés à l'obtention de l'un de ces diplômes. Les participants étudient ainsi de façon ciblée. Et pour un « brush up », l'École-club organise prochainement des cours de quatre périodes pour une préparation express à l'examen.

école-club

MIGROS



Fraîcheur à l'honneur



35%

4.45 au lieu de 6.90

Clémentines
Espagne, le filet de 2 kg (1 kg = 2.23)



4.95

Pomelos
Vietnam /Chine, la pièce



30%

2.75 au lieu de 3.95

Grapefruits rouges en vrac
Afrique du sud, le kg



3.95

Citrons Bio
Espagne, le filet de 500 g (100 g = 0.79)



3.80

Oranges blondes Bio en vrac
Espagne, le kg



0.80

Citron non-traité
Espagne, la pièce



5.20

Clémentines feuilles en vrac
Espagne, le kg



MIGROS

M comme Meilleur.



Un dernier tour de piste pour Lulu et Chichili, avec leurs instruments magiques, pour clore en beauté le programme de l'année 2018.

Signal de Bougy

Fin de saison au Parc Pré Vert

Le duo de clowns **Lulu et Chichili** anime le dernier spectacle gratuit de la saison. Durant l'hiver, l'arbre à lolettes et le parc animalier restent accessibles à toute la famille.

Texte: Sylvie Hofstetter Photo: Pauline Caplet

Pour fêter la fin de la saison, un dernier spectacle avec le duo de clowns Lulu et Chichili aura lieu dans une salle du restaurant. Chaque spectateur pourra s'identifier à l'un ou l'autre des personnages.

Les échanges entre le clown et l'auguste rappellent souvent, de manière un peu caricaturale, celui du parent et de l'enfant, du professeur et de l'élève, du patron et de l'employé. Le spectacle est gratuit et ouvert à tous, dès l'âge de 4 ans. Il permet de clôturer en beauté une année 2018 riche en couleurs.

Une année bien remplie

Avec ses nombreux événements qui ont rythmé l'année, la saison 2018 du Signal de Bougy a été bien remplie. Des ateliers de

bricolage et de dessin durant lesquels les enfants ont confectionné un objet ou une peinture de leur choix ont notamment vu le jour.

Au printemps, le lapin de Pâques a amusé les visiteurs du parc durant la traditionnelle chasse aux œufs, et ce, malgré une météo plutôt froide. Durant l'été, il a été possible de s'initier au golf avec un circuit ludique pour découvrir ce sport sous la houlette d'un professeur diplômé. À l'automne, une exposition de peinture ayant pour sujet «Les paysages du parc et de ses environs» a été réalisée à la ferme de la place du village. Finalement, la fête d'Halloween a accueilli de nombreuses familles pour le plus grand plaisir de toutes les sorcières en herbe et autres petits monstres.

La grande nouveauté de cette saison 2018 est, sans conteste, l'inauguration de l'arbre à lolettes qui a eu lieu au mois de mars. Le mausolée de la sucette aidant les enfants à se séparer en douceur de leur lolette a connu un succès fulgurant. De nombreux enfants y ont accroché leur lolette, remise aux mains de la fée Louloutte. Cette dernière a beaucoup de travail, mais le pays des lolettes est ravi.

L'arbre reste accessible durant tout l'hiver, tout comme le parc animalier. Le restaurant sera quant à lui fermé durant la pause hivernale et rouvrira ses portes le 2 mars 2019. Son équipe se réjouit d'ores et déjà d'accueillir tous les visiteurs. Le programme des activités sera quant à lui disponible dès le mois de mars.

Informations pratiques

Le 25 novembre: Duo de clowns Lulu et Chichili

À 14 h, à la salle Mont-sur-Rolle
Entrée libre dès 4 ans.

Restaurant ouvert de 9 h à 17 h

Fermeture annuelle du 26 novembre
2018 au 1^{er} mars 2019
Information: info@signaldebougy.ch
058 568 3150

SPORTXX
MIGROS

**BLACK
FRIDAY
80%**

**sur tous les articles
spécialement démarqués**

du 19 au 24 novembre 2018
ou jusqu'à épuisement du stock



Uniquement valable au SportXX de Chablais Centre Aigle

www.sportxx.ch



Pour s'informer, tester puis trouver l'apprentissage qui correspond à ses attentes: rendez-vous au stand Migros Vaud.

Éducation

Quel métier choisir?

Du 27 novembre au 2 décembre prochain, le **Salon des Métiers et de la Formation** accueillera une centaine d'exposants à Expo Beaulieu à Lausanne. Plus de cinq cents formations initiales et continues y seront présentées.

Texte: Nathalie Beetschen

Au sortir de l'école, l'une des plus grandes questions à laquelle tout jeune est confronté est celle de choisir sa voie professionnelle. Afin de leur faciliter ce choix, le Salon des Métiers et de la Formation présente une vue pratique du monde du travail, en offrant un aperçu de plus de deux cent cinquante métiers et formations en un seul salon.

S'adressant en priorité à tous les élèves de 10^e et 11^e année, ainsi qu'à tous ceux qui sont à la recherche d'un emploi, d'un apprentissage ou d'une orientation professionnelle, cette manifestation offre un programme riche et varié.

Migros: une grande entreprise formatrice

Chaque année près de nonante nouveaux apprentis rejoignent les équipes de Migros Vaud. En tant que grande entreprise formatrice, le salon des Métiers et de la Formation est bien évidemment un événement incontournable pour la coopérative. Elle y tiendra, durant toute la semaine, un stand animé par l'équipe de la Gestion des talents ainsi que par des apprentis de 2^e et 3^e année.

Les nombreux métiers proposés en apprentissage chez Migros Vaud seront expliqués de manière ludique. Les écoliers pourront ainsi découvrir les métiers de gestionnaire du commerce de détail, employé

de commerce, polydesigner 3D, conducteur de véhicules lourds, mécanicien en maintenance d'automobiles, cuisinier, boucher avec spécialisation en commercialisation, spécialiste en restauration de système, logisticien et assistant en promotion de l'activité physique et de la santé.

Les apprentis présents sur le stand partageront avec les visiteurs leur expérience et leurs propres ressentis sur leur formation au sein de Migros Vaud. Une occasion unique d'en découvrir davantage sur les coulisses de la formation au sein de la coopérative.

Pour la rentrée 2019, huitante postes d'apprentissage sont déjà proposés sur le site www.new-talents.ch

➤ dessine demain!

cité- métiers.ch

➤ l'expo

20 AU 25 NOVEMBRE
PALEXPO GENÈVE

mardi 20, jeudi 22
8:30 - 18:00
mercredi 21, vendredi 23
8:30 - 20:00
samedi 24, dimanche 25
9:00 - 18:00
ENTRÉE LIBRE

suivez-nous



www.cite-metiers.ch

organisation



avec le soutien de



sponsors principaux



partenaires média



Au Quotidien

19.11.2018

Chronique

Apprenez en vidéo avec
Tom le Jardinier comment
planter vos bulbes
www.migmag.ch/terrine-de-bulbes



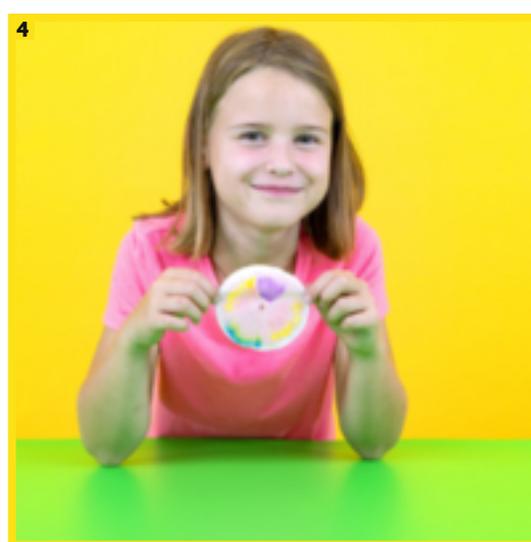
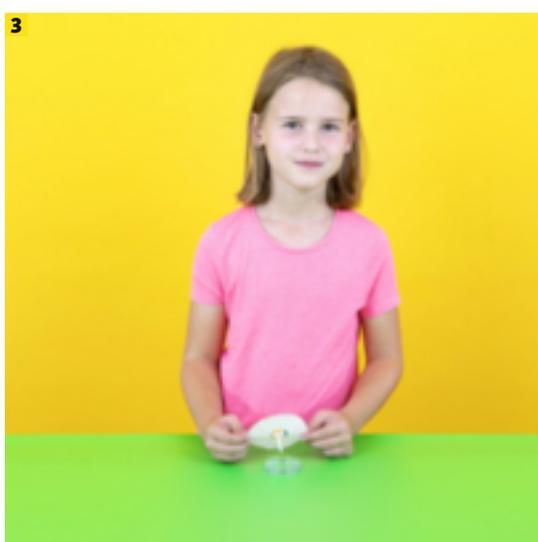
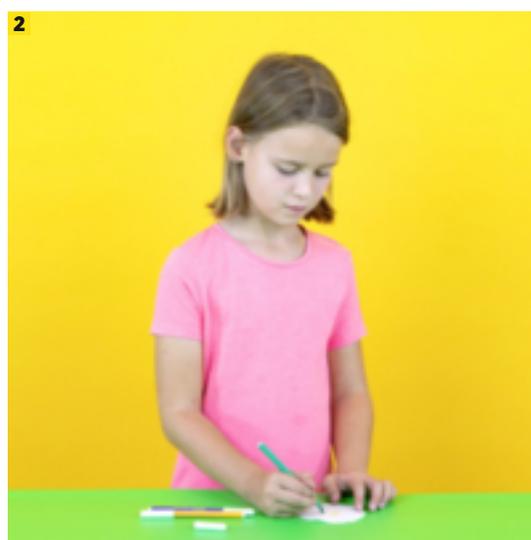
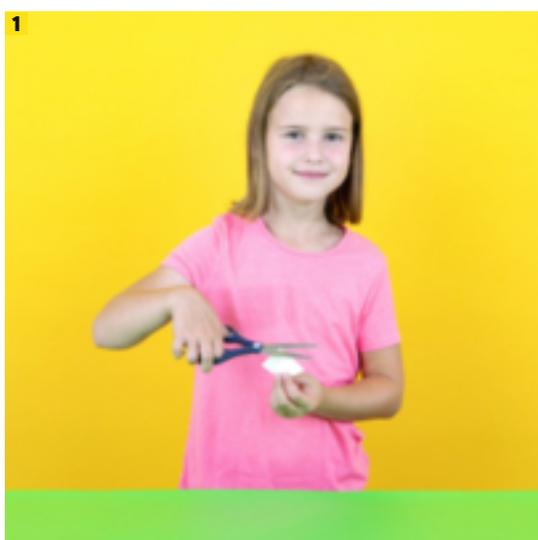
La science en s'amusant

«Les chimistes ont parfois une âme d'artiste. Comme dans cette expérience au résultat esthétique et coloré»

Le phénomène

La chromatographie? Derrière ce nom barbare et savant se cache une technique d'analyse fréquemment utilisée dans les laboratoires. À quoi sert-elle? À séparer les différentes substances chimiques présentes dans un mélange. Ici, dans la couleur de quelques stylos-feutres. Le principe est simple: l'eau monte par capillarité le long du buvard et entraîne avec elle les divers composés de l'encre. Ceux-ci finissent par se séparer, car ils ne se déplacent pas tous à la même vitesse. Le résultat est appelé chromatogramme.

Texte:
Alain Portner



C'est bête Le chemin du paradis

«Je suis le roi de la parade. Nuptiale s'entend. Moi, l'oiseau du paradis, je déploie des trésors d'inventions (danses acrobatiques, chants compliqués et transformations stupéfiantes et rigolotes). Je ne suis plus qu'esbroufes, plumes et couleurs. Et tout ça pour quoi? Séduire les spectatrices distraites qui passeraient dans le coin. La Loi de la jungle, il paraît.»



Page réalisée en collaboration avec le Service de promotion des sciences de l'EPFL.

Photos: Mathieu Rod

1 Isaline est une coquine. Elle est allée chercher sur la pointe des pieds des filtres à café à la cuisine. Elle en saisit un, le plie en quatre, puis en découpe la petite pointe à l'aide d'une paire de ciseaux. Voilà qui est fait.

2 Comme cette fille enjouée est une artiste-née, ce n'est pas une corvée pour elle de dessiner avec des stylos-feutres à l'eau (c'est important!) un trait de couleur différent dans chaque quart du filtre à café.

3 Avec du papier buvard (ou un bout de filtre à café), Isaline fabrique un support qu'elle glisse dans le trou du disque qu'elle vient de colorier. Ne reste plus qu'à déposer cette «fleur» dans un récipient contenant de l'eau.

4 Le buvard pompant l'eau, les couleurs commencent alors à se diluer, puis à se décomposer sous les yeux de notre savante en herbe. C'est comme cela que l'on voit, par exemple, que le vert est constitué de jaune et de bleu. **MM**

Le coin des enfants

Margo, une graine de grimpeuse

Souple comme un chat, énergique et riieuse, elle ne craint ni la chute ni le vertige.

L'escalade en salle est sa passion. Pour le fun, mais aussi pour la gaine!

Texte: Patricia Brambilla **Photos:** Isabelle Favre



1 «Je commence l'entraînement par des exercices de yoga. Ça me permet de garder la souplesse et aussi d'apprendre à rester concentrée. Pour grimper, il faut faire le vide dans sa tête, sinon on risque la chute. Des fois, quand j'escalade une voie difficile, j'oublie de respirer. Le yoga m'aide à me calmer, à ne pas stresser et à garder le souffle.»



Indispensable pour grimper: de la force et de la souplesse. Des chaussons, un baudrier et un sac à peuf pour la magnésie.



La grimpe

Surtout en salle

«Je n'ai jamais le vertige. J'adore les petites prises où ça tient moins et essayer les voies difficiles. Je m'entraîne justement à faire les 6c. Quand on fait confiance à la personne qui assure, on n'a pas peur de chuter. En famille, on pratique aussi l'escalade en plein air. Mais je préfère être en salle: on peut aller jusqu'au plafond!»

Une affaire de famille

«C'est ma sœur Lilou, 12 ans, qui m'a présenté ce sport et qui m'a donné envie d'essayer. Dans la famille, j'ai encore trois frères et on est tous très sportifs. On fait tous de la grimpe, même mes parents! Mais seules ma sœur et moi avons le goût de la compétition.»

2 «Je fais une dizaine de concours régionaux par année avec Climmania. Dans un concours, on a trois heures pour faire trente voies et ça rapporte des points. Mais il faut que je m'entraîne encore pour pouvoir essayer la Coupe suisse d'escalade en salle, l'année prochaine. Ma sœur est déjà arrivée troisième une fois! Moi aussi, je veux gagner...»

3 «J'ai appris à faire le nœud de huit et à assurer les autres. C'est moins rigolo que de grimper, mais j'aime bien aussi. Quand on reste au sol, il faut être attentif à ce que fait le camarade qui escalade. Mais je ne peux pas assurer les adultes, ils sont trop lourds. En cas de chute, c'est moi qui serais soulevée!» MM



Infos sur vertichalle.ch et autres salles en Suisse romande www.grimper.ch



→ **À lire:** «Escalade en salle, s'initier et progresser», par Laurence Guyon et Olivier Broussouloux, Éd. Glénat, 2017, disponible chez Ex Libris.

«J'ai un bloc de grimpe dans ma chambre»

Je m'appelle Margo et j'habite à Isérables (VS). Je m'entraîne depuis trois ans à la grimpe en salle. Je vais trois fois par semaine à la Vertic'halle de Saxon. Le week-end, il nous arrive d'y aller en famille. Je fais aussi du vélo, du skate et de la peau de phoque en hiver. Quand je sors de l'école, je retrouve nos deux chiens et je m'occupe des poules. On en a six et il faut nettoyer le poulailler. Mais je pense beaucoup à la grimpe, je crois que j'en ferai toute ma vie. J'ai même un bloc d'entraînement dans ma chambre. C'est mon papa, très bricoleur, qui me l'a installé. J'aimerais bien qu'il me mette aussi des prises au plafond...»

Margo, 9 ans

«On peut aller

jusqu'au **plafond!**»

Éducation

Dis merci à la dame!

Apprendre la courtoisie à ses rejetons, c'est leur permettre d'acquérir des compétences psychosociales essentielles, selon Charlotte Uvira, présidente de Ratatam-plus, l'association romande des approches éducatives positives.

Texte: Véronique Kipfer **Illustration:** Sylvie Serprix

Tous les parents se rappellent le moment de solitude vécu lorsque, rencontrant leur patron, leur petit dernier s'est caché derrière eux sans dire bonjour. Ou quand leur aîné(e) a décidé d'omettre systématiquement le «s'il vous plaît». Ou encore lorsque leur rejeton a préféré se consacrer à son smartphone plutôt qu'aux invités. Dans ce cas-là, chacun a sa méthode: botter en touche, prendre la situation avec humour ou favoriser la punition immédiate. Mais y a-t-il une manière idéale d'apprendre la politesse à son enfant?

Expliquer le sens de la démarche

«Plutôt que de politesse, je parlerais de l'acquisition de compétences psychosociales au sens large, remarque Charlotte Uvira, présidente de Ratatam-plus, l'association romande des approches éducatives positives, et également auteure du livre *Parentalité affirmée: et si le capitaine du navire familial, c'était vous?* Assimiler ces compétences, c'est permettre de s'intégrer et améliorer ses chances d'être entendu. Cela va ainsi tout définir, en tout cas durant les premières années de vie.»

L'exemple parental est donc déterminant, car il permet d'intégrer l'enfant dans la culture familiale et sociale. Mais «pour inciter ce dernier à se comporter de manière courtoise, il est important de lui en dévoiler le sens, recommande la spécialiste. La psychologie positive montre que la motivation dépend de quatre critères

essentiels: la perception du sens de ce que l'on fait, la connexion à l'autre, le sentiment d'utiliser un bon niveau de compétences et la possibilité d'être autonome.» C'est ainsi qu'il est important d'amener l'enfant à observer le résultat de ses attitudes sur les autres. Et cela, depuis qu'il est tout petit. «Il n'y a pas besoin de faire de grands discours, note ainsi Charlotte Uvira. Dire simplement à un enfant: «Quand tu me dis merci, cela me donne envie de faire plein de choses pour toi», ou à un plus grand: «Si tu es invité chez un copain et que tu te tiens bien à table, les parents voudront te réinviter», ça suffit à leur faire comprendre l'essentiel sans explications compliquées.»

La politesse ne se résume pas aux mots

Il est également inutile d'insister lourdement et de manière répétée sur une règle de politesse, au risque de perdre la connexion si importante entre l'enfant et nous. Et en ce qui concerne les fameux «mots magiques» si fréquemment invoqués, nous pouvons aussi lâcher du lest. «Il faut faire attention de ne pas s'acharner sur l'usage du mot uniquement, car n'oublions pas que **la politesse ne se résume pas aux mots, mais qu'elle se communique aussi par le regard**, les mimiques, l'attitude corporelle, le ton de voix, etc., remarque ainsi la présidente de Ratatam-plus. C'est ce message qu'il est important de transmettre aux enfants.» Une bonne manière de leur permettre d'intégrer ces

notions: les jeux d'imitation. Lorsque des enfants jouent «au restaurant» ou «au marchand», ils apprennent alors intuitivement à utiliser le vouvoiement et intègrent spontanément une multitude de formules de politesse.

Respecter ses retenues

Mais attention: au quotidien, il est essentiel de respecter les retenues de ces derniers, avertit Charlotte Uvira. «C'est le meilleur moyen de protéger son enfant des dérives et des abus. «Les adultes ont parfois tendance à prendre les choses personnellement et à se sentir vexés quand un enfant ne les salue pas. Ou alors à être très demandeurs de l'attention de ce dernier, ce qui le désécure. Mais l'enfant qui ne salue pas est peut-être en train de satisfaire un autre besoin, par exemple celui de sécurité, avant la politesse. Et il se sent toujours très vulnérable face à des relations sociales complexes dont il ne maîtrise pas les codes: en effet, comment peut-il savoir quand on fait la bise, on serre la main, etc.?» Dans ces cas de retenue, il est ainsi recommandé de ne pas humilier l'enfant en le faisant passer pour «timide», ni de l'obliger à tendre la main ou la joue. On peut lui expliquer qu'il est tout à fait possible et acceptable de saluer en faisant un sourire, ou en agitant la main, par exemple. «L'adulte doit être avant tout le protecteur de l'enfant face aux autres adultes, et le médiateur des gestes sociaux», résume ainsi la spécialiste. **MM**



Pas besoin de grands discours pour apprendre la politesse à un enfant. Il suffit de rester simple dans ses explications.



Le lièvre brun, très commun jusque dans les années 1950, fait désormais partie des espèces menacées en Suisse.

Environnement

Hérissons, loirs et lièvres: y êtes-vous?

Créée au début de l'année, **la plateforme romande Nos voisins sauvages** invite la population à signaler la présence de mammifères rencontrés au détour d'une balade ou d'un déplacement quotidien. Le but? Se faire une meilleure idée de la répartition des espèces sur le territoire suisse.

Texte: Tania Araman Photos: Guillaume Perret



Michel Blant et Bettina Erne encouragent les citoyens à signaler les animaux sauvages mais citadins rencontrés en route.



Avez-vous récemment aperçu un loir dans votre jardin? Croisé la route d'un hérisson le soir en rentrant du boulot? Joué à cache-cache avec un écureuil dans le parc du coin? Depuis le début de l'année, la plateforme d'annonces Nos voisins sauvages permet de signaler sur la Toile, lieu et date à l'appui, ces rencontres inopinées. Le but? Compléter le recueil de données déjà amorcé en Suisse alémanique en 2016, un projet soutenu des deux côtés de la Sarine par l'association Stadtnatur. «Ainsi, nous aurons une meilleure idée de la répartition des espèces sur le territoire, explique Bettina Erne, co-responsable de l'antenne romande avec Michel Blant. Nous contribuons de cette manière à l'élaboration du nouvel Atlas des

mammifères de Suisse et du Liechtenstein, supervisé par la Société suisse de biologie de la faune, et dont la première édition, aujourd'hui épuisée, était parue en 1995.»

Car, en une vingtaine d'années, la donne a changé, certaines espèces – comme le loup – étant revenues dans notre pays, d'autres ayant investi de nouvelles régions. «La carte de distribution n'est plus nécessairement la même. Le cerf, par exemple, est à nouveau présent dans le Jura. Le chacal doré a quant à lui fait son apparition sur nos terres. Nous avons également identifié de nouvelles espèces jumelles, notamment de musaraignes ou de chauves-souris, qu'il était impossible de distinguer auparavant.»

D'où l'importance de collecter des données récentes, en faisant appel à

«La carte de distribution a changé: le cerf est de nouveau présent dans le Jura»

Bettina Erne,

co-responsable de l'antenne romande de Nos voisins sauvages

la population. «C'est un bon moyen de multiplier le nombre d'observations, qui peuvent être réalisées durant nos déplacements quotidiens, dans des zones que les scientifiques ne couvrent pas forcément. De plus, notre plateforme vient s'ajouter à celles déjà existantes, comme le site webfauna.ch, chapeauté par le Centre suisse de la cartographie de la faune, qui s'adresse davantage à un public averti. Sur notre site, nous dispensons des conseils pour faciliter l'observation.» Une formule qui fonctionne puisque, depuis le mois de janvier, 1500 annonces ont été enregistrées, dont un tiers concernant les hérissons.

Il faut dire que le sympathique insectivore a fait l'objet d'une action spéciale baptisée «Hérisson, y es-tu?», de mai à fin septembre de cette année. Des dizaines de bénévoles ont été chargés de déposer des tunnels à traces (*lire encadré ci-contre*) sur diverses zones d'investigation réparties sur l'ensemble

du pays, permettant de détecter la présence du petit mammifère. «Une étude montre que la population de hérissons a diminué de 30 à 40% en ville de Zurich, relève Bettina Erne. Il était donc primordial de mieux évaluer sa distribution actuelle.» Et de souligner aussi le caractère charismatique de l'animal, partagé par les autres espèces qui se sont retrouvées sous les feux des projecteurs de Nos voisins sauvages cette année.

Un recensement aussi des espèces communes

«Nous avons notamment mis l'accent sur la marmotte et l'écureuil. Ils sont facilement identifiables par tout le monde. Par ailleurs, il s'agit d'espèces considérées comme assez communes: personne ne penserait spontanément à en signaler la présence lors d'une balade. Or, nous ne disposons pas d'une carte suffisamment exhaustive de leur répartition.» Cet automne, c'est le loir qui s'est

Tunnels à traces

Laisser son empreinte

Lors du projet «Hérisson, y es-tu?», les bénévoles étaient chargés de placer sur les zones d'observation des tunnels à traces, permettant, comme leur nom l'indique, de relever des empreintes d'animaux. Ils prennent la forme d'un tunnel triangulaire en carton plastifié d'un mètre de longueur, dans lequel vient s'insérer une palette et au milieu duquel on place de la nourriture en guise d'appât. Pour y accéder, l'animal, hérisson ou autre, marche sur deux bandes d'encre et laisse ses empreintes en sortant, sur du papier. «Ainsi, nous pouvons détecter sa présence sur un territoire donné, sans toutefois être en mesure de préciser le nombre d'individus», explique Bettina Erne. À quand un modèle que l'on pourrait fabriquer à la maison ou à l'école et utiliser lors d'une activité de sensibilisation avec les enfants? «Pour l'heure, c'est difficile, le graphite que nous utilisons comme encre, mélangé à de l'huile, provient d'Angleterre. Mais nous ne perdons pas espoir de trouver une autre solution, par exemple avec du charbon.»

Publicité



mon
livre photo **cewe**

Offrir des souvenirs
communs à Noël

Le LIVRE PHOTO CEWE
avec vos plus beaux clichés

pour un
LIVRE PHOTO CEWE
Code de réduction
58792

Bon de
Fr. 10.-*

* Valable jusqu'au 3.12.2018 sur tous les modèles de LIVRE PHOTO CEWE pour toute commande d'un montant minimal de Fr. 40.-. Utilisable une seule fois par adresse e-mail. Non cumulable.

MIGROS
PHOTO SERVICE

Photos: Martin Goebel (hérisson), Sandra Gloor (écureuil gris)



Les traces recueillies sont une preuve formelle du passage des animaux. Ci-dessous: un écureuil gris et un hérisson.



Publicité

19.- au lieu de Fr. 29.- par mois!

Appels/SMS/MMS illimités²
2 Go de données

L'abonnement **MAXI** à prix **MINI**.

Personne n'a besoin de plus.

Seulement pour une durée limitée:





m-budget-mobile.ch

Budget
MOBILE

Sur le réseau de Swisscom

Fr. 19.-/mois pendant 1 an pour toute conclusion d'un nouvel abonnement M-Budget Mobile Maxi entre le 29.8 et le 7.11.2018. Une fois l'année écoulée, le prix s'élève à Fr. 29.-/mois. Pas de durée de contrat minimale. Frais d'activation de Fr. 40.- exclus. Tant que le rabais de Fr. 10.- est octroyé, les points Cumulus sur les données non utilisées ne sont pas accordés. Volume inclus par mois, valable en Suisse. Les appels/SMS/MMS illimités sont valables en Suisse pour un usage personnel normal. Les appels/SMS/MMS vers les numéros business, courts et spéciaux sont payants.

20% de réduction

Kneipp®

SAVEURS
du jardin de
la nature



20%

Sur toutes les infusions
et l'infusion acido-basique Kneipp,
20 sachets par emballage, **3.80** au lieu de 4.80,
offre valable jusqu'au 26.11.2018

MIGROS

M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRE VALABLE SEULEMENT DU 20.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



Les écureuils font aussi partie des animaux ciblés par l'initiative.

retrouvé sous les feux des projecteurs: particulièrement actif à cette saison pour trouver de la nourriture avant d'entrer en hibernation, il est plus facilement observable que le reste de l'année.

Bettina Erne insiste aussi sur le rôle de sensibilisation joué par Nos voisins sauvages. «Aujourd'hui, de plus en plus de gens ne vivent la nature qu'en zone urbaine, près de chez eux. Des études récentes ont montré que la faune y jouit d'une diversité plus élevée que ce que l'on pourrait imaginer. Attirer l'attention de la population sur ce fait peut l'amener à penser différemment ses jardins, à favoriser un côté plus naturel, plus sauvage, où les oiseaux, par exemple, s'arrêteraient plus volontiers.» Le projet «Hérisson,

yes-tu?» a suscité quant à lui de nombreuses questions de la part du public sur la meilleure conduite à adopter en cas d'interaction avec le petit mammifère.

À noter que Nos voisins sauvages a été sélectionné par Migros comme l'un des quatre projets environnementaux à soutenir en 2018, grâce aux bénéfices issus de la vente de sacs en matière plastique dans les magasins. Ayant obtenu le plus grand nombre de voix des internautes, il recevra un bonus supplémentaire. «C'est une excellente surprise, se réjouit Bettina Erne. Cela nous permettra de développer des projets régionaux avec divers partenaires, l'idée étant de multiplier les actions sur le terrain.» **MM**



À vos claviers

Annoncer une observation

Participez vous aussi à l'élaboration du nouvel Atlas des mammifères de Suisse et du Liechtenstein, en annonçant vos observations sur la plateforme Nos voisins sauvages. «Il n'est pas indispensable d'avoir vu l'animal pour en signaler la présence, souligne Bettina Erne. Il peut se détecter de manière indirecte: par un terrier, des empreintes, des excréments et restes de repas, etc. Une identification précise requiert certaines connaissances.» On vous demandera également de situer sur une carte le lieu précis de votre découverte, d'indiquer la date et d'ajouter vos éventuelles photos (s'il s'agit d'une empreinte, placez un objet facilement reconnaissable à côté afin de donner une idée de l'échelle) et vos remarques. Les espèces que vous êtes le plus susceptible de croiser en ville? Les fouines, les renards, les écureuils, les hérissons et les petits rongeurs.

www.atlas.nosvoisins Sauvages.ch

Photo: Marcus Bohler, illustration: Getty Images

Publicité

Hotelplan

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Engelberg-Titlis 2 nuits à l'hôtel Terrace ○○○○ en demi-pension plus, p. ex. le 6.1.19</p> <p>à p. de CHF 226.-</p> <p>Hôtel avec acheminement individuel, compris abo-ski de 2 jours, enfants 6 – 16 ans -50%* hotelplan.ch/FR/z-1900069</p> | <p>Hourghada 1 semaine au Sentido Palm Royale Soma Bay ○○○○○ en demi-pension, p. ex. le 15.12.18</p> <p>à p. de CHF 479.-</p> <p>Hôtel et vol de Genève le sa hotelplan.ch/FR/z-38370</p> | <p>Djerba 1 semaine à l'Iberostar Mehari Djerba ○○○○ en demi-pension, p. ex. le 8.12.18</p> <p>à p. de CHF 539.-</p> <p>Hôtel et vol de Genève le sa hotelplan.ch/FR/z-3962</p> | <p>Tenerife 1 semaine à l'El Tope ○○○○ avec petit déjeuner, p. ex. le 8.1.19</p> <p>à p. de CHF 548.-</p> <p>Hôtel et vol de Genève les ma, sa hotelplan.ch/FR/z-3727</p> | <p>Fuerteventura 1 semaine au Barceló Castillo Beach Resort ○○○○ en demi-pension, p. ex. le 11.12.18</p> <p>à p. de CHF 647.-</p> <p>Hôtel et vol de Genève les ma, sa hotelplan.ch/FR/z-76114</p> |
| <p>Phuket 1 semaine au Seaview Patong ○○○○ avec petit déjeuner, p. ex. le 23.1.19</p> <p>à p. de CHF 899.-</p> <p>Hôtel et vol de Zurich les me, sa hotelplan.ch/FR/z-3928</p> | <p>Île Maurice 1 semaine au Récif Attitude ○○○○ en demi-pension, p. ex. le 11.1.19</p> <p>à p. de CHF 1249.-</p> <p>Hôtel et vol de Zurich les ma, ve hotelplan.ch/FR/z-10590</p> | <p>Punta Cana 1 semaine à l'Ocean Blue & Sand ○○○○ tout compris, p. ex. le 23.1.19</p> <p>à p. de CHF 1299.-</p> <p>Hôtel et vol de Zurich les me, sa hotelplan.ch/FR/z-48381</p> | <p>Cancún 1 semaine au Grand Bahia Principe Coba ○○○○ tout compris, p. ex. le 19.1.19</p> <p>à p. de CHF 1399.-</p> <p>Hôtel et vol de Zurich les me, sa hotelplan.ch/FR/z-247622</p> | <p>Maldives 1 semaine à l'Eriyadu Island Resort ○○○ en demi-pension, p. ex. le 16.1.19</p> <p>à p. de CHF 1529.-</p> <p>Hôtel, transfert & vol de Zurich les me, sa hotelplan.ch/FR/z-12181</p> |

*50% de réduction si en chambre avec 2 adultes. Prix en CHF par personne si 2 personnes en double avec taxes d'aéroport et de sécurité et supplément carburant. Prestations: vol aller-retour en classe économique (sauf pour Engelberg-Titlis), logement et repas selon offre et assistance par téléphone. Non compris: transferts (sauf pour les Maldives), assurance multirisque de CHF 37 à CHF 109, taxe forfaitaire éventuelle de votre agence de voyages. Carte de touriste République dominicaine USD 10. À payer sur place: taxe de départ République dominicaine USD 20. Visa Égypte CHF 40. Nombre de places limité. Cette offre est soumise aux conditions générales de contrat et de voyage de MTC SA. Prix au 15.11.18.

Réservez maintenant! 0848 82 11 11, hotelplan.ch. Dans les succursales Hotelplan et Travelhouse, dans les Lounges Globus Voyages.

30% de réduction.



Découvrez

PURINA
VITAL BALANCE
natural selection



Une sélection
d'**ingrédients naturels**
pour des résultats
nutritionnels
visibles.



à partir de
3 pièces

30%

**Purina® VITAL BALANCE®
NATURAL SELECTION**

30% sur toute la gamme Purina®
VITAL BALANCE® à partir de 3 pièces,
par exemple Poulet 350g,
2.65 au lieu de 3.80

PURINA Your Pet, Our Passion.

*En vente dans les plus grands magasins Migros.

**SUR LES PRODUITS VITAL BALANCE®, OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018,
JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK**

MIGROS

M comme Meilleur.

More than beautiful

La beauté n'est que le reflet de la façon dont on se sent! Aussi simple que cela puisse paraître, c'est fondamentalement le secret de beauté le plus complet qui soit: La beauté naturelle vient de l'intérieur. Tous les produits contiennent une combinaison spéciale de nutriments qui nourrissent la peau, les cheveux et les ongles de l'intérieur.

Complément alimentaire pour la beauté de l'intérieur. Depuis 1964.

Merz Spezial.
Science is beautiful.



www.merz-spezial.ch



Du sport trois fois par semaine

Prévenir le refroidissement et la gêne qu'il occasionne demande une implication permanente. Courir, faire de la marche nordique ou un autre entraînement d'endurance d'intensité moyenne trois fois par semaine pendant au moins 40 minutes est stimulant pour les muscles, le cœur et la circulation et aussi pour le système immunitaire. Deux ou trois séances de sauna par mois renforcent efficacement les défenses de l'organisme. Dans l'idéal, il faudrait commencer les visites au sauna avant l'arrivée de la saison froide.

Entre 24 à 48 heures

avant le déclenchement de la maladie, les virus de la grippe sont excrétés et se propagent. Pour éviter les ennuis, c'est par exemple une bonne idée de marcher plutôt que de prendre un bus bondé. On a ainsi moins de risques de s'exposer à la toux d'un passager ou de respirer les minuscules gouttelettes infectieuses présentes dans l'air. La probabilité d'être contaminé augmente aussi dans une foule: on ne repère en effet pas toujours une personne contagieuse au premier regard.

Maintenant sur iMpuls

Dix idées reçues sur la grippe

- Ouvrir l'appli Migros
- Scanner la page
- Poser vos questions



www.migros-impuls.ch/erreurs-grippe



iMpuls est l'Initiative Santé de Migros.

Santé

Pas de pitié pour les maux de saison

Pénibles à soigner et parfois persistants, il est recommandable de prévenir les refroidissements.

Texte: André Dietschi

Plus de 50%

des refroidissements n'étant pas provoqués par une infection au travers de gouttelettes, mais par le biais des mains, il est très important de se les laver fréquemment. Par exemple après avoir touché la rampe d'un escalier roulant ou après avoir séjourné dans un lieu public.

Dans plus de 90% des cas

l'infection est d'origine virale. Sachant que les antibiotiques sont impuissants face aux virus, ils sont rarement utiles en cas de refroidissement. Il faut surtout s'armer de patience.

Trois fois par jour,

gargarisez-vous avec un peu d'eau afin d'éviter que des agents pathogènes éventuellement présents dans la bouche ne puissent se fixer dans la muqueuse. Cela empêche que les virus ne se multiplient dans le pharynx.

Manger équilibré

rend la consommation de compléments vitaminés superflue. En revanche, les personnes âgées ou souffrant d'une maladie chronique peuvent avoir des difficultés à s'alimenter de façon équilibrée. Elles ont donc besoin d'un apport ponctuel en vitamines, minéraux, protéines ou autres éléments nutritifs. Consommer l'alcool avec modération, s'exposer à la lumière naturelle et ne pas fumer font le reste.

Se faire vacciner

contre la grippe en automne peut protéger contre la grippe, mais n'empêche pas les infections dues à d'autres virus des refroidissements, dont il existe des centaines.



André Dietschi, responsable Medbase Diepoldsau (SG) et Heerbrugg (SG), spécialiste en médecine générale et du sport SGS

En collaboration avec



30% de réduction.



Pour une vitalité qui se voit

© Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.



à partir de 3 unités
30%

Tout l'assortiment d'aliments non réfrigérés pour chien à partir de 3 unités, 30% de réduction du 20.11. au 26.11.2018, jusqu'à épuisement du stock

PURINA Your Pet, Our Passion.

*En vente dans les plus grands magasins Migros.
SUR TOUT L'ASSORTIMENT D'ALIMENTS NON RÉFRIGÉRÉS POUR CHIEN, OFFRES VALABLES DU 20.11. AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS
M comme Meilleur.

Ton fromage pour 1 tune



5.-

Caprice des Dieux*
au lieu de 6.15
330 g, 100 g / 1.52



5.-

Chavroux Tendre Bûche Duo*
au lieu de 7.50
2 x 150 g, 100 g / 1.67



5.-

Fol Epi Tranches Classic*
au lieu de 6.20
300 g, 100 g / 1.67



5.-

Tartare Fleur de Sel Duo*
au lieu de 6.80
2 x 150 g, 100 g / 1.67



5.-

Mini Caprice Filet, 5x50g*
au lieu de 6.40
250 g, 100 g / 2.00

*En vente dans les plus grands magasins Migros.
OFFRES VALABLES DU 20.11. AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS
M comme Meilleur.

Une journée parfaite combine sport dans la nature et détente à la piscine de l'hôtel.



«Migros Magazine» et le groupe hôtelier Ferienverein mettent en jeu **4 chèques vacances de 500 francs** chacun pour un séjour à l'hôtel Valaisia de Crans-Montana.

Coup de chance

Ski et wellness à Crans-Montana

Crans-Montana combine l'idylle d'un village montagnard avec toutes les commodités d'une ville à la montagne. Le départ des pistes se trouve à une altitude de 1500 m et celles-ci culminent à 3000 m, sur le glacier. Plusieurs écoles de ski proposent des descentes de nuit inoubliables.

Un nouvel escalier roulant amène les touristes directement du centre du village au départ de la télécabine du Grand Signal, situé à côté de l'entrée de l'hôtel Valaisia. Son empla-

cement offre un ensoleillement maximal et une vue panoramique sur les sommets de plus de 4000 m des Alpes valaisannes.

L'hôtel Valaisia se caractérise par son ambiance chaleureuse et relaxante. Doté d'un espace wellness avec bain d'eau saline à 33 °C, solarium, sauna et salle de fitness, il propose une cuisine de saison qui ravira vos papilles. Profitez des chambres confortables, détendez-vous en soirée dans le lobby devant la cheminée ou au bar de l'hôtel. **MM**

Concours

Déroulement du concours

Répondez à la question suivante: où se trouve l'hôtel Valaisia?

Comment participer?

- **Par téléphone:** appelez le 0901 560 089 (Fr. 1.-/appel) et communiquez votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse.
- **Par SMS:** envoyez un SMS avec le texte GAGNER, votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse au numéro 920 (Fr. 1.-/SMS). Exemple: GAGNER, réponse, Jean Delalune, rue des Etoiles 1, 9999 Leciel.
- **Par carte postale:** envoyez une carte postale (courrier A) avec votre réponse ainsi que vos nom, prénom et adresse à «Crans Montana», case postale, 8099 Zurich.
- **Sur internet:** tapez www.migrosmagazine.ch/concours (participation gratuite).

Dernier délai: 25.11.2018.

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 de la Fédération des coopératives Migros ne peuvent participer. Les participations multiples ne sont pas autorisées. Les prix qui ne sont pas retirés dans les trois mois qui suivent le tirage au sort sont considérés comme caducs. Ils ne donnent lieu à aucune contrepartie.



À gagner, des bons d'achat Migros!

Résolvez les mots fléchés et gagnez l'un des **5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun**.
 Pour la case verte, gagnez **l'une des 5 cartes cadeaux Migros d'une valeur de 50 francs chacune!**



| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|------------------------|
| ABSURDE PARDONNER | ÉTOILE PLANÈTE | ATTAR-DÉES ROULÉE | BRETONS LAMBINES | PATRONYMES | GÉANT VORACE SODIUM | AVANT MIDI ORIENT | MÉSANGES MANE | PIGE BOURRIQUE | FRAPPE GLACÉ |
| | | | | | | | PIÈCES D'EAU MOINEAU | | |
| GALOPE POUR REVENIR TENUES | 6 | | | COCHON DE MER | 1 | | | | VIS ILS GRIMPENT |
| | | | | | FLAMME | | | | 3 |
| INTERROGATIF AIGRE | | SAISON GRANDS À L'OPÉRA | | | | DIVINITÉ | | POSSESSIF SÉVÈRE | |
| | | DIEU DE LA GUERRE RÉEL | | | | | | | ANACONDAS |
| DÉSIRS CONFLIT | 7 | | | BLEU CIEL | | CAROTIDE SIFFLER | | | QUIÈTE |
| | | | | ASSIETTE | | | | 2 | FIETS D'EAU IRONISE |
| CONTRE | ÇA SUFFIT! TISSES | | | | | OPUS PIEU | ALARME PIEU | | |
| | | CADET | CUIVRE INFINITIF | | | | LOGER DISTRANÇA | | 8 |
| INFINITIF ENVERGURE | GRANDE BLEUE DOMMAGE | | | SLAVE PETON | AVANCES EN LES | MOUSSEUX CONVIENDRA | | | DÉMONSTRATIF |
| | | | | INFANTILE IL EST BABA | | | | MORCELÉ ARGENT | |
| TROUBLE SANS FIN | 4 | | QUITTER | | | | PÉCHÉ | 5 | DANS |
| | | | | | OUTRANCIÈRE | | | | |
| CÉLÈBRE VILLA | | | CANARDS | | | | | | |



Comment participer

Prix principal (mot en bleu):
Téléphone: 0901 591 901 (Fr. 1.-/appel).
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/concours
Gagnants «en plus» (mot en vert):
Téléphone: 0901 591 905 (Fr. 1.-/appel).
SMS: envoyez MMF5 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.-/SMS).
 Exemple: MMF5 CHAT Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville

Chances égales et sans frais supplémentaires par wap <http://m.vp.ch/>
 MMF12415 (gratuit depuis le réseau mobile)
Délaï de participation:
dimanche 25.11.2018, à minuit

Gagnants n° 45:

Prix principal:
 Georges Berger, Ponthaux FR;
 Suzanne Hofer, Cortaillod NE;
 Monique Probst, Vicques JU;
 Dominique Meyer,
 Chavannes-près-Renens VD;
 Patrick Croci-Peter, Villeneuve VD

Gagnants «en plus»:

Claude-Alain Gaillet,
 Estavayer-le-Lac FR;
 Jacques Mezenen, Villarepos FR;
 Liliane Buttet, Genève;
 Madeleine Vuagniaux,
 Bioley-Magnoux VD;
 Arlette Deruaz, Tartegnin VD

Solution n° 46:

BAVARDER

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

Conditions de participation: aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La voie du droit est exclue. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu. Les collaborateurs/trices des médias Migros ne peuvent participer. Les gagnants/ées seront informés/ées par écrit et leur nom et lieu de résidence seront publiés.

Nouveau

CUMULUS
POINTS
20x

BOROTALCO



BOROTALCO

Halte à la transpiration

Nouveau

5.50

Borotalco Deodorant
P. Ex. Deo Spray Pure
Clean Freshness, 150ml



Nouveau

5.50

Borotalco Deodorant
P. Ex. Deo Stick
Original, 40ml



MIGROS

M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.
OFFRES VALABLES DU 13.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Action



40%

58.80

 au lieu de 98.00

Valise Bon Air 55 cm
disponible en différentes couleurs et tailles.

En vente dans les plus grands magasins Migros.

MIGROS

M comme Meilleur.

Dans l'urgence, donner les premiers soins

www.msf.ch
CCP 12-100-2



Action



TOUS LES ARTICLES DE NOËL CELEBRATIONS® ET M&M'S®

Valable du 20.11 au 26.11.2018,
jusqu'à épuisement du stock

CUMULUS POINTS 20X

En vente dans les plus grands magasins Migros.



CUMULUS POINTS 20X

8.20

Bouteille
Celebrations®
312g



CUMULUS POINTS 20X

4.95

Sapin de Noël
Celebrations®
215g



CUMULUS POINTS 20X

8.65

Etoile
Celebrations®
338g



CUMULUS POINTS 20X

7.20

Calendrier
de l'aveit
Celebrations®
215g



CUMULUS POINTS 20X

7.95

Boîte métallique
M&M'S®
330g



CUMULUS POINTS 20X

11.95

Calendrier
de l'aveit
M&M'S®
361g

MIGROS

M comme Meilleur.

Partez avec Tourisme Pour Tous à la découverte de l'Afrique du Sud. Les **frais de dossier (70 francs)** pour ce circuit exclusif en petit groupe francophone sont offerts.

Offre aux lecteurs

Impressions sud-africaines

Programme

1^{er} jour: Johannesburg. Accueil à l'aéroport, transfert à l'hôtel et tour de ville.

2^e / 3^e j.: Johannesburg – Réserve de Makalali. Lors de votre premier safari. Ouvrez l'œil, les Big 5 ne sont pas loin. Le lendemain, deux safaris sont au programme.

4^e j.: Réserve de Makalali – Sud du parc national Kruger. Après un safari matinal, le voyage continue par la célèbre Route panoramique.

5^e j.: Sud du parc national Kruger – Swaziland. Vous prenez part à un dernier safari dans la région, avant de partir pour le Swaziland. Temps libre l'après-midi.

6^e / 7^e j.: Swaziland – Zululand. Départ pour le KwaZulu-Natal. Cette province vous attend avec sa beauté naturelle incroyable. À St. Lucia, croisière et observation des hippopotames, crocodiles et nombreux oiseaux. Le lendemain, safari dans le parc national de Hluhluwe, connu pour ses rhinocéros.

8^e j.: Zululand – Durban. Vous prenez la route pour Durban. Tour de ville et visite du marché indien.

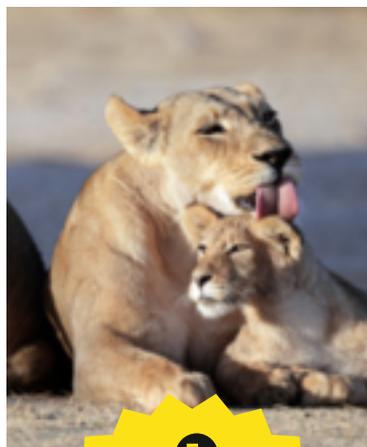
9^e / 10^e j.: Durban – Knysna. Vol à destination de Port Elizabeth et continuation sur la fameuse Route des jardins en direction de Knysna. Le lendemain visite de la réserve naturelle de Featherbed.

11^e j.: Knysna – Oudtshoorn. Vous quittez la côte pour vous rendre dans la région du Petit Karoo. À Oudtshoorn, visite des grottes de Cango, d'une ferme d'autruches et dégustation d'huile d'olive.

12^e j.: Oudtshoorn – Stellenbosch. La région des vignobles constitue l'un des points forts du voyage.

13^e j.: Stellenbosch – Le Cap. Visite de la ville historique et dégustation de vins. Départ pour Le Cap.

14^e-16^e j.: Le Cap. Découverte de la région en passant par le cap de Bonne-Espérance, Table Mountain, etc. Après-midi libre, puis transfert à l'aéroport le dernier jour. **MM**



Observer les animaux sauvages en liberté: un spectacle inoubliable.

Pratique

Dates et prix

Prix par personne en chambre double
29.4.19 – 14.5.19
Fr. 4895.-
14.10.19 – 29.10.19
Fr. 4895.-
Suppl. chambre indiv.
Fr. 1295.-

Compris

Circuit en bus – 15 nuits en hôtels de bonne catégorie – tous les petits-déjeuners, ainsi que 3 déjeuners et 7 dîners – guide local francophone durant tout le circuit – visites et entrées selon programme – documentation de voyage.

Non compris

Vol internationaux (arrivée à Johannesburg et retour du Cap), vol interne de Durban à Port Elizabeth (contacter l'agence), repas mentionnés «libre» ainsi que les boissons – dépenses personnelles – assurance obligatoire multirisques (Européenne assurances voyages SA).

Gratuit

Frais de dossier (valeur Fr. 70.-) offerts aux lecteurs de «Migros Magazine».

Renseignements et réservations

Demandez le programme détaillé par téléphone au 021 341 10 80 ou par courriel: circuits@tourismepourtous.ch

Remarques

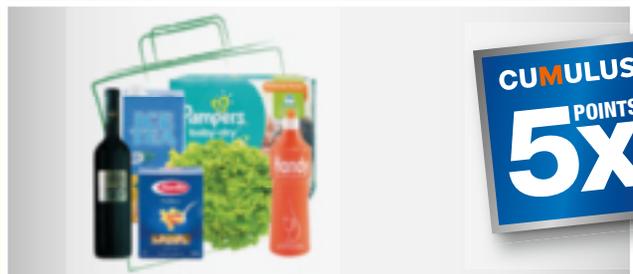
Groupes francophones de min. 6, max. 8 personnes. Circuit sous réserve de modifications et soumis aux conditions générales de contrat et de voyage de MTCH SA, disponibles dans toutes les agences de voyages ou sous www.tourismepourtous.ch

LESHOP.CH LIVRE VOS COURSES À DOMICILE

Qu'y a-t-il de mieux que d'avoir du temps?
Faites vos courses en ligne sur LeShop.ch où
que vous soyez – c'est facile, rapide et
pratique. Votre commande sera livrée direc-
tement chez vous!



OFFRE



Offre valable: jusqu'au 31 décembre 2018

Profitez-en: recevez des points Cumulus multipliés par 5 lors de votre commande. C'est tout simple:

1. Faites vos achats sur www.LeShop.ch.
2. Saisissez le code 1810MM5X dans la rubrique «Bons & cadeaux» au moment de payer.
3. Les points Cumulus multipliés par 5 sont automatiquement crédités sur votre compte.

Remarque: offre valable une seule fois par ménage et pour une commande d'un montant minimum de Fr. 99.– (hors consignes et frais de livraison). Non cumulable avec un autre code promotionnel. Pour toute question, veuillez vous adresser au service clientèle au 0848 111 999 ou par courriel à client@leshop.ch.

Plus d'informations: www.LeShop.ch

TOUT LE PLAISIR DU CINÉMA AVEC PATHÉ

Pathé est la plus grande chaîne de cinémas de Suisse. Découvrez les derniers films à l'affiche avec tout le confort du cinéma à Zurich-Dietlikon, Lucerne-Ebikon, Berne, Bâle, Lausanne et Genève. Profitez d'une entrée à prix réduit grâce à Cumulus Extra.



CUMULUS^{extra}

OFFRE



Fr. 10.–
de moins

Échangez votre bon bleu Cumulus de Fr. 5.– contre un bon cinéma Pathé d'une valeur de Fr. 10.–. Valable pour tout achat d'au moins deux billets au tarif Adulte (sauf événements spéciaux). Les suppléments divers, lunettes 3D et Premium Seats ne sont pas compris dans le prix. Les bons Cumulus ne peuvent pas être échangés à la caisse du cinéma Pathé.

Plus d'informations: www.migros.ch/cumulusextra/pathé

Vous trouverez tout l'univers Cumulus et la newsletter sur www.migros.ch/cumulus.
En cas de question, veuillez contacter l'Infoline Cumulus: 0848 85 0848

AU MOINS 20% DE RABAIS SUR TOUS LES ÉVÈNEMENTS

CUMULUS
TICKETSHOP

en collaboration avec:
ticketcorner.ch

GOSPEL POUR 100 VOIX



Dates: 11 et 12.5.2019
Lieux: Genève et Bâle
Prix: à p. Fr. 47.20

CUMULUS
20%
DE RABAIS

ROCK LEGENDS



Date: 23.1.2019
Lieu: Genève
Prix: à p. Fr. 52.–

CUMULUS
20%
DE RABAIS

CASSE-NOISETTE – KIEV THÉÂTRE BALLET



Dates: du 23.11.2018 au 11.3.2019
Lieux: Genève, Lausanne, Yverdon-les-Bains
Prix: à p. Fr. 32.–

CUMULUS
20%
DE RABAIS

AUDI FIS SKI WORLD CUP ST. MORITZ

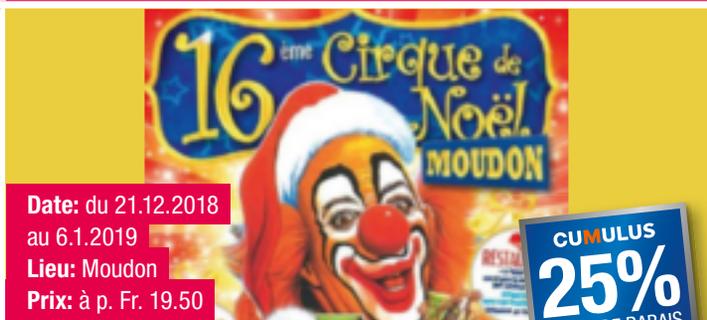


SEASON OPENING PARTY
Concerts gratuits avec NEMO, PEGASUS,
DJ TANJA LA CROIX et DJ ROMEO BLANCO
© House of Fans à St. Moritz Bad

Dates: 8 et 9.12.2018
Lieu: St. Moritz
Prix: à p. Fr. 15.–

CUMULUS
25%
DE RABAIS

16^{ÈME} CIRQUE DE NOËL DE MOUDON



Date: du 21.12.2018
au 6.1.2019
Lieu: Moudon
Prix: à p. Fr. 19.50

CUMULUS
25%
DE RABAIS

RICCHI E POVERI TOUR



Date: 29.3.2019
Lieu: Genève
Prix: à p. Fr. 70.40

CUMULUS
20%
DE RABAIS

RÉSERVEZ VOS BILLETS AUJOURD'HUI!

Profitez-en: commandez vos tickets (jusqu'à épuisement du stock) sur www.cumulus-ticketshop.ch en indiquant votre numéro Cumulus.
Attention: chargez directement vos billets sur votre carte Cumulus. Vous économisez ainsi les frais d'envoi et profitez du billet le moins cher.

Le nombre de billets par carte Cumulus est limité. Les commandes multiples seront annulées d'office.

Newsletter Ticketshop: abonnez-vous sur www.cumulus-ticketshop.ch et ne manquez plus aucun évènement.



Ces liens si particuliers

Son terrain de jeu s'étend de Sierre à Riddes. Dans le Valais central, elle est la seule à faire ça: vétérinaire à domicile. Cette idée, Sarah Wenger l'a eue avant même de travailler en cabinet et de constater une réelle demande: «Ça a marché d'ailleurs tout de suite. Je pensais avoir pour clients surtout des personnes âgées ou à mobilité réduite, mais il y a aussi des gens qui apprécient de ne pas avoir à traumatiser leur animal avec un trajet qui ne leur est plus imposé.» Ce que la vétérinaire apprécie particulièrement, ce sont les liens qui se forment avec l'animal au fur et à mesure qu'elle vient leur rendre visite.

Des liens qui ne se limitent pas à une interaction avec l'animal. «J'aime le contact aussi avec les propriétaires, chez certains, on fait presque partie de la famille.» Endormir des animaux malades, voilà une demande fréquente que reçoit Sarah. «Passer le dernier moment à la maison, c'est tellement plus serein, ça ne doit pas être fait à la va-vite. Il y a des témoignages émouvants des gens qui disent «mon chat ou mon chien m'a sauvé la vie quand ça n'allait pas». Elle avoue qu'elle aurait «beaucoup de peine à revenir en arrière». Ses clients ne le voudraient pas non plus. Pour preuve, la phrase que la vétérinaire entend le plus souvent lors de ses visites: «Qu'est-ce que je ferais sans vous, Madame Wenger?»

Une journée avec...

Une vétérinaire à domicile

Sarah Wenger a décidé de ne pas avoir de cabinet. D'aller soigner chez eux chats et chiens. Une activité qui répond à une forte demande et qu'elle ne changerait pour rien au monde.

Texte: Laurent Nicolet **Photos:** Isabelle Favre





9h



10h



Souvenir

Enfant, je rêvais d'avoir un chien, mais mes parents ne voulaient pas. «Splif», qui appartenait à des amis, est un des premiers chiens dont j'ai pu m'occuper. J'aime beaucoup cette photo, prise au col de la Roue, au-dessus d'Aminona, en 1991.

9h Le détartrage du chat

«Fanette a 14 ans, c'est un chat européen tricolore. Je suis venue pour un détartrage, sa propriétaire m'a demandé aussi de couper les griffes et d'examiner les oreilles, car Fanette se gratte beaucoup. Je fais aussi un prélèvement de sang pour m'assurer qu'elle ne souffre pas de diabète.»

10h À la course

«Je n'arrive plus à suivre. Je refuse du monde toutes les semaines. La demande est forte, surtout pour les chats. Les chiens s'habituent à changer de territoire et sont plus faciles à déplacer. Alors que des gens n'amènent pas leur chat chez le vétérinaire simplement parce qu'ils n'arrivent pas à le faire rentrer dans la cage.»

11h Au refuge

«L'association Les Chats du Robinson s'occupe de chats errants. Ils stérilisent les mamans, soignent les petits, les sociabilisent pour les placer. Pour eux c'est pratique, quand il y a une portée de chatons à vacciner, de ne pas devoir tous les amener dans un cabinet.»

12h Entre collègues

«Léonore a ouvert son cabinet en 2012. Nous nous sommes rencontrées lorsque le vétérinaire qui organise les week-ends de garde voulait que je participe et lui a demandé si elle pouvait me prêter son cabinet. Je suis de garde le 24 décembre cette année. Le genre de nuit où on nous appelle pour un chien qui a vomi après avoir mangé du chocolat.»

14h Chez une éleveuse

«Je suis venue faire un contrôle d'un vieux chat qui a beaucoup de problèmes de santé. La semaine dernière, je lui ai administré une injection parce qu'il avait pris froid et toussait. Nous sommes ici chez une éleveuse qui possède douze chats et un chien.»



12h



11h



14h

16h Le détartrage du chien

«J'ai fait des rappels de vaccins pour James récemment, et sa propriétaire m'a demandé un détartrage, expliquant qu'un beau chien comme ça devait avoir de belles dents blanches et bien alignées. En plus, c'est bon pour sa santé, ça évite les infections.» MM

Les fêtes de Noël sont si exquises.

Fêtons tous ensemble.



30%

5.35 au lieu de 7.65

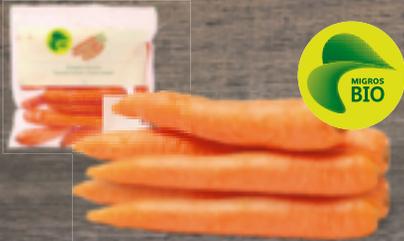
Croquettes de röstis Delicious en emballage spécial surgelées, 1 kg



20%

3.20 au lieu de 4.-

Rampon Anna's Best 120 g



Prix du jour

Légumes d'hiver
p. ex. Carottes Bio, à partir de 1 kg



Prix du jour

Entrecôte de bœuf TerraSuisse Suisse, les 100 g, au comptoir, en vente uniquement dans les plus grands magasins



50%

Séries d'ustensiles de cuisson Prima et Gastro de la marque Cucina & Tavola p. ex. poêle Gastro, Ø 28 cm, convient à l'induction, la pièce, **19.95** au lieu de 39.95, valable jusqu'au 3.12.2018



33%

4.90 au lieu de 7.40

Tranche de courge Bio Suisse, le kg



à partir de 2 produits

20%

Tout l'assortiment Farmer's Best surgelé, à partir de 2 produits, 20% de moins

Société coopérative Migros Vaud
Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.

OFFRES VALABLES DU 20.11 AU 26.11.2018, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS
M comme Magique.



Maman est venue, elle aussi, et a consolé son fils. S'il le voulait vraiment, il pouvait avoir cette caisse. Finn n'a pas compris tout de suite ce qu'elle voulait dire. La caisse allait bien partir ailleurs, non? Devait-il se laisser emporter dans un autre magasin avec la caisse? Papa avait entendu parler de l'autre magasin Migros. Là-bas, ils avaient besoin de lutins Migros de toute urgence. Il pourrait vraiment s'y rendre utile, lui a-t-il dit.

Cette nuit-là, Finn n'a pas dormi. Il a réfléchi. Le lendemain matin, juste avant l'arrivée du personnel Migros, Finn a serré longuement ses parents dans ses bras. Il leur a promis solennellement de venir les voir aussitôt que possible. Son père et sa mère lui ont donné un cadeau d'adieu. Il contenait un casque de lutin tout neuf, avec une lampe rouge pour la nouvelle caisse. Et la photo de sa famille.

C'est cette photo que Finn tient dans sa main, après son long et périlleux voyage, lorsqu'il se tient enfin devant la vieille caisse de ses parents. Mais de ses parents, il ne voit pas la moindre trace. C'est alors qu'il entend un bruit ... Ce qui se passe ensuite, vous le découvrirez vous-mêmes, dans le nouveau film de Noël.



Scannez dès maintenant
le code QR et visionnez
le nouveau film
de Noël de Migros.

Être là pour les autres. Faire un don, ensemble.

Dans notre Suisse prospère, il y a également beaucoup de personnes toutes seules dans leur détresse.

Ensemble, aidons-les: à chaque achat de chocolats solidaires d'une valeur de Fr. 5.-, 10.- ou 15.-, Migros ajoute un franc. Le produit de la vente est entièrement reversé aux personnes dans le besoin.



Ces dons soutiendront les projets des œuvres d'entraide Caritas, EPER, Pro Juventute, Pro Senectute et Secours d'hiver.

Ces dernières ont mis sur pied des projets durables, permettant de venir en aide aux laissés-pour-compte – par exemple une ligne téléphonique pour les jeunes en détresse, un service de visites aux personnes âgées qui sont seules ou encore divers programmes de conseil et d'intégration.

Les bénéficiaires de votre don.

CARITAS

Familles, familles monoparentales, chômeurs ou travailleurs pauvres. Caritas propose aux personnes dans le besoin un service de conseil social et juridique. Elle place également des bénévoles désireux de s'engager socialement.



En Suisse, l'Entraide Protestante Suisse s'engage auprès des Suisses et des migrants socialement défavorisés, touchés par l'inégalité de traitement, la discrimination et l'exclusion.

PRO JUVENTUTE

Pro Juventute met au point des projets favorisant l'identité, la solidarité et les chances des jeunes dans les domaines «Conseil et assistance», «Formation et information» et «Espace de liberté et participation».

PRO SENECTUTE

Depuis plus de 100 ans, Pro Senectute s'engage pour les aînés afin qu'ils puissent vivre à leur domicile le plus longtemps possible, en conservant leur autonomie.

❄️ secours d'hiver

Le Secours d'hiver combat la pauvreté en Suisse depuis 1936. En toutes saisons, cette organisation financée par des dons aide les personnes défavorisées qui ne bénéficient pas de prestations sociales publiques.



Mbiiip! La semaine prochaine, les lutins seront là.

Cinq lutins en
peluche avec lumière
et fonction de bip

L'action de
collection
démontre
le 27.11



Du 27.11 au 24.12.2018, vous recevrez un autocollant pour chaque tranche d'achat de Fr. 20.- (15 autocollants max. par achat, jusqu'à épuisement du stock) dans tous les supermarchés Migros ou sur LeShop. Une fois votre carte d'autocollants remplie, échangez-la jusqu'au 31.12.2018 contre l'un des lutins Migros gratuits. Offre valable jusqu'à épuisement du stock.

Informations complémentaires sur migros.ch/lutins

MIGROS
M comme Magique.