

# Riviera

## Chablais

### votre région



La Maison Visinand a organisé un concours de maison en pain d'épices pour les fêtes.

Page 10



L'Édito d'  
**Anne Rey-Mermet**

### Nouvel an, nouveau hobby

Nager, répéter avec sa fanfare ou se trémousser en discothèque: voici trois activités qui n'ont a priori pas grand-chose en commun. A priori seulement. Depuis le 20 décembre, il faut impérativement être guéri ou vacciné depuis moins de quatre mois pour pouvoir jouer avec ses camarades ou hululer sur une piste de danse. Sans cela, un test PCR doit être présenté. De quoi faire craindre le pire aux organisateurs de soirées et aux centres thermaux. Imaginez la scène: vacances scolaires, il pleut jusque dans les stations de ski, une famille veut se rabattre sur la piscine. Si les adultes sont nantis d'un pass sanitaire, il leur manque peut-être le fameux +. Avec tout ce mic-mac, il y a fort à parier que nombre de baigneurs renoncent. Pour éviter des effets désastreux, certains ont décidé de mettre sur pied leur propre structure de test, accessible gratuitement pour leurs clients. Dès le 1er jour d'ouverture de son centre de test, Aquaparc a fourni un certificat à 92 personnes. Autant de clients qui n'auraient sûrement pas trempé un orteil dans l'eau sans cela. Mais que dire aux nageurs qui alignent les longueurs chaque semaine? Ou aux musiciens qui ne peuvent plus se réunir pour jouer? Une fanfare ne pourra pas mettre sur pied une campagne de test avant chaque répétition. Même si l'on se serine depuis des mois qu'il n'y a pas à chercher de logique, il est bien difficile de s'en garder lorsque votre activité favorite est concernée. Alors peut-être que la bonne résolution 2022 serait de choisir comme hobby quelque chose que l'on peut toujours faire, comme des puzzles.

Région P.07

### LES BANNERETS S'ASSOCIENT

Pour prolonger les moments de partage tant appréciés lors de la dernière Fête des Vignerons, les hérauts ont créé une amicale. Avec les contraintes liées à la pandémie, les membres de cette association n'ont pas eu de multiples occasions de se revoir, mais la machine a été relancée lors de leur assemblée de décembre.

Région P.08

### LA FONTANELLE FERME SES PORTES

L'EMS veveysan, qui compte une vingtaine de résidents et autant de collaborateurs, va cesser ses activités à la fin du mois de mars prochain. Le bâtiment comprend surtout des chambres doubles sans salles de bain, ce qui ne correspond plus aux normes du Canton. Les personnes âgées qui y vivent pourront s'installer à l'EMS de Burier.

# La « Fourmilière » fait près de 2'000 adeptes

**Montreux** La plateforme en ligne lancée en 2018 par la Commune rencontre un franc succès, avec plus de 2'000 utilisateurs. Son financement a été confirmé pour les années à venir. Une centaine de conseils pratiques ainsi que des adresses pour adopter un comportement durable sont proposés. **Page 05**



J.-C. Phythou

## Bain glacé pour l'an neuf

Les Genevois ne sont pas les seuls à se jeter à l'eau le 1<sup>er</sup> janvier. Reportage à Vevey et Illarsaz.

Page 16

Pub



**ROLF BENZ HAUS**

**LE BON GOÛT SE TROUVE LÀ OÙ ON LE CULTIVE.**

Anthamatten Meubles  
St-Légier-La Chiésaz  
+41 21 943 40 40  
vevey@anthamatten.ch  
www.anthamatten.ch

Rolf Benz Haus Vevey  
Rte Industrielle 11  
St-Légier-La Chiésaz  
+41 21 943 66 66  
vevey@rolf-benz.haus  
www.rolf-benz.haus

VOTRE SPÉCIALISTE POUR L'HIVER

**STÖCKLI OUTDOOR SPORTS ST-LÉGIER**  
Route Industrielle 11, 1806 St-Légier  
vevey@stoeckli.ch | Tél. 021 943 66 00  
stoeckli.ch

SUCCURSALE À ST-LÉGIER

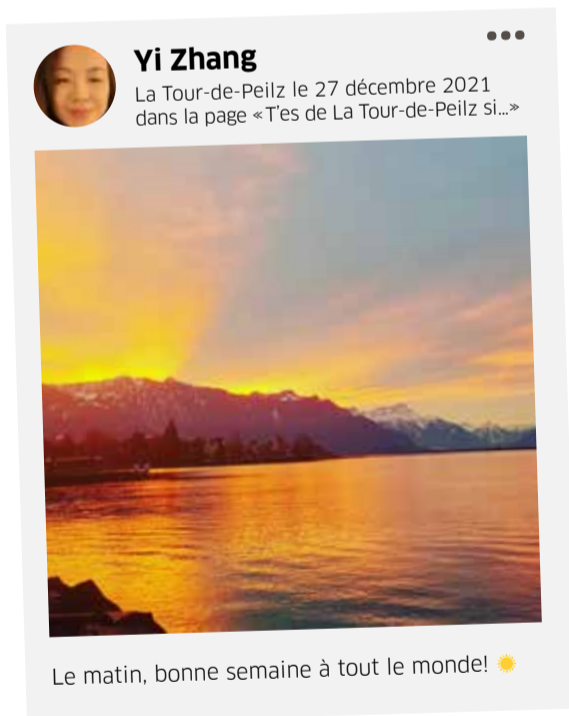
**STÖCKLI**  
THE SWISS SKI



Sélection très subjective de quelques perles dégoutées sur Facebook ces derniers jours. À vous de jouer!

**Taguez notre page sur votre publication pour tenter d'être dans notre journal!**

Suivez-nous sur notre page Facebook: **Riviera-Chablais**



L'humeur de Noriane Rapin

## Les bonnes résolutions, encore elles.

Cette persévérance collective force le respect. Chaque année, on prend de bonnes résolutions. Chaque année, on les abandonne après quelques semaines et de vagues négociations qui ne trompent personne. Chaque année, une quantité d'articles divers et variés décortiquent cette apparente incapacité à s'en tenir à sa propre volonté. Et pourtant chaque année, on recommence. Le fantasme de la table rase et du grand recommencement remonte à l'Antiquité. De nombreuses générations ont cru à une nouvelle aube capable de dissiper

les dettes et les mauvaises habitudes. Cela en fait des échecs et des déceptions! Alors, pourquoi continuer à s'infliger cela? Au fond, peut-être que les bonnes résolutions répondent à une saine nécessité. Celle de se regarder dans un miroir, au moins une fois par année, et de se demander s'il reflète vraiment la personne qu'on voudrait être. Suis-je vraiment bien là où je suis? Ai-je développé tout ce dont j'étais capable? Comment changer ce qui me pèse? Nos bonnes résolutions annuelles constituent une réponse un peu facile à ces interrogations. Je ne crois pas tellement au pouvoir magique d'une rotation complète de la Terre autour du Soleil qui remettrait nos compteurs à zéro chaque premier de l'an. Mais je crois en l'introspection, quand elle est un lent et patient travail de chaque jour. Elle nous permet de rester loyaux envers nous-mêmes et d'exercer pleinement notre liberté, bien plus que les vaines promesses de nous mettre au sport ou d'arrêter de fumer. A la frénésie hâtive des bonnes résolutions, je préfère l'audace obstinée des vraies questions.

L'actu par **Gilles Groux**

La fréquentation des piscines souffre depuis l'instauration de la règle de la 2G+. p. 03



### IMPRESSUM

**Riviera Chablais SA**  
Chemin du Verger 10  
1800 Vevey

021 925 36 60  
info@riviera-chablais.ch  
[www.riviera-chablais.ch](http://www.riviera-chablais.ch)

**Editeur**  
Conseil d'administration  
de Riviera Chablais SA  
**Tirage total (print) 2021**

**Riviera Chablais**  
votre région  
2'500 exemplaires  
hebdomadaire,  
le mercredi

**Riviera Chablais**  
votre région  
2'500 exemplaires  
hebdomadaire,  
le mercredi

**Riviera Chablais**  
votre région  
94'000 exemplaires

tous-ménages, mensuel,  
le mercredi

**Directeur Fondateur**  
Armando Prizzi

**Conseillers en publicité**  
publicite@  
riviera-chablais.ch

Nathalie di Rito,  
Giampaolo Lombardi,  
Basile Guidetti.

**Administration**  
Laurence Prizzi,  
Tiffany Gomes,  
Sarah Renaud,  
Déborah Schwitzguébel.

**Rédaction**  
Anne Rey-Mermet,  
rédactrice en chef.

**Région Riviera:**  
Xavier Crépon,  
Noriane Rapin,  
Hélène Jost,  
Rémy Brousoz.

**Région Chablais:**  
Christophe Boillat,  
David Genillard,  
Karim Di Matteo,  
Sophie Es-Borrat.

**Correctrice:**  
Sonia Gilliéron

**PAO**  
Patricia Lourinhã,  
Mattéo Costantino.

**Impression**  
CIL Bussigny

# Les loisirs aquatiques affrontent une nouvelle vague de contraintes

## Restrictions

Sur le qui-vive depuis bientôt deux ans, les infrastructures de loisirs ont à nouveau dû s'adapter pour continuer d'accueillir leur clientèle. Pour la période des fêtes, l'une des plus intenses de l'année,

l'étau s'est encore resserré. En plus de n'accepter que les personnes guéries ou vaccinées depuis plus de quatre mois, les exploitants doivent désormais exiger un test négatif de la part de leurs visiteurs, si le port du masque à l'intérieur des locaux est impossible. Par définition, ce

nouveau critère restreint le nombre de personnes pouvant accéder aux piscines. Alors pour éviter la fermeture, même temporaire, deux établissements phares de la région ont retroussé leurs manches. L'un a mis sur pied un centre de tests, l'autre a catégorisé tous ses espaces.

## Les règles en vigueur

Depuis le 20 décembre, la Confédération a imposé de nouvelles mesures à respecter en lien avec le Covid-19. Pour les installations de sport et de loisirs qui ne sont pas exclusivement en extérieur, dès 16 ans, l'accès est limité aux personnes vaccinées ou guéries (2G) et masquées, sauf dans les bassins. Les espaces intérieurs où le port du masque est impossible sont seulement utilisables par les personnes qui disposent en outre d'un résultat de test négatif, à moins d'avoir eu une dose de rappel ou une guérison datant de moins de 4 mois (2G+). Un test PCR est exigé de la part des ressortissants étrangers ne provenant pas de régions frontalières.

## Prendre des mesures pour faire face à la 2G+ plutôt que prendre l'eau

### Le Bouveret

Devant la baisse de fréquentation, Aquaparc a ouvert un centre de tests pour ses clients. L'initiative vise à pallier le manque d'infrastructures.

| Noriane Rapin |



Pour Nicolas Burnet, responsable commercial, la dépense entraînée par ces tests gratuits est nécessaire. | C. Dervev, 24 heures

Les portes du site ne s'ouvriront que dans une demi-heure, pourtant, une file s'allonge déjà devant Aquaparc. Ce mercredi matin 29 décembre, le parc aquatique inaugure un centre de tests gratuits à l'usage de ses clients. Ces derniers patientent sous la pluie en attendant le frottis qui leur permettra d'obtenir un sésame d'une journée pour les toboggans du Bouveret.

«Nous avons décidé de venir au dernier moment, témoigne un couple. Nous n'avons pas encore reçu la troisième dose de vaccin, alors quand nous avons vu qu'il y avait cette offre de test, ça nous a convaincus. En plus, nous avons les enfants à la maison et il fait moche, donc nous profitons!»

Malgré quelques rares mouvements d'humeur à cause de l'attente sous la pluie, la reconnaissance tranquille prédomine parmi les visiteurs. «Il faut parfois attendre plusieurs jours avant d'obtenir un rendez-vous dans les

centres de tests, regrette un autre client. C'est vraiment appréciable qu'un site de loisirs en propose sur place. Cela permet d'accéder beaucoup plus facilement aux activités.»

### 60% d'entrées en moins

Cette dernière remarque, Nicolas Burnet, responsable commercial du site, l'a entendue à plusieurs reprises depuis l'entrée en vigueur des dernières mesures sanitaires le 20 décembre dernier. Aquaparc est désormais soumis à la règle du 2G+, à l'instar des autres piscines et bains thermaux du pays. Un test négatif est demandé en plus de la vaccination complète et de la guérison si celles-ci remontent à plus de quatre mois.

Des conditions d'accès qui ont éloigné la majorité des clients. «Nous avons enregistré 60% d'entrées en moins la semaine dernière, explique Nicolas Burnet. Certains jours, il y avait à peine 50 personnes dans le parc.» Renseignements pris, il se rend compte que la ruée sur les centres de tests et les délais pour une troisième injection ne permettent pas aux usagers de passer une journée en famille dans le parc. Face à ce constat, la directrice Sonia Vandenaabee a décidé de mettre sur pied un centre de dépistage au sein même du site. Sous la supervision du pharmacien de Vouvré, des infirmières testeront donc de 10h à 13h30 chaque jour jusqu'au 8 janvier.

### Tests à plein régime

10h30, heure d'ouverture officielle. Le parking est déjà pratiquement plein. On est loin des jours de vaches maigres de la semaine précédente. Dans le fast

“

Quand nous avons vu cette offre, ça nous a convaincus”

Un client de l'Aquaparc

### Le coût et l'image

L'opération a néanmoins un prix. Si les tests eux-mêmes sont pris en charge par la Confédération, Aquaparc doit déboursier de quoi rémunérer les soignants, soit entre 10'000 et 15'000 francs. Un chiffre difficile à estimer de manière plus précise, à cause des variations de salaire entre les infirmières. Pour Nicolas Burnet, cette dépense reste nécessaire. «Nous faisons ce qu'il faut pour exister. Nous comprenons tout à fait le principe de la 2G+, mais nous regrettons que ces mesures aient été mises en place sans infrastructures suffisantes pour que ça suive. Je précise que nous n'avons reçu aucune aide des collectivités publiques pour notre initiative.» Mais le responsable souligne que cette offre dépasse de loin les enjeux financiers. «Les

clients perçoivent cela comme un service. Aquaparc se plie en quatre pour eux pendant les fêtes. Pour notre image, c'est important.»

food à côté de l'entrée, transformé en infirmerie pour l'occasion, trois professionnelles enchaînent les tests antigéniques. Si en principe les clients se sont inscrits à l'avance, elles trouvent quelques places pour des visiteurs arrivés à l'improviste. Ce jour-là, 92 personnes obtiendront leur certificat Covid valable 24 heures. Un bilan très satisfaisant, selon Nicolas Burnet. «Ces gens viennent avec leur famille. Cela fait donc beaucoup plus que 92 clients à qui on a permis de passer du temps au parc grâce aux tests gratuits.»



Le fast-food a été transformé en infirmerie. | C. Dervev, 24 heures

## La fréquentation des bains plonge, mais ne touche pas le fond

### Lavey-les-Bains

Soumises à de nouvelles contraintes sanitaires, les entrées aux Bains de Lavey durant la période des fêtes ont drastiquement diminué. L'établissement peut cependant compter sur la clientèle régionale.

| Sophie Es-Borrat |

«Pendant les fêtes et depuis l'introduction des nouvelles restrictions, nous enregistrons une différence de fréquentation assez marquée. Par rapport à 2019, une année normale, la baisse est d'à peu près 50%», déclare Anthony Dufaux, responsable communication des Bains de Lavey.

Les règles actuelles pour les activités sportives et de loisirs (voir encadré) ont dû être appliquées en fonction des infrastructures du complexe hôte-

lier et thermal. En plus du port du masque, la zone bien-être n'est pas soumise à des restrictions d'accès, mais pour les bassins extérieurs et les salles de repos sèches un certificat de guérison ou de vaccination est exigé. Il faut en prime présenter un test négatif pour profiter des saunas, hammams, bains turcs et bassin intérieur.

«Durant ces deux dernières années, les restrictions ont sans cesse évolué au fil des mois. Nous avons réussi à mettre en place un système assez facile avec des bracelets de couleur, explique Anthony Dufaux. L'un donne accès à tout, l'autre seulement aux extérieurs. C'était une organisation importante, surtout pour indiquer sur place ce qui est disponible pour qui.»

En outre, la capacité d'accueil des bains a été diminuée d'un tiers pour améliorer la sécurité des clients. Une démarche volontaire soumise à la police du commerce du Canton de Vaud dans le cadre du plan sanitaire de

l'établissement. Malgré les coûts engendrés et la baisse de fréquentation, le prix à payer pour

“

Être rentables, c'est une autre question, mais nous parvenons à garder la tête hors de l'eau”

Anthony Dufaux  
Responsable communication des Bains de Lavey

rester ouvert n'est-il pas trop élevé? «Nous arrivons à rester à flot, annonce le responsable communication. Être rentable, c'est une

autre question, mais en tout cas nous parvenons à garder la tête hors de l'eau. Et c'est l'essentiel, sans ça nous aurions dû prendre des mesures plus drastiques, comme Brigerbad qui a fermé à cause des nouvelles directives.»

### Sauvés par les locaux

En temps normal, les Helvètes représentent 75 à 80% des visiteurs des Bains de Lavey. C'est d'autant plus précieux actuellement, d'après Anthony Dufaux. «Nous avons la chance d'avoir une clientèle régionale, provenant surtout de Suisse romande, qui répond présent.» L'affluence frontalière, elle, n'est qu'en légère baisse, puisque les régions limitrophes sont exemptées de test PCR en cas de vaccination.

Si besoin, le site des Bains aiguille ses hôtes sur le centre de dépistage MedHol, situé dans la zone artisanale de Bex. Ouvert même le samedi, avec et sans rendez-vous, selon des horaires prolongés en fin de semaine. Mais il est rare de recourir à un test pour

aller aux bains. «Ça reste relativement marginal, estime Anthony Dufaux. Je n'ai pas de chiffres,

mais on voit tout de même passablement de personnes ayant la 2G+ grâce au vaccin.»



Par rapport à 2019, la fréquentation est divisée par deux. | A. Baschenis

La qualité à prix **CASSÉS!**

# SOLDES

Jusqu'à **-50%** sur tout le stock

Exemples:

- Canapé-Lit AMBROGIO 140cm matelas ENGEL tissu 1'590.- au lieu de 2'176.-
- Canapé-Lit JAZZ avec têtes, 140cm matelas MEMORY 2'390.- au lieu de 2'998.-
- Matelas BICO CHALET DURA 160/200cm 1'990.- au lieu de 3'980.-
- Matelas SUPERBA SUPERIOR 90/200cm 890.- au lieu de 1'990.-
- Matelas ROBUSTA mousse déhoussable 140/200cm 590.- au lieu de 790.-
- Sommier SUPERBA MICAFORM 90/200cm 290.- au lieu de 540.-
- Sommier SWISSFLEX 2 moteurs Mod. 10 RF 80 ou 90 x 200cm 990.- au lieu de 1'840.-
- Lit SUPERBA BOXSPRING Fix, tête ZERMATH SKY 180/200cm 1'490.- au lieu de 2'150.-

**MULTI LITS**

BI de Grancy 14 - Lausanne - Tél. 021 617 39 40 - [www.multi-lits.ch](http://www.multi-lits.ch)

swissflex Swiss Premium Beds

bico

robustaflex

roviva

superba

Fabrication suisse

Valable jusqu'au 01.02.2022 dans la limite des stocks

**Nous, les aveugles, voyons autrement. Par exemple avec le nez...**

Matthias Etter vit avec un handicap visuel, ce qui ne l'empêche pas pour autant d'être autonome. Il ne s'oriente pas avec les yeux, mais avec tous ses autres sens. L'UCBA lui propose conseils et aide pratique pour qu'il puisse suivre sa voie en toute indépendance.

L'autonomie au quotidien, aussi grâce à vos dons: CP 10-3122-5. [ucba.ch](http://ucba.ch)

**UCBAVEUGLES**

Union centrale suisse pour le bien des aveugles

ZEW  
CERTIFIÉ  
SPINAS CIVIL VOICES

**Riviera Chablais**  
votre région

Contactez nos conseillers:  
[publicite@riviera-chablais.ch](mailto:publicite@riviera-chablais.ch)  
ou 021 925 36 60

**A la recherche de l'employé idéal?**

Faites-le savoir dans notre journal!

# Une fourmilière à 12'000 pattes

## Ecoresponsabilité

**Outil interactif et participatif, la plateforme en ligne «La Fourmilière» lancée en 2018 par la Commune de Montreux favorise les actions et les comportements durables des citoyens. Après une première phase pilote réussie, l'expérience sera pérennisée.**

| Xavier Crépon |

Avec plus de deux milliers d'utilisateurs et bientôt 5'000 actions réalisées par sa communauté, on peut dire que «La Fourmilière» a su faire sa place. Cette plateforme en ligne rayonne même au-delà de Montreux. Lancée en 2018 par la Commune dans l'optique de développer une réflexion durable au sein de la population, elle a attiré principalement des membres de Suisse romande, mais également allemandes et de France voisine. Le succès de cette phase d'essai a convaincu la Municipalité qui vient de confirmer la poursuite de son financement.

Cet outil interactif gratuit propose entre autres aux internautes une centaine d'actions concrètes à réaliser dans leur vie de tous les jours regroupées autour de sept thématiques: nature, mobilité, énergie, déchets, alimentation, achat et numérique. Il dresse aussi une liste d'une soixantaine d'adresses et de services utiles de proximité.

### Une véritable toile d'araignée

«Le cheval de bataille de ce projet est avant tout de favoriser la mise en réseau d'une multitude d'acteurs afin qu'ils s'entraident sur le chemin de la durabilité.» En un peu plus de trois ans, l'équipe du délégué à l'énergie de Montreux Pascal Mullener a développé cette plateforme incitative qui comprend de nombreuses entrées. «Les utilisateurs choisissent vraiment ce qu'ils veulent en fonc-

tion de leurs intérêts. Ils peuvent consulter les différentes actions durables présentées sur le site, s'informer via notre fil d'actualité, participer au forum ou encore échanger directement leurs bonnes astuces avec le reste de la communauté.»



Les utilisateurs choisissent vraiment ce qu'ils veulent en fonction de leurs intérêts"

**Pascal Mullener**  
Délégué à l'énergie à Montreux

Parmi la centaine d'actions à disposition sur La Fourmilière, on trouve toute une variété de conseils: préservation des abeilles sauvages, fabrication de ses propres produits de nettoyage, utilisation de supports peu énergivores pour l'écoute de la musique, compensation de sa



La Fourmilière propose à ses membres plus d'une centaine d'actions durables à réaliser, comme la fabrication et l'utilisation de tissus à la cire d'abeille plutôt que des emballages alimentaires à usage unique. | Adobe Stock

consommation carbone de façon intelligente ou encore revalorisation de ses produits textiles. Autant de pistes pour inciter les membres à passer à l'action et ainsi devenir partie prenante de la transition durable.

«Au-delà de ces propositions, l'idée est surtout de les rassembler autour de cette communauté en générant un sentiment d'appartenance afin qu'ils développent ensemble leurs propres projets.» Pour renforcer ces liens, la plateforme organise également de nombreux événements tout au long de l'année comme des activités «zéro déchets», des ateliers de produits cosmétiques, des bourses aux vélos, des visites de jardins en permaculture ou encore la diffusion de films qui sensibilisent au comportement durable. «Cette mise en commun de compétences et d'expériences est un bon moyen d'en apprendre plus et de mettre le pied à l'étrier afin de préserver au mieux notre environnement», affirme Pascal

Mullener qui ne doute pas que la plateforme continuera sur sa lancée les prochaines années.

Infos et inscription sur: [www.lafourmiliere-montreux.ch](http://www.lafourmiliere-montreux.ch)

### L'avis d'une fourmi

«J'ai découvert cette plateforme grâce à un des nombreux événements gratuits organisés par la Commune. Ce que je préfère? Créer mes propres produits ménagers ainsi que mes tissus à la cire d'abeille.» Sabine Chevalley, de Chernex, se rend sur «La Fourmilière» principalement pour y découvrir de nouvelles recettes. «Ce site est aussi très utile lorsque je recherche quelque chose de précis pour mes confections. On y trouve des bonnes adresses comme les magasins en vrac par exemple.» Cette utilisatrice apprécie également les différents ateliers proposés lors desquels elle a appris à fabriquer des tablettes pour le lave-vaisselle, ainsi que des produits de nettoyage pour la cuisine ou les toilettes. «Cette plateforme est un bon complément à tout ce que l'on peut trouver sur Internet, mais l'essentiel est surtout de s'y mettre. Parfois on a des idées lumineuses, mais il faut aussi prendre un peu de temps pour le fait maison. Pour Noël, j'ai fabriqué des déodorants, des shampoings et des crèmes pour le visage.»



# Amélia, le bébé qui inaugure 2022



Yann et Audrey, soulagés et heureux d'accueillir Amélia, leur premier enfant. | DR

## Rennaz

**C'est une petite Valaisanne qui a pointé la première le bout de son nez, samedi matin au Centre hospitalier.**

| Christophe Boillat |

Premier enfant d'Audrey Bruchez et de Yann Perraudin, Amélia est aussi le premier bébé 2022 né dans la région en structure hospitalière. La petite fille qui pèse 3'745 grammes et mesure 51 centimètres a donc vu le jour samedi 1er janvier, à 11h37 à la maternité du Centre hospitalier de Rennaz. Elle se porte bien comme ses pa-

rents, selon la formule consacrée. «L'accouchement s'est en effet bien déroulé, même si le processus a été long», confie la maman qui voulait à l'origine mettre son enfant au monde – dont le terme était prévu au 18 décembre – le plus naturellement possible; soit dans l'eau. Las! Cette technique n'a pu être réalisée. L'enfant à naître n'était pas idéalement positionné. L'équipe du service gynécologie-obstétrique a alors exploré plusieurs pistes pour favoriser un accouchement par voie basse. «Ils ont tout essayé mais ça ne fonctionnait pas. J'ai finalement dit stop», poursuit Audrey. C'est donc par césarienne qu'Amélia a fait connaissance avec le monde.

### 6 bébés dans la journée

Si le couple réside au Châble (commune de val de Bagnes),

Audrey Bruchez souhaitait que sa petite fille naisse dans la structure de l'Hôpital Riviera-Chablais (HRC). «Ce sont des amies et connaissances qui ont accouché ici qui me l'ont conseillé.» Et la maman d'Amélia est particulièrement heureuse de ce choix. «L'ensemble du personnel a été extraordinaire du début à la fin. Chacun m'a pleinement soutenue, alors que je n'avais pas toujours le moral. C'est vraiment une équipe en or.»

«Outre Amélia, cinq autres enfants sont nés dans notre service durant la journée du 1er janvier. Le dernier à 18h44», indique Valérie Delplanque, infirmière et sage-femme. La cheffe de l'unité du Service de gynécologie-obstétrique ajoute «que ce sont très exactement 2013 enfants qui ont vu le jour à Rennaz en 2021.»

## En bref

### COVID-19

#### Capacités accrues pour se vacciner

Les capacités des centres de vaccination de Rennaz et Collombey ont été augmentées, annonce le Canton du Valais. Les inscriptions sont possibles via la plateforme valaisanne: [vs.covid-vaccin.ch](http://vs.covid-vaccin.ch) ou par téléphone au 058 433 0 144. La liste des cabinets médicaux et pharmacies effectuant cette prestation est disponible sur: [www.vs.ch/web/coronavirus](http://www.vs.ch/web/coronavirus). **KDM**

### MONTREUX

#### L'adieu au sapin

Il est déjà bientôt l'heure de se débarrasser de son sapin de Noël. La Commune de Montreux rappelle à ses administrés qu'il existe plusieurs endroits où amener son arbre. Il peut être déposé dans les containers prévus pour les ordures végétales, à la déchetterie des Foges ou encore dans les points de collecte habituels le jour dévolu aux déchets verts. **ARM**

### VEVEY

#### Les marchés folkloriques restent

Que les adeptes du rendez-vous veveysan se rassurent, la dissolution de la société organisatrice des marchés folkloriques, annoncée dernièrement sur les réseaux sociaux, ne concerne pas leur manifestation, mais son pendant montheysan. Se transformant en association à but non-lucratif, elle perdurera dans le Chablais sous l'appellation «apéros folkloriques de Monthey» dès cette année. **SEB**

### CONDUITE

#### Dégivrer avant de rouler

La police vaudoise lance une campagne pour inciter les automobilistes à retirer le givre de leur véhicule avant de prendre la route. Baptisée «Libérez, dégivrez», elle mise sur l'humour pour faire passer son message de sécurité. **ARM**

# 1000 activités hivernales à deux pas de chez vous !

[montreuxriviera.com/hiver](http://montreuxriviera.com/hiver)

© Grégoire Chappuis

  
**MONTREUX RIVIERA**<sup>®</sup>  
pure inspiration

Montreux Vevey Lavaux

[montreuxriviera.com](http://montreuxriviera.com)

# Le vent souffle enfin dans les drapeaux des bannerets



Maxime Isoz et Fiona Stucki débordent d'énergie pour entretenir la flamme des bannerets de la Fête des Vignerons 2019.

| F. Cella

## Fête des Vignerons

**Le Covid a plombé les projets de l'amicale des hérauts de la FéVi 2019. Mais pas son enthousiasme! 2022, l'année de l'envol?**

| Karim Di Matteo |

Ils étaient quelque 160 en costumes à porter quotidiennement le drapeau de leur commune viticole ou de leur canton dans les arènes de la Fête des Vignerons 2019. Une bonne partie avait pris goût à se retrouver ensuite autour d'une tonnelle, à tailler le bout de gras un verre à la main, quand elle n'improvisait pas un bain dans le lac. Autant de moments forts qui ont fait émerger le spectre de voir des relations uniques s'éteindre aussi sec après la cérémonie de clôture.

C'est d'ailleurs ce fameux 11 août, à quelques minutes de la dernière représentation, que tout s'est joué pour l'Amicale des bannerets: «Un membre qui avait endossé ce rôle lors de l'édition 1999 nous avait parlé de l'amicale créée cette année-là et on s'est dit pourquoi pas nous?, se souvient Maxime Isoz, vigneron à Yvorre. On s'est retrouvés à plusieurs au moment d'enfiler nos costumes et on a constitué le comité.»

### Un vent venu du nord

Les bannerets de la scène nord, l'une des quatre prévues par le

«chef d'orchestre» Daniele Finzi Pasca, donnent particulièrement le ton. C'est donc naturellement Fiona Stucki qui a été élue présidente... en son absence. «Je suis arrivée et tout le comité était déjà décidé, rigole l'habitante de Môtier, commune de Mont-Vully, qui a porté le drapeau du canton de Fribourg. Quand j'ai vu qui le composait, j'ai tout de suite accepté. J'étais parmi les personnes qui géraient le plateau nord, je pense que c'est pour ça que certains ont pensé que je ferais une bonne présidente. Et comme c'est souvent les filles qui avaient les beaux rôles et les responsabilités...»

Une fois passée l'émotion post-Fête, le mail de ralliement rassemble la bagatelle de 90 personnes. «Et quand j'ai fait l'assemblée chez moi en novembre 2019, on était 35, ajoute Maxime Isoz. L'amicale compte beaucoup de 20-30 ans et de 50-60, c'est assez intergénérationnel. Il y a aussi des gars de 65-70 ans qui viennent et qui sont tout contents de nous voir.»

L'idée de l'amicale est d'organiser deux rencontres annuelles: une broche à la fin du printemps

et une autre en novembre pour l'assemblée générale. «Uniquement pour les bannerets, à une exception près: la couturière qui a réalisé nos costumes, reprend le Vuargniéran. Il existe aussi un projet d'organiser une rencontre outre-Sarine et si possible en Thurgovie d'où vient l'un des deux Suisses allemands de l'amicale, un des plus jeunes bannerets, 16 ans à l'époque.»

Les bonnes intentions ne manquent pas en 2019, mais ils vont toutefois vite déchanter: la pandémie de Covid permet bon an mal an au comité de se réunir deux à trois fois l'année suivante. A la trappe la partie festive! «La broche de 2021 a tout de même pu regrouper 30 personnes maximum, en extérieur, organisée par l'actuel syndic d'Aigle Gregory Devaud, banneret pour sa commune», se console Maxime Isoz.

### Une cuvée et un hymne

L'assemblée du 11 décembre dernier a relancé la machine et les idées ne manquent pas: des t-shirts «spéciale amicale» - avec un logo soumis au vote -, une «cuvée des bannerets» annuelle et même un «hymne des bannerets». «Les paroles ont été écrites, il me reste la musique à composer, explique Fiona Stucki, qui officie comme cuivre dans un brass band et une fanfare. Je pense reprendre un titre du groupe «Trois cafés gourmands» à la sauce bannerets. Quant à la cuvée an-

nuelle, en mettant un carton de côté chaque année, on peut envisager une «verticale» lors de la prochaine Fête, c'est-à-dire une dégustation sur une vingtaine de millésimes.»

“

Un banneret de l'édition 1999 nous a parlé de l'amicale créée cette année-là et on s'est dit pourquoi pas nous? On s'est retrouvés à plusieurs au moment d'enfiler nos costumes et on a constitué le comité”

**Maxime Isoz**  
Amicale des bannerets de la FéVi 2019

En se projetant vers la prochaine FéVi, horizon 2040 environ, un autre projet a émergé chez les bannerets: tenir leur propre caveau.

# Une histoire de crêpes secoue les Pléiades

## Blonay

**En attente d'une autorisation pour vendre ses délices sucrés et après plusieurs remous au Conseil communal, le Blonaysan Jacques Beaud a pu finalement installer sa caravane au parking des Motalles.**

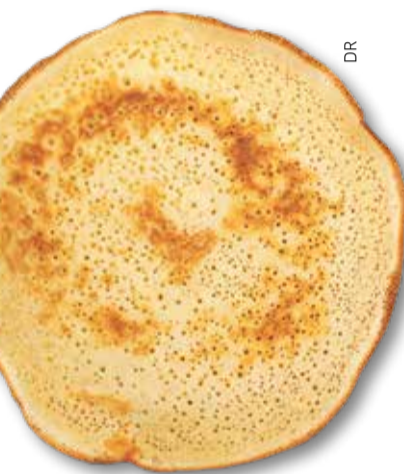
| Xavier Crépon |

Cela fait depuis une dizaine d'années que le vendeur de crêpes comble les papilles des petits et grands en période hivernale au parking des Motalles, à proximité de la station des Pléiades. Jusqu'à l'année dernière: en plein climat pandémique, Jacques Beaud avait renoncé à installer sa caravane. Ne la revoyant pas à l'approche de l'hiver, plusieurs habitants des hauts, membres de l'association des résidents des Pléiades (ARP) se sont inquiétés de son sort.

«Nous avons en réalité appris que la Municipalité de Blonay refusait de lui octroyer son autorisation, arguant qu'il créait une concurrence avec le restaurant 1209 voisin», explique sa présidente Anne-Laure Emmenegger. Qualifiant cette décision «d'aberration absolue», l'ARP prend la plume en novembre dernier afin d'alerter le Conseil communal de cette situation.

### «Un petit plaisir à moindre coût»

«De nombreux habitants des hauts de la commune vont souvent manger une petite crêpe après une sortie en luge, une balade en raquettes ou un après-midi de ski. Et au nom d'une supposée concurrence, on en empêche la vente alors que cette offre n'a rien à voir avec les propositions du chef du 1209, s'étonne Anne-Laure Emmenegger. C'est incompréhensible!». Dans son courrier, l'association appelle la Municipalité à corriger «cette injustice afin de continuer d'offrir aux familles la possibilité de profiter de ce petit plaisir à moindre coût». Estimant que ces douceurs sont complémentaires et non concurrentes aux plats proposés par le restaurant voisin, l'indépendante Carole Roulet dépose également un postulat fin novembre afin d'appuyer cette demande.



DR

Syndic de Blonay jusqu'à la fin de l'année écoulée, Dominique Martin précise: «Ce n'est pas tout à fait exact. Nous ne lui avons pas refusé cette autorisation, mais comme chaque année nous lui avons demandé de s'entendre avec le gérant du 1209, ou alors de placer sa caravane sur une parcelle privée, en accord avec un propriétaire.» L'édile admet toutefois que la Municipalité a reçu plusieurs demandes pour de la restauration rapide aux Pléiades et au centre du village, et qu'elle reste en général prudente quant à ces autorisations, estimant que les restaurateurs souffrent déjà suffisamment des conséquences de la pandémie. «Au final, comme ce postulat a été soutenu par une large majorité du Légitimatif et qu'il ne s'agissait que de quelques crêpes qui suscitaient visiblement une demande assez forte de la population, nous avons revu notre position.»

Quelques jours avant la nouvelle année, Jacques Beaud a donc pu installer sa caravane. «Je suis très heureux de pouvoir à nouveau proposer mes crêpes jusqu'à la fin des vacances scolaires. Au-delà de la vente, c'est surtout le côté convivial et l'échange avec les gens qui me poussent à continuer.» Les crêpes semblent être la recette qui (ré)chauffe le corps, le cœur mais aussi les esprits à Blonay.



Adobe Stock

# « Nous regrettons une philosophie d'exploitation différente »

## Vevey

**Après plus de 30 années de service, l'EMS La Fontanelle fermera ses portes le 31 mars prochain. Les résidents ainsi que les collaborateurs se verront proposer une nouvelle place dans une institution voisine, à La Tour-de-Peilz.**

| Xavier Crépon |

«L'accueil des personnes âgées a bien changé depuis nos débuts. Dans les années 80, le 3ème âge venait en institution pour ne pas rester seul chez soi. Aujourd'hui, la politique de la santé n'est plus la même. Les EMS hébergent désormais ce que j'appellerais le 4<sup>e</sup> âge, à savoir des personnes qui ne peuvent plus être indépendantes et qui ont besoin d'un soutien quotidien.»

Administrateur de La Fontanelle depuis 2003 à Vevey, Philippe Bless se résigne à arrêter l'exploitation de son établissement qui compte une vingtaine de pensionnaires et tout autant

de collaborateurs (en équivalent plein temps). «Nous avons principalement des chambres doubles sans salles de bain privées, ce qui ne correspond plus aux normes cantonales. Une remise à niveau demanderait des investissements trop importants, nous allons donc fermer d'ici au 31 mars 2022.»

### Une rénovation coûteuse

«Malheureusement, les petites unités médico-sociales disparaissent au profit des plus grandes dans une logique de rentabilité de gestion. J'ai essayé de remettre La Fontanelle à mon

fil, mais il a choisi une autre voie et les services cantonaux m'ont poussé ces deux dernières années à prendre une décision», déplore Philippe Bless.

Contacté, le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) précise: «Il s'agit essentiellement du choix du propriétaire: le bâtiment est vétuste, il faudrait des investissements importants pour le rénover et le transformer afin qu'il réponde aux attentes actuelles d'un tel établissement. Ses chambres sont par exemple doubles et aujourd'hui les résidents des EMS souhaitent bénéficier de chambres individuelles. Il est pour ces raisons de plus en plus difficile de trouver des personnes qui ont envie d'y être admises, et ces réticences compromettent les finances de cet EMS.»

L'administrateur ne partage pas tout à fait le même point de vue: «Je peux vous assurer que notre établissement est en parfait état, mais il ne correspond pas à leur philosophie d'exploitation, c'est regrettable. En 2012, je l'ai rafraîchi pour en faire un

petit hôtel de charme avec des parquets massifs et des meubles de style Empire afin que les résidents se sentent comme chez eux plutôt que dans un EMS moderne aux allures de caserne.»

### Des places assurées

Les résidents ne sont pas pour autant chassés de La Fontanelle sans préavis. Ils se sont vus assurer une nouvelle place à l'EMS de Burier (La Tour-de-Peilz) dont la nouvelle extension devrait ouvrir ses portes début mars. «Notre fermeture était initialement prévue le 31 décembre, mais nous avons préféré la repousser pour ne pas gâcher les fêtes de Noël, souligne Philippe Bless. Pour ceux qui accepteraient d'aller à Burier, le transfert est prévu vers la fin février. Et tout comme nos employés, nos pensionnaires peuvent d'ores et déjà visiter cette institution afin de faire leur choix.»

«C'est une option qui sera offerte à tous les résidents, confirme le DSAS, mais ils sont libres d'accepter ou non les pro-

positions qui leur seront faites. Certains pourraient par exemple résider à Burier de façon transitoire, en attendant de trouver une solution ailleurs. Quitter un lieu de vie familial et familial pour aller dans un nouvel établissement reste néanmoins difficile pour des personnes âgées et vulnérables.» Quant aux différents emplois en jeu, le département de la santé et de l'action sociale confirme que «tout le personnel sera réinséré ailleurs – là aussi, il y a la possibilité pour chacun de retrouver un emploi à Burier, s'ils souhaitent y travailler. Quel que soit leur choix, ils bénéficient d'un accompagnement de la Direction générale de la cohésion sociale pour retrouver du travail», ce que confirme Christine Ferrari, la directrice de cette maison de retraite.

«Pour les nouveaux postes ouverts, la priorité sera donnée aux collaborateurs de La Fontanelle avec une ouverture de notre extension prévue début mars, dépendamment du rythme d'engagement de ce nouveau personnel.»

“

Malheureusement, les petites unités médico-sociales disparaissent au profit des plus grandes”

Philippe Bless  
Administrateur  
de La Fontanelle



## Trésors d'archives

Par Katia Bonjour, archiviste au Musée suisse de l'appareil photo de Vevey

### En tram de Clarens à Blonay

Entre 20 et 25 minutes, c'est le temps qu'il faut au tram pour relier Clarens à Blonay en 1911. Qualifié de «tram interurbain» par l'ingénieur Marcel Laplace-Delapraz, le Clarens-Chailly-Blonay est, d'après la *Feuille d'avis de Montreux* du 22 novembre 1911, destiné «à desservir une région intéressante et populeuse et à faciliter la construction de bâtiments au sein d'une campagne agreste et riante et dans des sites qui offrent tout le panorama le plus grandiose.»

Après deux ans de travaux perturbés par une météo peu clémente et une grève des maçons, la ligne, d'une longueur d'un peu plus de cinq kilomètres, est inaugurée le 21 novembre 1911. Pour l'occasion, les haltes et les voitures, «coquette[s]», sont «toutes gentiment décorées» et fleuries. «Après une minutieuse inspection de la ligne et un essai des freins, un dîner de quatre-vingts couverts a réuni à l'Hôtel Beau-Site à Baugy les autorités fédérales, cantonales, communales et de villages, les conseils des Cies C.C.B. et M.O.B., les ingénieurs et les entrepreneurs et de nombreux employés du M.O.B.» A la fin du repas, les ingénieurs lausannois Boiceau, Muret et Potterat, ainsi que les entrepreneurs clarensiens Dubuis et Traversini, sont remerciés pour l'exécution des travaux.

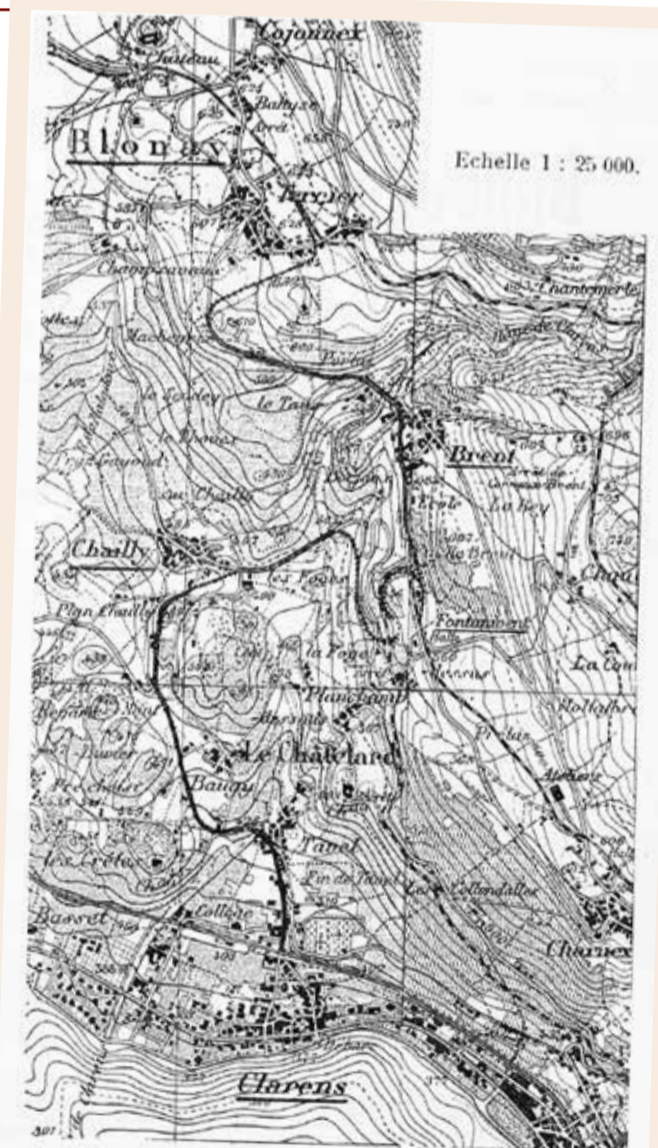
La station de départ Clarens-Chailly-Blonay se situe juste au-dessus du pont de la gare de Clarens, l'élévation de ce dernier ne permettant pas le passage du tram. Néanmoins, des travaux seront entrepris en 1915, prolongeant la ligne jusqu'à Gambetta, puis au débarcadère situé alors en

contrebas de la Rue du Port. Onze, puis donc treize haltes se succèdent, principalement le long de la route: Clarens Débarcadère, Clarens Gambetta, Clarens Gare, Tavel, Per-tuiset, Baugy, La Saussaz, Chailly, Les Bonnettes, Plan-champ-Dessus, Fontanivent, Brent, Tercier et Blonay. Quatre voies d'évitement permettent aux voitures de se croiser et ainsi d'assurer quotidiennement quatorze «courses totales dans chaque sens». Afin d'éviter les virages et la pente de la Route de Brent entre Chailly et Fontanivent, la ligne s'en éloigne pour suivre un tracé à peu près similaire à celui de l'actuelle Route de la Combe qui n'existait pas alors. Elle emprunte ensuite un tunnel de 81 mètres de longueur et rejoint pour quelques dizaines de mètres un tracé parallèle à celui du MOB avant d'arriver à la gare de Fontanivent.

La ligne compte trois automotrices actionnées par un moteur de 56 CV et deux wagonnets à marchandises. Chaque automotrice, éclairée et chauffée à l'électricité, comprend deux bancs longitudinaux de sept places et peut accueillir dix-huit passagers supplémentaires sur les plateformes. Aux dires de la *Feuille d'avis de Montreux* du 22 novembre 1911, les voitures sont «très spacieuses, très confortables, aérées et éclairées à souhait.»

Dans son édition du 24 août 1912, le *Journal et liste des étrangers de Montreux-Vevey* fait la promotion des trains et trams de la Riviera et écrit: «Voici [...] le Clarens-Chailly-Blonay serpentant à travers les vergers chargés de fruits, les vignes lourdes de grappes et qui vous promènera jusqu'aux châtaigniers légendaires de J.-J. Rousseau, ou bien dans un joli village vaudois, ou bien vous déposera à l'ombre des murs couronnés de lierre de quelque château crénelé dont l'histoire se perd dans un passé trop lointain.»

De nombreux voyageurs emprunteront cette ligne bucolique pendant les décennies qui suivront. Cependant, après 44 ans d'exploitation, un dernier tram circulera le 31 décembre 1955, avant d'être remplacé dès le 1<sup>er</sup> janvier 1956 par une ligne d'autobus.



Reproduction autorisée par le Service topographique fédéral. 5. III. 13.  
Fig. 2. — Tracé de la ligne Clarens-Chailly-Blonay.



Inauguration du Clarens-Chailly-Blonay le 21 novembre 1911 à la Halte de Chailly.

Wikimedia Commons.

Carte du tracé du Clarens-Chailly-Blonay. Tiré de l'article de Marcel Laplace-Delapraz «Le chemin de fer Clarens-Chailly-Blonay» paru dans Le bulletin technique de la Suisse romande N° 10 du 25 mai 1913.

DR



# « La nourriture est le meilleur des médicaments »

## NUTRITION

La Veveysanne Françoise Schoeb publie un livre de recettes aussi appétissantes qu'équilibrées. Belle occasion, au lendemain de fêtes, de revenir avec cette professionnelle sur ce qui fait une alimentation saine.

| Laurent Grabet |

Françoise Schoeb se définit volontiers comme «nutrithérapeute». L'élégante et longiligne septuagénaire veveysanne est tombée dans la diététique dès l'âge de 13 ans. C'était en 1963. La petite Chaux-de-fonnière joyeuse et active qu'elle était alors avait subitement pris 30 kilos en l'espace de trois ans en raison d'une hypothyroïdie. Cette maladie, qu'elle dissimule aujourd'hui joliment derrière un foulard, l'a poussée à faire de son corps un terrain d'expérimentation. Et ce d'abord avec un objectif en tête: revenir à un poids normal. Elle y est parvenue. Puis au fil des ans, cet objectif s'est transformé en quête de santé. Par la suite, la Neuchâteloise est devenue puéricultrice mais en parallèle et grâce aux enfants, et notamment à ses trois fils et à sa fille arrivée de Bombay en petite santé, elle s'est formée à l'homéopathie, à la naturopathie, à la phytothérapie et à la nutrition. Cette expérience l'a confortée dans sa conviction de fond: il n'est pas de bonne santé sans «bien manger». Quatre livres sont nés de cette constatation. Le dernier, intitulé «Au goût du jour», vient de sortir. Il rappelle les grands principes d'une alimentation saine et compile surtout des recettes bonnes pour la santé autant que pour les papilles.

Que la nourriture soit ta première médecine», aurait dit Hippocrate. Cela pourrait être votre devise...

— En effet! Je l'ai constaté sur moi tout d'abord, puis sur mes enfants et enfin sur mes patients. J'ai en effet exercé comme nutritionniste une dizaine d'années durant, au sein du cabinet médical alternatif veveysan Cellmed. Là, j'accompagnais notamment des personnes atteintes de cancer, de sclérose en plaques

ou d'autres maladies auto-immunes. Leur qualité et leur durée de vie ont souvent été grandement améliorées par les nouvelles habitudes alimentaires que nous avons construites ensemble. Si on est juste dans ce que l'on mange, l'organisme libère des forces pour lutter contre la maladie. Bizarrement, la médecine ne s'occupe pas ou trop peu d'alimentation alors que c'est le meilleur des médicaments.

Les gens mangent-ils en général si mal?

— Disons que 99% des personnes découvriraient qu'elles ont des carences si elles se soumettaient à un bilan sanguin complet comme je conseille de le faire deux fois dans sa vie. Celle en vitamine D, pourtant si utile pour mieux résister au Covid notamment, est par exemple quasi générale. Le PH de beaucoup d'organismes est acide avec des valeurs de 5.5 ou 6 quand il faudrait atteindre le neutre du 7.

Pourquoi ces déséquilibres?

— Les années 60 ont vu la généralisation des produits transformés et des pesticides avec des conséquences catastrophiques sur la santé. Les produits raffinés tels que le sucre (qui est addictif et dont on n'a aucun besoin puisqu'il est suffisamment présent dans les fruits), la farine blanche ou encore les huiles chauffées qui peuvent être cancérigènes ont fait beaucoup de dégâts et en font malheureusement encore. Il faut revenir d'urgence aux produits non transformés qui, bien apprêtés, se révèlent

savoureux. Et aussi évidemment éviter d'aller trop souvent au fast-food.

La viande est-elle à proscrire comme le prétendent certains?

— Non, ne serait-ce que parce qu'elle relève du plaisir pour beaucoup. Deux des trois repas doivent être végétariens. Le troisième peut contenir des protéines animales. Soit de préférence des viandes blanches ou des petits poissons bio car ils ont moins stocké de mercure que les gros. La viande rouge est un plaisir que l'on s'accorde une fois tous les 10 à 15 jours à raison d'environ 120 g la portion adulte car elle est souvent chargée de toxines. À chaque repas, petit-déjeuner exclu, il faut manger 250 à 400 g de légumes cuits et crus. Le repas non animal comporte aussi un mélange de 2/3 de céréales et de 1/3 légumineuses. Cela donne une protéine végétale équivalente à une protéine animale.

À l'instar de la doctresse Koussmine, qui fut pour vous une source d'inspiration tout comme la doctresse Budwig, les huiles tiennent une place centrale dans votre vision de la nutrition...

— Oui. Chaque repas doit comporter dès le début une huile de qualité de première pression à froid, car c'est ainsi qu'elle est saine et pleine d'omégas. Elle doit être toujours émulsionnée, c'est ainsi que l'organisme l'assimile le mieux. Il est bon de commencer son repas par des crudités saucées à l'huile. Elles déclenchent les glandes salivaires et facilitent la digestion de ce qui suivra. Dans l'idéal, on consomme de l'huile aussi au petit-déjeuner.

Que nous conseilleriez-vous pour ce repas si particulier qui lance la journée?

— Un mélange de protéines végétales, par exemple un

yaourt de soja ou une crème de pois chiches qui sert de base, de 2 à 3 cuillères à café d'huile bio de première pression bien émulsionnée, de graines oléagineuses, de baies ou de compote de fruits bio non épluchés et d'un peu de jus de citron. Éviter en revanche le jus d'orange bien trop acidifiant contrairement au citron. C'est excellent et cela tient jusqu'à la mi-matinée. Là, c'est le meilleur moment pour se permettre un fruit cru car il pourra être digéré seul au lieu de fermenter au milieu d'autres ingrédients disparates.

N'est-il pas trop fastidieux pour beaucoup de changer leurs habitudes alimentaires dans le sens que vous proposez?

— Non. L'actuelle sortie de la période des gros repas de fin d'année est même assez idéale pour cela! Beaucoup y prennent goût. Ils ont plaisir

à déguster d'autres saveurs tout en se réappropriant un pouvoir sur leur corps. C'est une discipline à instaurer, mais elle laisse une belle place à la créativité. Une bonne manière de faire est de s'accorder une demi-journée par semaine de cuisine en famille. En général, les jeunes enfants aiment beaucoup ça. Ainsi, on peut congeler des portions que l'on ressort la veille de leur consommation. Cela évite par exemple de manger n'importe quoi sur le pouce lors d'une journée de travail trop chargée.

### Note:

Au goût du jour, l'art de manger pour bien vivre, autoédition, en vente pour 30 frs. au Paramed Center de Vevey ou auprès de l'auteure au 078 644 86 14.



La nutritionniste Françoise Schoeb tient une permanence téléphonique chaque soir de 17h à 19h depuis 1983.

| J.-G. Python

# Un spectacle qui garde une part de mystère



Le brouillard est resté bas et a stagné sur l'Est lémanique. | J.-G. Python

## Météo

Une mer de brouillard a recouvert la Riviera et le Haut-Lac samedi. Ce phénomène n'est pas exceptionnel, sauf en ce qui concerne son aspect très localisé.

| Hélène Jost |

L'Est vaudois et le Chablais valaisan se sont réveillés avec un regard embrumé à l'aube de la nouvelle année. La région était comme coupée en deux ce 1er janvier, avec une plaine plongée

dans le brouillard et des hauteurs offrant une vue spectaculaire sur cette marée de nuages. Les photographes ne s'y sont pas trompés. Les clichés rivalisant de créativité ont envahi les réseaux sociaux, accompagnés de descriptions pleines de superlatifs.

Toutefois, pas de quoi ébahir les spécialistes. «C'est un phénomène relativement fréquent, explique Didier Ulrich, prévisionniste chez MétéoSuisse. Il y a une inversion des températures, avec une baisse au sol et le lac qui refroidit encore la plaine. L'air est donc plus frais en bas qu'en haut et s'il est stable l'humidité se condense.»

Mais un mystère demeure: la circonscription de cette mer de brouillard. «C'est un peu éton-

nant que le brouillard se soit dissipé sur Lausanne et Genève et qu'il soit resté sur la Riviera et la plaine chablaisienne. En règle générale, c'est souvent l'inverse, relève Didier Ulrich. La température du Haut-Lac était peut-être un peu plus froide, c'est une hypothèse. Mais en réalité, la cause exacte n'est pas connue.» Rien à voir, en revanche, avec les températures très élevées pour la saison qui ont été enregistrées ces derniers jours.

### Retour de l'hiver en vue

Le spécialiste rappelle toutefois que le phénomène n'est pas sans conséquences lorsqu'il perdure. «Le problème, c'est l'altitude à laquelle le couvercle se ferme. S'il est très bas, la pollution reste

piégée dessous, un peu comme c'était le cas avec le «smog» des années 1950-1960. On constate alors une hausse des particules fines, par exemple, et il faut ensuite un grand coup de vent pour que tout se mélange à nouveau.»

Des précipitations peuvent aussi faire l'affaire pour plaquer au sol une partie de ces molécules. C'est d'ailleurs ce qui attend la région cette fin de semaine. Mercredi, vendredi et dimanche, 10 à 20 centimètres de neige pourraient tomber sur les reliefs. Quelques giboulées pourraient même atteindre la plaine de façon épisodique et ciblée, selon Didier Ulrich. Les températures baisseront également pour se rapprocher des normes saisonnières.

# Montreux au royaume du pain d'épices



Les participants se sont appliqués lors de la confection avec la pose de nombreuses décorations.



Maiwenn (8 ans) nous présente sa maisonnette décorée lors de l'atelier.

## Une fabrication intense et passionnante

Les Fencz ont remporté le concours avec une maison construite de A à Z. «Nous sommes une famille créative qui aime bricoler, mais nous ne pensions pas que cela demanderait autant de travail, explique la maman, Jeannette. Nous pensions faire quelque chose de conventionnel, mais nous nous sommes vite pris au défi.»

Mila (3 ans), Maxime (7 ans), Maude (11 ans) et leurs parents ont dessiné leurs propres plans selon les idées de chacun pour la réalisation de l'édifice. «Nous y avons passé une bonne semaine avec quelques soirées qui se sont prolongées, s'amuse Jeannette. Mon mari Adam s'est occupé de la structure principale avec la plus grande ainsi que des peintures fines, alors que Mila et Maxime se sont consacrés aux décorations. Voir ce projet avancer au fur et à mesure a été un vrai plaisir!» L'exposition était désormais terminée, qu'adviendra-t-il de la maisonnette lauréate? «Je n'ai pas le cœur de la jeter ou de la détruire après tous les efforts que nous y avons mis. Peut-être que nous allons la conserver comme décoration pour Noël prochain. Mais ce seront les enfants qui décideront au final.»

## Plaisir des yeux

**Miel, cannelle ou encore anis étoilé: un village entier aux saveurs de Noël a pris possession de la Maison Visinand fin décembre à l'occasion d'un concours de créations.**

| Textes et photos: Xavier Crépon |

Elise est aux anges. Quelques jours après Noël, la petite fille de 3 ans et demi a les yeux qui brillent. Même si elle a déjà déballé ses cadeaux, elle se tient bien sage en observant avec attention la vingtaine de maisonnettes en pains d'épices exposées à la Maison Visinand.

Pour prolonger encore un peu la fête, le centre culturel montreusien a accueilli lors de la deuxième quinzaine de décembre un village féérique confectionné par des amateurs et des passionnés. Créativité et originalité étaient à l'honneur lors de la première édition de ce concours organisé en collaboration avec la société d'événementiel Dynam'. Tuiles en feuilles de chocolat ou toit en

barres chocolatées, poutres en sucre d'orge, chemin en Smarties ou encore bonhomme de neige en macarons attendaient les visiteurs qui ont dû se retenir pour ne pas dévorer ces gourmandises.

### Venu tout droit de Scandinavie

«Je voulais avant tout proposer un projet qui rassemble autour de l'esprit de Noël. Le pain d'épices était tout trouvé!» Salomé Ramelet, directrice de Dynam', rêvait de concrétiser une idée qui lui trottait depuis un moment dans la tête: organiser un concours créatif à base de cette pâtisserie pour les familles, les écoles ainsi que les professionnels.

«J'ai beaucoup voyagé dans les pays scandinaves, et là-bas, c'est une activité prisée. Je dirais même plus, une tradition. Chaque année, les familles ont du plaisir à élaborer leurs petits bon-

“

Je voulais avant tout proposer un projet qui rassemble autour de l'esprit de Noël”

Salomé Ramelet  
Organisatrice

hommes ou leurs maisonnettes. J'ai trouvé l'idée chouette, j'ai donc décidé de l'importer.»

Une vingtaine de familles et une classe montreusienne se sont ainsi appliquées pour créer avec

précision façades et autres décorations. Les professionnels n'ont malheureusement pas répondu présent, probablement occupés par les commandes de fin d'année.

«Le résultat est réussi, s'enthousiasme l'animatrice Julia Bakech. C'était un bonheur de voir les enfants découvrir cette exposition avec son univers de contes qui stimulait leur imagination. En prolongeant égale-

ment la visite avec un atelier de décoration de façade de maisonnette, les plus petits ont aussi pu mettre la main à la pâte avec pour seule limite leurs rêves.» Si les conditions sont réunies, les organisateurs espèrent rééditer l'expérience l'année prochaine en apportant quelques nouveautés comme la lecture d'histoires de Noël qui viendrait agrémenter l'expérience.



Les bonhommes en pain d'épices sont tout sourire devant leur maison.



## Histoires simples

Philippe Dubath, journaliste et écrivain

### Petite conversation avec un chardonneret croisé en chemin

J'ai lu l'autre jour que le chardonneret, l'un des plus beaux oiseaux qui existent dans nos régions, est menacé. J'en aperçois souvent près de chez moi, dans les jardins d'ici, dans les cimetières, dans les champs de tournesols en fin d'été, et si je ne les vois pas, je les entends. C'est d'ailleurs là le problème: le chardonneret est attrapé par des grigous sans états d'âme - ou peut-être fauchés et obligés de se débrouiller comme ils peuvent, ça existe - pour son chant magnifique. Il paraît que des gens paient plusieurs centaines d'euros ou de francs pour en avoir un chez eux, en cage. Il paraît aussi que des concours de chants sont organisés, avec à la clé des prix importants. L'autre jour, c'était en automne, au cimetière où j'étais allé saluer quelques personnes qui ne chantent plus que dans mon cœur et dans ma mémoire, j'ai vu deux chardonnerets posés sur de hautes herbes sèches, des friches, qui n'avaient heureusement pas encore été coupées. Les deux compères y trouvaient de toute évidence de petites choses intéressantes à grignoter. Ils mangeaient. Ils chantaient. Je me suis approché, ils ne sont pas partis, et je leur ai adressé une suggestion qu'ils ont eu l'amabilité de faire semblant d'écouter: « Chers amis, vous êtes devant un choix cruel.

Soit vous chantez à pleine voix, comme votre naturel vous le dicte, et alors vous risquez de vous faire repérer et embastiller, soit vous restez discrets, vous murmurez davantage que vous ne vocalisez, et vous échapperez peut-être à la prison dans laquelle, hélas, vous finiriez par vous éteindre à petit feu. Méfiez-vous de ceux qui vous guettent et vous écoutent. Avec moi, et avec la majorité des passants qui vous croisent, vous ne courez aucun danger, mais restez vigilants. Votre éclatante différence, vos talents musicaux, peuvent vous coûter cher.» Je ne sais pas s'ils avaient compris mon message fraternel, mais quelques jours plus tard, sur mon chemin, j'avais repéré un chardonneret posé sur une branche de cerisier aux feuilles en feu, comme le crâne rougeoyant de l'oiseau. Je m'étais approché, je lui avais suggéré de chanter pour moi, mais rien à faire, il était resté d'un noble mutisme, ne m'offrant aucune de ses notes enivrantes. Ses copains lui avaient-ils parlé de notre conversation? Ce serait prétentieux de ma part de le penser, mais après tout, les oiseaux sont chargés de rêve, on peut leur attribuer les nôtres, et penser qu'ils nous entendent comme on les entend. Bon, tout cela pour dire qu'avec tous les enregistrements de chants d'oiseaux

qu'on trouve sur Internet et tout et tout, plus besoin de couper les ailes aux chardonnerets ou à quelque volatile que ce soit pour les emprisonner. Le bon Pierre Perret l'avait compris il y a longtemps quand il écrivit la délicate chanson «Ouvrez la cage aux oiseaux». Je sais de quoi je parle: je fus aussi un âne, quand avec un de mes premiers salaires d'auxiliaire postal, pendant mes vacances d'adolescent, j'achetais chez un aimable marchand de graines et d'oiseaux à Vevey, deux becs de corail que je ramenaient à la maison dans une cage sur le porte-bagage de mon vélo Tigrà. J'emprisonnais alors la beauté en croyant en être plus proche. Ma passion de géolier ne dura pas. Depuis je préfère photographier et écouter. D'ailleurs, je vous offre l'image de mon chardonneret muet sur le cerisier de l'automne, pour vous murmurer, car je chante fort mal: «Bonne année 2022!»



# L'heure du réveil doit sonner en Suisse!

## Vélo

**Devenu, financièrement, le parent pauvre de Swiss Cycling, le cyclocross n'en reste pas moins un sport attractif et spectaculaire. À quatre jours des championnats de Suisse, la diminution des courses en Suisse préoccupe certains spécialistes. Décryptage.**

| Laurent Bastardoz |

Les moins jeunes d'entre nous se souviennent, sans aucun doute, d'Albert Zweifel. Le Zurichois a remporté, entre 1973 et 1989, 300 des 600 courses qu'il a disputées. Avec en cadeau, neuf titres nationaux et cinq titres mondiaux. Il est et restera encore longtemps le meilleur coureur de cyclocross de notre pays. Un sport qui, malheureusement, a depuis perdu une partie de ses lettres de noblesse. Pascal Richard, champion du monde de la spécialité en 1988, ne s'en cache pas: «Dans les années 70-80, les médias et notre télévision nationale diffusaient les grandes compétitions. Aujourd'hui, il y a quelques papiers dans la presse écrite, mais la RTS, notamment, ne parle plus du cyclocross. C'est regrettable. Difficile, dans ces conditions, d'organiser de grandes compétitions. Sans télévision, beaucoup de sponsors potentiels se retirent».

### Le VTT au sommet

Aujourd'hui co-Président du Montreux-Rennaz Cyclisme, Laurent Dufaux rappelle que l'avènement du VTT est aussi à l'origine du manque d'intérêt des médias et de la diminution des courses organisées en Suisse. «Le VTT a clairement pris le dessus par rapport au cyclocross. Une course de VTT, chez les cadets par exemple, réunit plus de 200 concurrents. Le vélo sur route une trentaine et le cyclocross une quinzaine. C'est une autre réalité».

Pour l'ancien cycliste professionnel qui avait, à l'époque, laissé tomber le cyclocross pour la route, le manque d'intérêt, relevé par Pascal Richard est aussi à mettre dans la balance. «Aujourd'hui pour suivre les courses internationales il faut aller sur

Internet ou se brancher sur Eurosport ou l'Equipe TV.»

### Manque de courses

Dès lors, ce sport né au tournant des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles sur la Côte d'Azur et considéré à l'époque comme un instrument de prépa-

“

Le risque financier est trop important pour voir en Suisse les stars mondiales de la discipline”

Joël Brönnimann,  
Président du Vélo Club Vevey

ration de la saison de route est-il en danger? «Pas du tout!», clame Laurent Dufaux avant de préciser: «Le problème est clairement le manque de courses organisées en Suisse. L'année dernière, il y a eu trois cyclocross internationaux et le championnat national. Trop



Pascal Richard regrette l'absence de médiatisation du cyclocross. | Keystone

peu par rapport à la quinzaine de compétitions de haut niveau qui étaient mises sur pied il y a quelques années. D'autant que lorsque l'on programme une compétition, même au niveau régional comme l'Omnium romand, nous n'avons pas l'impression que ce sport est en crise. En 2021, nous avons eu 230 concurrents lors de l'étape planifiée par le Montreux-Rennaz cyclisme et un public important».

Même son de cloche au vélo club Vevey: «Nous avons pu compter sur 200 concurrents nous aussi», indique le Président du club veveysan Joël Brönnimann. «Il y avait pas mal de jeunes. Tant chez les coureurs que dans le public. L'atmosphère de la course plait, c'est indéniable. De notre côté, on tente de développer le cyclocross dans les écoles au niveau des pas-

seports vacances. On explique que ce sport est une véritable école de vie. On est aussi actifs sur Internet. En revanche, on ne peut pas mettre sur pied une course internationale. Le risque est trop important pour nous».

### Séance de crise

Face à cette situation, Swiss Cycling a décidé d'organiser le 8 janvier prochain une séance de crise à Steinmaur, dans le canton de Zurich. Là où seront disputés le lendemain les championnats de Suisse de cyclocross 2022. Pour Laurent Dufaux, cette réunion était indispensable. «Nous devons savoir aujourd'hui dans quelle direction va Swiss Cycling. La commission technique suisse de cyclocross (ndlr: qui réunit tous ceux qui mettent sur pied des compétitions de notre pays),

ainsi que l'entraîneur national sont convoqués. Nous devons sensibiliser les organisateurs potentiels sur le fait qu'il est impératif à l'avenir d'augmenter le nombre de courses en Suisse. Cela dans le but que les coureurs nationaux puissent disputer des compétitions chez eux et que cette discipline reste attractive.»

### Quatre Suisses au top

Le top 4 helvétique, formé du Genevois Kevin Kühn, du Vaudois Loris Rouiller, du Zurichois Timon Rüegg et du Valaisan Gilles Motiez, est aujourd'hui obligé de partir à l'étranger pour intégrer des équipes de renom et disputer sa saison hors du pays. Doit-on faire une croix sur la chance de pouvoir, un jour, revoir les leaders mondiaux à l'œuvre en Suisse? «Peu de chance en Suisse romande. Les

deux meilleurs, Wout Van Aert et Matthieu Van der Poel, sont beaucoup trop chers. Et même si on sait qu'ils attireraient sponsors, médias et spectateurs, on n'aurait aucune garantie qu'ils soient présents car beaucoup de courses en Europe se disputent en même temps», relève le Président du vélo-club Vevey, Joël Brönnimann.

Pour Pascal Richard, la présence de ces vedettes de la discipline déplace pourtant la foule des grands jours. «C'est toute la problématique du cyclocross. En 2019, lors d'une coupe du monde à Berne, je me suis déplacé pour eux. Voir Van Aert et Van der Poel ailleurs qu'à la télévision. Il y avait 25'000 spectateurs. Comme quoi c'est possible. Mais restent la volonté et la prise de risque qui semblent, malheureusement, à l'arrêt en Suisse.»

## Entre neige et boue, les vététistes ont fait le plein d'adrénaline à Villars-sur-Ollon



Plus de 150 coureurs se sont élancés sur leur VTT depuis le Roc D'Orsay à Villars-sur-Ollon. | DR

### 32<sup>e</sup> GP VTT

À l'occasion de la St-Sylvestre, la station chablaisienne a vu débarquer toute une ribambelle de concurrents déguisés en fée, viking, chevalier, danseur ou encore en personnage Nintendo et DC Comics sur leur selle de vélo.

| Xavier Crépon |

«C'étaient 15 minutes de pur plaisir et de fun, je ne regrette vraiment pas d'être venu pour ce dernier jour de l'année.» Mordu d'Enduro, Mathis Gantner (18 ans) a visiblement apprécié la 32<sup>e</sup> édition du Grand Prix VTT de la Saint-Sylvestre organisé en partie sur les pistes du domaine skiable de Villars-sur-Ollon. Arrivé dans les premiers, le Genevois arbore une tenue boueuse et détrempée témoignant d'une course

loin d'être tranquille. Ce 31 décembre, ils étaient plus de 150 à s'élancer sur leur engin (VTT Enduro, VTT de descente ou E-Bike) depuis le Roc D'Orsay, le long d'un tracé d'un peu plus de 4 km.

### Plus de jambes et de poumons, mais du plaisir

Parmi ces amoureux de vélo de montagne, une partie se battait pour les premières places, alors

que de nombreux autres participants étaient venus accoutrés de leurs plus beaux déguisements pour apporter un peu de folie à l'événement. Pikachu, Mario et Luigi, un Predator de la série de films Alien, ainsi que des créatures sortant tout droit d'un livre de contes comme des fées, un chevalier ou encore un viking ont joué des coudes sur un parcours sinueux. Sans oublier un homme à tête de seringue qui est venu rappeler que la pandémie est encore bien présente. Mais elle n'aura pas eu la peau de cette course populaire, contrairement à l'année dernière, pour le plus grand bonheur des organisateurs, tous trois passionnés par le VTT. Une grande première pour les Boyards Ysaline Van Kampen (23 ans) et Loïc Pachoud (21 ans) ainsi que le Gryonnais Maxime Stäubli (21 ans) du Simple Ride Crew qui a repris le flambeau après l'équipe

de la Meute. «C'était difficile pour les coureurs de faire un chrono cette fois-ci, analyse Loïc à l'arrivée. Avec la pluie de ces derniers jours, la neige était par endroits très molle et gorgée d'eau. C'est un peu comme si vous faites du vélo dans le sable.» Pas de quoi décourager les vététistes, à l'image de l'équipe lausannoise Chteboof-2crew qui finit épuisée mais avant tout comblée. «J'ai bien volé sur cette piste, plaisante Julien. Avec ce tracé marqué par les ornières, beaucoup d'entre nous sont tombés. Et pour tout vous avouer, je n'ai plus de jambes et de poumons, mais c'était surtout rigolo.»

Après le succès de cette édition, les organisateurs annoncent déjà qu'ils comptent remettre le couvert l'année prochaine. «Cette course nous a vraiment fait rêver, glisse Loïc Pachoud. Si les conditions le permettent, nous la ferons perdurer.»

# Semestre noir à la Bibliothèque de Vevey

## Cultures

L'institution dédie les six premiers mois de 2022 aux personnes afrodescendantes. Coup d'envoi de ce programme le 14 janvier.

| Hélène Jost |

La Bibliothèque municipale de Vevey poursuit son chemin vers plus d'inclusivité. Sa nouvelle campagne vise à mettre fin à l'invisibilité des personnes noires dans ses rayons et ses allées. Pour ce faire, les responsables ont sollicité des personnes concernées qui ont travaillé en collaboration avec l'institution pour créer le programme qui se déroulera durant tout le premier

thématique, c'est un signal important pour une ville comme Vevey, qui a une population avec une forte diversité», relève Pamela Ohene-Nyako. La fondatrice de la plateforme Afrolitt' dédiée à la littérature noire relève la «sincérité» de la démarche. «A aucun moment on n'a eu l'impression que l'équipe nous utilisait comme alibis pour n'en faire finalement

qu'à sa tête.» Ce programme s'adresse avant tout aux personnes afrodescendantes de la région, que Pamela Ohene-Nyako appelle à «prendre l'espace». «Les institutions comme la Bibliothèque n'ont pas été conçues avec des personnes comme nous à l'esprit. Prendre l'espace, c'est dire qu'on est là, que l'on contribue à ces lieux, et qu'il est donc légitime qu'on s'y sente représentés.» Dans cette optique, pas question d'exclure qui que ce soit. «Bien sûr, les personnes blanches sont les bienvenues. Si certaines se sentent menacées, je les invite à se demander pourquoi cette programmation, qui ne dure que six mois, leur procure un tel inconfort.»

## Le programme

La place manque pour présenter de manière exhaustive la foule d'événements prévus. En voici donc une sélection partielle et partielle. Le reste est à découvrir sur [biblio.vevey.ch](http://biblio.vevey.ch) et sur les réseaux sociaux.

### 14 janvier

Soirée d'ouverture. L'occasion de découvrir le Changement de décor proposé par Eve Marie Perrin, artiste aux racines suisses et haïtiennes, et d'assister au concert de Wetu le Passant.

### 15 mars

Rencontre avec Rokhaya Diallo. Figure incontournable et parfois controversée de la lutte contre le racisme, la journaliste française aux multiples casquettes est invitée à parler des représentations médiatiques et artistiques des personnes noires.

### 14 avril

Appropriation culturelle et écologie. C'est l'un des événements consacrés à l'environnement, thème qui tient particulièrement à cœur à Pamela Ohene-Nyako. «On a tendance à penser que ces questions sont réservées aux personnes blanches qui ont des ressources et le temps de s'y intéresser. Mais au vu de notre histoire, notamment liée à la colonisation, on sait que les populations afrodescendantes ont un rapport à la nature qu'il faut valoriser.»

### 5 mai

Le racisme antinoir pour les nuls. Un rendez-vous de 45 minutes à prendre sur votre pause de midi. L'objectif affiché: sortir du jargon et des euphémismes pour aborder ce thème de manière aussi simple et directe que possible.



Thème transversal, l'afrofémisme sera au cœur d'une session «45 minutes» le 3 mars. | Leah L. Jones

semestre 2022 sous le titre «On a plus votre temps» (voir ci-dessous). Après le décès de George Floyd (homme afro-américain dont la mort causée par un policier blanc a entraîné des manifestations à travers le monde, ndlr), beaucoup d'institutions ont fait part de leur solidarité et les associations ont réagi en disant qu'il fallait donner plus de place aux personnes noires, raconte Mylène Badoux. Ça a vraiment résonné chez nous avec des questionnements qui étaient là depuis longtemps.» La responsable de la médiation a donc fait appel à Pamela Ohene-Nyako et à Laury Habiambere, qui co-signent l'introduction du programme.

## Prendre l'espace

«Décider de prendre un moment institutionnel pour aborder cette

“

On s'adresse à une population vers laquelle on ne se tournait pas auparavant et il est plus que temps!”

Mylène Badoux  
Responsable de la médiation

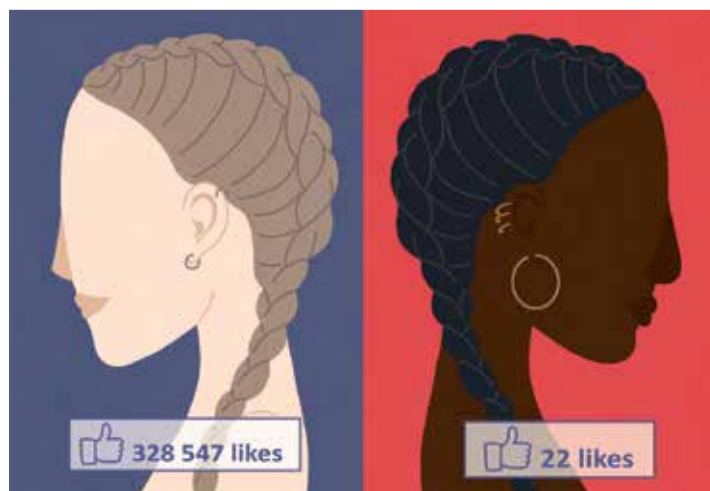
## Une réflexion à pérenniser

«Notre mission, c'est de donner à toutes et tous un accès à la culture, abonde Mylène Badoux. Nous devons donc nous demander quel public est empêché d'y accéder et mériterait un programme spécialement conçu pour lui. On s'adresse — enfin — à une population vers laquelle on ne se tournait pas auparavant et il est plus que temps!» Cette thématique devrait laisser une empreinte. Les employés de la Bibliothèque ont déjà commencé à revoir les collections pour augmenter la présence des auteurs et personnages noirs. Pamela Ohene-Nyako salue la démarche mais ne crie pas victoire. «On estimera que ce cycle est un succès s'il débouche sur une réflexion pérenne au sein de la Bibliothèque... et encore plus s'il influence d'autres institutions.»

## Un titre qui s'adresse aux initiés

Intitulé énigmatique pour certains, clin d'œil pour d'autres, que veut dire «On a plus votre temps»? Mylène Badoux, responsable médiation, préfère laisser la parole aux concernés. «C'est un exemple parmi d'autres de ces références culturelles qui nous manquent», glisse-t-elle.

«L'expression n'est pas partagée par toutes les générations, mais elle est assez répandue parmi les personnes afrodescendantes, sourit Pamela Ohene-Nyako. C'est l'affirmation d'une personne qui s'impatiente et qui dit aux autres «on ne va pas faire les choses à votre manière», mais dans une forme de jeu avec un brin d'humour.» Une déclaration d'urgence «paisible et apaisée», selon la fondatrice d'Afrolitt'.



La notion d'appropriation culturelle sera aussi abordée. | Z.Borbé

# Un roman suisse porté sur les planches



Isabelle Caillat joue une âme esseulée à Sokcho, sous le trait de Pitch Comment | R. Guélat

## Théâtre

**Au Reflet, «Hiver à Sokcho», livre de la Romande Elisa Shua Dusapin, est enfin présenté au public sous sa forme théâtrale. La production est le fruit d'une rencontre tout helvétique.**

| Noriane Rapin |

Une Franco-Coréenne fait la connaissance d'un auteur de bande dessinée français à Sokcho, en Corée du Sud. Leurs liens se tissent dans l'hiver glacé, avec la curiosité et les malentendus que suppose une relation qui transcende les cultures.

Voilà l'histoire que raconte l'autrice Elisa Shua Dusapin, jurassienne, dans son livre «Hiver à Sokcho». Son compatriote Frank Semelet s'est entiché du roman au point de le mettre en scène, avec le concours du dessinateur Pitch Comment, lui aussi originaire du Jura.

Une première mouture de la pièce avait été présentée il y a deux ans au Reflet, à Vevey, dans le format court d'un Midi théâtre. Mais l'ouvrage fournissait la matière pour une représentation plus longue sur le grand plateau. Frank Semelet et le Reflet ont donc produit une nouvelle version qui devait être jouée la saison der-

nière à Vevey. «Nous n'avons pas pu la montrer au public à cause des fermetures, explique Brigitte Romanens-Deville, directrice du théâtre. Nous nous réjouissons donc beaucoup!»

## Dessin en direct

Originalité de la mise en scène: Pitch Comment intervient en direct avec ses croquis, et souligne l'action qui se déroule sur les planches. «Son dessin s'apparente à celui de la BD, comme un clin d'œil à l'un des personnages, poursuit Brigitte Romanens-Deville. Cela amène une dimension très poétique. Il croque les pensées et les paysages. C'est un décor qui évolue en même temps que les protagonistes.»

Depuis la toute première représentation au Midi Théâtre, le roman d'Elisa Shua Dusapin a fait son bout de chemin. Il a connu un succès phénoménal, également en dehors de nos frontières. Sa version anglaise est lauréate du National Book Award 2021, l'un des plus importants prix littéraires du monde anglo-saxon. En Suisse, la version théâtrale de cette intrigue universelle partira en tournée après son passage à Vevey. «J'espère que l'ouvrage pourra poursuivre sa route et rencontrer son public,» conclut Brigitte Romanens-Deville.

Au Théâtre du Reflet, Vevey, du 13 au 15 janvier à 20h.

Au Théâtre du Crochetan, Monthey, le 18 janvier à 20h.



## Vevey Noël fait durer la magie

le 30 décembre 2021

Le village des Fêtes installé sur la place Scanavin a accueilli les clients de Vevey et d'ailleurs jusqu'au dernier jour de l'année. Après une soirée «afterwork» jeudi dernier, Vevey Noël a célébré le réveillon en grande pompe pour dire bonjour à 2022.

Photos par  
**Suzy Mazzanisi**

Vevey Noël proposait notamment de petits chalets à louer pour y partager des repas entre amis.



Gilles Altermath dit DJ Smog.



Marianne Quarnoud, Danièle Crausaz, Francis Dumas, Serge Favre, Dominique et Jean-Claude Zimmermann, Patricia Devaud et Michel Gilgien sont des habitués des apéros du village.



Salomé Benoit et Eliott Rolaz.



Sofia Cavalière, Louis, Anne-Laure, Olivier et Maxime Ruchet, et Paola Cavalière.



Aksel et Charlotte Bezençon font griller des marshmallows.

## Mercredi 5 janvier

### Expositions

#### La bouteille au féminin

30 visages de la Toscane.  
Château d'Aigle,  
Place du Château 1,  
Aigle 10-17 h

#### Silhouettes bucoliques

Frédéric Rouge et l'École de Savièse.  
Espace Graffenried,  
Place du Marché 2, Aigle  
10-12 h et 13.30-17 h

#### What is Love ? - Brigitte Lustenberger

Parc de la Torma,  
Route de Morgins, Monthey

#### #vegan

Nutrition, gastronomie, éthique, écologie mais aussi militantisme ou culture populaire, elle explore les multiples facettes de ce mode de consommation devenu un véritable phénomène de société.  
Alimentarium,  
Quai Perdonnet 25,  
Vevey 10-17 h

#### Lyonel Feininger - La ville et la mer

Une exposition du Cabinet cantonal des estampes sous le commissariat d'Achim Moeller et de Stéphanie Guex, conservatrice Estampes.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-18 h

#### Vevey en instantanés

Eric-Edouard Guignard. Photographies des années 1950-1960.  
Musée historique de Vevey,  
Rue du Château 2,  
Vevey 11-17 h

#### XXL Le dessin en grand



me 5 janvier · 11-18 h  
Exposition · Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2 · Vevey

Une exposition sous le commissariat de Nathalie Chaix, directrice, et de Pamela Guerdat, conservatrice adjointe Beaux-Arts. L'exposition, consacrée au dessin contemporain de grand format, réunit près de vingt artistes qui accordent une place privilégiée à ce médium.

#### Divers

#### Atelier peinture, pastel, dessin, collage

Et autres techniques.  
Centre œcuménique de Vassin, Chemin de Vassin 12,  
La Tour-de-Peilz 18.15 h

## Jeudi 6 janvier

### Expositions

#### La bouteille au féminin

30 visages de la Toscane.  
Château d'Aigle,  
Place du Château 1,  
Aigle 10-17 h

#### Silhouettes bucoliques

Frédéric Rouge et l'École de Savièse.  
Espace Graffenried,  
Place du Marché 2, Aigle  
10-12 h et 13.30-17 h

#### What is Love ? - Brigitte Lustenberger

Parc de la Torma,  
Route de Morgins, Monthey

#### #vegan

Nutrition, gastronomie, éthique, écologie mais aussi militantisme ou culture populaire, elle explore les multiples facettes de ce mode de consommation devenu un véritable phénomène de société.  
Alimentarium,  
Quai Perdonnet 25,  
Vevey 10-17 h

#### Vevey en instantanés

Eric-Edouard Guignard. Photographies des années 1950-1960.  
Musée historique de Vevey,  
Rue du Château 2,  
Vevey 11-17 h

#### XXL Le dessin en grand

Une exposition sous le commissariat de Nathalie Chaix, directrice, et de Pamela Guerdat, conservatrice adjointe Beaux-Arts.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-20 h

#### Lyonel Feininger - La ville et la mer

Une exposition du Cabinet cantonal des estampes sous le commissariat d'Achim Moeller et de Stéphanie Guex, conservatrice Estampes.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-18 h

#### Marchés

#### Marché à la ferme

Domaine de la Perrole,  
Chemin des Iles,  
Aigle 15.30-18.30 h

## Vendredi 7 janvier

### Théâtre

#### Mummenschanz - 50 years

Mélange de masques, de silences, d'étonnants personnages, de situations rocambolesques et souvent hilarantes.  
Théâtre du Martolet,  
Rue Charles-Emmanuel de Rivaz, Saint-Maurice 20 h

## Samedi 8 janvier

### Monthey

#### Théâtre

#### Les Conquêtes de Norman

Le collectif StoGramm s'associe à Pierric Tenthorey pour monter deux des pièces de la trilogie d'Alan Ayckbourn « The Norman Conquests ».  
Théâtre du Crochetan, Rue du Théâtre 6 · Monthey 16 h



### Expositions

#### La bouteille au féminin

30 visages de la Toscane.  
Château d'Aigle,  
Place du Château 1,  
Aigle 10-17 h

#### Silhouettes bucoliques

Frédéric Rouge et l'École de Savièse.  
Espace Graffenried,  
Place du Marché 2, Aigle  
10-12 h et 13.30-17 h

#### What is Love ? - Brigitte Lustenberger

Parc de la Torma,  
Route de Morgins, Monthey

#### #vegan

Nutrition, gastronomie, éthique, écologie mais aussi militantisme ou culture populaire, elle explore les multiples facettes de ce mode de consommation devenu un véritable phénomène de société.  
Alimentarium,  
Quai Perdonnet 25,  
Vevey 10-17 h

#### XXL Le dessin en grand

Une exposition sous le commissariat de Nathalie Chaix, directrice, et de Pamela Guerdat, conservatrice adjointe Beaux-Arts.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-18 h

#### Vevey en instantanés

Eric-Edouard Guignard. Photographies des années 1950-1960.  
Musée historique de Vevey,  
Rue du Château 2,  
Vevey 11-17 h

#### Lyonel Feininger - La ville et la mer

Une exposition du Cabinet cantonal des estampes.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-18 h

### Divers

#### Fondue dans le pain

Le Domaine Bertholet propose sa fondue dans le pain et ses vins.  
Domaine Bertholet,  
Chemin des Pierrettes 9,  
Villeneuve 18-22 h

## Samedi 8 janvier

### Théâtre

#### Mummenschanz - 50 years

Mélange de masques, de silences, d'étonnants personnages, de situations rocambolesques et souvent hilarantes.  
Théâtre du Martolet,  
Rue Charles-Emmanuel de Rivaz, Saint-Maurice 20 h

### Expositions

#### What is Love ? - Brigitte Lustenberger

Parc de la Torma,  
Route de Morgins, Monthey

#### #vegan

Nutrition, gastronomie, éthique, écologie mais aussi militantisme ou culture populaire, elle explore les multiples facettes de ce mode de consommation devenu un véritable phénomène de société.  
Alimentarium,  
Quai Perdonnet 25,  
Vevey 10-17 h

#### La bouteille au féminin



sa 8 janvier · 10-17 h  
Exposition · Château d'Aigle,  
Place du Château 1 · Aigle  
30 visages de la Toscane.

#### Silhouettes bucoliques

Frédéric Rouge et l'École de Savièse.  
Espace Graffenried,  
Place du Marché 2, Aigle  
10-12 h et 13.30-16 h

#### Lyonel Feininger - La ville et la mer

Une exposition du Cabinet cantonal des estampes sous le commissariat d'Achim Moeller et de Stéphanie Guex, conservatrice Estampes.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-18 h

#### XXL Le dessin en grand

Une exposition sous le commissariat de Nathalie Chaix, directrice, et de Pamela Guerdat, conservatrice adjointe Beaux-Arts.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-18 h

### Marchés

#### Marché à la ferme

Découverte de produits bio & locaux.  
Domaine de la Perrole,  
Chemin des Iles,  
Aigle 9-12.30 h

### Divers

#### Orgue du Marché

Une demi-heure d'orgue dans le calme.  
Temple, Place du Temple,  
La Tour-de-Peilz 11 h

#### La cuisine des artisans

Produits authentiques, coups de main oubliés, amour du terroir : un atelier pour partir à la rencontre des artisans du cru et confectionner avec un chef un menu que le participant aura choisi.  
Alimentarium,  
Quai Perdonnet 25,  
Vevey 15 h

#### Fondue dans le pain

Le Domaine Bertholet propose sa fondue dans le pain et ses vins.  
Domaine Bertholet,  
Chemin des Pierrettes 9,  
Villeneuve 11-15 h

#### Fondue dans le pain

Le Domaine Bertholet propose sa fondue dans le pain et ses vins.  
Domaine Bertholet,  
Chemin des Pierrettes 9,  
Villeneuve 18-22 h

## Dimanche 9 janvier

### Théâtre

#### Mummenschanz - 50 years

Mélange de masques, de silences, d'étonnants personnages, de situations rocambolesques et souvent hilarantes.  
Théâtre du Martolet,  
Rue Charles-Emmanuel de Rivaz, Saint-Maurice 20 h

### Expositions

#### La bouteille au féminin

30 visages de la Toscane.  
Château d'Aigle,  
Place du Château 1,  
Aigle 10-17 h

#### Silhouettes bucoliques



sa 8 janvier · 10-12 h et 13.30-16 h · Exposition  
Espace Graffenried,  
Place du Marché 2 · Aigle

Du fermier à la vendangeuse, du lutteur au chasseur ou à la fileuse, Frédéric Rouge et ses contemporains se focalisent sur les silhouettes bucoliques.

#### #vegan

Nutrition, gastronomie, éthique, écologie mais aussi militantisme ou culture populaire, elle explore les multiples facettes de ce mode de consommation devenu un véritable phénomène de société.  
Alimentarium,  
Quai Perdonnet 25,  
Vevey 10-17 h

#### Lyonel Feininger - La ville et la mer

Une exposition du Cabinet cantonal des estampes sous le commissariat d'Achim Moeller et de Stéphanie Guex, conservatrice Estampes.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-18 h

#### XXL Le dessin en grand

Une exposition sous le commissariat de Nathalie Chaix, directrice, et de Pamela Guerdat, conservatrice adjointe Beaux-Arts.  
Musée Jenisch,  
Av. de la Gare 2,  
Vevey 11-18 h

#### Vevey en instantanés

Eric-Edouard Guignard. Photographies des années 1950-1960.  
Musée historique de Vevey,  
Rue du Château 2,  
Vevey 11-17 h

### Divers

#### Recettes de saison

Ici, il ne s'agit pas de suivre une recette à la lettre, mais de cuisiner des produits de saison sélectionnés avec soin par un chef-animateur.  
Alimentarium,  
Quai Perdonnet 25,  
Vevey 15 h

#### Fondue dans le pain

Le Domaine Bertholet propose sa fondue dans le pain et ses vins.  
Domaine Bertholet,  
Chemin des Pierrettes 9,  
Villeneuve 11-15 h



# Plongeon glacé dans la nouvelle année



## Tous à l'eau!

Ils sont de plus en plus nombreux à prendre des bains hivernaux dans les lacs de nos régions. Nous avons suivi ces nageurs de l'extrême. Impressions.

| Texte: Noriane Rapin | Photos: Jean-Guy Python |

Pour un 1<sup>er</sup> janvier, était-ce vraiment une bonne idée? En longeant la Veveyse pour rejoindre le bord du lac embrumé, je regrette vaguement ma très courte nuit et les excès de la veille. Quoi qu'il en soit, portée par une conscience professionnelle sans faille (et par la certitude que mes collègues ne me le laisseraient jamais oublier si je me dégonflais maintenant), je rejoins Moïse et Jules sur la petite plage où nous avons rendez-vous.

Moïse a commencé ses bains d'hiver l'année dernière. «La natation est mon sport de prédilection, explique-t-il. Quand les piscines étaient fermées à cause du confinement, l'eau me manquait et j'ai trouvé cette solution. J'ai tellement aimé que j'ai continué.»

Jules, de son côté, est un néophyte de ce plaisir masochiste. Il a été initié la veille par Moïse, et le revoilà tout motivé à retenter l'expérience le jour suivant. «J'ai eu un fou-rire pendant cinq minutes en entrant dans l'eau hier, je me réjouis de voir ce que ça va donner aujourd'hui!» Pour nous trois,

l'épreuve commence déjà sur le rivage, en maillot de bain par 5 degrés. Et on sait que cela n'ira pas en s'améliorant. Un conseil: à ce moment-là, faites donc taire votre cerveau et contentez-vous d'agir comme on vous le dit.

### Premier plouf

Le thermomètre-canard amené par Moïse indique que l'eau est à neuf degrés. Nous resterons donc neuf minutes, c'est la règle. Je suis les deux garçons qui avancent dans les flots d'un pas décidé. En ce qui me concerne, l'immersion se passe en deux temps. Jusqu'à la taille, je fais la bravache. Oui, c'est froid, d'accord, mais pas de quoi en faire toute une histoire, enfin! «Ne mets pas tes mains dans l'eau, avertit Moïse. Elles mettront trop de temps à se réchauffer ensuite.»

L'affaire se corse quand le cœur et les poumons se retrouvent immergés. La pompe s'emballa, je suffoque, et j'ai furieusement envie d'envoyer paître mes comparses qui m'en-



On se déshabille par 5 degrés.



Comme Jules, il vaut mieux prévoir de quoi s'envelopper en sortant de l'eau pour vite se réchauffer.

joignent à respirer profondément. C'est aussi ce moment que choisit Moïse pour me dire qu'il a un brevet de secouriste, si jamais. Bien. Très rassurant.

Je finis par me calmer. Le froid a pris le dessus et m'engourdit complètement. Je ne grelotte pas, au contraire de Jules, à côté de moi, qui entonne «O Sole Mio» entre deux claquements de dents. Sous l'œil hilare des promeneurs et du photographe. «Tu verras, tu vas bientôt sentir une débatue dans tout ton corps, me lance

Moïse. Comme une vague de chaleur.» Ah, c'est une bonne nouvelle, non? Non. «Ce sont les premiers signes de l'hypothermie. Il faudra sortir.»

me rhabiller. «Tu t'en es bien tirée,» m'assure Moïse. J'ai le sourire, tout comme Jules, mais je commence à me sentir gelée plus d'une demi-heure après le bain. Il me faudra un litre de thé et une douche chaude pour retrouver ma température corporelle. Mais aussi un certain bien-être pour le reste de la journée, je dois avouer.

### Deuxième essai

Une amie m'ayant assuré qu'il ne fallait pas s'arrêter à la première expérience, je rassemble ce qu'il me reste de curiosité journalistique pour retenter le bain glacé le lendemain. Je rejoins Laurence, Anne-Lise et Jacqueline au bord de la gouille d'Illarsaz. L'eau est à 6 degrés. Bon. Courage.

Un peu plus âgées que mes compagnons de la veille, les trois «sirènes», comme elles se sont baptisées, pratiquent ce petit rituel depuis quatre ans, trois pour Laurence. Au fil des années et de leurs deux baignades hebdomadaires, elles ont affiné la technique. Laurence: «Je pratique la respiration selon la méthode Wim Hof (chantre néerlandais des mérites du froid, qui détient le record de nage en eau glacée, ndlr). Cela m'aide à me concentrer lorsque j'entre dans l'eau.»

Sur le bord, Laurence me prête des chaussons en néoprène et un bonnet. «C'est trop dur, sinon.» Les accessoires font toute la différence, en effet. Je n'ai aucune peine à rester 6 minutes dans l'étang, même si j'ai aussi le souffle coupé en y entrant,

et que le froid est sensiblement plus piquant que la veille. «Nous n'avons commencé à mettre des gants et des chaussons que l'année dernière, rigole Jacqueline. J'ai dit que nous étions devenues des chochottes. Laurence m'a répondu que nous nous étions professionnalisées.»

### Les bienfaits dans la tête

Le froid intéresse les scientifiques pour ce qu'il peut apporter au corps humain. Dans tous les cas, ceux que j'ai suivis ces deux jours s'accordent à dire que leurs baignades glacées améliorent sensiblement leur moral. «Je suis thérapeute, et je suis venue à cette pratique par intérêt pour la santé, explique Laurence. Ce qui me frappe le plus, c'est que cela m'a vraiment aidée à trouver un équilibre émotionnel.» Moïse voit un effet immédiat sur son humeur: «J'y vais trois fois par semaine à midi, confie Moïse. Ensuite, j'ai le sourire pour la journée, c'est fou!»

De mon côté, je n'avais pas mesuré la dimension sociale de ces bains hivernaux, trop risqués pour être pratiqués seul. Entre les blagues échangées entre baigneurs et passants à Vevey, et les cris et les rires des sirènes à Illarsaz, j'irais bien me tremper même par des températures négatives pour reprendre un peu de cette joie partagée. «C'est vrai, c'est un petit challenge que l'on relève en groupe, estime Anne-Lise. Je crois que nous avons aussi besoin de ça.»



Moïse vérifie la température de l'eau pour estimer la durée du bain.



Une minute par degré, pas plus!

“

Ce qui me frappe le plus, c'est que cela m'a vraiment aidée à trouver un équilibre émotionnel”

### Laurence

Thérapeute et adepte des bains d'hiver

Il minutes de baignade plus tard – le minuteur nous ayant lâchés en cours de route, nous allons nous réchauffer dans nos serviettes, rouges comme des écrevisses. Je ne sens plus rien et j'ai toutes les peines du monde à