

# M

MIGROS MAGAZINE

# M

## *Jura bernois*

Au secours  
d'une tourbière,  
discret poumon  
de nos régions.

Page 36

## *Élections*

Sept femmes,  
sept cantons,  
sept partis,  
sept engagements

Page 10

Balade à couper  
le souffle  
le long de la  
Via Spluga

Page 70

# Yves Rossy, Icare des temps modernes

Page 24

Un ébéniste spécialisé en échelles à chat p. 20

# Bons baisers de l'automne.

**4.50**

Pain des Alpes  
Werners Markt  
«das Original»  
250 g



**5.90**

Pains d'épice Elise  
de Nuremberg,  
Sélection  
Limited Edition, 300 g



**2.80**

Petits cœurs en pain d'épice  
300 g



**5.95**

Article du marché  
Werner Amandes  
grillées  
140 g



**4.60**

Petits pains d'épice  
380 g

**MIGROS**

M comme Merveilleux automne.

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

# Il y a dans l'air un savoureux parfum de fromage.

-.40  
de moins

**2.-** au lieu de 2.40

Jeunes pousses et  
herbes Anna's Best  
100 g

**20%**

Raccard Nature en bloc maxi  
ou en tranches, en lot de 2  
p. ex. bloc maxi, les 100 g,  
**1.75** au lieu de 2.20

**20%**

**1.35** au lieu de 1.70

Le Gruyère doux  
les 100 g

**2.50**

Lard à rôtir TerraSuisse  
les 100 g

lot de 2

**25%**

Légumes au vinaigre Condy en lot de 2  
Concombres, cornichons ou épis de maïs, p. ex.  
concombres, 2 x 270 g, **2.85** au lieu de 3.80

online



online



online



Dans un sandwich,  
le fromage à raclette est  
aussi savoureux  
que dans une poêlon:  
[migusto.ch/sandwich-raclette](http://migusto.ch/sandwich-raclette)

**Migusto**

Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.  
OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

# MIGROS

M comme Merveilleux automne.



### La question de la semaine

**J'aimerais préparer une tresse pour le brunch du dimanche matin. Puis-je déjà la faire le samedi?**

«Oui, vous pouvez sans problème la conserver une nuit au réfrigérateur, où elle lèvera.»

#### Une question?

Contactez la M-Infoline, le service client de Migros, au numéro 0800 84 0848 ou sur [www.migros.ch/service-clientele](http://www.migros.ch/service-clientele)



# 13500000

**kilomètres.** Telle est la distance parcourue chaque année sur le réseau ferré suisse par les marchandises Migros.



### Des vitamines en spray made in Switzerland

Après trois ans de recherche, Mibelle Group, une filiale de Migros, lance sur le marché «**OLIQ**», un spray permettant d'ingérer facilement des nutriments. Étant donné que le corps absorbe bien mieux les vitamines et minéraux par le biais de la muqueuse buccale que par la voie gastro-intestinale, les micro-gouttelettes du spray s'avèrent être une solution optimale pour approvisionner rapidement et efficacement l'organisme. Les cinq sprays Energy Support, Beautiful Skin, Immune Support, Mental Focus et Inner Balance sont disponibles dès à présent sur [oliq.ch](http://oliq.ch)



## Concours Clin d'œil

«Leo aime tellement ses crackers Pizza Party qu'il en a emporté aux Seychelles», s'exclame Christine Sigg, de Schaffhouse.

Envoyez-nous votre plus belle photo Migros. L'auteur du cliché sélectionné sera récompensé par une carte cadeau de Fr. 50. Postez votre image sur [www.migros.ch/clindoeil](http://www.migros.ch/clindoeil)



## Encore plus de poissons certifiés

En première suisse, Migros ne propose désormais plus que des **dorades fraîches** provenant d'élevages durables certifiés ASC.

Chaque année, Migros vend près de cent tonnes de ce poisson très apprécié, notamment en été sur le grill.

## Attention aux faux appels

Ces derniers temps, plusieurs clients Migros ont été contactés par téléphone afin qu'ils participent à un concours leur permettant de gagner des bons-cadeaux Migros, Denner, etc. Pour y prendre part, les clients doivent appeler dans la minute un autre numéro, sans doute surtaxé. Nous tenons ici à préciser que – jamais – **Migros ne procède de la sorte** et prions les clients qui ont été joints de ne pas appeler ce numéro.



### BAISSE DE PRIX

Voilà qui donne le sourire:  
**l'eau dentaire Candida Parodin,**  
400 ml, coûte désormais  
Fr. 3.90 au lieu de Fr. 4.50.



# 14:03

**Le moment Migros** En ce mercredi 11 septembre, Pascal Stacher (au centre) cueille des pommes sur son domaine d'Egnach (TG). Une grande partie des 300 tonnes de fruits qu'il récolte chaque année est livrée à Migros.



# 15% sur les Blévita en lot de 2.



TOMATES  
ET BASILIC



THYM ET  
SEL MARIN



SÉSAME



AVEC  
BOÎTE  
DE CONSERVATION  
GRATUITE

lot de 2

15%



GRUYÈRE



Blévita en lot de 2  
avec boîte de conservation gratuite,  
différentes variétés disponibles,  
p. ex. gruyère, 2 x 228 g, 6.10 au lieu de 7.20

## MIGROS

M comme Meilleur.

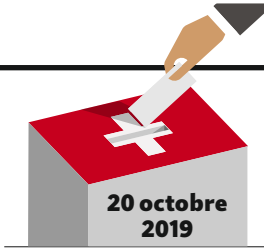
Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de l'offre.  
OFFRE VALABLE DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK





20

Jan Reymond, ébéniste à Romainmôtier (VD), a fait des échelles à chat l'une de ses spécialités.



10

Sept femmes se présentant aux élections fédérales répondent à sept questions sur leur candidature et les motivations de leur engagement.

84

## SOMMAIRE

### 24 Entretien

Inventeur de l'aile à réaction, Yves Rossy perfectionne l'un des plus vieux rêves de l'humanité: voler comme un oiseau.

### 36 Environnement

Dans le Jura bernois, une tourbière vouée à disparaître a été revitalisée.

### 41 Saveurs

Le pulmay: une potée chilienne à base de moules, de pommes de terre et de viande fumée.

### 64 Votre région

#### Votre coopérative Migros

### 70 Excursions

Balade dans les Grisons, dans un décor vertigineux le long de la Via Spluga.

### 76 Pratique

Débloquer l'apprentissage d'une langue grâce à un coaching.

### 91 Jeux

### 94 Mon univers

Dans son atelier genevois, Ron Lahyani sublime la beauté des papillons dans des créations colorées uniques et raffinées.



Leon, 10 ans, fait partie des premiers enfants à pratiquer en Suisse le parkour, cet art du déplacement où l'on marche en équilibre sur des murs, grimpe sur des parois et saute de toit en toit.

### Impressum

#### Migros Magazine Construire

Hebdomadaire du capital à but social, [www.migrosmagazine.ch](http://www.migrosmagazine.ch)

#### Tirage contrôlé:

507 257 ex. (REMP 2018)  
Lecteurs: 659 000  
(REMP MACH Basic 2019-1)

#### Adresse:

Limmatstrasse 152,  
Case postale 1766, 8031 Zurich,  
Téléphone: 0800 840 848  
Contact: [www.migmag.ch/lecteurs](http://www.migmag.ch/lecteurs)

#### Éditeur:

Fédération des coopératives  
Migros

#### Rédaction en chef:

Franz Ermel (responsable),  
Steve Gaspoz

#### Abonnements:

[abo@migrosmagazine.ch](mailto:abo@migrosmagazine.ch)  
Téléphone: 058 577 13 13

imprimé en  
**suisse**

#### Imprimerie:

CI Lausanne, 1030 Bussigny

Photos: Jeremy Bierer, Gabi Vogt

Publicité

## Troubles du sommeil?

### EN CAS D'INSOMNIES OU DE SOMMEIL ENTRECOUPÉ

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire les notices d'emballage.  
Disponible dans les pharmacies et drogueries. Similasan AG



Les globules conviennent aux petits enfants.



**Similasan**



Sept femmes, issues de sept partis et de sept cantons différents répondent à sept questions sur leur candidature aux élections fédérales.

# Engagement au féminin

Le nombre record d'aspirants à un siège sous la Coupole s'explique en partie par une nette augmentation des **femmes candidates**. Reste à confirmer dans les urnes. Petit tour de chauffe avant la bagarre finale.

**Texte:** Laurent Nicolet **Photos:** Matthieu Spohn

**P**lus de 4600: les élections fédérales du 20 octobre prochain connaissent un nombre record de candidatures, face aux 3700 comptabilisées en 2015. À l'heure où il est de bon ton de fustiger une prétendue baisse d'intérêt pour la chose publique, cette étonnante inflation s'explique, en partie, par une présence accrue de candidates. Comme si, après la grève

du 14 juin, le moment était venu de passer des paroles aux actes. Si la parité n'est pas encore atteinte, on s'en approche, avec 42% de candidatures féminines contre 36% en 2015. Sept femmes, issues de sept régions francophones et de sept formations politiques différentes, lèvent un coin du voile, en répondant aux sept mêmes questions sur le sens de leur engagement.

## Les sept questions:

- 1** Quelle est votre **principale motivation** pour vous présenter à cette élection?
- 2** La politique est une des **activités les plus mal vues** dans le public (avec le secteur bancaire et les médias). Cela ne vous a pas fait hésiter?
- 3** Que trouvez-vous de particulièrement remarquable dans **le parti** dont vous avez choisi de défendre les couleurs?
- 4** Disposant d'une baguette magique, ou devenue dictatrice, quelle serait la première mesure que **vous imposeriez** à vos concitoyennes et concitoyens?
- 5** Croyez-vous à un **apport spécifique des femmes** en politique ou considérez-vous que la compétence sera toujours plus importante que le genre?
- 6** Que vous inspire le fait qu'il n'y a jamais eu **autant de candidates** aux élections fédérales au point d'approcher la parité – 43% Genève, 40% Fribourg et Neuchâtel, 39% pour Vaud, 38% pour le Valais et le Jura, etc.
- 7** Pour vous, **le pire de la politique** c'est...



# 4652

candidats se  
présentent à l'élection  
au Conseil national.



«Si je ne  
défends pas  
mes propres  
idées, personne  
ne va le faire  
pour moi»

**Gaëtane Voirol,**  
30 ans, podologue,  
PLR, Jura

**PLR**  
Les Libéraux-Radicaux

- 1** À l'heure actuelle, on parle de sujets qui vont toucher ma génération – les retraites, les caisses maladie, le climat. Si l'on n'a pas de représentants jeunes dans les instances les plus élevées, nos voix ne vont pas être entendues.
- 2** Mon grand-papa était député-maire, mon papa l'est également, je me suis un peu laissé prendre au jeu de la politique. J'ai évolué avec ce qu'elle amène de meilleur et de moins bon. J'exerce de plus une profession mal reconnue – podologue. Si je ne défends pas mes propres idées et mes propres valeurs, personne ne va le faire pour moi.
- 3** Je suis tombée dans le moule PLR, j'ai été élevée avec ces idées et ces valeurs-là: la liberté et la responsabilité individuelles.
- 4** Ce serait d'obliger les gens à aller voter. Je trouve dommage dans un pays qui écoute la voix du peuple, où l'on peut proposer des choses, de ne pas profiter de cette opportunité de changer ce qui nous déplaît au quotidien.
- 5** Je suis totalement contre les quotas. On s'est battues toutes ces années pour que les femmes puissent avoir une éducation et on leur dirait maintenant que leur sexe est plus important que toutes les compétences qu'elles ont acquises? Ce serait revenir en arrière! Si on veut l'égalité, il faut considérer l'individu en tant que tel, et pas comme un homme ou une femme.
- 6** Cela me réjouit. Si les femmes se sentent concernées, elles arrivent à se mobiliser. Mais les mentalités de nos sociétés restent: c'est toujours la femme qui est censée gérer le ménage, tout en gérant son travail, et avec ça, il faut encore trouver du temps pour s'engager en politique. Il faut pouvoir compter sur un conjoint qui accepte de ne plus trop vous voir.
- 7** Que les partis, de gauche comme de droite, n'arrivent pas à reconnaître une bonne idée là où elle est. Si l'idée vient d'un parti de droite, forcément la gauche va la trouver mauvaise et vice versa. Cela m'énerve qu'on ne puisse pas travailler ensemble.



## «Donner aux gens confiance en l'avenir»

**Claire Richard,**  
60 ans, graphologue,  
vert'libéraux, Vaud

**1** En cette année du climat, il est important de mobiliser toutes les forces sensibles à l'environnement, de manière à rouvrir le Parlement fédéral à l'écologie. Par ailleurs, mon expérience de parlementaire cantonale donne du sens à ma candidature.

**2** Cela fait longtemps que j'évolue dans le monde politique, que ce soit au niveau communal ou cantonal. La très grande majorité des personnes avec qui j'ai travaillé dans ce cadre sont honnêtes; elles ont souvent un idéal et la plupart

donnent beaucoup de temps à la collectivité.

**3** Ce qui est unique chez les vert'libéraux, c'est l'optimisme, la joie de vivre, la créativité, l'ouverture d'esprit, la volonté de préparer et d'accompagner de manière positive les immenses changements que notre société est en train de vivre. J'apprécie par-dessus tout la détermination de mon parti pour préserver la Terre et tous ses habitants – humains, animaux, végétaux –, qui forment un tout.

**4** Si j'avais une baguette magique, je donnerais aux gens la confiance en l'avenir et la curiosité, de manière à réduire la résistance au changement et réussir sereinement la transition urgente qui est en train de s'imposer à nous. Si j'étais une dictatrice, je décréterais immédiatement le développement massif des énergies renouvelables!

**5** Les femmes et les hommes suivent les mêmes formations. Les diplômés ne font pas de différence de genre. Mais dans la société et donc aussi en politique, les femmes ont souvent un angle de vision un peu différent. Elles peuvent avoir une pensée à plus long terme et prennent aussi plus souvent en compte la vie et la qualité de vie dans leurs réflexions.

**6** Cela me réjouit, évidemment! Maintenant, ce qu'il faut, c'est que ces mêmes chiffres se retrouvent dans le nombre de femmes élues. Il faut donc clairement voter pour les femmes qui nous paraissent convenir à la fonction. Elles sont nombreuses, sur tout l'échiquier politique.

**7** L'opportunisme de certains partis, qui n'hésitent pas à changer temporairement de langage lorsqu'une élection se profile.

vert'libéraux



# 40,3

pour cent de candidates: un record face aux 34,5% de femmes lors de l'élection de 2015.



«Je ne fais pas de la politique pour être bien vue»

**Sandra Roulet Romy,**  
49 ans, responsable antenne régionale Croix-Rouge Suisse, PS, Jura bernois



- 1** Je souhaite apporter mes compétences, mes valeurs et participer à l'évolution des dossiers qui me tiennent à cœur. La valorisation du travail des proches aidants, le financement de nos retraites, le congé parental, la migration, l'économie, l'accès aux soins pour tous.
- 2** Je ne fais pas de politique pour être bien vue. J'ai des valeurs humaines et spirituelles que j'essaie de vivre dans mon rapport avec les gens, le travail et la politique. J'accorde beaucoup d'importance au savoir-être et au savoir-vivre pour trouver des solutions communes dans la divergence. J'assume mes convictions ainsi que mes erreurs.
- 3** Le Parti socialiste s'engage pour tous, sans privilège et c'est une valeur importante à mes yeux. Les réformes sociales sont des priorités établies depuis sa création. En 1918, le PSS fonde l'Union syndicale suisse avec des revendications comme la protection des travailleurs et des travailleuses en cas de chômage, de vieillesse, d'invalidité, de maladie et de maternité.
- 4** Je n'aime pas le terme d'imposer et préfère celui de persuader ou de convaincre. Dans ce sens, la première mesure serait d'aller voter. Les électeurs ont le privilège dans notre système démocratique de donner leur avis sur des décisions politiques qui touchent leur quotidien, et d'élire les futurs parlementaires qui dessineront la politique des quatre prochaines années. Cette décision est cruciale.
- 5** La compétence en politique reste pour moi un critère primordial. D'autre part, que ce soit dans un groupe de travail, un conseil d'administration ou un parlement, l'équilibre des genres apporte une plus-value. L'homme et la femme sont intrinsèquement différents de par leur sensibilité, leur approche, leur vision et cette combinaison est enrichissante pour nourrir des débats.
- 6** La société est en pleine mutation, mais le système politique évolue beaucoup plus lentement. Ce décalage, doublé des nombreuses inégalités qui existent encore, suscitent des réactions, comme la grève du 14 juin. Aujourd'hui, les femmes se lèvent, prennent leur place et se profilent.
- 7** ... La manipulation et le mensonge.

**car-tours.ch**

Magnifiques voyages en car avec guide suisse



Geysir - Le Cercle d'Or



Cascade de Gullfoss

Voyage en avion



Magnifiques paysages nordiques



Reykjavik, une ville fascinante



Avec vol au départ de Genève

5 jours, avec  
nombreuses excursions, dès

**Fr. 1499.-**

Offre spéciale

84

# Islande & aurores boréales

Best-seller - un voyage d'hiver quelque peu différent!

Découvrir l'Islande en hiver est une aventure très particulière faite de fantastiques paysages dans la neige scintillante, d'ambiances lumineuses inhabituelles et, avec un peu de chance, de spectaculaires aurores boréales! Et n'ayez crainte - l'île de l'Atlantique nord est baignée par le Gulf Stream, il n'y fait pas aussi froid qu'on pourrait le croire. Embarquez avec nous pour de passionnantes découvertes!

## Votre programme de voyage

### 1er jour, dimanche - Vol pour l'Islande - Reykjavik

Vol de Genève à Keflavik via Francfort et transfert à l'hôtel. Bienvenue en Islande, elle renommée pour ses paysages grandioses, ses volcans actifs, majestueux glaciers, geysers et cascades impressionnantes. Point de chute idéal pour séjourner ces prochains jours, Reykjavik est la capitale la plus septentrionale du globe. On y trouve un mélange de petites maisons colorées et de bâtiments modernes. Elle offre également de nombreux bistros, cafés et bons restaurants, ainsi que des musées, théâtres et bars chics - l'idéal pour se restaurer et se divertir le soir.

### 2e jour, lundi - Reykjavik & sur les traces des aurores boréales

Découverte ce matin de Reykjavik lors d'un tour de ville fort intéressant. Avec ses boutiques exclusives et sa scène artistique et musicale très active, la ville est une capitale

étonnante. L'après-midi est à votre libre disposition. Le soir, excursion en car pour observer, si la chance le permet, l'incroyable spectacle naturel des aurores boréales. D'innombrables mythes et légendes sont associés à ce phénomène naturel; il y 2000 ans, elles étaient considérées comme des messages des dieux et des esprits. Loin des lumières de la ville, les chances d'observer une aurore boréale sont très grandes.

### 3e jour, mardi - Excursion Le Cercle d'Or

L'itinéraire du Cercle d'Or, qui désigne en fait les trois sites touristiques les plus visités de l'île, constitue l'attraction principale de tout voyage en Islande. A Thingvellir, où se trouve le plus ancien parlement du monde, nous remontons l'histoire, avant d'aller admirer le fascinant geyser «Geysir» qui propulse de l'eau bouillonnante haut dans le ciel, puis les masses d'eau de Gullfoss, une des plus belles cascades du monde.

### 4e jour, mercredi - Excursion à la péninsule de Reykjanes

Gardez votre appareil photos à portée de main aujourd'hui - l'excursion sur la péninsule de Reykjanes nous livre une fois encore de belles impressions hivernales: de nombreux cratères volcaniques, des grottes, zones géothermiques et champs de lave caractérisent ce paysage fascinant. De retour à Reykjavik, le reste de la journée est libre, occasion par exemple de visiter l'exposition consacrée aux aurores boréales. Vous y apprendrez des choses intéressantes sur ce magnifique spectacle naturel.

### 5e jour, jeudi - Vol retour

Matinée libre pour une dernière visite de Reykjavik. L'après-midi, il est temps de prendre congé de l'île de feu et de glace. Transfert à l'aéroport de Keflavik, où nous reprenons l'avion pour rentrer à Genève, via Francfort. Arrivée à Genève en fin de soirée.

## Compris dans le prix!

- ✓ Vol Genève-Keflavik et retour avec Lufthansa, via Francfort, en classe Economy
- ✓ Toutes les taxes aéroportuaires, frais et supplément carburant
- ✓ 4 nuits dans un bon hôtel de classe moyenne
- ✓ 4 x petit déjeuner à l'hôtel
- ✓ Toutes les excursions à bord d'un car moderne
- ✓ Transfert aéroport-hôtel et retour
- ✓ Visite guidée de Reykjavik
- ✓ Tour en car sur les traces des aurores boréales
- ✓ Excursion Le Cercle d'Or
- ✓ Excursion à la péninsule de Reykjanes
- ✓ Assistance de notre propre guide suisse pendant tout le voyage

## Choisissez votre date de voyage

Voyage e: 8 au 12 mars 2020

Voyage f: 15 au 19 mars 2020

## Notre prix spécial pour vous

Prix par personne en chambre double

dans un bon hôtel

de classe moyenne **Fr. 1499.-**

Non inclus/en option:

Supplément chambre individuelle: Fr. 339.-

Frais de réservation: Fr. 20.- par personne

Vols: Genève-Reykjavik et retour, via Francfort



**reka** Economisez encore plus - jusqu'à 100% en chèques REKA

Places limitées! Réservez illico & profitez! Tél. 0848 00 77 99 [www.car-tours.ch](http://www.car-tours.ch)



# 200

sièges à pourvoir  
au Conseil national.

«Les femmes  
et les hommes  
ne sont pas  
égaux mais  
complémentaires»

**Magali Junod,**  
37 ans, agent SMQ (Système  
de management de la qualité),  
UDC, Neuchâtel



- 1** Pouvoir représenter les citoyens et les citoyennes suisses et participer à l'amélioration de leur quotidien. Si le peuple m'élit, je veux pouvoir défendre et préserver sa liberté, son autonomie.
- 2** Non, bien au contraire. Pour moi la politique est un moyen d'expression et d'amélioration de la vie au quotidien. C'est pourquoi je n'ai pas hésité à m'engager. Je suis convaincue de la pertinence de mon choix.
- 3** L'UDC est le seul parti qui défende les valeurs politiques de la Suisse – son fédéralisme, sa démocratie directe et sa souveraineté – ce qui le rend singulier et exceptionnel. À Taïwan en 2015, j'ai vu que ce petit pays devait se battre contre la Chine continentale pour conserver sa souveraineté. Une lutte qui ressemble à celle de la Suisse contre l'UE.
- 4** Je ferais disparaître cet accord cadre que l'on veut nous imposer et qui nous ferait subir la dictature centraliste de l'UE. Je ne suis pas contre l'UE, mais je ne veux pas qu'elle décide pour nous de notre politique intérieure. Je mettrais en place des cours de civisme et de savoir-vivre pour atteindre une plus grande cohésion de notre société.
- 5** N'oublions pas que les femmes et les hommes ne sont pas égaux mais complémentaires. Il est évident que je suis pour la compétence et non pour les genres. Les femmes compétentes méritent donc d'être reconnues à leur juste valeur. Mais en aucun cas elles ne doivent être favorisées au détriment des hommes si elles n'ont pas les compétences équivalentes ou supérieures.
- 6** Les femmes de notre société sont éduquées et pour la plupart travaillent. Il est tout à fait dans l'ordre des choses qu'elles s'investissent en politique. Mais j'espère que le choix des candidates a été fait sur la base des compétences et non dans le seul but de s'attirer des regards bienveillants.
- 7** L'incapacité des partis à communiquer entre eux de façon normale. Cela crée des tensions qui mettent en péril notre système politique et notre crédibilité en termes de politique internationale.



## «Les femmes saisissent souvent les problèmes du monde avec plus d'acuité»

**Stefanie Prezioso,**  
50 ans, historienne,  
professeure à l'université,  
Ensemble à Gauche,  
Genève



**1** La promotion de l'égalité, le partage des tâches domestiques, de soins et d'éducation, la lutte contre les violences sexistes au sein du couple, au travail ou dans la rue. Mon combat pour l'égalité vise aussi les discriminations raciales et cible les préjugés en vertu de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre. Une société plus égalitaire, c'est enfin un meilleur usage des ressources naturelles et une réduction du fossé Nord/Sud: un projet de civilisation plus humain.

**2** Les élus ont tendance à ne pas tenir leurs engage-

ments, quand ils n'acceptent pas des privilèges indus ou des avantages choquants. Pourtant, les mandats électifs ne sont qu'un aspect de la politique. Les engagements quotidiens au travail, dans les quartiers, dans la solidarité, représentent aussi une forme d'action politique essentielle, accessible au plus grand nombre...

**3** Ensemble à Gauche vise à rassembler les femmes et les hommes pour qui nos vies valent mieux que les profits des actionnaires: le travail qui produit la richesse et la nature qui en est la base ne doivent pas être exploités au profit d'une petite minorité, mais servir au bien-être de toutes et de tous.

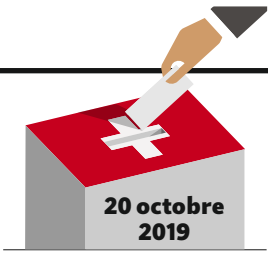
**4** Il ne s'agit pas d'imposer quoi que ce soit à la population, mais de permettre à son écrasante majorité de faire primer la satisfaction de ses besoins sur les appétits égoïstes d'une poignée de nantis. Ma première mesure: la gratuité des transports publics urbains et l'abonnement général CFF 2<sup>e</sup> classe à 100.- par mois, un geste fort pour le climat.

**5** Les femmes saisissent souvent les problèmes du monde avec plus d'acuité, parce que la majorité d'entre elles sont mal payées, réduites à des emplois précaires, disposent de petites retraites, portent la plus grande part des tâches domestiques et sont exposées aux violences sexistes. Plus que les hommes, elles visent l'égalité.

**6** C'est un très bon signal, mais les revendications de la grève des femmes vont bien au-delà. Ce sont elles qu'il faut faire aboutir toutes et tous ensemble.

**7** La colonisation du parlement fédéral par les représentants des banques, d'ÉconomieSuisse, du lobby militaire et des principales caisses maladie.





# 41,5

ans: l'âge moyen des candidats. Il s'agit du plus haut de ces vingt dernières années.

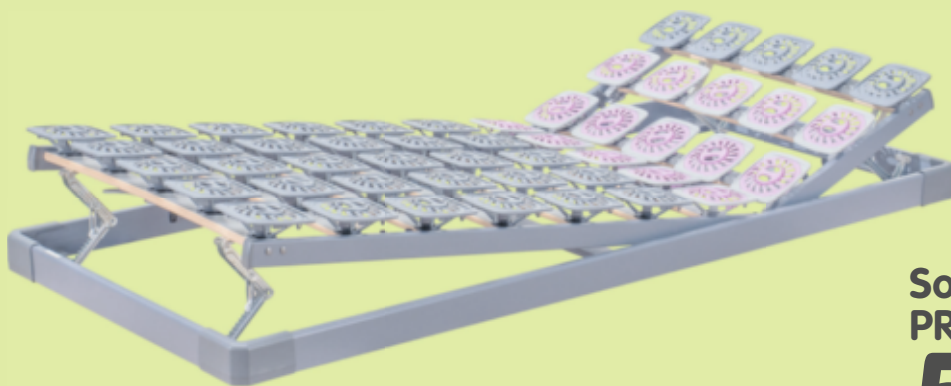


«Le pouvoir ne réside pas dans la virilité, mais dans l'art de négocier»

**Valentina Darbellay,**  
49 ans, juriste,  
PDC, Valais



- 1** Je dispose du savoir-faire qu'on attend des élus sous la coupole fédérale: Mon métier, c'est le plaidoyer, le lobbying, en faveur des intérêts publics. Je dispose ainsi d'une expertise en droit et politique visant à influencer les processus législatifs et décisionnels.
- 2** Non, du tout! Mon engagement politique sert les intérêts du public. La politique, c'est bien la gouvernance de la cité et de la collectivité, la gestion du pouvoir au sens large afin de réguler toute activité humaine en société.
- 3** Le PDC pour moi est le parti du centre par excellence, capable de maintenir et renforcer l'équilibre politique national par le consensus, le respect du fédéralisme, de l'autonomie des cantons, de la souveraineté du peuple et de la Suisse.
- 4** Je motiverais mes concitoyens à participer à la vie publique et à s'engager dans des associations d'intérêts. Si les citoyens ne participent plus aux réflexions et décisions impactant la vie de leur commune ou communauté, la démocratie directe en périra. De même si les citoyens ne soutiennent plus les associations de la société civile, il n'y aura plus de contrepois citoyen.
- 5** Margaret Thatcher a dit: «En politique, si vous voulez des discours, demandez un homme; si vous voulez des actes, demandez une femme.» Surtout que le pouvoir ne réside pas dans la virilité, mais dans l'art de négocier.
- 6** Les femmes ont enfin pris l'initiative de s'engager en politique plus souvent. Le contexte socio-politique y est plus favorable: aujourd'hui les hommes sont de plus en plus nombreux à devenir conscients du partage des responsabilités au sein d'une famille ou d'un couple, pour le ménage, les enfants, le taux de travail, les congés.
- 7** Croire que «la politique ne sert à rien, car elle ne change rien, que c'est toujours des promesses». Je prétends que, grâce à la politique, je peux inverser des processus et amener des solutions. Je ne fais pas des promesses, mais de mon mieux.



Sommiers  
PREMIUM FLEX TEMPUR  
**559.20**  
au lieu de 699.-

# 20% sur l'assortiment chambre à coucher\*

(y c. TEMPUR®)

du 24.9 au 28.10.2019



Les seuls matelas reconnus  
par la NASA et certifiés  
par la Space Foundation



Matelas CLOUD  
PRIMA TEMPUR  
**959.20**  
au lieu de 1199.-

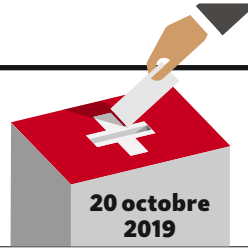
Matelas SENSATION  
PRIMA TEMPUR  
**1839.20**  
au lieu de 2299.-



Va avec tout ce que vous avez déjà.

**micasa**  
MIGROS

\* Valable sur les matelas, les sommiers, les lits, les tables de chevet, les armoires ainsi que sur les couettes, les oreillers, les parures de lit, les draps-housses et les alèses (excepté l'assortiment pour enfant). Valable du 24.9 au 28.10.2019 dans tous les magasins Micasa et la boutique en ligne. La réduction s'applique uniquement aux nouvelles commandes. TEMPUR® est disponible dans certains magasins Micasa et dans la boutique en ligne.



# 48,41

pour cent de participation lors de l'élection de 2015. La barre des 50% n'a plus été franchie depuis 1979.

«On peut être jeune mais aussi compétente qu'une personne plus âgée»

**Ophélie Brodard,**  
22 ans, étudiante en droit,  
Les Verts, Fribourg



**1** En tant que jeune en politique, c'est une opportunité unique de pouvoir se présenter sur une liste qui a toutes ses chances. L'avenir c'est nous, et nous avons le droit de nous exprimer sur le sujet au niveau national. On peut être jeune mais aussi compétente qu'une personne plus âgée. Il faut du renouveau et de nouvelles idées.

**2** Non absolument pas. Je garde les pieds sur terre et je reste honnête dans mes propos et mes actes. Je ne dis pas que notre pays fonctionne parfaitement, mais ce système marche. Faire de la politique, c'est la chance de faire entendre sa voix. Il n'y a rien de honteux là-dedans bien au contraire.

**3** J'ai choisi ce parti pour la simple et bonne raison que c'est celui qui me ressemble le plus. N'aimant pas faire les choses à moitié, il était essentiel pour moi de m'engager pour une cause fondamentale et quoi de mieux que la protection de notre planète? Se battre pour l'avenir de l'être humain, de l'animal et de la nature est une bonne raison de donner de son temps et c'est chez les

Verts que ces causes sont le mieux défendues.

**4** Je n'aime pas particulièrement le terme d'imposer quelque chose, mais si j'avais une baguette magique, je ferais le souhait que tous réalisent que notre monde va mal. Pour changer réellement, une prise de conscience est nécessaire.

**5** Je pense que la compétence joue un rôle primordial mais également que les femmes ont toute leur place en politique. Il faut l'égalité des chances et ensuite c'est aux électeurs de choisir.

**6** Cela prouve que les manières de penser évoluent, que les femmes prennent confiance en elles et qu'elles veulent prendre plus de place en politique. C'est très positif et je pense que cela donnera des idées et influencera les générations futures.

**7** Le manque de communication et d'échange entre les partis. Certes, nous défendons tous des idées différentes, mais plutôt que d'en faire une faiblesse, il faudrait que cela serve à tempérer les idées et à avancer dans la bonne direction. Il y a du bon à prendre dans chaque parti, à nous de trouver des compromis. Il est nécessaire de collaborer afin d'aboutir à de bonnes solutions, notamment en ce qui concerne l'environnement.

# Le boom des échelles à chat

Les escaliers installés sur les façades pour permettre à nos amis félins d'aller et venir à leur guise connaissent en Suisse un succès grandissant. Au point par exemple que **Jan Reymond**, ébéniste à Romainmôtier (VD), en a fait l'une de ses spécialités. Et qu'un livre s'apprête à recenser ce patrimoine éphémère.

**Texte:** Laurent Nicolet **Photos:** Jeremy Bierer

« J'avais installé cette échelle juste pour que notre chat puisse entrer et sortir pendant que nous étions en vacances, mais à notre retour cela a fait tout un scandale. » Ébéniste-menuisier, fils d'ébéniste, ayant passé d'abord par une formation de vétérinaire, Jan Reymond construit dorénavant aussi des échelles à chat. La faute donc à *Elliot*, son chat, pour lequel il avait imaginé une échelle en colimaçon contre la façade de la maison où il réside avec sa famille dans la cour de l'abbatiale de Romainmôtier.

Une réalisation qui lui avait pris plusieurs jours de travail, avec la volonté de « créer quelque chose qui s'intègre au lieu, tout en suscitant le rêve et l'étonnement ». Mais c'est la polémique plutôt qui est au rendez-vous et deux ans de procédures judiciaires, les propriétaires – une fondation – s'étant opposés à sa pose. « Par principe, par autorité, parce que cela faisait trop d'ombre à l'abbatiale, par peur de créer un précédent, parce que c'était un site protégé, etc. » Jan a beau alerter la presse, récolter une pétition munie de huit cents signatures, il doit se résoudre à démonter son échelle. « Je n'aurais jamais imaginé cette situation, j'étais complètement naïf, ça ne dérangeait personne, mais la fondation s'appuyait sur un article de loi voulant qu'un locataire ne puisse changer le bien d'un propriétaire sans son accord. »

Cette bataille clochementerlesque a pourtant eu d'heureuses retombées pour l'ébéniste. « Du coup l'échelle a été connue, les gens l'ont vue, m'ont demandé si j'en vendais. La première que j'ai vendue, c'est à la locataire du chef de chœur de l'abbatiale. Je continue à développer différents systèmes et modèles. *Elliot*, je l'ai toujours, c'est désormais un chat célèbre, mais il faut lui ouvrir les portes... »

*Elliot* a quand même donné son nom aux échelles qui sortent de l'atelier de l'ébéniste. Les premières étaient tout en bois, avec des



« Les gens sont prêts à payer pour leurs animaux, ce que je comprends. Le chat est une créature fascinante »

**Jan Reymond,**  
ébéniste-menuisier

barreaux métalliques. « L'inconvénient était que j'arrivais à des coûts de construction trop élevés et pour la vente c'était trop long à faire. J'ai trouvé des solutions pour baisser mes coûts, j'ai inventé d'autres modèles, et j'engage du monde pour les construire. »

D'autant qu'aujourd'hui le marché n'est pas loin d'exploser. « J'ai presque tous les jours une demande ou deux de devis. Dans quelques semaines, je vais même en livrer une à Paris. » L'artisan dit faire « attention à l'esthétique, les gens peuvent choisir la couleur, avec un système qui permet de changer les marches si dans dix ans l'une ou l'autre est pourrie. Du coup, c'est du durable. »

## De vétérinaire à ébéniste-menuisier

Jan raconte que tous les niveaux sociaux sont représentés dans sa clientèle, « de l'avocat genevois à l'ouvrier, à l'artisan, au retraité, même si cela a un certain coût – à partir de 1000 francs pour une hauteur de 2 mètres – mais les gens sont prêts à payer pour leurs animaux, ce que je comprends. Le chat est une créature fascinante. » Des clients en général qui ne connaissent pas avec leurs échelles les problèmes rencontrés par leur concepteur parce qu'ils demandent l'autorisation avant, et surtout qu'ils peuvent montrer des images de la future échelle à leur propriétaire. Une fois l'échelle installée, il peut se passer un certain temps avant que sa majesté ne consente à l'utiliser. « Ça varie entre deux heures, trois jours, voire jamais pour les vieux chats qui n'arrivent pas à changer leurs habitudes. »

Aujourd'hui Jan Reymond songe à développer ses modèles en ligne. « Le seul problème, c'est la pose, les gens aiment bien un service personnalisé, je vais sur place, je prends les mesures, il faut donc que je trouve un modèle où le système d'accroche soit bien expliqué. »





*Il peut se passer un certain temps avant que le chat ne consente à utiliser l'échelle.*

### **Le paradoxe d'un patrimoine éphémère**

**Berne n'est pas seulement la capitale de la Suisse**, mais sans doute aussi celle des échelles à chat, tant elles y sont répandues. Un état de fait qui a frappé la graphiste et auteure Brigitte Schuster, qui s'est mise à les photographier, à Berne d'abord puis dans d'autres villes et villages. Elle prépare un livre sur le phénomène, *Swiss Cat Ladders* (en anglais et en allemand), qui paraîtra cet automne.

**Une manière, a-t-elle expliqué à la presse**, de préserver ce paradoxe d'un patrimoine éphémère d'installations qui «changent constamment, de nouvelles échelles à chat sont ajoutées, d'autres supprimées». Pour elle «les échelles font partie d'un processus d'humanisation, les propriétaires de chats les aident à monter et descendre, comme nous les humains utilisons des escaliers».

**Des échelles aussi qui sont gages de plus grande liberté** et pour le chat et pour son propriétaire, l'un n'étant plus tenu de jouer les portiers incessants et l'autre entrant et sortant au gré de sa mouvante humeur. Pour autant, selon Brigitte Schuster, dans la plupart des villes du monde, les chats font sans. «À Istanbul, des milliers de chats errants montent et descendent dans les bâtiments sans l'aide d'échelles... Ils grimpent sur les balcons, les appuis de fenêtres, les poutres, les arbres à proximité d'immeubles...»

Même si elles représentent une partie de ses revenus, Jan n'a «pas envie d'être catalogué uniquement comme celui qui fait des échelles à chat». Il rappelle qu'il est d'abord ébéniste-menuisier, qu'il crée aussi avec son collègue Sylvain Meyer «des sculptures monumentales, par exemple une boule en bois de 3 mètres de diamètre symbolisant l'urbanisation du monde qui est maintenant aux HUG». Sans parler des Scènes du Chapiteaux, une manifestation réunissant théâtre, danses et musiques, fin août à Romainmôtier, et dont il est le fondateur. Comme si cela ne suffisait pas, il est aussi le gérant de la foire aux livres de Romainmôtier en septembre et s'est fait connaître par des sculptures réalisées avec des livres recyclés.

Le chat, finalement, reste le seul lien tenu avec sa formation initiale. «Vétérinaire, j'ai exercé pendant trois semaines. Les études, c'est une chose, la pratique c'en est une autre, quand on a la boule au ventre tous les jours, qu'on se répète «ce n'est pas ma place», mieux vaut arrêter. Je n'ai aucun regret: chaque fois que j'y pense je suis soulagé.» **MM**



Publicité

**SEL DES ALPES,  
C'EST LE SEL DES  
REPAS EN FAMILLE.**

Le sel suisse.



Bénéficiez de **30%** de rabais lors de votre prochaine visite aux Mines de Sel de Bex !

Embarquez à bord du Train des Mineurs et partez à la découverte de l'origine du SEL DES ALPES !

Réservez votre horaire de visite sur le site [www.mines.ch](http://www.mines.ch). Paiement à la caisse des Mines de Sel, sur présentation du coupon de réduction.

Offre valable jusqu'au 15.12.2019 pour une personne – non cumulable.



Jan Reymond développe différents systèmes et modèles d'échelles.



## «Tu ne veux quand même pas que je saute?»

Pour **Anne**, propriétaire d'une angora turque, l'échelle à chat a tout de la solution idéale.

Ce sont un peu les algorithmes de Google, pense-t-elle, qui se sont mis à lui proposer des échelles à chat, après notamment des commandes de nourriture en ligne. «Mais j'ai une collègue qui en avait fait installer une, ainsi que l'amie d'un ami, c'est le grand boom, et ça a un côté esthétique.»

Anne occupe le 1<sup>er</sup> étage d'une demeure du XVIII<sup>e</sup> siècle dans la campagne vaudoise, tandis que ses parents sont installés au rez. Propriétaire d'*Iriel*, une angora turque de 6 ans, elle est rapidement convaincue que l'échelle à chat a quelque

chose de la solution idéale. «Ça me rend bien service. Sinon, j'aurais dû installer une chatière sur la façade principale, ce qui aurait été dommage. Une échelle sur la façade aveugle, c'est plus discret et ça arrange aussi mes parents, qui aiment bien *Iriel*, mais à petites doses.»

Il aura fallu juste trois jours pour qu'*Iriel* se mette à utiliser l'échelle. «Dès qu'il a fait beau, elle est sortie. Les premières fois, on l'a posée en bas, devant, et elle est montée facilement». L'apprentissage de la descente a pris un peu plus de temps. «Quand elle est au

sommet, sur le bord de la fenêtre, c'est comme si elle ne voyait pas l'échelle, moi j'étais en bas, je l'appelais, elle me regardait l'air de dire: «Tu ne veux quand même pas que je saute?» Les chats ont toujours plus de problème à descendre qu'à monter, c'est pour ça que, quand ils grimpent dans un arbre, il faut parfois appeler les pompiers...»

*Iriel* finira pourtant par franchir le pas. «Un jour que j'étais absente, mes parents m'ont dit qu'elle était descendue et était venue leur dire bonjour à la fenêtre. Maintenant elle monte et descend sans problème.» **MM**

Publicité

# 25% de réduction.

**ARAD**  
natural beauty



a partir de  
2 unités

**25%**

Après-shampooing ARAD sans silicone avec des sels minéraux de la Mer Morte Régénère et confère un éclat naturel à vos cheveux, 400 ml

à partir de 2 unités, 25% de réduction



a partir de  
2 unités

**25%**

Shampooing ARAD sans silicone avec des sels minéraux de la Mer Morte Pour de beaux cheveux sains et éclatants, 400 ml

à partir de 2 unités, 25% de réduction

## MIGROS

**M comme Meilleur.**

En vente dans les plus grands magasins Migros.  
OFFRES VALABLES DU 24.09. AU 07.10.2019,  
JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

# «Je tiens à la vie, j'ai toujours un plan B»

*Le regard bleu magnétique, Yves Rossy n'a pas fini de convoiter le ciel. De retour en Suisse, l'homme volant poursuit le rêve d'Icare avec une aile améliorée.*

*Texte: Patricia Brambilla Photos: Niels Ackermann*



L'ancien pilote, Yves Rossy a créé le concept Jetman, qui permet de voler grâce à une aile équipée de réacteurs d'une puissance de 1000 chevaux.



**Y**ves Rossy, comment doit-on vous appeler, Jetman, Rocketman, Fusionman?

Yves Rossy, tout simplement. Officiellement, je suis et je reste le premier Jetman. Mais aujourd'hui, je préfère utiliser mon nom.

**Pourquoi ne faites-vous pas du parapente comme tout le monde?**

C'est magnifique, le parapente, mais depuis que j'ai goûté à l'aile rigide, qui est tellement plus libre, je suis devenu un addict...

Le parapente, c'est une voile qui vole et que l'on pilote. Moi, je suis l'engin volant, avec un réservoir aérodynamique, qui me tient en l'air et peut se larguer...

**Quand vous étiez enfant, l'envie de voler était-elle déjà une idée fixe?**

Non, c'est venu à 13 ans, lors d'un meeting aérien à Gruyères. J'ai complètement flashé sur la patrouille suisse. J'étais scotché par les jets, tellement impressionnants. Mais j'étais un gamin de la campagne, je

conduisais le tracteur. Je me voyais devenir paysan comme mon oncle. Tarzan et Thierry la Fronde étaient mes super-héros et moi, je jouais avec les lianes au-dessus de la Venoge à Penthaz... Mais j'adorais déjà être en altitude. Je grimpais dans les arbres, au point qu'une fois les pompiers ont dû venir me rechercher! Je n'osais plus descendre...

**Vous avez été pilote plusieurs années.**

**Qu'est-ce qui vous a fait sortir de la cabine?**

Avec un avion de ligne ou de chasse, on a la liberté tridimensionnelle, mais on est enfermé à l'intérieur d'une boîte volante. Quand j'ai découvert la chute libre, à 30 ans, je me suis rendu compte ce que c'était que de voler vraiment. Mais, lâché d'un avion à 4000 m d'altitude, on est un caillou, on ne peut que tomber. D'où mon idée de revenir à l'oiseau, qui plane avec son corps. Ne plus piloter une machine, mais être le truc qui vole, rester en l'air. J'ai commencé par faire du skysurfing, mais ce n'était pas logique d'être debout sur une planche pour voler. J'ai alors développé un harnais largable sur lequel j'ai mis des

**De quoi parle-t-on?**

**Inventeur de l'aile à réaction, Yves Rossy** pourrait être l'enfant illégitime d'Icare et de Léonard de Vinci! Après quinze prototypes, plusieurs exploits et quelque 1500 vols, il continue de peaufiner son aile pour se rapprocher au plus près de l'oiseau. De retour en Suisse, après une parenthèse à Dubaï, il fourmille de nouveaux projets, comme le décollage vertical.



# La nouvelle collection Bio sans plastique.

De la propriétaire Migros Shelby T.



GÉNÉRATION **M**

**Migros appartient à tout le monde.**

C'est pourquoi nous doublons les ventes en vrac sans plastique de produits Bio, afin de ménager l'environnement.  
[generation-m.migros.ch/plastique](http://generation-m.migros.ch/plastique)

**MIGROS**

petites ailes, puis des plus grandes et ensuite j'ai ajouté des réacteurs, optimisé l'aérodynamique... Se rapprocher de l'oiseau est un des plus vieux rêves de l'humanité.

#### Présentez-nous votre aile...

Elle s'appelle *Bella*, deux mètres d'envergure, un profil aérodynamique en forme d'aile delta. Aucune commande, juste un harnais où on accroche le fuselage, qui est mon corps. Les deux winglets permettent de stabiliser l'aile, comme sur les avions. Quand je saute de l'hélico, je tombe d'abord comme une pierre. Puis l'air à haute vitesse tout autour crée de la portance, la force se crée et je me stabilise. J'embarque vingt-huit litres de kérosène avec un mélange d'huile, qui alimentent quatre réacteurs high-tech pour une puissance égale à 1000 chevaux. C'est comme si j'avais une Bugatti Veyron aux fesses! La vitesse maximum est de 350 km/h. Je pourrais aller plus vite, mais après cela devient douloureux. Et j'ai environ huit minutes d'autonomie. Ce n'est pas fait pour traverser l'Atlantique...

«À 350 km/heure, c'est comme si j'avais une Bugatti Veyron aux fesses»

#### Aucune manette ni volant?

Je dirige avec mon corps, c'est très intuitif. Pour descendre, je me penche en avant, pour tourner, je bouge l'épaule. C'est du ski tridimensionnel, en fait. Je peux aussi faire un virage en looping. La troisième dimension, c'est tellement beau... C'est comme la plongée dans le grand bleu. Je suis un peu le scaphandre autonome Cousteau, qui descend à quarante mètres, complètement libre. La beauté de voler en altitude, autour des nuages et des rochers, avec son petit corps, c'est génial. Un monde en soi.

#### Jamais l'ombre d'une inquiétude?

Potentiellement, certaines erreurs peuvent être fatales. Si j'ai un réacteur qui cale, je risque de partir en vrille... À mes débuts, j'ai dû larguer l'aile une quinzaine de fois, parce que je faisais des tonneaux involontaires. Quand cela arrive, je me sépare de l'aile, qui se désactive automatiquement et atterrit avec son parachute. Tandis que moi, je pars en chute libre, avant d'ouvrir mon propre parachute. En fait, j'en ai deux sur le dos. Je tiens à la vie, j'ai toujours un plan B! C'est pour ça que je suis encore là aujourd'hui, alors que la plupart des parachutistes hommes volants des années 50 se sont tués.

#### Bio express

- 1959** Naissance à Neuchâtel, grandit à Penthalaz (VD).  
Effectue un apprentissage de mécanicien à Lausanne
- 1980** Devient pilote militaire, pendant six ans.
- 1988** Devient pilote de ligne Swissair, co-pilote DC9, 747, puis commandant sur Airbus en 2000
- 1996** Invente le concept de Jetman, effectue son premier vol avec une aile gonflable en 2000
- 2008** Traversée de la Manche avec son aile à réaction
- 2011** Survole le Grand Canyon pendant huit minutes
- 2013** Vole autour du mont Fuji
- 2016** Part à Dubaï pour le projet Jetman
- 2019** Retour en Suisse



# Action

elmex®  
meridol®



elmex® – Il n'y a pas mieux pour vos dents

meridol®

lutte contre la cause des  
problèmes des gencives



elmex®

PROTECTION CARIÉS

reminéralise et  
protège contre les caries



elmex®

SENSITIVE PROFESSIONAL

pour un soulagement  
immédiat



lot de 2

20%

7.80 au lieu de 9.80

Dentifrice meridol®  
BLANCHEUR en lot de 2  
2 x 75 ml



lot de 3

20%

Toutes les dentifrices  
elmex® en lot de 3  
p. ex. dentifrice elmex®  
PROTECTION CARIÉS, 3 x 75 ml,  
7.90 au lieu de 9.90



lot de 2

20%

Toutes les dentifrices elmex® en lot de 2  
p. ex. dentifrice elmex® SENSITIVE  
PROFESSIONAL, 2 x 75 ml,  
9.40 au lieu de 11.80



lot de 2

20%

Toutes les brosses à  
dents meridol® en lot de 2  
p. ex. brosse à dents meridol®  
SOUPLE, 2 pièces,  
6.70 au lieu de 8.40



lot de 2

25%

Toutes les brosses à dents  
elmex® INTER X en lot de 2  
p. ex. MEDIUM, 2 pièces,  
6.60 au lieu de 8.80



lot de 2

30%

7.25 au lieu de 10.40

Brosse à dents elmex®  
SENSITIVE PROFESSIONAL  
en lot de 2



lot de 2

20%

9.90 au lieu de 12.40

Bain de bouche  
meridol® en lot de 2  
2 x 400 ml



lot de 2

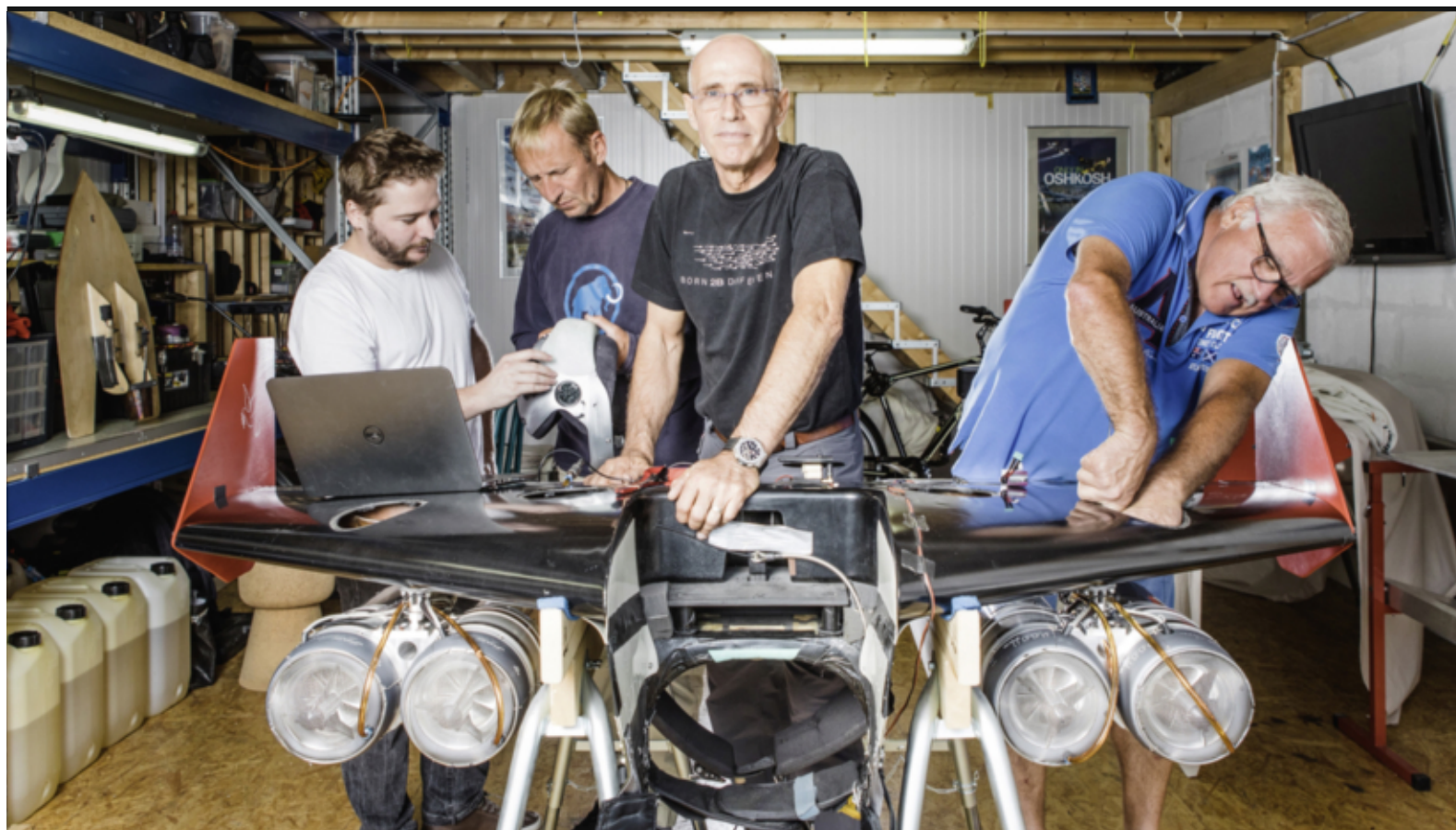
20%

Toutes les bain de  
bouche elmex® en lot de 2  
p. ex. bain de bouche  
elmex® PROTECTION  
CARIÉS, 2 x 400 ml,  
9.40 au lieu de 11.80



MIGROS

M comme Meilleur.



Julien Lecœur, Didier Pistat et Klaus Schillumeit forment une équipe indispensable autour d'Yves Rossy.

### **Vous n'êtes pas du tout une tête brûlée, en fait...**

Non, je suis plutôt un gars peureux. Il faut que je n'aie plus aucune appréhension pour me lancer. Autour de moi, j'ai toute une équipe de spécialistes dans le parachutisme, l'électronique, le guidage, l'aérodynamique, le bio-mimétisme. On discute beaucoup ensemble, on améliore, on réfléchit, on lève les doutes.

### **Vous êtes parti à Dubaï en 2016, racontez-nous votre expérience...**

C'est une aventure négative... J'ai fait l'erreur de faire confiance à mes commanditaires. Je leur ai vendu tout le projet Jetman, avec l'idée de former là-bas des élèves, d'ouvrir une école, de faire une escadrille en 2020. J'y ai vécu trois ans, mais ils n'avaient aucune culture aéronautique. Ils ont voulu gérer le projet d'une certaine manière et que celui-ci devienne tout de suite rentable. J'avais la tête prise par des soucis de gestion, je n'étais pas à mon affaire... et j'ai failli me tuer l'année passée. Ça m'a ouvert les yeux. J'ai donné mon sac et je suis rentré.

### **Finalement, la Suisse est-elle plus favorable aux inventeurs?**

Oui, beaucoup plus. La valeur de ce pays, c'est la connaissance, la précision, la créativité. On a peu de ressources naturelles, mais on a de la verdure, un climat favorable. Je suis très content d'être rentré, de retrouver l'équipe. Notre philosophie est de mettre les personnes au centre du projet, et non l'argent.

### **Mais tous ces vols en solo... n'est-ce pas une démarche un peu égoïste?**

Au départ oui, complètement, c'était un ego trip. Je pense qu'avant d'être bien avec les autres, il faut être bien avec soi-même. C'est une recherche d'identité et de reconnaissance, propre à l'esprit torturé de l'être humain. Après, avec le temps, on se rend compte que le principal n'est pas le but, mais le chemin. Et qu'il est plus gratifiant d'aller dans le partage. J'espère d'ailleurs pouvoir vivre un jour ce plaisir de voler avec d'autres.

### **Vous utilisez du kérosène comme carburant. Pas franchement écolo...**

Je suis politiquement incorrect et je l'assume. Actuellement, il n'y a que ça qui fonctionne. J'ai essayé avec du bio-fuel, mais ça dessèche tous les joints et ça coule partout. Il faut mettre 50 kilos de batterie pour voler deux minutes. Si je veux un moteur électrique, je dois mettre une hélice et je n'ai plus de place pour mes jambes... Peut-être qu'à l'avenir, on trouvera d'autres solutions. Mais, en gros égoïste, je vais utiliser encore quelques litres de kérosène en attendant une technologie

propre. Ou alors donnez-moi l'armure d'Ironman! (Rires)

### **L'exploit de Franky Zapata, ça vous énerve?**

Non, c'est magnifique qu'il ait réussi à traverser la Manche sur son Flyboard! Je ne suis pas jaloux, c'est un bon pote. Cet homme est un créatif aussi, pas un frimeur. Victor Hugo a écrit: «Rien n'est plus fort qu'une idée dont le temps est venu.» L'idée de voler individuellement est là, elle est en train d'arriver.

### **À quoi pense-t-on quand on vole?**

Au décollage et à l'atterrissage, les deux phases délicates, on pense vraiment à ce qu'on fait, on est très concentré. Et sinon, il m'arrive de prendre le temps de me pincer. C'est mieux qu'un rêve! Je suis dans la contemplation et je pousse des gueulées dans mon casque tellement c'est beau. Prendre 500 mètres dans un loop, raser les nuages, monter à la verticale, traverser des couches... Je le faisais déjà dans un Mirage, mais maintenant je suis à poil avec une aile sur le dos. C'est extraordinaire!

### **Quand est prévu le prochain exploit?**

Pour le moment, je continue de développer une aile avec un nouveau design de tuyères orientables, un système électronique de stabilisation et des réacteurs plus puissants. Le but est de trouver une aile qui décolle et atterrit de manière autonome, à la verticale. Si tout va bien, l'année prochaine peut-être. On verra quand je serai prêt. Et sinon, je rêve de voler un jour autour du Cervin... MM

**«Il m'arrive de prendre le temps de me pincer. C'est mieux qu'un rêve»**

# Une citrouille renversée

*La tarte tatin de pommes est devenue un classique. Nous vous présentons une variante salée avec de la courge et du fromage de chèvre frais.*

*Recette: Andrea Pistorius Photo: Studio photo FCM*



## Le potimarron

a une taille idéale: c'est pourquoi il est généralement vendu entier. Sa peau est si fine qu'elle cuit aussi vite que la chair. Pas la peine de l'éplucher!

## Les échalotes

apportent à la tarte tatin une touche savoureuse, plus raffinée qu'un oignon.

Voici la petite touche finale: le fromage de chèvre frais. Son goût corsé se marie parfaitement avec la douceur de la courge.

**Les meilleures recettes sucrées à base de courges**

sur [migusto.ch/courges-sucrees](http://migusto.ch/courges-sucrees)

**Migusto**

## Tatin de courge

### Ingrédients pour 4 personnes

pour 1 moule à tarte d'env. 26 cm de Ø

- 700 g de courge, p. ex. potimarron ou butternut
- 4 échalotes
- 4 brins de thym
- 100 g de beurre
- 3 cs de sucre
- 4 cs de vinaigre balsamique blanc
- sel
- poivre
- 1 abaisse octogonale de pâte feuilletée de 270 g
- 150 g de fromage de chèvre frais

### Préparation

**1.** Partager la courge en deux, l'épépiner puis la couper en fines tranches, en gardant la peau. Tailler les échalotes en fines rouelles et effeuiller les brins de thym.

**2.** Chauffer le beurre dans une grande poêle, faire suer les échalotes jusqu'à transparence puis les retirer et les réserver. Saisir les tranches de courge dans la même poêle avec le sucre. Mouiller avec le vinaigre balsamique, parfumer de thym et assaisonner de sel et de poivre. Laisser tiédir.

**3.** Préchauffer le four à 200 °C et chemiser le moule de papier sulfurisé. Répartir un peu d'échalote sur le fond puis dresser les tranches de courge en rosace dans le moule en partant du centre et en les faisant se chevaucher légèrement. Répartir le reste des échalotes sur le tout puis arroser avec le jus de cuisson. Poser la pâte, la pousser un peu vers le fond le long du bord puis la piquer avec une fourchette. Faire cuire la tarte env. 25 min dans la moitié inférieure du four, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, puis la retirer et la laisser tiédir un peu. La renver-

ser délicatement sur un plat, ou une planche, et retirer le papier sulfurisé. Garnir de fromage de chèvre émietté et servir, chaud ou froid.

### Conseils

Également délicieux avec de la ricotta à la place du fromage de chèvre frais.

### Temps de préparation

🕒 env. 30 min 🍴 Expérimenté

+ cuisson au four env. 20 min

Prix: ●●○ moyen

Par tranche env. 10 g de protéines, 40 g de lipides, 53 g de glucides, 2650 kJ/640 kcal

# Action

**PURINA**  
Your Pet, Our Passion.

**PURINA**  
Your Pet, Our Passion.

## UNE HISTOIRE DE PRÉNOM

RACONTEZ-LA sur  
[www.HistoireDePrenom.ch](http://www.HistoireDePrenom.ch)  
et soutenez la Protection Suisse  
des Animaux PSA



Gagnez  
jusqu'à  
6 mois de  
nourriture!

Pixel

"Après nous avoir rejoints, il  
avait toujours cette tendance  
à s'endormir sur le clavier de  
mon ordinateur."

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

**PURINA** Your Pet, Our Passion.

\*En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 7.10.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



20%

Sur tout l'assortiment Purina 20% de réduction,  
par ex. Purina Gourmet Perle pack de 4, 4 x 85 g  
340 g **3.80** au lieu de 4.75, du 24.9 au 7.10.2019,  
jusqu'à épuisement du stock

**MIGROS**  
M comme Meilleur.

# Action

**rivella**

SEUL RIVELLA  
RAFRAÎCHIT  
COMME RIVELLA



25%

Tous les multipacks Rivella 8 x 50 cl  
p. ex. Rivella Rouge, 8 x 50 cl,  
**8.70** au lieu de 11.60

**MIGROS**  
M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRE VALABLE DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

# NESPRESSO®

## POUR ENCORE PLUS DE RECETTES DE CAFÉ



NEW

100.-  
DE CAFÉ  
OFFERTS\*

+

**Gran Lattissima  
White**

Fr. 349.-

N° art. : 7180.063

NEW

6 RECETTES AU LAIT & 3 VARIANTES DE CAFÉ  
Y COMPRIS FLAT WHITE (CAFÉ RENVERSÉ) OU MOUSSE DE LAIT

RÉCIPIENT À LAIT AMOVIBLE POUR  
UNE CONSERVATION AU RÉFRIGÉRATEUR  
& SYSTÈME DE NETTOYAGE SIMPLE

100.-  
DE CAFÉ  
OFFERTS\*

+



**Lattissima One  
White**

Fr. 199.-

N° art. : 7174.711

SYSTÈME « LAIT » AUTOMATIQUE  
AVEC PORTIONS INDIVIDUELLES POUR  
UNE MOUSSE DE LAIT PARFAITE

IDÉALE POUR SAVOURER DE TEMPS  
EN TEMPS DES BOISSONS AU LAIT

100.-  
DE CAFÉ  
OFFERTS\*

+



**Expert&Milk  
Grey**

Fr. 269.-

N° art. : 7174.659

4 BOISSONS CHAUDES, Y COMPRIS  
LES FONCTIONS « EAU CHAUDE »  
ET « AMERICANO ».

TECHNOLOGIE  
BLUETOOTH INTÉGRÉE

La disponibilité des couleurs de machines varie en fonction des filiales.

\* Offre valable à l'achat d'une machine à café Nespresso avec solution lait entre le 29 août et le 6 octobre 2019. Nous vous offrons des capsules de café Nespresso au choix pour une valeur de Fr. 100.-, répartis sur vos trois prochaines commandes de café. Vous pouvez bénéficier de capsules de café Nespresso pour une valeur de Fr. 40.- lors de votre première commande de café, puis de capsules de café Nespresso pour une valeur de Fr. 30.- lors de chacune de vos deux commandes de café suivantes. Les frais de livraison vous sont également offerts pour ces trois commandes. Pas de versement en espèces. Voir toutes les conditions et modalités de l'offre sur le coupon promotionnel.

**m electronics**  
MIGROS



# Bon à savoir



## Produit de la semaine

**Les noix** Véritables concentrés nutritifs, les noix contiennent beaucoup d'acide linoléique et de tocophérol, plus connus sous le nom de vitamine E. Avec plus de 70% de lipides, la noix est riche en calories. Elle constitue un en-cas idéal, car elle ne fait quasiment pas monter le taux d'insuline.



**Le Suédois David Frenkiel et sa femme Luise Vindahl** ont connu bien des difficultés pour faire découvrir à leurs trois enfants les subtilités de la cuisine végétarienne... Pour que leurs assiettes ne soient plus boudées, ils ont dû se montrer inventifs. Les 70 recettes de leur livre de cuisine «Green Kitchen pour les kids» feront saliver les enfants les plus pénibles avec leurs ingrédients multicolores.

Disponible sur [www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch)

# 1190,5

**kilos.** C'est le poids de la plus grosse courge à ce jour. Le Belge Mathias Willemijns a établi ce record en 2016, détrônant le Suisse Beni Meier jusque-là tenant du titre.



## AU JARDIN

### Produire ses semences à partir de haricots verts

On peut récupérer les graines de nombreuses variétés de fruits et légumes. C'est particulièrement vrai pour les haricots nains et les haricots à rames. Ils sont autogames, ce qui complique leur croisement avec d'autres variétés. Laissez les gousses de haricots sur la plante jusqu'à ce qu'elles soient sèches et qu'on entende les grains à l'intérieur. Une fois cueillis, les haricots ont droit à un nouveau séchage à l'intérieur, à l'abri de la lumière et de l'humidité.



## Astuce culinaire

**J'ai préparé un kouglof en suivant la recette, mais l'intérieur était trop humide. Qu'est-ce que j'ai raté?**

«Chaque four est différent. Parfois, les vieux modèles ne parviennent pas à atteindre la température sélectionnée. Mais souvent, c'est le moule qui est en cause: si la recette préconise un moule sans revêtement, celui-ci aura des parois plutôt fines, qui diffusent plus rapidement la chaleur. Le kouglof cuira alors plus vite que dans un moule avec revêtement, aux parois plus épaisses. Les ingrédients peuvent aussi avoir une incidence sur le temps de cuisson. Si les œufs sont gros, par exemple, on obtiendra une pâte plus liquide. Pour vous aider, peu avant la fin de la cuisson, enfoncez une aiguille ou un bâtonnet en bois dans le kouglof. S'il n'y a pas de pâte collée dessus, le gâteau est cuit.»



**Claudia Schmidt,**  
rédactrice culinaire

**25% sur toute  
la gamme capillaire,  
dès l'achat de 2 produits.**

**Combinez  
librement  
les marques!**



ELSEVE



Les articles M-Budget, Bellena, mini-format ou bénéficiant déjà d'une réduction, les emballages multiples, les brosses et les accessoires sont exclus de cette offre.  
**OFFRE VALABLE DU 24.9 AU 7.10.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK**

# 30% sur divers produits de soins capillaires en emballages multiples.



lot de 3

**30%**

Shampooing cheveux gras Belherbal en lot de 3  
3 x 250 ml, **8.05** au lieu de 11.55,  
valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 3

**30%**

Shampooing pH Balance en lot de 3  
3 x 250 ml, **9.85** au lieu de 14.10,  
valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 3

**30%**

Produits de soin capillaire et de coiffage Nivea  
en emballages multiples  
p. ex. shampooing Classic Mild en lot de 3,  
3 x 250 ml, **6.80** au lieu de 9.75,  
valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 3

**30%**

**5.-** au lieu de 7.20

shampooing Lam Intense Moisture en lot de 3  
3 x 250 ml, valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 2

**30%**

Produits de soins capillaires Pantene en lot de 2  
p. ex. shampooing anti-pelliculaire, 2 x 300 ml,  
**5.60** au lieu de 8.-, valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 2

**30%**

**5.35** au lieu de 7.70

Produits de soin capillaire Elseve en lot de 2  
p. ex. shampooing Color-Vive, 2 x 250 ml,  
valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 2

**30%**

Produits de soins capillaires et de coiffage,  
Syoss, en lot de 2  
p. ex. laque Volume Lift, 2 x 400 ml,  
**9.50** au lieu de 13.60,  
valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 2

**30%**

Produits de soins capillaires Gliss en lot de 2  
p. ex. après-shampooing express Total Repair,  
2 x 200 ml, **8.10** au lieu de 11.60,  
valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 2

**30%**

Tous les produits de soin capillaire  
Head & Shoulders en lot de 2  
p. ex. shampooing Classic Clean, 2 x 300 ml,  
**6.75** au lieu de 9.70,  
valable jusqu'au 7.10.2019

Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.  
OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 7.10.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

## MIGROS

M comme Monde plus beau.



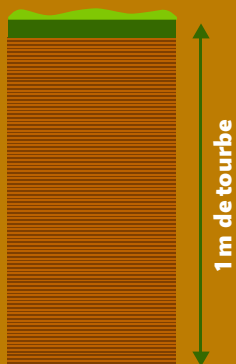
# La renaissance d'un marais

Dans le hameau des Pontins, au-dessus de Saint-Imier (BE), une **tourbière vouée à disparaître** a pu être revitalisée. Une faune et une flore typiques des étangs reconquièrent désormais cet espace, où la tourbe se reconstitue.

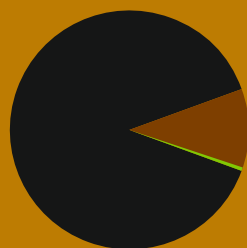
**Texte:** Yvette Hettinger, Benita Vogel **Photos:** Beat Schweizer

## 1000 ans pour 1 mètre

Le sol d'une tourbière se compose de tourbe. La couche de cette matière organique fossile ne progresse que de 1 millimètre par an.



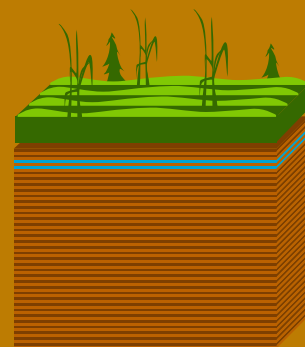
## Disparues à 90%



- disparues
- détruites
- intactes

En Suisse, 90% des tourbières ont disparu. Après l'extraction de la tourbe, elles ont été converties en prairies notamment. Pour le reste, seule une partie peut être sauvée.

## Bon pour l'environnement





**B**astien Amez-Droz, 36 ans, évolue prudemment à travers la végétation dense, jetant un œil à gauche, puis à droite et enfin vers le ciel. Il repousse avec précaution des tiges aussi hautes que lui, se courbe pour passer sous des branches ou enjambe un réseau de racines. À chaque pas, ses bottes en caoutchouc produisent des couinements sur le sol marécageux. Ce bout de nature semblable à une jungle que parcourt l'ingénieur spécialisé dans l'environnement se situe dans le hameau des Pontins, au-dessus de Saint-Imier (BE), à 1100 m d'altitude.

Il y a cinq ans, cet espace grand comme environ six terrains de football était encore envahi par la végétation et ne ressemblait plus du tout à un marais, sans espoir d'amélioration. Il est désormais en train de redevenir la tourbière de montagne qu'il était autrefois. Les sphaignes – mousses des marais – et la potentille des marais s'y épanouissent de nouveau. La leucorrhine à gros thorax, une libellule peuplant les zones humides, vole en bourdonnant au-dessus des étangs. Et le lézard vivipare se faufile entre les herbes. Si tout se passe bien, la canneberge devrait bientôt s'y réinstaller également, ainsi que le nacré de la canneberge, un papillon devenu rare qui se rencontre exclusivement dans les tourbières.

#### Les tourbières, un atout pour le climat

Au cours des dernières décennies, les zones humides et leurs sols tourbeux ont été systématiquement anéantis, et ce, dans le monde entier. Ces terrains ont été asséchés pour les besoins agricoles et démographiques, tandis que la tourbe



Bastien Amez-Droz observe l'évolution du marais des Pontins et de son sol tourbeux. Mission réussie: la leucorrhine à gros thorax (ci-dessous) est d'ores et déjà revenue.



**1.** Les tourbières ont un effet protecteur sur la planète: elles absorbent de grandes quantités de CO<sub>2</sub>. Une couche de 15 cm de tourbe stocke autant de carbone qu'une forêt centenaire.



**2.** Elles préservent la biodiversité: elles constituent le seul habitat de plantes telles que les rossolis et la linaigrette ou d'animaux tels que des espèces rares de libellules et de papillons.



**3.** Elles retiennent et filtrent l'eau: la formation de tourbe emprisonne les polluants.

a été extraite pour servir de combustible ou de terreau horticole, entraînant l'émission de quantités massives de CO<sub>2</sub> (voir infographie ci-dessous). Une couche de tourbe de 15 cm stocke autant de carbone qu'une forêt centenaire. C'est pourquoi les tourbières, avec leur sol épais, contribuent tant à la protection du climat.

En Suisse pourtant, très peu sont restées intactes. 90% de celles qui existaient encore à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle ont disparu. Sur les 10% restants, seule une partie peut être sauvée et tout programme de revitalisation, comme celui mené aux Pontins, est un véritable tour de force: l'association Pro Natura a travaillé pendant cinq ans, sous la conduite de Bastien Amez-Droz, et a dépensé 870 000 francs. Une vingtaine de spécialistes étaient impliqués.

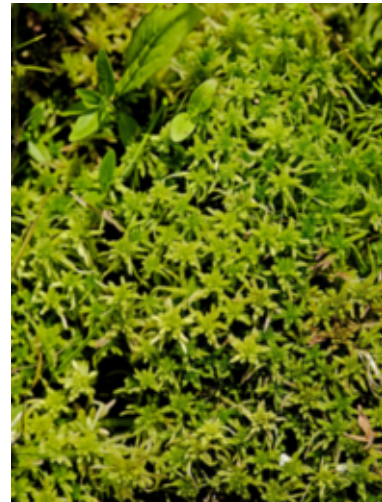
#### Le marais se porte mieux sans l'homme

Pas à pas, l'équipe d'experts est parvenue à effacer les dégâts environnementaux des années 1970. Ainsi, en 2015, plus de mille arbres ont été retirés, car ils absorbaient trop d'humidité du sol. On a ensuite obstrué de larges fossés pour retenir l'eau et on en a comblé de plus étroits afin que cette dernière se répartisse sur la plus grande surface possible du marais. Puis on a recouvert les ouvrages en bois avec de la tourbe prélevée juste à côté. «Nous espérons que ces constructions tiendront au moins 200 ans», affirme Bastien Amez-Droz. Cette durée représente un laps de temps très court dans l'existence d'un paysage de ce type, qui peut dater de plusieurs milliers d'années et donc receler quelques surprises. Aux Pontins, des morceaux de bouleau et des élytres de coléoptères intacts, âgés de plusieurs millénaires, ont par exemple été découverts.

En 2016, la nature a à nouveau été abandonnée à elle-même. Depuis, la biodiversité n'a fait que croître. Bastien Amez-Droz s'approche lentement d'un étang, s'immobilise et scrute les alentours. «Une utriculaire!»



La potentille des marais (ci-dessus) s'épanouit uniquement dans les tourbières, tout comme les sphaignes (à dr.). Ce sont ces dernières qui produisent la tourbe au bout de centaines d'années.



Cette plante aux magnifiques fleurs jaunes vient tout juste de recoloniser la tourbière. Quant aux sphaignes, des mousses typiques de ce biotope, elles ont repris leurs droits il y a quatre ans déjà. Au cours des siècles à venir, ce sont elles qui se transformeront en tourbe. L'ensemble de l'écosystème devrait retrouver un fonctionnement normal un peu plus vite, d'ici trente à quarante ans. En été, pour empêcher tout nouvel embroussaillage, on fait paître des vaches de race Highland sur une partie du marais. Seuls les êtres humains se font rares: l'accès du public à la tourbière des Pontins n'est pour le moment autorisé qu'en hiver. Car l'homme peut se révéler une menace pour la tourbière et la biodiversité, comme on le sait aujourd'hui. **MM**

**Infos:** Pro Natura recueille actuellement des signatures pour l'initiative Biodiversité et paysage. Toutes les infos et formulaires de signature sur: [biodiversite-paysage.ch](http://biodiversite-paysage.ch)

## Migros renonce à la tourbe

### L'exploitation de la tourbe

Si cette matière servait principalement de combustible autrefois, elle est aujourd'hui surtout vendue comme engrais pour le jardin. Son extraction est interdite en Suisse, mais le pays continue à en importer, essentiellement d'Europe de l'Est et des pays baltes.

### Adieu la tourbe!

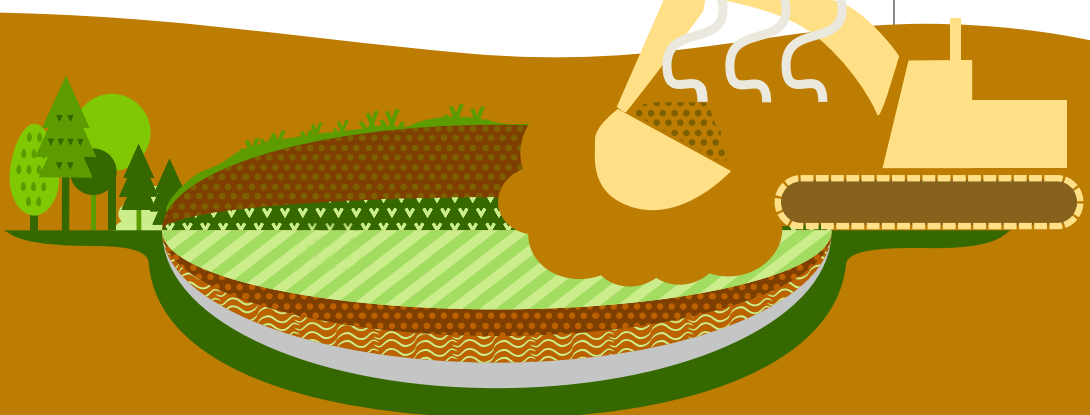
L'enseigne n'a pas tardé à choisir une nouvelle approche. Depuis six ans, elle renonce aux terreux en sac contenant de la tourbe. Ses supermarchés et ses magasins Do it + Garden vendent exclusivement du terreau sans tourbe (voir label).



La part de tourbe dans les pots de plantes décoratives telles que les géraniums va également être réduite pour passer de 70% aujourd'hui à 5% d'ici à 2030.

## L'extraction de la tourbe produit du CO<sub>2</sub>

Le prélèvement de tourbe et le drainage des marais libèrent le carbone présent dans le sol sous forme de dioxyde de carbone. Environ 20% du volume de CO<sub>2</sub> rejeté dans l'atmosphère au niveau mondial est à mettre sur le compte de l'assèchement et de la destruction des tourbières.





## Les idées de loisirs les plus populaires pour toute la famille en octobre!

Vous trouverez tous les événements et excursions sur [famigros.ch/top-excursions](http://famigros.ch/top-excursions)

*À découper et collectionner chaque mois*



### Sillonner le cosmos

Sur le sentier des planètes Saint-Luc (VS), traversez notre système solaire plus vite que la lumière. Pendant cette randonnée, vous traversez le système solaire à pied en parcourant, à chaque pas sur Terre, un million de kilomètres dans le cosmos.

### ÉVÈNEMENT

Fête de la Vigne  
Nyon

Ven. 4 et sam. 5 octobre 2019

Spécialités locales, dégustations de vin, concerts et entrée libre au musée et au château – la Fête de la Vigne de Nyon propose un vaste programme. Le clou de la fête, c'est un rallye au cours duquel toute la famille pourra, soit dit en passant, découvrir les curiosités de la ville et gagner de superbes prix.

Vous trouverez de plus amples informations sur [famigros.ch/top-excursions](http://famigros.ch/top-excursions)



### Comme dans la forêt enchantée

Les Gorges de l'Areuse, situées dans la réserve naturelle du Creux du Van (NE), ont des allures de monde enchanté. Le cadre aux tendances kitsch est parfait pour occuper les enfants pendant les 3 petites heures que dure la randonnée.

### ÉVÈNEMENT

Journée des Châteaux suisses  
Château de Chillon et 20 autres sites  
Dim. 6 octobre 2019

À l'occasion de la Journée des Châteaux suisses, découvrez la vie, les danses et les combats du Moyen Âge dans les châteaux et châteaux forts de Suisse. Embarquez vos enfants dans un périple à la découverte du monde des chevaliers et des dames de la cour.



### Une touche hollywoodienne

Le musée Chaplin's World, à Vevey (VD), est pour les familles un lieu de rencontre avec l'inoubliable comédien. Elles se déplacent dans sa maison et se promènent au cœur de ses films – un musée qui invite à vivre, à rire, à apprendre et à s'amuser.

## Le bon plan parents

Randonnée vers  
le Creux du Van (NE)

«Arriver au sommet de la montée escarpée avec toute la famille était une expérience mémorable: les animaux sauvages aperçus pendant qu'on grimpaait, le spectaculaire cirque rocheux sous nos yeux une fois arrivés en haut et enfin, les délicieuses spécialités locales dans la ferme-restaurant toute proche!»

Patrice,  
papa de Luca (9 ans) et Luisa (13 ans)



Annonce

## KIRI® POUR PETITS ET GRANDS

Un plaisir pour toute la famille – en particulier pendant les activités familiales de plein air.



NOUVEAU

LA VIE ÇA SE DÉVORE COMME UN KIRI®!

# 20% de réduction.

## Bonjour avec Kellogg's®

Profitez maintenant de

# 20%

sur tout

## L'assortiment Kellogg's®

TM, © 2019 KELLOGG Company



### 20%

**3.95** au lieu de 4.95

W.K. Kellogg® No Added Sugar  
Crunchy Müsli Coconut & Cashew\*  
Emballage de 400g



### 20%

**5.20** au lieu de 6.50

Kellogg's® Mmmh... Tresor®  
Choco Nut  
Emballage de 600g



### 20%

**4.15** au lieu de 5.20

Kellogg's® Special K®  
Protein Nuts & Seeds\*  
Emballage de 330g

## MIGROS

**M** comme Meilleur.

\*En vente dans les plus grands magasins Migros et LeShop.ch.

**SUR TOUS LES PRODUITS KELLOGG'S®,  
OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK**



# L'accueil à la chilienne

*Roberto Villanueva, chef d'équipe chez Mibelle, est originaire du Chili. Il prépare une spécialité de son pays natal: du pulmay, une potée à base de moules, de pommes de terre et de viande fumée.*

*Texte: Andreas Dürrenberger Photos: Tina Sturzenegger*

**Roberto Villanueva a grandi sur les côtes du Pacifique** et retourne dans son village natal au sud du Chili à chaque fois qu'il rentre au pays.

## Cuisines du monde

Migros emploie des personnes issues de 154 pays. Les collaborateurs d'origine étrangère nous dévoilent des recettes traditionnelles de leur pays d'origine.

Il y a des maisons dans lesquelles il suffit de pénétrer pour se sentir comme chez soi. Cela ne tient pas à l'agencement, mais aux hôtes. C'est ce que l'on ressent quand on est invité chez Roberto Villanueva, 47 ans, et sa femme Monika, 50 ans, à Reitnau (AG). «Nous recevons volontiers et beaucoup», explique Monika. «Si souvent que mes deux fils sont parfois un peu désespérés, ajoute-t-elle en riant. «Nous cuisinons beaucoup ensemble. Il faut que quelqu'un joue le rôle de chef. Aujourd'hui, ce sera Roberto.»

## Le goût de la mer

En effet, c'est une spécialité du pays natal de Roberto, le Chili, qui est au menu. Le pulmay est une potée consistante à base de moules, de poulet, de viande de porc fumée, de saucisses et de pommes de terre. «Nous mangeons souvent du pulmay à la maison, ma grand-mère faisait le meilleur du monde», se rappelle Roberto. «J'ai grandi dans un village de pêcheurs, à deux pas de la côte. Il y avait donc toujours de délicieux fruits de mer.» Quand il est allé à l'école, sa famille a déménagé dans la ville proche



de Valdivia, à 15 km de l'océan Pacifique. La capitale, Santiago du Chili, se trouve à 850 km au nord. Les moules qu'il lave soigneusement à l'eau courante sont bien plus petites que dans son pays natal. «Mais la recette fonctionne aussi avec les petites moules que l'on trouve ici», nous rassure-t-il.

### Un arrière-grand-père originaire d'un village d'Argovie

Il est arrivé en Suisse il y a presque trente ans. Il a suivi sa mère, qui avait déjà passé quelques années ici. C'était un retour aux racines: en effet, l'arrière-grand-père de Roberto était suisse. «La maison familiale est aujourd'hui le musée de Muhen, à seulement trois villages de chez eux.» Lorsqu'il est arrivé, il ne parlait pas un mot d'allemand. «Mais une semaine plus tard, j'avais trouvé un travail chez Mibelle, dans le secteur de la production», se remémore-t-il. L'entreprise de la M-Industrie est devenue sa «patrie professionnelle». «J'y ai passé presque toute ma vie active. Je travaille depuis vingt-huit ans chez Mibelle.» Il est aujourd'hui chef d'équipe de préparation pour la production.

### Un parfum de convivialité

Les oignons et l'ail dorent dans une grande casserole. «On fait des couches d'ingrédients selon leur temps de cuisson, explique Roberto. D'abord la viande fumée, puis le poulet, les pommes de terre et le chorizo.» Il remplit la casserole avec une bouteille de vin blanc et la même quantité d'eau, puis ajoute des cubes de bouillon de bœuf. «Maintenant, le pulmay doit cuire une petite demi-heure, puis nous ajouterons les moules, avant de laisser mijoter encore 30 minutes.» Pour épicer le tout, on utilise de «l'aji de color», une épice chilienne, proche du paprika doux.

Un parfum exceptionnel se répand dans la pièce, mélange d'océan et de convivialité fumée. Roberto dresse les assiettes de façon à inclure tous les ingrédients. Les portions sont généreuses. Mais pas autant que nos hôtes. **MM**



## Pulmay chilien

### Ingrédients pour env. 8 personnes

5	gousses d'ail
3	gros oignons
2 kg	de moules
2 kg	de palourdes
1	gros bouquet de persil
1	cube de bouillon de bœuf
7 dl	de vin blanc
7 dl	d'eau
16	potatoes de terre avec la peau
2 kg	d'épaule de porc fumée
8	chorizos
8	cuisse de poulet
	huile pour la cuisson
	«aji de color» (ou du paprika doux)
	sel

### Préparation

**1.** Peler l'ail et le couper en fines lamelles. Peler les oignons, les couper en deux et les trancher dans le sens de la longueur. Découper l'épaule en tranches par portion. Couper le chorizo en deux. Laver les moules à l'eau courante et les ébarber, jeter les moules ouvertes ou endommagées. Couper finement le persil et réserver.

**2.** Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Superposer les ingrédients en couches selon la durée de cuisson: épaule, cuisses de poulet, pommes de terre, chorizo. Ajouter le cube de bouillon. Relever avec de «l'aji de color».

**3.** Déglacer au vin blanc et à l'eau, laisser mijoter environ 30 minutes, la viande doit toujours être recouverte de liquide. Ajouter les palourdes et les moules, laisser mijoter 30 minutes de plus. Retirer les moules non ouvertes et les jeter. Saler selon les besoins.

Dresser les assiettes avec un peu de chaque ingrédient, saupoudrer de persil et servir.

# Action



**15%**

**2.80** au lieu de 3.30

Escalopes de poulet Optigal Suisse, les 100 g



**20%**

**1.35** au lieu de 1.70

Le Gruyère doux les 100 g



**20%**

**1.20** au lieu de 1.55

Poulet entier maïs St-Sever France, les 100 g



**20%**

**5.80** au lieu de 7.30

Entrecôte de cerf Autriche/Hongrie, les 100 g



**30%**

Tous les cafés en grains ou moulus, 500 g et 1 kg, UTZ  
p. ex. Boncampo Classic en grains, 500 g, **3.25** au lieu de 4.70



à partir de 2 produits

**50%**

Huile de tournesol M-Classic, 1 litre  
1.95 au lieu de 3.90 la pièce,  
à partir de 2 produits, 50% de moins



à partir de 2 articles

**25%**

Tout l'assortiment de produits capillaires (excepté Bellena, mini-formats, emballages multiples, brosses et accessoires),  
à partir de 2 articles, 25% de moins, valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 3

**20%**

Produits Elmex en emballages multiples  
p. ex. Dentifrice anti-carie Elmex en lot de 3, 3 x 75 ml, **7.90** au lieu de 9.90, valable jusqu'au 7.10.2019

Baisse de prix durable sur ce produit et bien d'autres encore.



Produit favori ✓  
Baisse de prix durable

**3.90**, jusqu'ici 4.50

Solution buccodentaire Candida Parodin 400 ml

Société coopérative Migros Vaud  
Les articles M-Budget et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.  
OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

**MIGROS**  
M comme Meilleur.

# Frais, plus frais, en direc



## CONSEIL

Tendre entrecôte pour les fans de viande: pour la gremolata, mélanger zeste de citron, noisettes et persil, saler, poivrer.

Vous trouverez la recette sur [migusto.ch/conseils](http://migusto.ch/conseils)

**Migusto**

**Hit**

**3.95**

Rumsteck ou entrecôte de bœuf M-Classic Uruguay / Paraguay, p. ex. Entrecôte de bœuf, 2 pièces, les 100 g



**30%**

**9.60** au lieu de 13.75

Saucisses à rôti de veau M-Classic Suisse, 5 x 140 g



**15%**

**5.-** au lieu de 5.90

Rack d'agneau Nouvelle-Zélande, les 100 g



**20%**

**3.-** au lieu de 3.75

Filet de canard France, les 100 g



lot de 2

**30%**



Poitrine de dinde finement prétranchée ou viande séchée de dinde, Don Pollo, en lot de 2 p. ex. poitrine de dinde finement prétranchée, Brésil/France, 2 x 154 g, **4.90** au lieu de 7.-

Société coopérative Migros Vaud

OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

# t du marché.



**40%**

**1.70** au lieu de 2.90

Filet de porc fumé Terra Suisse en emballage spécial les 100 g



**30%**

**1.75** au lieu de 2.50

Côtelettes de porc Suisse, les 100 g



**30%**

**11.50** au lieu de 16.55

Suprême de cabillaud MSC, M-Classic sauvage, Atlantique Nord-Est, 360 g



**20%**

**1.65** au lieu de 2.10

Bouilli de bœuf Suisse, les 100 g



**20%**

**13.30** au lieu de 16.70

Crevettes tail-on Bio, cuites, en emballage spécial d'élevage, Équateur, 250 g

## En automne, tant les feuilles que les prix tombent.



**30%**

Prosciutto crudo Emilia Romagna prétranché et salame Felino prétranché p. ex. prosciutto crudo, Italie, les 100 g, **5.05** au lieu de 7.25



**20%**

Raccard Nature en bloc maxi ou en tranches, en lot de 2 p. ex. bloc maxi, les 100 g, **1.75** au lieu de 2.20



lot de 2

**25%**

Légumes au vinaigre Condy en lot de 2 Concombres, cornichons ou épis de maïs, p. ex. concombres, 2 x 270 g, **2.85** au lieu de 3.80



**35%**

**1.80** au lieu de 2.80

**Kiwis**  
Nouvelle-Zélande, la barquette de 500 g



**25%**

**2.90** au lieu de 3.95

**Tomates en grappe**  
Suisse/Import, le kg



**-.40**  
de moins

**2.-** au lieu de 2.40

**Jeunes pousses et herbes Anna's Best**  
100 g



**25%**

**5.50** au lieu de 7.35

**Rampon**  
Suisse/Italie, le sachet de 250 g



**Hit**

**13.90**

**Magie des roses Fairtrade**, le bouquet de 30  
diverses couleurs disponibles, tige de 40 cm,  
la pièce



**Hit**

**7.50**

**Terrine d'automne Arany**  
corbeille, Ø 18 cm, la corbeille



**20%**

**11.95** au lieu de 14.95

**Bouquet Surprise midi**  
la pièce

Société coopérative Migros Vaud

**OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK**



**35%**

**5.50** au lieu de 8.50

Figs bleues  
Turquie, le kg



**33%**

**3.95** au lieu de 5.95

Raisin Chasselas Moissac  
France, la barquette de 750 g



**20%**

**3.90** au lieu de 4.90

Fenouil  
Suisse/Import, le kg



**25%**

**1.65** au lieu de 2.20

Mangue  
Espagne/Israël, la pièce



**20%**

**1.65** au lieu de 2.10

Tête de moine AOP  
Suisse, les 100 g



**20%**

**7.90** au lieu de 9.90

Viande séchée de cerf  
Nouvelle-Zélande, les 100 g



**20%**

**3.60** au lieu de 4.50

Jambon de derrière Beretta  
Suisse, les 100 g



**20%**

Tous les yogourts et drinks au bifidus  
p. ex. fraise, 150 g, -.65 au lieu de -.85



# Économisez fu



lot de 2  
**20%**



Leerdammer Original ou Lightlife en tranches,  
le lot de 2

2 x 200 g, p. ex. Original, **5.75** au lieu de 7.20



lot de 2  
**25%**

La Pizza en lot de 2  
4 saisons ou Margherita, p. ex. 4 saisons,  
2 x 420 g, **11.50** au lieu de 15.40



lot de 3  
**30%**

Lasagnes M-Classic en emballages multiples  
Bolognese ou Fiorentina, p. ex. Bolognese  
en lot de 3, 3 x 400 g, **9.-** au lieu de 12.90



**20%**  
**2.30** au lieu de 2.90

Gobelet de vermicelles  
95 g



CUMULUS  
POINTS  
**20x**

Tout l'assortiment aha!  
p. ex. lait sans lactose UHT, 1 litre, **1.95**



lot de 2  
**20%**

Gnocchi ou Fiori, Anna's Best,  
en emballages multiples  
p. ex. gnocchi en lot de 2, 2 x 500 g,  
**5.40** au lieu de 6.80



# nté.



**20%**

**Bâtons fourrés aux noisettes, chaussons aux poires et chaussons aux poires Bio**  
p. ex. bâtons fourrés aux noisettes, 4 pièces, 220 g, **2.60** au lieu de 3.25

lot de 2

**15%**

**Blévita en lot de 2**  
avec boîte de conservation gratuite, différentes variétés disponibles, p. ex. gruyère, 2 x 228 g, **6.10** au lieu de 7.20



**-.50**  
de moins

**Tous les biscuits en rouleaux**  
(excepté Alnatura), p. ex. biscuits Rosette, 210 g, **1.40** au lieu de 1.90

à partir de  
2 la pièce

**-.50**  
de moins

**Tous les biscuits pour l'apéritif**  
**Gran Pavese et Roberto**  
à partir de 2 la pièce, **-.50 de moins l'un**,  
p. ex. grissini Torinesi Roberto, 250 g, **2.10** au lieu de 2.60



**33%**

**Crevettes du Pacifique, ASC, et mélange de fruits de mer, Costa, en emballages spéciaux surgelés**, p. ex. crevettes du Pacifique, ASC, 800 g, **19.95** au lieu de 29.90



**20%**

**Farine fleur et farine pour tresse, TerraSuisse, 1 kg**  
p. ex. farine fleur, **1.45** au lieu de 1.85



**40%**

**9.95** au lieu de 16.80

**Nuggets de poulet Don Pollo en emballage spécial surgelés, 1 kg**



à partir de 2 produits

**30%**

Tout l'assortiment de produits à base de pommes de terre Delicious surgelés, à partir de 2 produits, 30% de moins



lot de 3

**33%**

**6.40** au lieu de 9.60

Gaufrettes Choc Midor en lot de 3 Classico, Noir ou Diplomat, p. ex. Classico, 3 x 165 g



lot de 20

**40%**

**26.80** au lieu de 44.70

Plaques de chocolat Frey, 100 g, en lot de 20, UTZ assorties, 20 x 100 g



**40%**

**7.25** au lieu de 12.15

Croissants au jambon Happy Hour en emballage spécial surgelés, 24 pièces



**30%**

Chocolats Frey Coaties Original, Almond et Barres chocolatées, en emballage spécial, UTZ p. ex. Coaties Almond, 450 g, **7.85** au lieu de 11.25



lot de 2

**30%**

Délices M-Classic en lot de 2 au fromage, aux épinards ou aux champignons, surgelés, 2 x 10 pièces, 2 x 600 g, p. ex. au fromage, **8.95** au lieu de 12.80



pack de 8

**25%**

**8.70** au lieu de 11.60

Rivella en pack de 8 x 500 ml, 6 + 2 gratuits p. ex. rouge



**30%**

**2.30** au lieu de 3.30

Aquella en pack de 6 x 1,5 litre p. ex. légèrement gazéifiée



à partir de 2 produits

**20%**

Toutes les sauces Bon Chef  
à partir de 2 produits, 20% de moins



à partir de 2 la pièce

**20%**

Tout l'assortiment Thomy  
à partir de 2 la pièce, 20% de moins



**20%**

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



**20%**

Tout l'assortiment d'aliments pour chien Matzinger  
p. ex. Vitafit Senior, 3 kg, **8.40** au lieu de 10.50,  
valable jusqu'au 7.10.2019

**Hit**

**1.45**

Grandes cornettes M-Classic  
en emballage spécial  
1 kg



**20%**

Tout l'assortiment d'aliments Vital Balance pour chat  
p. ex. Adult au saumon, 3 kg, **15.95** au lieu de 19.95, valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 3

**30%**

Divers produits de soins capillaires et de coiffage en emballages multiples  
p. ex. shampoing I am Intense Moisture en lot de 3, 3 x 250 ml, 5.- au lieu de 7.20, valable jusqu'au 7.10.2019



à partir de 3 articles

**25%**

Tout l'assortiment Secure et Secure Discreet (excepté emballages multiples et sachets hygiéniques), à partir de 3 articles, 25% de moins, valable jusqu'au 7.10.2019



online

LeSPORCH



lot de 10

**Hit**

**17.90**

Chaussettes Ellen Amber pour femme, noir, Bio Cotton, en lot de 10 pointures 35-38 ou 39-42, p. ex. pointure 35-38, valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 3

**Hit**

**12.95**

Slips Maxi ou hipsters Ellen Amber pour femme, le lot de 3 disponible en diverses couleurs, tailles S-XL, p. ex. hipsters, noir, taille M, valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 10

**Hit**

**17.90**

Chaussettes John Adams pour homme, Bio Cotton, le lot de 10 noir, pointures 39-42 ou 43-46, p. ex. pointure 43-46, valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 3

**Hit**

**17.95**

Caleçons John Adams pour homme, en lot de 3 disponibles en diverses couleurs, tailles S-XL, p. ex. bleu marine, taille M, valable jusqu'au 7.10.2019



**Hit**

**24.95**

Pyjama Ellen Amber pour femme, Bio Cotton disponible en rose ou bleu pétrole, tailles S-XL, p. ex. bleu pétrole, taille M, la pièce, valable jusqu'au 7.10.2019



set de 2

**40%**

**59.95** au lieu de 104.90

Poêles à frire Titan Cucina & Tavola, en set de 2 Ø 20 cm et 28 cm, valable jusqu'au 7.10.2019

**40%**

Papier hygiénique Hakle en emballages spéciaux p. ex. propreté généreuse, FSC, 24 rouleaux, **15.80** au lieu de 26.40, valable jusqu'au 7.10.2019



lot de 2

**20%**

**18.40** au lieu de 23.-

Lessive Yvette pour le linge fin, en sachet de recharge, en lot de 2 p. ex. Care, 2 x 2 litres, valable jusqu'au 7.10.2019



**30%**

Tout l'assortiment de vêtements pour bébé et enfant, y compris les chaussures pour enfant p. ex. ensemble pour bébé, gris, taille 68, Bio Cotton, 3 pièces, **27.95** au lieu de 39.95, valable jusqu'au 28.9.2019, en vente uniquement dans les plus grands magasins

à partir de 2 articles

**50%**

Tous les adoucissants Exelia (excepté les emballages multiples et spéciaux), **à partir de 2 articles, 50% de moins**, valable jusqu'au 7.10.2019



**30%**

**48.20** au lieu de 68.90

Sac à dos Prom Dakine disponible en diverses couleurs, p. ex. noir, la pièce, valable jusqu'au 7.10.2019, en vente uniquement dans les plus grands magasins



# Baisse de prix durable sur ces produits et bien d'autres encore.



Produit favori ✓  
Baisse de prix durable

**-.90**, jusqu'ici 1.10

Serviettes hygiéniques Super Night Molfina  
16 pièces



Produit favori ✓  
Baisse de prix durable

**2.50**, jusqu'ici 2.80

Protège-slips Molfina Light Long, FSC  
50 pièces



Produit favori ✓  
Baisse de prix durable

**4.35**, jusqu'ici 4.60

Lotion après-rasage I am Men  
125 ml



Produit favori ✓  
Baisse de prix durable

**1.80**, jusqu'ici 2.90

Tampons Normal Molfina  
32 pièces



Produit favori ✓  
Baisse de prix durable

**1.80**, jusqu'ici 2.90

Tampons Molfina Super  
32 pièces



Produit favori ✓  
Baisse de prix durable

**2.10**, jusqu'ici 2.40

Snackies au poulet Exelcat  
60 g



Produit favori ✓  
Baisse de prix durable

**6.10**, jusqu'ici 7.80

Serviettes hygiéniques Secure Ultra Normal, FSC  
20 pièces



**MIGROS**  
M comme Meilleur.

Dorénavant, à Migros, vous en aurez encore plus pour votre argent: pour nos clientes et clients, nous baisserons dans les mois qui suivent, semaine après semaine, le prix de leurs produits favoris et continuerons à investir dans la qualité éprouvée de Migros.

## Une raclette bien relevée

Les amateurs de raclette aiment la variété. L'un des plaisirs de ce plat est de pouvoir composer son poêlon à son goût. La diversité étant le sel de l'existence, toutes les combinaisons sont permises! Le nouveau fromage de montagne affiné, au goût puissant, devrait convaincre les adeptes du fromage fondu. Particulièrement savoureux, **le fromage à raclette Raccard aux épices gyros** est agrémenté de poivron, d'origan, d'oignon, d'ail, de cumin et de poivre. Une édition spéciale garantissant une expérience gustative hors du commun! Les nouvelles variétés M-Classic, Nature, Assorti et Ail complètent la gamme.

### Conseil

#### L'art d'accommoder les restes

Congelez les tranches de fromage Raccard non consommées et réutilisez-les dans des sandwichs, des omelettes ou des gratins.

Inutile de décongeler le fromage: passez directement les tranches au four, au grille-pain ou à la poêle.



Édition spéciale Raccard aux épices gyros, 2 x 3 tranches, 240 g  
**Fr. 5.90**

Dans les plus grands magasins



Fromage à raclette de montagne, 2 x 4 tranches, 300 g  
**Fr. 7.90**


Dans les plus grands magasins



Fromage à raclette Ail M-Classic, 2 x 7 tranches, env. 400 g  
**Fr. 2.15** les 100 g



Fromage à raclette M-Classic assorti, 16 tranches, env. 450 g  
**Fr. 2.15** les 100 g



**Frais et fait main:  
chaque pain est unique.**

**FRAIS &  
FAIT MAIN**

**Migros appartient à tout le monde.**

C'est pourquoi dans les magasins Migros qui possèdent une boulangerie maison, nous pétrissons, façonnons et cuisons sur place tous les jours. Laissez-vous convaincre par notre savoir-faire et la qualité de nos produits. Dans votre boulangerie maison ou sur [frais-et-fait-main.ch](http://frais-et-fait-main.ch)

**MIGROS**

**M** comme Marque de fraîcheur.



## La douceur de l'hiver

L'odeur des pommes au four épicées enchante petits et grands gourmets. Cette saveur alléchante existe désormais aussi sous forme liquide, pour une durée limitée. Composé de 30% de jus de fruits et d'arômes naturels exclusivement, le sirop Pomme-Épices-Gingembre permet de préparer des boissons chaudes ou froides. Pour ce faire, mélangez un volume de sirop pour six volumes d'eau, et agrémentez de tranches de pommes si vous le souhaitez.



Sirop Pomme-Épices-Gingembre,  
Édition limitée d'hiver,  
0,75 l

**Fr. 3.50**

Dans les plus grands magasins

# Promotion

  
**Meßmer**  
mon moment à moi

En matière de thé,  
la variété a un nom :  
**Meßmer.**



**25%**

**2.30** au lieu de 3.10

Tous les thés et infusions Meßmer  
p. ex. infusion bio Meßmer Framboise Lavande,  
la boîte de 20 sachets, valable jusqu'au 30.9.2019

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

**MIGROS**  
M comme Meilleur.

## Le protecteur du linge délicat

Yvette Care a été conçu spécialement pour les textiles fragiles comme la laine, le cachemire, le mérinos, l'angora, la peau d'agneau et la soie. Pour un lavage à la main, plongez les textiles dans l'eau tiède pendant trois minutes, pressez et rincez abondamment. En machine, sélectionnez un programme laine ou lavage à la main en ne remplissant le tambour qu'au tiers, afin de limiter les frottements. Ensuite, essorez brièvement et séchez à plat.

### Action 20%

de rabais pour un lot de 2 lessives sur une sélection de produits Yvette


du 24 septembre au 7 octobre, jusqu'à épuisement du stock.



Flacon Yvette Care, 2l  
**Fr. 11.50**



Yvette Care, 2l  
**Fr. 11.50**

- Baumwolle
- Pflegeleicht
- Synthetik
- Synthetic
- Délicat
- Wolle  Laine
- Seide/Soie
- Express

# SOUFFREZ-VOUS?

Vu à la TV

GONFLEMENT  
PIEDS ET CHEVILLES?



MAUVAISE  
CIRCULATION?

JAMBES LOURDES  
ET DOULOUREUSES?



TECHNOLOGIE  
TRIPLE-ACTION

Branchez, choisissez un réglage, asseyez-vous et détendez-vous!



RÉSULTATS  
RAPIDES

VENOFLEX  
TECHNOLOGIE TRIPLE-ACTION



UNE IMPORTANTE  
ÉCONOMIE

VU TV 249.<sup>CHF</sup>  
OFFRE UNIQUE **189.<sup>CHF</sup>**



Télécommande  
simple à utiliser,  
d'une seule touche

STIMULATION  
BIENFAISANTE

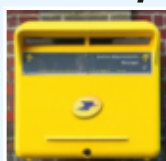
1. PLACEZ VOS PIEDS
2. CHOISISSEZ L'INTENSITÉ
3. SENTEZ LE BIENFAIT IMMÉDIATEMENT

- Ondes micropulsées
- Technologie TENS
- Technologie EMS
- Sans effet secondaire
- Léger et portable
- Télécommande

Les problèmes de mobilité vous empêchent de vivre pleinement?



Les promenades avec le chien vous manquent?



Vous ne pouvez même plus aller à la Poste?



Et les ballades familiales avec les petits-enfants?

Ce n'est pas obligé d'être comme ça! Profitez d'un exercice sans effort, d'une meilleure circulation et d'une plus grande mobilité grâce à notre toute nouvelle technologie.  
**Venoflex®**

**CADEAU!** Si vous renvoyez le bon ci-dessous avant 8 jours nous aurons le plaisir de vous offrir en cadeau le nouveau dispositif de cryogénéisation Livariz (valeur de CHF 49.-) comprenant 1 spray + 1 crème. Le spray soulage en apportant une sensation de fraîcheur immédiate. Son application juste avant une séance renforce les effets du Venoflex.



AVANT

APRÈS

La crème rend les varices invisibles par un effet masquant imperceptible à l'œil nu et vous fait de belles jambes.



90 JOURS pour Tester VENOFLEX®

Nous sommes convaincus que le Venoflex® fonctionnera pour vous, cependant, si vous n'êtes pas 100% satisfait des résultats que vous obtenez, vous n'avez qu'à le retourner dans les 90 jours pour demander un remboursement par chèque.

TARIF APPEL LOCAL **043 508 66 53**

Nous sommes à votre service Lu-Ve 08:00-18:00h

[www.venoflex-suisse.ch](http://www.venoflex-suisse.ch)

MEILLEURE OFFRE + CADEAU LIVARIZ INCLUS:

1 Venoflex® avec ses accessoires au prix exceptionnel de CHF 189.- avec l'option rayonnement infrarouge.

Je réponds dans les 8 jours. Merci de me joindre également mon cadeau pack LIVARIZ

Participation aux frais de livraison de votre commande: CHF 6.90 de frais postaux. Paiement commode sur facture.

**BONUS INCLUS dans le PACK:**  
Venoflex® + Télécommande + 4 Mini Patch + 2 ANS de GARANTIE SUPPLÉMENTAIRE



OFFRE LECTEUR VENOFLEX®

A RENVoyer À: Elite Trade AG  
Postfach 501, 9430 St. Margreten

J'ai bien noté que si je ne suis pas 100% satisfait(e), je peux vous retourner mon Venoflex® dans son emballage d'origine dans les 90 jours. Dans ce cas, je serai intégralement remboursé dans les 7 jours qui suivent la réception de mon colis.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_

CP/Lieu: \_\_\_\_\_

Tél: \_\_\_\_\_

Mmfv11

## Les nouvelles gourmandises végétales à base d'amande

Au petit-déjeuner, dans un bircher ou en dessert, un délice aux amandes est toujours un plaisir gustatif! Les amateurs de gourmandises qui souhaitent essayer quelque chose de nouveau, en particulier les véganes, ainsi que les personnes suivant un régime sans lactose ou pauvre en sucre peuvent se réjouir: les parfums amande framboise et amande moka sont désormais disponibles en qualité «aha!». Ils viennent s'ajouter aux variétés soja et coco-coyog. La base d'amande apporte de l'onctuosité tout en conférant à l'ensemble son arôme très doux.



Amande framboise  
aha!, 150 g  
**Fr. 1.85**



Amande moka  
aha!, 150 g  
**Fr. 1.85**

Dans les plus grands  
magasins Migros

Photos:DR

Publicité

# La carte journalière pour 2.

Profitez de l'automne doré à deux. Avec la carte journalière pour 2, voyagez à deux durant toute une journée avec les transports publics jusqu'au 27 octobre 2019, et ce dans toute la Suisse. Pour cela, il suffit qu'une seule personne possède un demi-tarif en cours de validité.

[cff.ch/automne](http://cff.ch/automne)

**CARTE JOURNALIÈRE POUR 2**

AU LIEU DE CHF ~~150.-~~

CHF 75.-\*

\*Prix normal: CHF 150.- pour 2 cartes journalières pour le demi-tarif en 2<sup>e</sup> classe. Les deux personnes doivent être titulaires d'un demi-tarif. Prix promotionnel: CHF 75.- pour deux personnes voyageant ensemble en 2<sup>e</sup> classe. L'une des deux personnes doit être titulaire d'un demi-tarif. Ni échange ni remboursement. Disponible à la vente et valable du 16.9 au 27.10.2019. Les autres dispositions mentionnées sur [cff.ch/automne](http://cff.ch/automne) s'appliquent.



CUMULUS  
POINTS  
**20X**

# Points Cumulus x20 sur tout l'assortiment aha!



Empfohlen durch  
Recommendação do  
Service Allergie

**MIGROS**  
M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.  
Offres valables du 24.9 au 30.9.2019,  
jusqu'à épuisement du stock. [migros.ch/aha](http://migros.ch/aha)



# Informations sur les changements de prix

Exemples de produits	Ancien prix*	Nouveau prix*	Différence en %
Huile de lin Alnatura, 250 ml	4.50	<b>4.30</b>	-4,4
Huile de lin Migros-Bio, 250 ml	6.60	<b>6.30</b>	-4,5
Mini-pizza Mozzarella Casa Giuliana, 270 g	4.80	<b>4.50</b>	-6,3
Mini-pizza Prosciutto Casa Giuliana, 270 g	4.80	<b>4.50</b>	-6,3
Protège-slips Light Long Molfina, 50 pièces	2.80	<b>2.50</b>	-10,7
Protège-slips Extra Large Molfina, 46 pièces	3.60	<b>3.10</b>	-13,9
Serviettes Super Night Molfina, 16 pièces	1.10	<b>0.90</b>	-18,2
Always Ultra Night, 9 pièces	2.20	<b>2.00</b>	-9,1
Tampons Normal Secure, 32 pièces	2.90	<b>1.80</b>	-37,9
Serviettes hygiéniques Light Plus, 24 pièces	5.70	<b>5.30</b>	-7
Serviettes hygiéniques Ultra Normal Secure, 20 pièces	7.80	<b>6.10</b>	-21,8
Serviettes hygiéniques Normal Plus Secure, 15 pièces	10.80	<b>8.80</b>	-18,5

\* En francs.

RAPPEL DE PRODUIT

## Poulet Nuggets Mini zoo Lilibiggs

### Les surgelés Poulet Nuggets Mini zoo Lilibiggs

(n° d'art. 1660.622, 750 g, Fr. 9.95, date de conservation minimum: 8.2020) peuvent contenir des éclats d'os.

**Les clients sont priés de ne pas consommer** ces nuggets qui étaient disponibles dans les magasins Migros de toute la Suisse ainsi que sur LeShop.ch. Ces surgelés peuvent être retournés en magasin, contre remboursement du prix de vente.

Publicité

# Action



**30%**

Chocolats Frey Coaties Original, Almond et Barres chocolatées, en emballage spécial, UTZ p. ex. Coaties Almond, 450 g, **7.85** au lieu de 11.25



**20%**

**3.90** au lieu de 4.90

Crunchy Clouds Frey, UTZ disponible en diverses variétés, p. ex. noisettes et chocolat au lait, 150 g



**20%**

**3.90** au lieu de 4.90

Freylini Classic Mix et Special Mix, Frey, UTZ p. ex. Classic Mix, 180 g

**MIGROS**

**M comme Meilleur.**

Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus des toutes les offres.  
OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

# 100%

au salon de  
l'électroménager  
de votre melectronics

Profitez de la réduction de salon exclusive.  
Rendez-vous du mardi 24 septembre au samedi 5 octobre 2019  
au Centre commercial Migros Crissier.

**dyson**

**LAURASTAR<sup>+</sup>**

**NESPRESSO®**



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

**m electronics**  
**MIGROS**





**Mini-saltimbocca**

Fr. 5.30

les 100 g



NOUVEAUTÉ

### Un délice automnal

Composées d'escalope de poulet **Optigal**, de jambon cru et de sauge fraîche, les nouvelles mini-saltimbocca raviront les papilles des petits comme des grands. Leur format s'adaptera à toutes les faims. À découvrir cette saison dans les supermarchés de Migros Vaud.

Migros  
Vaud

# Prendre soin de ses cheveux

La marque **Dessange** a développé des accessoires adaptés à chaque nature de cheveux, à l'instar de trois brosses aux lignes élégantes et tendance.



*Ces brosses vous feront vivre une nouvelle expérience de coiffage.*

La première est une brosse démêlante dotée de picots infusés aux huiles d'olive et d'argan, reconnues pour leurs propriétés hydratantes et protectrices. Elle est destinée au cuir chevelu normal ou fragile, augmentant sa résistance et sa vitalité. Résultat: une chevelure plus brillante et facile à démêler.

La deuxième est dédiée aux cheveux normaux à épais. Ses picots en cuivre déploient tout leur potentiel assainissant et antistatique. En outre, son utilisation est très confortable grâce à une pelote ultra-souple.

Enfin, pour coiffer en douceur les cheveux fins à normaux, utilisez la brosse brushing

dotée d'un double empoilage en fibres de nylon et de sanglier.

Ces articles sont disponibles dans une sélection de magasins Migros: Bergières, Chablais, Chailly, Cour, Épalinges, Montagny, Morges, Pully, Romanel, Terreaux, Vevey Coindet, Yverdon et Crissier. **MM**

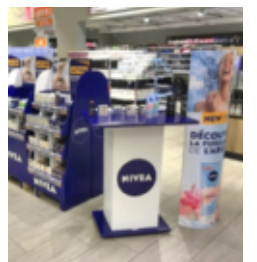
PROMOTION

### Une peau hydratée et protégée

Après le soleil de l'été et avant les frimas de l'automne, il est particulièrement conseillé de prendre soin de sa peau. Cela devient un véritable plaisir avec les gammes Nivea et Labello.

Dès ce lundi 23 septembre et jusqu'au samedi 28 septembre, un rabais de 20% sera offert sur tout l'assortiment (excepté sur les articles bénéficiant déjà d'une réduction).

Cette promotion sera proposée au cœur du supermarché MMM Migros 1032 Romanel.



La promotion est valable toute cette semaine à Romanel.



# Le monde à sa porte

À l'écran, un film. Sur scène, un conférencier passionné. Coup de projecteur sur la nouvelle saison d'**Exploration du Monde** soutenue par le Pour-cent culturel Migros Vaud.

Texte: Frédérique Rey Photo: Guy Cousteix

**D**ès ce mois d'octobre, le cinéaste Philippe Soreil ouvrira la saison d'Exploration du Monde en beauté avec un documentaire passionnant intitulé *Danemark-Normandie, sur la route des Vikings*. Ce film retrace l'itinéraire de ce peuple scandinave et met en lumière les lieux et villes d'aujourd'hui qu'il a inspirés et auxquels il a donné naissance. À la fois instructif et dépay sant.

Autre lieu, autre destination: *Ladakh-Zanskar, le pays au-dessus des nuages*, réalisé par Guy Cousteix, plonge dans l'univers fascinant d'anciens royaumes himalayens et dévoile l'extraordinaire beauté des paysages. La caméra de Guy Cousteix mettra aussi en lumière la diversité des peuples montagnards.

Contraste garanti avec *Mexico*. Julie Corbeil dévoilera une capitale florissante, moderne et gastronomique, qui rayonne depuis soixante ans grâce à un riche

métissage culturel. Passablement décriée à la fin du siècle dernier, Mexico est aujourd'hui en pleine renaissance.

## À découvrir jusqu'en avril 2020

Quatrième escale, *Géorgie, au cœur du Caucase*. Nicolas Pernot emmènera le spectateur dans d'imprenables vallées vivant au rythme des transhumances et des chants polyphoniques. Le «plus petit des grands pays» vit entre traditions millénaires et révolution culturelle.

Enfin, rendez-vous en mars avec pour guide Cécile Clocheret, qui présentera son dernier film *Corée du Sud, le Pays du Matin calme*. L'audace architecturale de Séoul ou Busan prouve que ce pays s'est hissé parmi les grandes puissances économiques. De la frontière nord à la côte méridionale, à travers des paysages côtiers ou montagneux, ce voyage est également une invitation à rencontrer les Coréens, gardiens du savoir-faire de leurs ancêtres. **MM**

En plein cœur de l'Himalaya, autour de la ville de Leh et en amont, la vallée de l'Indus comprend un grand nombre de monastères nichés sur des promontoires.



La nouvelle patinoire pourra accueillir jusqu'à 9600 spectateurs.

## «Cette saison sera unique»

*Le Lausanne Hockey Club jouera son premier match cette semaine dans la nouvelle Vaudoise aréna. Son directeur commercial Chris Wolf s'en réjouit.*

*Partenaire associé, Migros Vaud soutiendra une nouvelle fois les Lions.*

*Texte: Aurélie Murriss Photo: Lionel Dériaz*

**C**hris Wolf, la Vaudoise aréna ouvrira ses portes ce 24 septembre avec le derby entre le Lausanne Hockey Club (LHC) et le Genève-Servette HC. Comment appréhendez-vous l'inauguration de ce nouveau temple du hockey?

C'est le grand soir! Nous nous réjouissons de faire ce premier match à la Vaudoise aréna. Nos équipes travaillent sur ce projet depuis des années. C'est une étape très importante pour toute l'organisation du Lausanne Hockey Club.

**La glace étant déjà posée, le LHC aura-t-il l'occasion de s'y entraîner avant le jour J?**

Où, c'est indispensable. Le planning est serré, mais tout le monde est sur le pont pour faire en sorte que tout se déroule dans les meilleures conditions.

**Quels atouts présente cette nouvelle enceinte?**

Cette nouvelle enceinte nous permet de poursuivre la progression entamée il y a plusieurs années, à tous les niveaux. Elle offre aux joueurs et à l'encadrement sportif des conditions idéales pour travailler. La Vaudoise aréna fera également vivre à nos spectateurs et partenaires une expérience inoubliable, avec de nombreuses nouveautés.

**Comment appréhendez-vous cette nouvelle saison?**



Chris Wolf, directeur commercial et marketing du LHC.

Nous visons une place dans le top 6 à la fin de la saison régulière, et ensuite aller le plus loin possible en playoffs. Nous souhaitons poursuivre notre progression, et franchir un nouveau palier.

**Avec quel état d'esprit les Lions attaquent-ils cette saison?**

L'équipe attaque cette saison avec un excellent état d'esprit. Après une préparation estivale qui s'est très bien déroulée, elle fait face à de

nouveaux défis excitants, comme la Champions Hockey League. Une attitude conquérante et une culture de la gagne: telles sont les deux caractéristiques principales qui décrivent ce vestiaire uni.

**Y a-t-il eu des changements significatifs au sein de l'équipe?**

Nous poursuivons nos objectifs, et voulons travailler dans la continuité de la saison dernière. Le recrutement a été effectué autour d'éléments complémentaires: un gardien expérimenté en la personne de Tobias Stephan, deux jeunes défenseurs – Fabian Heldner et Victor Oejdemark – et deux attaquants confirmés – Josh Jooris et Cody Almond.

**Avez-vous un message à adresser aux nombreux supporters?**

L'Union fait la force! Le LHC est le club le plus populaire de notre région. Nous sommes très heureux de partager ces nouveaux instants avec eux. La saison que nous allons vivre tous ensemble sera unique. **MM**

### N'attendez plus pour vous abonner!

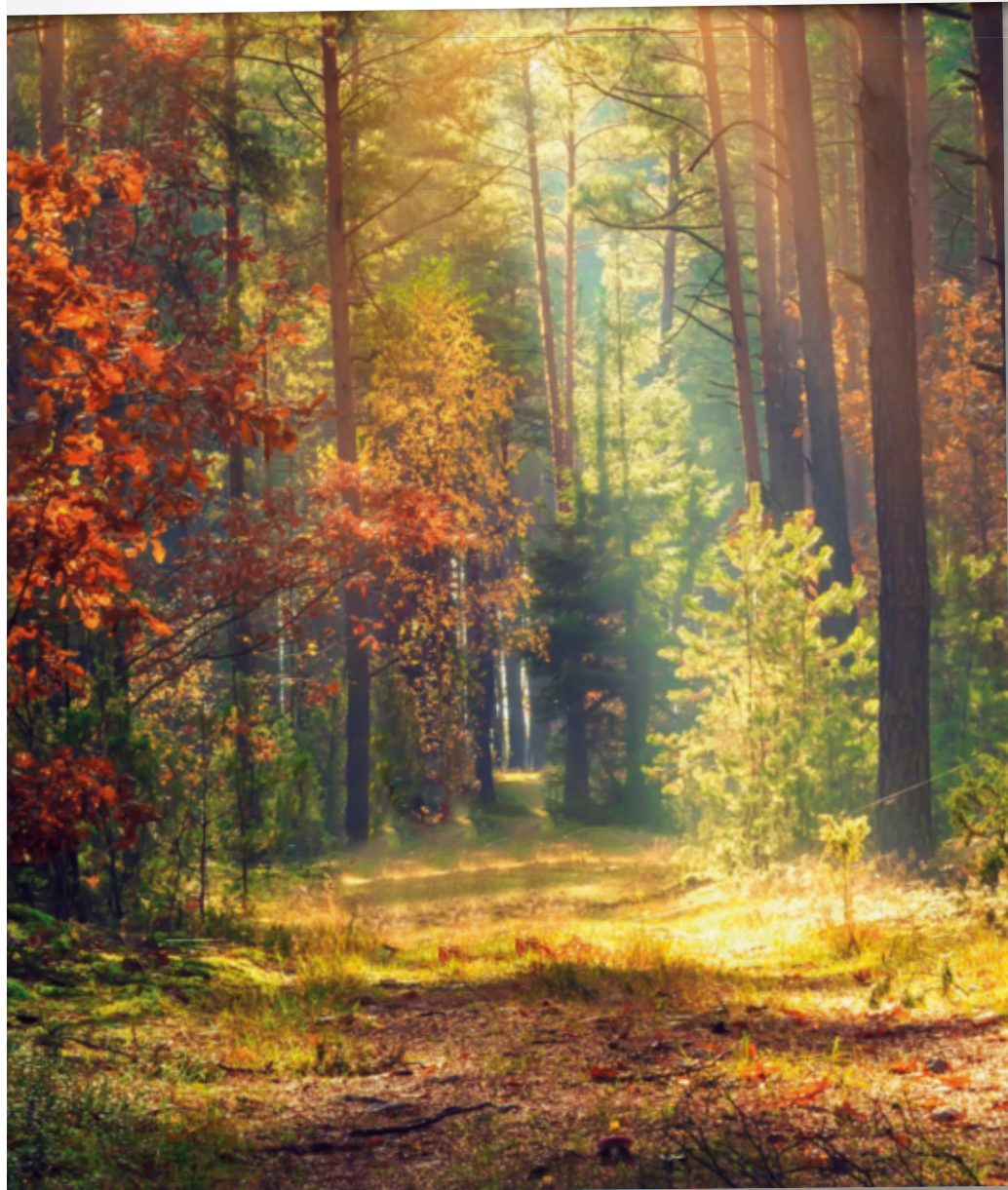
**D'octobre à avril**, cinq films-conférences auront lieu à: Lausanne, Pully, Renens, Échallens, Morges, Vevey, Cossonay, Payerne, Le Sentier et Yverdon-les-Bains.

**Abonnement** libre valable pour tous les lieux.

Plus d'infos sur: [www.explorationdumonde.ch](http://www.explorationdumonde.ch) ou par tél. au 058 568 30 50.

**MIGROS**  
pour-cent culturel

# Il court, il court le furet!



**2.60**

Spätzli Anna's Best  
500 g (100 g = 0.52)



**20%**

**5.80** au lieu de 7.30

Entrecôte de cerf  
Autriche/Hongrie, les 100 g



**20%**

**7.50** au lieu de 9.40

Jambon cru sanglier  
Autriche, les 100 g



**8.20**

Chanterelles  
Import, le panier de 300 g (100 g = 2.74)



**20%**

**3.90** au lieu de 4.90

Marrons en sauce caramel  
290 g (100 g = 1.34)

Société coopérative Migros Vaud

OFFRES VALABLES DU 24.09 AU 30.09.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



**35%**

**5.50** au lieu de 8.50

Figues en vrac  
Turquie, le kg



**25%**

**8.50** au lieu de 11.90

Terrine de gibier Rapelli en lot de 2  
Suisse, 2 x 130 g (100 g = 3.27)



**20%**

**7.90** au lieu de 9.90

Viande séchée de cerf  
Nouvelle-Zélande, les 100 g



**20%**

**6.85** au lieu de 8.60

Plateau de gibier  
Import, les 100 g



**25%**

**2.40** au lieu de 3.20

Choux de Bruxelles «De la région.»  
le sachet de 500 g (100 g = 0.48)



**20%**

**2.30** au lieu de 2.90

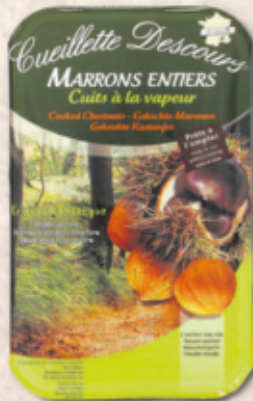
Chou rouge  
300 g (100 g = 0.77)



**20%**

**3.60** au lieu de 4.55

Salamettis de chevreuil  
Suisse/Allemagne, les 100 g



**8.10**

Marrons entiers cuits à la vapeur  
500 g (100 g = 1.62)



**3.80**

Airelles rouges M-Classic  
330 g (100 g = 1.16)

**MIGROS**

**M** comme Meilleur.



# Une voie millénaire

Sites naturels époustouflants, héritage culturel remarquable et bains minéraux apaisants sont au programme de cette randonnée **entre Thusis et Andeer (GR)**, le long du premier tronçon de la Via Spluga.

Texte: Pierre Wuthrich



La superbe vue des gorges de la Via Mala n'est pas recommandée aux personnes sujettes au vertige.



Posé sur un piton rocheux, Hohen Rätien surplombe le village de Thusis.

## 1 Une ascension pour remonter le temps

Au départ de la gare de Thusis, la randonnée le long de la Via Spluga ne paie pas de mine. On quittera donc rapidement le quartier résidentiel de la bourgade pour traverser une première fois **le Rhin** postérieur. De l'autre côté, Sils im Domleschg offre déjà un visage plus avenant avec son beau palais rococo et ses coquettes maisons.

Dès la sortie du village, une puissante montée à travers la forêt attend le marcheur. Deux cent cinquante mètres plus haut, voici **Hohen Rätien, le premier temps fort** de notre marche. Surplombant littéralement Thusis et fermant la vallée, ce site posé sur un piton rocheux voit depuis l'âge du bronze passer des hommes transportant des marchandises entre Coire et l'Italie. Bien que le site soit une propriété privée, il est accessible à tout un chacun. En téléchargeant sur son smartphone un guide – en français – à l'aide d'un code QR, le visiteur pourra en savoir plus sur les zones religieuses et résidentielles de cet ensemble qui, malgré des fouilles récentes, garde des parts de mystère.

On ne manquera notamment pas d'admirer le **baptistère datant du V<sup>e</sup> siècle** et de gravir **la tour du XII<sup>e</sup> siècle** qui offre un sublime panorama sur toute la région et sur la stupéfiante entrée des gorges de la Via Mala, notre prochaine étape. →

# Action

# DURACELL®



JUSQU'À  
**+50%**  
PLUS PUISSANTE\*

**DURACELL®**  
PLUS POWER



Veillez retourner les piles usagées au point de vente.

\* Basé sur la durée moyenne minimum IEC 2015 à travers tous les tests de performance sur le format AA. Les résultats peuvent varier en fonction de l'appareil et de l'utilisation.



**50%**

**15.90** au lieu de 31.80

Duracell Plus Power AA ou AAA  
16 pièces

# MIGROS

**M** comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 7.10.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



# 2 Dans les airs et dans la terre

La Via Spluga remonte maintenant le Rhin, qui coule quelque 300 mètres plus bas. Le chemin frôlant le sommet des **gorges** offre des coups d'œil prodigieux sur l'échancrure naturelle. La succession de forêts d'épicéas est ici rythmée par des ruisseaux déboulant en **cascade** du haut des cimes et se jetant, sous nos yeux, dans le vide pour rejoindre le fleuve.

Le passage de l'un de ceux-ci est particulièrement spectaculaire puisqu'il se fait sur un escalier suspendu, le **Traversina Steg**. Long de 56 mètres et avalant un dénivelé de 22 mètres, cet élégant ouvrage d'art offre une expérience rare:

l'impression de descendre ou de monter en flottant dans les airs. Les personnes sujettes au vertige éviteront toutefois de regarder à travers les marches le filet d'eau qui coule 70 mètres plus bas.

Moins de deux kilomètres plus loin, on parvient sur le site proprement dit des **gorges de la Via Mala**, dont le nom – «mauvais chemin» en français – n'est pas sans rappeler les difficultés qu'ont eues les Romains à construire une voie à travers les gorges et à l'entretenir.

Au cœur de ce site d'exception, **le centre des visiteurs** et sa construction contemporaine

en béton lisse tranche avec les parois de schiste rugueux culminant à près de 300 mètres. À mesure que les escaliers s'enfoncent dans les entrailles de la terre, les températures baissent et la luminosité faiblit. Les deux versants des gorges ne sont ici éloignés que de quelques mètres et des galeries creusées dans ces murs de pierre permettent de ressentir au mieux les pulsations de la terre. Dans cet univers minéral et hostile, qui ne manque pas de fasciner les visiteurs depuis des siècles, l'homme ne peut que se sentir petit – au propre comme au figuré.

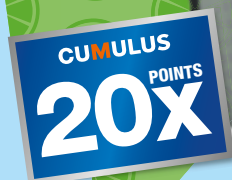


Le Traversina Steg, long de 56 mètres affiche un dénivelé de 22 mètres.



Publicité

## Nos clients ont fait leur choix.



**CITRON VERT FRAIS**



**Migros appartient à tout le monde.**

C'est pourquoi nos clients ont fait un choix rafraîchissant sur Migipedia.ch et décidé que le séré au citron vert Oh! ferait son entrée dans les rayons Migros.

OFFRE VALABLE DU 24.8 AU 7.10.2019. JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK.

**MIGROS**

Du 27 au 28 septembre:  
**30% de réduction sur tous  
les vêtements pour enfant et bébé,  
chaussures pour enfant incluses.**



**30%**

**Tout l'assortiment de vêtements  
pour bébé et enfant, y compris  
les chaussures pour enfant**  
p. ex. ensemble pour bébé,  
gris, taille 68, Bio Cotton,  
3 pièces, **27.95** au lieu de 39.95,  
valable jusqu'au 28.9.2019,  
en vente uniquement dans  
les plus grands magasins



**MIGROS**

**M comme Ma famille.**

Les articles M-Budget, SportXX et ceux bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de l'offre.  
**OFFRE VALABLE DU 27.9 AU 28.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK**

L'église de Zillis est réputée son plafond peint du XII<sup>e</sup> siècle.



# 3 La Sixtine des Alpes

En quittant le centre des visiteurs, le chemin se poursuit durant quelques centaines de mètres sur la route principale. Peu après avoir traversé les ponts Wildener, desquels l'étroite faille percée par l'eau au fil des millénaires est également bien visible, nous quittons le bitume pour nous retrouver au niveau du fleuve. Une jolie passerelle, nommée **Punt da Suransuns**, permet d'enjamber encore une fois le Rhin et de le quitter pour un certain temps, la Via Spluga grimpe alors dans une forêt. Au sortir du bois, voici la douce et large **vallée de Schams** qui offre un contraste saisissant avec l'étroite et sombre Via Mala.

D'un bon pas – le chemin est plat maintenant –, on arrive rapidement au **village de Zillis**, dont l'église mérite absolument une halte. Surnommée **la Sixtine des Alpes**, elle doit sa célébrité à son plafond peint datant du XII<sup>e</sup> siècle, une merveille composée de 153

panneaux de bois peints relatant la vie de Jésus et de saint Martin. Assis sur un banc, à l'aide de petits miroirs mis à disposition, on lira – sans risque de torticolis – cette BD médiévale incroyablement bien préservée avec autant de respect que d'émotion.

Au sortir de l'église, le dernier tronçon du jour nous mène à travers bois et champs jusqu'à **Andeer**. Ce village dont le centre est considéré comme bien culturel suisse d'importance nationale séduit avec ses vieilles maisons dont la Chasa Padrun, entièrement recouverte de sgraffites du XVI<sup>e</sup> siècle sur trois de ses façades. Après 17 kilomètres de marche, ce sont toutefois **les bains minéraux** – ils existent depuis 1829 – qui aimeront le randonneur. Pulsée à 34 degrés par les buses des bassins extérieur et intérieur, l'eau riche en sulfate de calcium et en fer masse alors divinement les muscles fatigués des marcheurs.

## Bon à savoir

**Le tronçon de la Via Spluga** entre Thusis et Andeer est long de 17,5 km (dénivelé positif: 1377 m, dénivelé négatif: 1097 m). Classé randonnée de montagne (panneau blanc-rouge-blanc), le chemin est par endroits très étroit et déconseillé aux personnes sujettes au vertige. De bonnes chaussures de marche sont indispensables. On évitera par ailleurs d'emprunter le sentier en cas de précipitations ou après un épisode pluvieux (risques importants de glissade).

**Il est possible de terminer** l'escapade du jour en car postal après 8 km (arrêt: Viamalasschlucht) ou 13 km (arrêt: Zillis).

**Certains sites mentionnés** sont payants. C'est le cas de Hohen Rätien (5 francs), des gorges de la Via Mala (6 francs), de l'église de Zillis (5 francs) et des bains d'Andeer (20 fr. 50).

**Le site des gorges de la Via Mala** est ouvert en 2019 jusqu'au 3 novembre.

Publicité

# Hotelplan

## Points forts des États-Unis

### Offres attrayantes

25%  
réduction réservation  
anticipée jusqu'au  
31.10.19

### Las Vegas

6 nuits au **Harrh's Las Vegas** \*\*\*\*  
sans repas, p. ex. le 17.12.19

à p. de CHF 689.–

Hôtel et vol de Genève  
hotelplan.ch/FR/z-78316

### «Route 66»

17 jours / 16 nuits, **circuit en voiture de location**, sans repas, p. ex. le 1.4.20 (voiture de location non incluse)

à p. de CHF 699.–

Divers hôtels, de / à Los Angeles  
hotelplan.ch/FR/z-1900242

### Philadelphie

4 nuits au **Wyndham Philadelphia Historic District** \*\*\*  
sans repas, p. ex. le 7.11.19

à p. de CHF 849.–

Hôtel et vol de Genève  
hotelplan.ch/FR/z-32674

### Miami

5 nuits au **President Hotel** \*\*\*\*  
sans repas, p. ex. le 2.11.19

à p. de CHF 858.–

Hôtel et vol de Genève  
hotelplan.ch/FR/z-19399

### «Le grand tour de l'Ouest américain»

13 jours / 12 nuits, **circuit accompagné**, avec 12 petits déj., 11 déj. et dîners, p. ex. le 24.3.20

à p. de CHF 2769.–

Divers hôtels, de / à Los Angeles  
hotelplan.ch/FR/z-1900206

### «The American Way: sports, blues and wheels»

13 jours / 12 nuits, **circuit accompagné**, pension complète, p. ex. le 7.4.20

à p. de CHF 2775.–

Divers hôtels, de / à Chicago  
hotelplan.ch/FR/z-1900198

## D'autres offres sensationnelles

### Fuerteventura

1 semaine au **Barceló Castillo Beach Resort** \*\*\*\*  
sans repas, p. ex. le 3.12.19

à p. de CHF 537.–

Hôtel et vol de Genève  
hotelplan.ch/FR/z-76114

### Hourghada

1 semaine à l'**Albatros Palace Resort** \*\*\*\*  
tout compris, p. ex. le 7.12.19

à p. de CHF 579.–

Hôtel et vol de Genève  
hotelplan.ch/FR/z-99957

### Tenerife

1 semaine à l'**hôtel Troya** \*\*\*\*  
avec petit déjeuner, p. ex. le 2.12.19

à p. de CHF 589.–

Hôtel et vol de Genève  
hotelplan.ch/FR/z-3693

### Phuket

1 semaine au **Coconut Village Resort** \*\*\*  
sans repas, p. ex. le 15.10.19

à p. de CHF 825.–

Hôtel et vol de Genève  
hotelplan.ch/FR/z-3916

### Cancún

1 semaine au **Viva Wyndham Maya** \*\*\*  
tout compris, p. ex. le 23.11.19

à p. de CHF 899.–

Hôtel et vol de Zurich  
hotelplan.ch/FR/z-2030

### Bali

1 semaine au **Palm Garden Amed Beach & Spa Resort** \*\*\*\*  
avec petit déjeuner, p. ex. le 27.10.19

à p. de CHF 998.–

Hôtel et vol de Genève  
hotelplan.ch/FR/z-246199

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 les circuits aux États-Unis), logement et repas selon offre et assistance par téléphone. Non compris: transferts, assurance multirisque de CHF 39 à CHF 145, taxe forfaitaire éventuelle de votre agence de voyages. Visa Égypte CHF 40. Nombre de places limité. Cette offre est soumise aux conditions générales de contrat et de voyage de MTCH SA. Prix au 19.9.19. Hotelplan sensibilise activement les clients à la protection du climat et recommande de compenser, via myclimate, les émissions de CO<sub>2</sub>, causées par les voyages en avion ou en bateau de croisière.

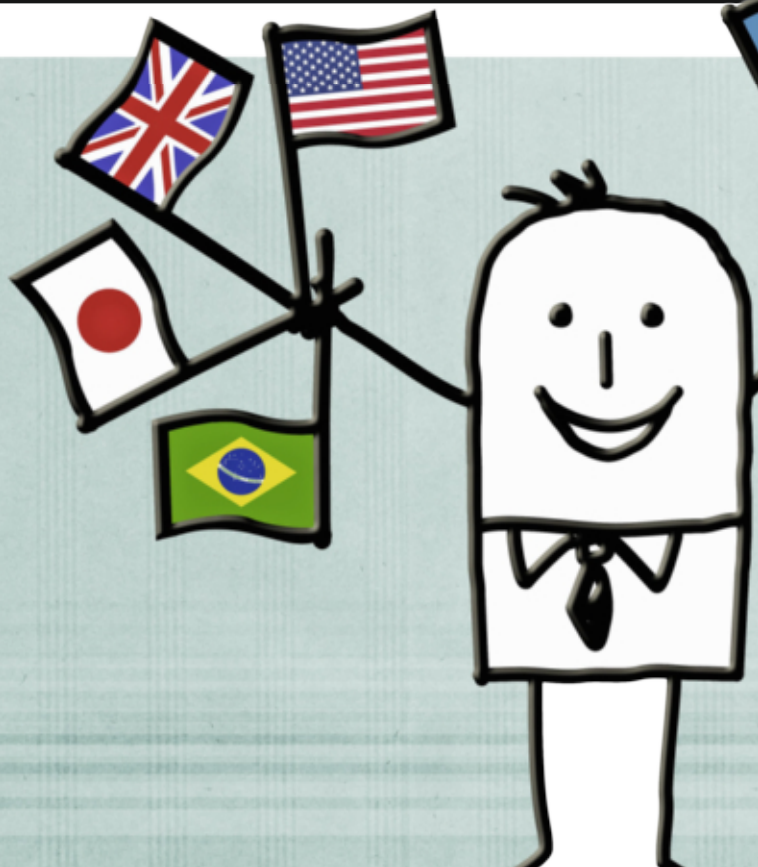
**Réservez maintenant! 0848 82 11 11, hotelplan.ch**

Dans les succursales Hotelplan et Travelhouse, dans les Lounges Globus Voyages.

# Débloquer l'apprentissage d'une langue

Pour certaines personnes, assimiler un nouvel idiome relève du parcours du combattant. Corinne Vallotton, experte en stratégies d'apprentissage à Lausanne, explique **comment dépasser ses freins** et retrouver confiance en ses capacités.

**Texte:** Véronique Kipfer



Publicité

**You Creamy – moins de sucres, plus d'arôme.**

CUMULUS POINTS  
**20X**



**NOUVEAU**

30% de sucres en moins.

**1.30**

**Creamy You**  
Chocolat ou Vanille, p. ex. Chocolat, 150 g,  
valable jusqu'au 7.10.2019

**YOU PROPOSE DES DESSERTS SAVOUREUX AVEC UNE TENEUR EN SUCRE RÉDUITE.** Des notes de chocolat ou de vanille intenses, mais un goût moins sucré. En résumé: le plaisir d'un dessert crémeux chaque jour, sans mauvaise conscience. Quand vous le permettrez-vous pour la première fois?

OFFRE VALABLE DU 24.9 AU 7.10.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

**MIGROS**  
M comme Meilleur.



Illustration: Stock

**E**ntre ceux qui trouvent l'allemand «compliqué» ou l'anglais «imprononçable», nombreux sont les élèves démotivés à l'école et les adultes découragés face à une nouvelle langue à assimiler. «Certaines personnes pensent au fond, inconsciemment parfois, qu'elles ne sont pas réellement capables d'apprendre la langue et peinent ainsi dans leur apprentissage», explique Corinne Vallotton, experte en stratégies d'apprentissage à Lausanne. Afin de surmonter le problème, la fondatrice de l'Atelier & Co insiste sur l'importance de gérer ses pensées pour parvenir à changer de perspective et débloquer sa situation. Et donne les conseils suivants

aux adultes (car la méthode diffère un peu pour les adolescents):

### 1 Analyser sa situation

Avant toute chose, il est nécessaire de prendre un certain recul – ce qui vous permettra d'analyser votre situation et d'identifier ce qui vous empêche de progresser: est-ce une difficulté liée au cours (celui-ci ou l'horaire ne vous convient pas? La méthode ou le formateur ne vous plaît pas?), ou extérieure (vous vous sentez mal à l'aise, l'apprentissage de cette langue vous paraît trop difficile ou vous rappelle de mauvaises expériences)?



**Corinne Vallotton**

### 2 Effectuer les changements qui s'imposent

Si la difficulté est inhérente au cours, osez alors effectuer les changements qui s'imposent. Il peut aussi être nécessaire de revoir vos objectifs en les formulant de manière plus concrète et réalisable: il est quasi impossible, par exemple, de savoir parler une langue de manière fluide en six mois!

### 3 Faire face à ses blocages

Dans le cas de difficultés extérieures au cours, il vaut mieux renoncer à vouloir apprendre à tout prix. Mieux vaut d'abord mettre

Publicité

# 19

au lieu de 29.– par mois.\*

Appels illimités  
SMS illimités  
3 Go de données/mois\*

## L'abonnement **MAXI** encore moins cher.

Changer maintenant et économiser pendant une année. Disponible chez:

# Budget MOBILE

Sur le réseau de Swisscom

[m-budget-mobile.ch](http://m-budget-mobile.ch)

\* 10.– de réduction par mois pendant 1 an pour toute souscription d'un nouvel abonnement M-Budget Mobile MAXI entre le 2.9 et le 11.11.2019. Une fois l'année écoulée, le prix de l'abonnement passe à 29.– par mois. Les appels et SMS illimités sont valables en Suisse pour un usage personnel normal. Les appels vers les numéros business, courts et spéciaux sont payants. Le volume mensuel de données inclus est valable en Suisse. Frais d'activation de 40.– en sus. Aucune durée contractuelle minimale.



**DO IT+GARDEN**  
MIGROS

Ensemble, c'est mieux.



**CUMULUS**  
**20%**  
DE RABAIS

sur tous les nettoyeurs à haute pression KÄRCHER

**127.20**

avant 159.-

**Nettoyeur à haute pression K2 Home KÄRCHER**  
1400 W, pression 110 bars, débit max. 360 l/h, avec pistolet haute pression, flexible haute pression 4 m, tuyau de lance en acier, rotabuse, nettoyeur de surfaces T 150 et 1 l de détergent Patio & Deck 6166.762

**CUMULUS**  
**20%**  
DE RABAIS

sur tous les nettoyeurs à haute pression KÄRCHER

**239.20**

avant 299.-

**Nettoyeur à haute pression K4 Compact Car KÄRCHER**  
1800 W, pression 130 bars, débit max. 420 l/h, flexible haute pression 6 m, rotabuse, brosse de lavage rotative, embout mousse et entretien, avec 1 l de shampooing auto 6160.956

**CUMULUS**  
**20%**  
DE RABAIS

sur tous les nettoyeurs à haute pression KÄRCHER

**359.20**

avant 449.-

**Nettoyeur à haute pression K4 Full Control Car & Home KÄRCHER**  
1800 W, pression 130 bars, débit 420 l/h, flexible haute pression 6 m, brosse de lavage rotative, nettoyeur de surfaces T 350, pistolet haute pression, avec nettoyant pierre et shampooing auto 6160.131

Vous économisez  
**15.-**

Avec set de nettoyage pour le sol

**94.-**

avant 109.-

**Nettoyeur à vapeur SC 1 EasyFix KÄRCHER**  
1200 W, pression vapeur 3 bars, réservoir 0,20 l, capacité de nettoyage 20 m<sup>2</sup>, temps de chauffe 3 min 6160.920

Vous économisez  
**50.-**

**239.-**

avant 289.-

**Nettoyeur à vapeur SC 4 EasyFix KÄRCHER**  
2000 W, pression vapeur 3,5 bars, réservoir 1,3 l, capacité de nettoyage 100 m<sup>2</sup>, temps de chauffe 4 min 6160.922

**25%**

**216.-**

avant 289.-

**Nettoyeur de sols durs FC 5 KÄRCHER**  
460 W, capacité de nettoyage 60 m<sup>2</sup>, réservoir d'eau fraîche/sale 400/200 ml, câble de raccordement 7 m, largeur de travail des rouleaux 300 mm, avec 2 rouleaux en microfibre et 30 ml de nettoyant universel 6160.946

Avec 2 bonnettes en microfibre d'une valeur de Fr. 40.- en cadeau

**20%**

**87.-**

avant 109.-

**Nettoyeur à vitres Window VAC WV 5 Premium Versatility KÄRCHER**

Nettoyeur de vitres sans fil avec système de remplacement des embouts, réservoir d'eau sale 100 ml, capacité de nettoyage par charge de batterie 105 m<sup>2</sup> ou 35 fenêtres 6161.149

à partir de 2 pcs  
**20%**

chacun **14.30**  
au lieu de 17.90

**Nettoyant pour vitres concentré KÄRCHER**  
2 x 500 ml, élimine aussi la saleté tenace et la graisse 6168.598

<sup>1</sup> Aucun montant minimal d'achat

Validité: jusqu'au 30.9.2019

Sur présentation de votre carte Cumulus ou en ligne avec le code de bon: **clean19**

**KÄRCHER**

Retrouvez plus de 200 autres articles KÄRCHER sur:

[doitgarden.ch/kaercher](http://doitgarden.ch/kaercher)

Actions valables jusqu'à épuisement du stock.

temporairement vos objectifs linguistiques de côté. Et affronter votre situation bloquante pour pouvoir vous en libérer, avant de reprendre ensuite votre apprentissage.

#### 4 Dresser un état des lieux

Prenez le temps, en vous retirant dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e), de vous poser les questions suivantes: que représente cette langue pour moi? Quelles ont été mes premières expériences avec elle? Est-ce que je l'aime? Pourquoi? Qu'est-ce que j'y associe? Est-ce que j'aime apprendre en général, et pourquoi? Comment cela se passe-t-il quand j'apprends? Qu'est-ce qui m'aide/me freine/me bloque? Est-ce que je me sens capable d'apprendre cette langue? Pourquoi? Est-ce que ma difficulté d'apprendre se limite à cette langue? Notez les mots, images et liens qui vous viennent à l'esprit lorsque vous répondez à ces questions. Cela vous permettra de faire ressortir votre problématique, souvent cachée par la pression de l'apprentissage.

#### 5 Accueillir les émotions

«Si vous en êtes là où vous êtes, c'est qu'il y a une raison, souligne Corinne Vallotton. Des idéaux d'apprentissage ou des croyances limitantes peuvent représenter des freins considérables.» Le fait d'accepter ce qui vous bloque et d'accueillir les émotions que cela provoque vous aidera à changer de perspective. Fermez les yeux, respirez profondément, visualisez ces freins et l'effet qu'ils ont sur vous, puis imaginez que vous les dépassez enfin. Progressivement, vous vous en distancerez et pourrez

alors envisager les choses différemment.

#### 6 Identifier ses ressources

Il est ensuite temps de passer au bilan de vos ressources. Car oui: vous en avez, et en quantité! Quelles sont les situations de vie et d'apprentissage dans lesquelles vous êtes à l'aise? Quels leviers activez-vous dans ces cas-là? Qu'est-ce qui vous aide/you freine? À nouveau, notez les images et liens qui vous viennent à l'esprit. Déterminez ensuite les ressources qui pourraient vous aider à dépasser vos difficultés, puis comment vous allez concrétiser et intégrer ces ressources-là dans votre quotidien et votre fonctionnement. Grâce à ce travail, vous pourrez ancrer vos réflexions et vos décisions et regagnerez peu à peu confiance en vos capacités.

#### 7 Se connecter à la langue

Sans vouloir l'apprendre immédiatement, partez à la découverte de la langue et apprivoisez-la par le biais d'images ou de sujets que vous aimez: hobby, voyage, chanson, film, etc. Le but unique: y trouver du plaisir!

#### 8 Concrétiser les changements

Ces différentes réflexions vous ont permis de faire le point et de prendre conscience de ce qui vous bloque. Prenez maintenant le temps d'intégrer les changements effectués. Vous pourrez ensuite revenir à votre apprentissage en tant que tel, en définissant ou redéfinissant vos objectifs, puis en mettant en place les actions nécessaires qui vous permettront d'apprendre la langue et d'avancer. **MM**

Publicité

À PETIT PRIX SEULEMENT POUR UNE COURTE PÉRIODE.

Budget



88.-

Aspirateur M-Budget Electrolux EasyGo EEG41-F-IW

Rayon d'action 7,5 m, capacité du sac à poussière 3,5 l, molette de réglage de la puissance d'aspiration, avec embout combiné 2 en 1 (effilé et pour meubles rembourrés) et pinceau à poussière, petit et compact – 7171.886

Offre valable jusqu'au 4.11.2019 et jusqu'à épuisement du stock. Vous trouverez ce produit et bien d'autres encore dans les magasins melectronics et les plus grands magasins Migros. Sous réserve d'erreurs et de fautes d'impression.

melectronics.ch

m electronics  
MIGROS

# 25% réduction

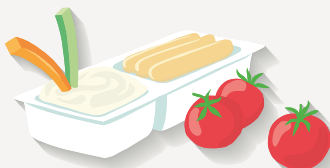
## 25%

**5.75** au lieu de 7.70

Kiri® Portions 24P  
432g (1.33/100g)



*Idée de goûter équilibré avec Kiri®*



Bâtonnets de légumes + Kiri® Dippi + Tomates cerises

Retrouvez plus d'idées de goûter sur [kiri-kiri.ch](http://kiri-kiri.ch)



## 25%

**4.60** au lieu de 6.15

Kiri® Dippi 8P  
280g (1.64/100g)

**LA VIE, ÇA SE DÉVORE COMME UN KIRI®.**

Sur Kiri® Portions 24P et Kiri® Dippi 8P. Uniquement en vente dans les coopératives de Migros Genève, Neuchâtel-Fribourg, Vaud et Valais. OFFRES VALABLES DU 24.9.2019 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK.

# MIGROS

**M comme Meilleur.**

# Nouveau

CUMULUS POINTS  
**20X**

- ✓ Du nouveau pour les grands bouts de chou
- ✓ Pratique à emporter

- ✓ Sans sucres ajoutés\*
- ✓ 30 % de sel en moins\*\*



\*Les ingrédients contiennent naturellement du sucre  
\*\*Par comparaison avec d'autres collations similaires pour enfants

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

En vente dans les plus grands magasins Migros.  
OFFRES VALABLES DU 24.9. AU 7.10.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

Gaufrettes aux légumes légères et croustillantes

**2.35**

HiPP Gaufrettes croustillantes 25 g



En forme de pied amusante

**2.35**

HiPP Petits pieds au fromage 28 g



Aux coins croustillants

**1.20**

HiPP Barre féérique raisins et banane 30 g



# MIGROS

**M comme Meilleur.**



# Que faire en cas de pieds plats?

Le pied plat se présente sous différentes **formes**. La plus fréquente est celle appelée le pied plat valgus. Découvrez quelles sont les différences entre pieds plats et pieds valgus et quels exercices permettent d'améliorer la situation.

Texte: Martin Narozny

## Comment se forment les pieds plats?

On parle de pieds plats lorsque la voûte plantaire, du côté intérieur du pied, est entièrement plate. Cette déformation du pied est rare et parfois congénitale. Cependant, le pied valgus acquis est beaucoup plus fréquent. Dans ce cas, la voûte plantaire n'est pas complètement plate. La cause la plus fréquente en est une sollicitation excessive du pied, par exemple en raison de jambes en X, d'une surcharge pondérale ou d'une musculature du mollet trop faible. Dans ce cas, le tendon qui va du muscle du mollet jusqu'au milieu du pied en passant devant le talon se «distend», si bien que la voûte plantaire s'aplatit. Il est fréquent qu'en même temps le pied se torde légèrement vers l'intérieur, ce qui donne un «pied plat valgus».



À droite l'empreinte d'un pied normal et à gauche, celle d'un pied plat.

## Peut-on courir avec des pieds plats?

Avec des pieds valgus ou plats valgus, tous les sports sont autorisés. Des chaussures de sport offrant un bon soutien sont toutefois importantes. Une analyse de la marche chez un technicien orthopédiste peut aider à trouver une chaussure adaptée. Avec de véritables pieds plats, il vaut mieux s'abstenir de courir sur de longues distances.

## Ce que vous pouvez faire pour vos pieds

- Marcher beaucoup pieds nus
- Porter des chaussures avec semelles anatomiques et éviter les chaussures aux semelles très plates
- Renforcer la musculature des mollets (par ex. saisir des objets avec les orteils, se hisser sur la pointe des orteils plusieurs fois de suite, par exemple au bord d'une marche d'escalier, et relever les talons l'un après l'autre à plusieurs reprises).

## À quel moment faut-il traiter?

Chez les enfants dont le squelette n'est pas encore entièrement formé, les pieds plats valgus sont souvent temporaires. Marcher beaucoup pieds nus et porter de bonnes chaussures participe au soutien du pied. Il est aussi recommandé de porter des semelles plantaires dites sensori-motrices. Elles permettent aux tendons de «collaborer» activement. Les pieds valgus ou plats valgus apparaissent le plus souvent chez les enfants. Chez les adultes, la marche pieds nus, les exercices de physiothérapie et les semelles plantaires sont des possibilités de traitement. Une opération est uniquement nécessaire en cas de douleurs importantes, lorsque les méthodes traditionnelles sont trop peu efficaces.

## Quels problèmes posent pieds plats et pieds valgus?

Beaucoup d'adultes ont des pieds légèrement plats valgus. Le plus souvent, cela ne leur cause aucune douleur, mais peut entraîner des maux de pied ou des douleurs dans le genou ou au tendon d'Achille. Ce sont plutôt les pieds plats qui sont à l'origine de douleurs.



**Dr. Martin Narozny**, médecin spécialiste en chirurgie orthopédique FMH, médecine du sport SSMS. Directeur du service de médecine de Medbase Zurich Löwenstrasse.



iM puls est l'initiative santé de Migros.

## Que faire quand on ne trouve plus chaussure à son pied?

Un hallux valgus peut avoir différentes causes. La prévention est utile. Plus d'informations sur [migros-impuls.ch/hallux-valgus](http://migros-impuls.ch/hallux-valgus).

# Les semaines du café

Goûtez nos cafés et profitez-en!

Les  
cafés  
de MIGROS



30%

Tous les cafés en grains ou moulus,  
500 g et 1 kg, UTZ  
p. ex. Boncamo Classico en grains,  
500 g, **3.25** au lieu de 4.70



30%

**3.45** au lieu de 4.95

Toutes les capsules Café Royal en emballage de 16  
compatibles avec les systèmes Twin et Nescafé®\* Dolce  
Gusto®, p. ex. Cappuccino, \*Cette marque appartient à des  
tiers qui ne sont en aucune manière liés à Delica SA.

Les articles bénéficiant déjà d'une réduction sont exclus de toutes les offres.  
OFFRES VALABLES DU 24.9 AU 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



**20%**

**279.-** au lieu de 349.-

**Machine à café automatique Mio Star Finessa 1300**  
Compacte, avec broyeur et commande tactile,  
31,5 x 18 x 39,5 cm, la pièce, valable jusqu'au 14.10.2019



**30%**

**48.80** au lieu de 69.80

**Mio Star Émulsionneur à lait 250**  
Pichet en acier inoxydable, préparation  
de lait froid ou chaud, l'article,  
valable jusqu'au 14.10.2019



**33%**

**399.-** au lieu de 599.-

**Machine à café automatique De'Longhi  
Magnifica S ECAM 21.117.SB**  
Broyeur conique réglable sur 13 niveaux,  
réservoir d'eau 1,8 l, 35,1 x 23,8 x 43 cm,  
l'article, valable jusqu'au 14.10.2019



**25%**

**149.-** au lieu de 199.-

**De Longhi Machine à café Nespresso® Citiz, noir**  
disponibles en noir et blanc, 25.5 x 11.9 x 37.4  
cm, l'article, p. ex. noir, valable jusqu'au 14.10.2019

**Nous torréfions plus de 87 variétés de café  
différentes** provenant du monde entier, avec  
des grains issus du commerce équitable, de cultures  
durables et donc certifiés UTZ. Découvrez sur  
[migros.ch/cafe](http://migros.ch/cafe) ce qui distingue nos cafés et où  
vous pouvez les goûter gratuitement.

**MIGROS**

**M** comme Meilleur.

## Je m'appelle Leon

«J'ai 10 ans et, depuis trois ans, je suis un entraînement hebdomadaire avec mon frère. Nous nous exerçons toujours à l'extérieur, même en hiver quand il neige. Je suis tous les jours dehors et je marche en équilibre sur des murs: on peut faire du parkour partout! J'apprends à connaître parfaitement mon corps et à dépasser mes limites. Je deviens très fort.»

«Dans *Casino Royal*, il y a un méchant qui est plus rapide que James Bond grâce à ses compétences en parkour. L'acteur, un ami de mon père, est un modèle pour moi»

Leon, 10 ans



# «Je dépasse mes limites»

Leon, 10 ans, fait partie des premiers enfants à pratiquer le **parkour** en Suisse. C'est son père qui a introduit cette discipline sportive dans notre pays il y a dix-neuf ans.

**Texte:** Nora Zukker **Photos:** Gabi Vogt

«**Depuis que je suis tout petit**, je suis très dynamique. Je ne me suis rendu compte que plus tard que tous les enfants n'aimaient pas marcher en équilibre ou chercher comment dépasser un obstacle. Mais mon père nous a élevés comme ça et, aujourd'hui, j'arrive mieux à rester concentré à l'école, car je passe beaucoup de temps dehors.»



## Un art du déplacement

### Histoire

Le parkour est devenu célèbre dans les années 1980 en France, lorsque les premiers amateurs ont commencé à marcher en équilibre sur des murs, à grimper sur des parois de maisons et à sauter de toit en toit. Dans cet art du déplacement, on n'utilise que son corps pour aller d'un point A à un point B. Roger Widmer a introduit le parkour en Suisse en 2000. Le parkour renforce la confiance en soi et la concentration, et aide à déterminer ses limites.

### Mon club

«Il y a 24 enfants et 2 entraîneurs. Nous portons joggings, t-shirts et chaussures de sport. L'entraînement débute par un échauffement, puis nous formons deux groupes pour réaliser des exercices de coordination et surtout d'équilibre. Ensuite, nous nous réunissons pour les exercices de renforcement musculaire et terminons par une dizaine de pompes. C'est le rituel avant de nous serrer la main pour nous dire au revoir.» **MM**

### Informations:

[www.fantys.org](http://www.fantys.org),  
[parkoursense.ch](http://parkoursense.ch),  
ou [kbsparkour.com](http://kbsparkour.com)

«**Quand on voit des vidéos de parkour avec des gens qui sautent** d'un toit à l'autre ou glissent le long des murs des maisons, ça paraît dangereux. Mais je ne me suis jamais blessé gravement, parce que je connais très bien mon corps grâce aux entraînements. Je m'écorche régulièrement le genou, mais cela fait partie du jeu. Il y a une règle essentielle: ne jamais garder les mains dans les poches, parce que les bras et les mains sont primordiaux pour l'équilibre.»

«**Le parkour n'a pas de règles** claires comme le football par exemple. Nous apprenons des suites de mouvements et nous nous entraînons. J'adore les exercices de concentration. Notre entraîneur crie un mot, nous devons bien écouter et réagir rapidement. Si c'est «lave», je dois grimper quelque part, si c'est «tremblement de terre», je dois me jeter au sol.»



Course d'essai | Garage Vuilleumier  
**Mercredi 9 octobre, 13h à 16h**  
 Rte de Tramelan 2 | 2710 Tavannes



**KYBURZ PLUS et KYBURZ DX2**

- Mobilité électrique, jusqu'à 45 km/h
- Développé et fabriqué en Suisse
- Aussi sans permis de conduire



Veuillez envoyer votre documentation gratuite à

Nom / prénom: \_\_\_\_\_  
 Rue / N°: \_\_\_\_\_  
 Code postal / ville: \_\_\_\_\_  
 Téléphone: \_\_\_\_\_ mf



**KYBURZ**  
 KYBURZ Switzerland AG  
 Route de Vallaire 108  
 CH 1024 Ecublens VD  
 Tél: 044 866 40 33  
 www.kyburz-switzerland.ch

Éliminer rapidement les  
**ballonnements**



Les pastilles à sucer Uluxan® ont un **goût agréable** et éliminent les gaz présents dans l'estomac et les intestins en quelques secondes. Elles sont **idéales lors de déplacements** ou au travail. **Les ballonnements se dissipent rapidement.**

En pharmacie et droguerie. Infos: [www.uluxan.ch](http://www.uluxan.ch)

**Au bout du monde,  
 tout est absent.**



**Sauf nous.**



Santé pour les plus démunis: [fairmed.ch](http://fairmed.ch)



**Voilà ce qu'on ressent  
 avec une maladie pulmonaire.**

Manquer d'air est un sentiment angoissant. Plus d'un million de personnes en Suisse le vivent au quotidien. Votre don leur vient en aide. [www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch) | Compte de dons 30-882-0



LIGUE PULMONAIRE

# Mes hamsters sont morts après une semaine

**Question** «J'ai acheté deux hamsters, avec tout le matériel recommandé, à ma fille. Ils sont morts au bout d'une semaine. Ma fille m'en réclame à nouveau mais j'hésite. Quel est votre conseil?»

Pia Stucki, Berne

**Réponse** «L'espèce n'est pas précisée, mais normalement, on ne place pas deux hamsters dans une même cage. **C'est un animal indépendant et solitaire.** Le seul animal qu'on devrait tenir isolé pour éviter de graves bagarres! Mâles et femelles ne se supportent sur un même territoire que le temps d'un accouplement. De même, il faut séparer rapidement les petits de la mère.

**Ensuite, il faudrait connaître la provenance des animaux.** Normalement, les animaux qu'on trouve en Suisse dans les magasins spécialisés sont vendus en bonne santé. Par contre, il faut se méfier des achats sur internet ou à l'étranger.

**Un hamster en bonne santé a le poil brillant, les yeux et le nez propres, son embonpoint est normal.** Il devient adulte en quelques semaines et sa durée de vie est de deux ou trois ans. D'où l'importance de connaître son âge avant l'achat.

**La cage doit contenir au moins 25 cm de litière en épaisseur** et ne doit pas être étanche (genre terrarium), car cela fait monter la température.

**Les causes de mort peuvent être multiples:** maladie, trop de stress (par ex. bruit), pas assez d'eau ou alors sale. La nourriture doit être spécifique au hamster qui est omnivore et non herbivore. On privilégiera celle achetée chez le vétérinaire ou dans une animalerie sérieuse.

**Dans tous les cas, un décès aussi prompt** est à déclarer à l'animalerie où l'on s'est procuré l'animal, ce n'est pas un cas fréquent. À mon avis, vous pouvez racheter un hamster et je vous conseille de le faire contrôler par un vétérinaire. Si vous en désirez deux, chaque animal doit avoir sa propre cage.» **MM**

**D<sup>r</sup> Thérèse Gilliard**, méd. vét. à Chézard-Saint-Martin (NE). [www.veterinaireromand.ch](http://www.veterinaireromand.ch)

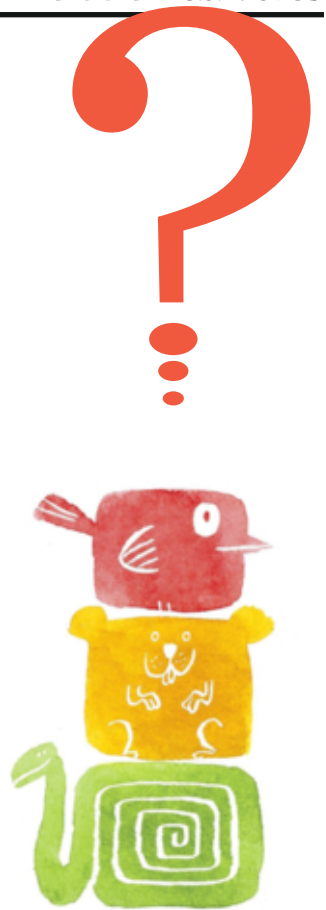


Illustration: illumueller.ch

Publicité

## Super Smoothie: de l'énergie au quotidien.

CUMULUS POINTS  
**20X**



**NOUVEAU**  
Tout simplement super.

**Super Smoothies You** disponible en diverses variétés, p. ex. mangue, noix de coco, gingembre, 250 ml, **2.70**, valable jusqu'au 7.10.2019

**LES VOILÀ, LES SMOOTHIES YOU TENDANCE ET SAVOUREUX.** Mangue-gingembre à l'eau de coco, chou kale-graines de lin, ananas-fruit du dragon avec graines de chia ainsi que deux autres variétés tendance, qui attendent d'être découvertes. De l'énergie garantie au quotidien – dès aujourd'hui à votre Migros.

OFFRE VALABLE DU 24.9 AU 7.10.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

**MIGROS**  
M comme Meilleur.

20% de réduction.

THOMY

Joue-la  
à la

PERSANE



à partir de  
2 unités

20%

Tous les produits THOMY  
A l'achat de 2 unités, 20% de réduction  
valable jusqu'au 30.9.2019

love.

THOMY

OFFRE VALABLE DU 24.9. au 30.9.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS  
M comme Meilleur.

Nouveau

CUMULUS  
POINTS  
20x

Pampers



extra large  
pour 17+ kg

16.80

Pampers Baby Dry  
taille 8 Extra Large  
17+ kg, 27 pièces

extra large  
pour 17+ kg

18.80

Pampers Baby Dry Pants  
taille 7 Extra Large Plus  
17+ kg, 29 pièces

MIGROS  
M comme Meilleur.

En vente dans les plus grands magasins Migros.

OFFRES VALABLES DU 24.09. AU 07.10.2019, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK



La «Fiore di pietra» de Mario Botta offre une vue imprenable sur le lac de Lugano.



«Migros Magazine» et Ferrovie Monte Generoso mettent en jeu **25 voyages en train à crémaillère sur le Monte Generoso** pour deux ainsi qu'un plat du jour au restaurant self-service (valeur totale: 3300 francs).

## La magie du Monte Generoso

L'impressionnant Monte Generoso se dresse au milieu d'un parc naturel connu bien au-delà des frontières suisses. Depuis près de cent trente ans, le train à crémaillère part de Capolago, sur les rives du lac de Lugano, et parcourt 9 kilomètres, avant d'atteindre le sommet, à 1704 mètres d'altitude.

Construit par le célèbre architecte Mario Botta, la splendide «Fiore di

pietra» trône au sommet et permet d'admirer le superbe panorama. Quant au restaurant self-service «Generoso», il offre le meilleur de la cuisine tessinoise.

Concernant les activités, vous avez l'embarras du choix: randonnées, balades à VTT, vols en parapente ou, selon l'heure, contemplation du ciel à l'observatoire. **MM**

**Informations:** [montegeneroso.ch](http://montegeneroso.ch)

### Participez et gagnez

#### Répondez à cette question:

Quel est le nom du restaurant self-service situé au sommet du Monte Generoso?

#### Comment participer:

- **Par téléphone:** composez le 0901 560 089 (Fr. 1.- / appel) et donnez votre réponse, sans oublier vos nom et adresse. **Par SMS:** envoyez «GAGNER» et votre réponse par SMS au 920 (Fr. 1.- / SMS), sans oublier vos nom et adresse. Exemple: GAGNER, réponse, Jean Exemple, Rue exemple 1, 9999 Localité exemple.
- **Par carte postale:** envoyez une carte postale (courrier A) indiquant votre réponse et votre adresse à Migros Magazine, «Monte Generoso», case postale, 8099 Zurich. **En ligne:** (participation gratuite, prise en compte de la même manière) [www.migros-magazine.ch/concours](http://www.migros-magazine.ch/concours)

#### Date limite de participation: 29 septembre 2019

Les gagnants seront informés par écrit. Les prix ne sont pas convertibles en espèces et tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les collaborateurs de la Fédération des coopératives Migros ne sont pas autorisés à participer. Les participations multiples ne sont pas autorisées et entraînent l'exclusion du concours. Les prix qui n'ont pas été récupérés par le gagnant au plus tard trois mois après le tirage au sort sont considérés comme perdus et ne sont pas remplacés.

Levons nos tasses à la saveur  
de notre café durable.

**M Classic**



De production  
durable ✓

Et bon  
marché

**6.90**

Café Lungo M-Classic  
30 capsules

**MIGROS**

**M** comme Meilleur.

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

# À gagner, des bons d'achat Migros!



Résolvez les mots fléchés et gagnez l'un des **2 bons d'achat Migros** d'une valeur de **100 francs** chacun. Pour la case verte, gagnez l'une des **2 cartes cadeaux Migros** d'une valeur de **50 francs** chacune!

Pour que vous conserviez votre sang-froid même dans les situations délicates!



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Omida AG, Küssnacht am Rigi

Architecte suisse † (Louis)	Ordre de nématodes	Ouvre le bec pour parler			Éprouvé	Bonnes balles, au tennis	Volcan aux Philippines	Pas in-différent Donner en retour	Actrice américaine (Jessica)	Lue en désordre Haute mer	Donc s'at-tendre à récolter	
			2		Stade de Genève Dans le néant						5	
Pour copie con-forme	Mère de Marie Impôt français					À peine Petite pièce de monnaie			Port suisse Très fré-quenté			
		Bout de verre Manche au tennis						À travers Pois aux yeux	1		Deux voyelles	
Chan-teuse suisse † (Lys)							Elle tire en l'air Sans éclat			Groupe-ment éco-nomique		
					Pour tailler les sabots Rebou-teux Sortie de messe							
Causer une grande fatigue				Luth d'Iran Fleur royale	Céréale à lon-gues barbes	Trois musi-ciens			Pareils Poème médiéval		<b>Comment participer</b> <b>Prix principal (mot en orange):</b> <b>Tél.:</b> 0901 591 901 (Fr. 1.-/appel) <b>SMS:</b> envoyez MMF1 suivi de la solution, vos nom et adresse au 530 (Fr. 1.-/SMS). Exemple: MMF1 BARBIER Hugo Lexemple, Rue Lexemple 44, 1200 Modèleville <b>Internet:</b> (gratuit) migrosmagazine.ch/concours <b>Carte postale (courrier A):</b> Migros Magazine, Mots fléchés, case postale, 8074 Zurich <b>Gagnants «en plus» (mot en vert):</b> <b>Tél.:</b> 0901 591 905 (Fr. 1.-/appel) <b>SMS:</b> envoyez MMF5 suivi de la solution, vos nom et adresse au 530 (Fr. 1.-/SMS) Exemple: MMF5 HIVER <b>Chances égales et sans frais supplémentaires par wap</b> http://m.vpch.ch/ MMF12415 (gratuit depuis le réseau mobile) <b>Délai de participation:</b> dimanche 29.9.2019, à minuit	
Place piétonne de Lau-sanne					Duc de Bre-tagne au Xe s.	De tout son long			Société anonyme			
Canton fonda-teur de la Suisse			3	Image pieuse Chef religieux				Cri de douleur Couvert de poils		Préfixe signifiant huit		
Normes de standar-disation	Rappeur allemand Nations Unies					Et ainsi de suite	Raisin fermenté Thé, en anglais		Office du tourisme Fleuve d'Écosse			4
		Levier de com-mande manuelle						Toutes taxes comprises				6
Ville de Sicile					Mis devant la charrette				Trois lettres d'attri-bution			
Pas cuit								Ville sur la côte du Léman				

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

Gagnants n° 37

Prix principal:

Gagnants «en plus»:

Sandra Zanarone, Chêne-Bougeries GE, et Christiane Ramseyer, Tramelan BE  
 Christiane Chambaz, Conthey VS, et Arlette Jayet, Hermenches VD

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

## Sudoku

2 x 100 francs à gagner

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

Comment participer

Téléphone: 0901 591 904 (Fr. 1.-/appel)

SMS: envoyez MMF4 suivi de la solution, vos nom et adresse au 530 (Fr. 1.-/SMS).

Exemple: MMF4 456 Hugo Lexemple, Rue Lexemple 44, 1200 Modèleville

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

Internet: www.migrosmagazine.ch/concours (gratuit)

Délai de participation: dimanche 29.9.2019, à minuit

## Casse-tête

Calcul étrange

Tout le monde sait comment additionner des nombres. Mais les exercices d'addition suivants ont été résolus avec une autre méthode. Quelle logique faut-il utiliser pour ces additions?

9 + 11 = 211

23 + 9 = 1414

5 + 70 = 6512

71 + 15 = 5614

33 + 11 = ?

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/es seront informés/ées par écrit et leur nom et lieu de résidence seront publiés.

## SMARTPHONE AVEC ABO MAXI À PRIX DOUX

Souscrivez maintenant un abonnement M-Budget Maxi dans votre magasin melectronics (Fr. 29.-/mois plus frais d'activation uniques de Fr. 40.-) et obtenez le smartphone Gigaset GS 185 à prix préférentiel pendant la durée de l'action.



OFFRE



CUMULUS  
**150.-**  
DE RABAIS

**Durée:** jusqu'au 7 octobre 2019

**Prix:** smartphone Gigaset GS 185 Fr. 29.- au lieu de Fr. 179.-

**Profitez-en:** présentez votre carte Cumulus lors de l'achat d'un Gigaset GS 185 dans votre magasin melectronics et bénéficiez d'un rabais Cumulus de Fr. 150.- pour la souscription simultanée d'un nouvel abonnement M-Budget MAXI (Fr. 29.-/mois + frais d'activation uniques de Fr. 40.-).

**Plus d'informations:** [www.migros.ch/cumulus/m-budget/fr](http://www.migros.ch/cumulus/m-budget/fr)

## 17 REMONTÉES MÉCANIQUES À PRIX EXTRA JUSQU'À LA FIN DE LA SAISON

CUMULUS <sup>extra</sup>

jusqu'à  
Fr. 40.-  
de moins

Admirez la Suisse depuis les sommets jusqu'à la fin de la saison. Découvrez 17 remontées mécaniques (Adelboden, Aletsch Arena, Arosa Lenzerheide, Flumserberg, Glacier 3000, Gstaad-Wispile, Hasliberg, Monte Generoso, Monte Tamaro, Oeschinensee, Rigi, Ritom-Piora, Rossweid/Sörenberg, Rotenfluebahn Mythenregion, Sattel-Hochstuckli, Schilthorn ou Cabrio Stanserhorn) et profitez d'un tarif avantageux avec Cumulus Extra.

Vous trouverez le détail des offres sur [www.migros.ch/cumulusextra/remonteesmecaniques](http://www.migros.ch/cumulusextra/remonteesmecaniques)

OFFRE



Profitez jusqu'à la fin de la saison du prix Cumulus Extra sur 17 remontées mécaniques. Échangez par exemple votre bon bleu Cumulus d'une valeur de Fr. 10.- contre un bon Schilthorn de Fr. 40.-. Remarque: les bons bleus Cumulus ne sont pas acceptés aux points de vente des remontées mécaniques.

**Plus d'informations:** [www.migros.ch/cumulusextra/remonteesmecaniques](http://www.migros.ch/cumulusextra/remonteesmecaniques)

# À gagner, 4 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

## Quiz

### 2 x 100 francs à gagner

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

**Combien existe-t-il de groupes sanguins différents?**

**D** 4                      **O** 2                      **R** 5

**La laitue pommée présente une teneur élevée en ....**

**A** glucide                      **E** eau                      **I** protéine

**Lequel de ces cantons a un personnage représenté sur son drapeau?**

**H** Saint-Gall                      **S** Glaris                      **T** Uri

**Quel terme définit le gaspillage alimentaire?**

**Z** Food Tasting                      **G** Daily Food                      **S** Foodwaste

**Comment s'appelle un selfie qui représente seulement des chaussures?**

**E** Un shoefie                      **L** Un shoosy                      **N** Un selshoe

**Avec quelle fleur parfume-t-on les mouchoirs?**

**R** La lavande                      **I** L'anémone                      **A** L'orchidée

**Qui est l'auteur de l'opéra «Cosi fan Tutte»?**

**A** Beethoven                      **S** Wagner                      **T** Mozart

1	2	3	4	5	6	7
L.Solution						

### Comment participer

**Téléphone:** 0901 591 902 (Fr. 1.-/appel)  
**SMS:** envoyez MMF2 suivi de la solution, vos nom et adresse au 530 (Fr. 1.-/SMS).  
 Exemple: MMF2 HIBOU Hugo Lexemple, Rue Lexemple 44, 1200 Modèleville  
**Carte postale** (courrier A): Migros Magazine, Quiz, case postale, 8074 Zurich  
**Internet:** www.migrosmagazine.ch/concours (gratuit)  
**Délai de participation:** dimanche 29.9.2019, à minuit  
**Conditions de participation:** sur la première page de jeux

Solutions n° 38



POTIRON

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

**Sudoku gagnants n° 37**  
 Claude Boudry, Blonay VD;  
 Marina Veselinov, Romont FR



**Paroli gagnants n° 37**  
 David Frey, Bernex GE;  
 Sylvia Streit, Neuchâtel

**Solution:**  
 BALANCE

**Quiz gagnants n° 37**  
 Claudine Gaist, Martigny VS;  
 Jocelyne Johry-Koller, Delémont JU

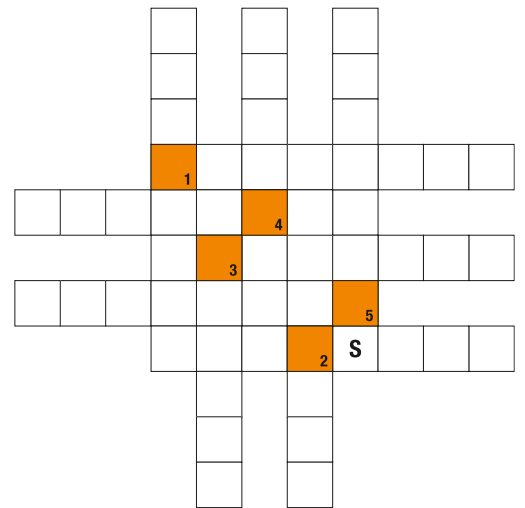


## Paroli

### 2 x 100 francs à gagner

Remplissez la grille avec les dix mots. Chaque case de 1 à 5 correspond à une lettre de la solution.

ANTECIME  
 CENSEURE  
 CETRARIA  
 ECTASIES  
 MOINESSE  
 NARCEINE  
 PARENTES  
 PARESIES  
 QUARTAUT  
 STATIONS



### Solution

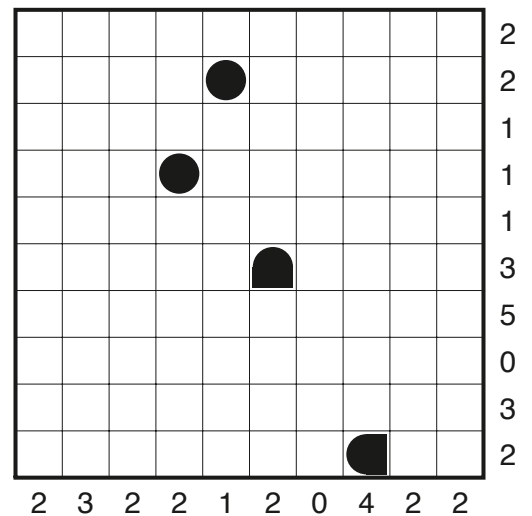
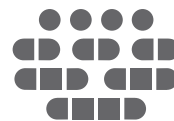
1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### Comment participer

**Téléphone:** 0901 591 903 (Fr. 1.-/appel)  
**SMS:** envoyez MMF3 suivi de la solution, vos nom et adresse au 530 (Fr. 1.-/SMS).  
 Exemple: MMF3 ORAGE Hugo Lexemple, Rue Lexemple 44, 1200 Modèleville  
**Carte postale** (courrier A): Migros Magazine, Paroli, case postale, 8074 Zurich  
**Internet:** www.migrosmagazine.ch/concours (gratuit)  
**Délai de participation:** dimanche 29.9.2019, à minuit  
**Conditions de participation:** sur la première page de jeux

## Bimaru

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



Solution n° 39 Casse-tête  
 33 + 11 = 228

Soustraire tout d'abord les deux nombres 33 - 11 = 22. Ensuite additionner tous les chiffres séparément (Somme des chiffres) 3 + 3 + 1 + 1 = 8. Écrire successivement 228.

## Éternelles éphémères

### Comme pour la plupart des aficionados de

papillons, Ron Lahyani s'est entiché de ces lépidoptères dès l'enfance. «Petit, j'habitais dans le bois de Versoix à Genève, j'ai donc toujours été en contact avec la nature. Mais la passion est surtout venue grâce à un voisin entomologiste (*étude des insectes, ndlr*) qui m'a transmis son amour des papillons.» Le Genevois se met à les étudier et, au fil du temps, les collectionner. À 32 ans, il possède d'ailleurs un ensemble de quelques centaines de spécimens naturalisés qu'il conserve précieusement chez lui. En parallèle de son métier de professeur de français, l'entomologiste amateur a aussi lancé il y a cinq ans sa petite entreprise baptisée Atropos.

### «Tous les cadres et dômes que j'utilise sont réalisés sur mesure.

Quant aux espèces que je mets en scène, elles proviennent uniquement de fermes d'élevage.» Les papillons ne sont donc jamais prélevés dans la nature, assure l'expert. Le spécimen arrive déjà séché dans l'atelier du Genevois. Suivent alors plusieurs étapes allant de la congélation pour supprimer tout éventuel parasite à l'épingleage du papillon sur le support. «Ce cheminement respecte les normes les plus rigoureuses en la matière», souligne Ron Lahyani. Chaque année, et via son site en ligne, il crée environ trois cents compositions sur mesure pour des particuliers de plus en plus nombreux à se laisser envoûter par son travail.

# Passion papillon

*Dans son atelier genevois, Ron Lahyani s'évertue à sublimer la beauté des lépidoptères. Un travail raffiné que ce collectionneur et naturaliste réalise sur mesure et à la demande.*

*Texte: Nadia Barth Photos: Nicolas Schopfer*



16 h



8 h



12 h



13 h



14 h



15 h



18 h



19 h

**8 h Chemin des cours**

Je suis professeur de français à l'école de culture générale à Genève. J'y travaille principalement le matin.

**12 h Entre deux vies**

J'habite près de l'école, donc je mange souvent chez moi à midi. C'est ma pause avant d'enchaîner avec la deuxième journée dans mon atelier situé au sous-sol d'un immeuble. L'endroit idéal pour les papillons qui n'aiment pas les UV.

**13 h Taxidermiste**

Après avoir congelé puis humidifié les papillons, je fais un travail de taxidermiste. Je passe délicatement une épingle dans le thorax du spécimen. Ensuite, je le place sur un étaloir en bois couvert de papier millimétré. Là, je lui déploie les quatre ailes de façon symétrique. Et je le laisse sécher pendant une semaine.

**14 h Choix des couleurs**

Je dois réaliser une commande passée par un magasin avec lequel je travaille régulièrement. Il s'agit d'une composition qui sera placée sous un dôme. Pour cela, je choisis des spécimens colorés.

**15 h Création**

Je fixe les papillons sur des tiges en bois à l'aide d'une petite mousse. Je choisis les couleurs et la taille en fonction de la demande de mon client. C'est un travail sur mesure que j'exécute selon les souhaits de la personne.

**16 h Dernier geste**

La touche finale, c'est le nettoyage minutieux des dômes et des cadres que j'ai réalisés en collaboration avec des ébénistes spécialisés dans les expositions muséales.

**18 h Collection privée**

Quand je rentre chez moi le soir, je consacre un peu de temps à ma collection qui comporte entre 200 et 300 spécimens. Elle s'intéresse à une sous-espèce que l'on trouve en Asie du Sud-Est.

**19 h Un peu de musique**

Je joue de la batterie. Et cela fait quinze ans que je suis membre d'un groupe de métal qui s'appelle Rorcal. Le soir, j'aime bien prendre mes baguettes et m'entraîner. **MM**

# Venez chercher votre poster géant.

Uniquement ce mercredi 25.9.2019.

«Trouveras-tu tous les animaux sur la carte?»

«Quels animaux vivent sur plusieurs continents?»

Animal Planet Mania

Discovery Channel animal planet SPICK MIGROS

L'Amérique du Nord L'Amérique du Sud L'Afrique L'Europe L'Asie L'Australie L'Antarctique L'Océan Arctique L'Océan Atlantique L'Océan Indien L'Océan Pacifique L'Océan Antarctique

## Animal Planet Mania

Terminez votre Animal Planet Mania en beauté avec le clou de la collection: le splendide poster d'animaux géant. Ce mercredi seulement, vous le recevrez dès Fr. 50.- d'achat aux caisses de tous les supermarchés Migros ou sur LeShop. Cette offre n'est valable que le 25.9.2019, jusqu'à épuisement du stock, bons et cartes cadeaux exclus. Nous nous réjouissons de vous accueillir! Plus d'infos sur [animalplanetmania.ch](http://animalplanetmania.ch)

## MIGROS

M comme Monde de découvertes.