

# Ami de la Nature



Magazine de l'environnement et des loisirs  
Amis de la Nature Suisse

1 | 2022, 103<sup>e</sup> année

BIODIVERSITÉ

## Une alliance vitale

### Affaire de famille

L'éducation écologique  
sur le banc d'essai

### Communauté

Tous ensemble  
pour la durabilité

### Tours à ski

Enchaîner les  
sommets enneigés



# Félicitations, vous avez bon goût.



Entre les mégafermes et l'hégémonie des hypermarchés, le goût authentique semble s'être quelque peu perdu. Mais vous pouvez le retrouver. Avec Crowd Container, vous pouvez commander des aliments fraîchement récoltés ou soigneusement transformés, issus d'une agriculture diversifiée et respectueuse de l'environnement. Des aliments cultivés dans des sols riches et vivants par des agriculteurs et agricultrices pleins d'idées, commandés de manière groupée et livrés individuellement, et la garantie de zéro gaspillage alimentaire pour une expérience 100% aaaaah. Ça vous fait saliver? Alors faites-en l'expérience dès maintenant.



Découvrez plus de cent produits hautement savoureux sur notre boutique en ligne: [crowdcontainer.ch](https://crowdcontainer.ch)

**CROWD  
CONTAINER**

Bien manger. Pour un monde meilleur.

# Chères lectrices, chers lecteurs



Enfant, je comprenais très bien cette impulsion dont j'avais entendu parler à l'école ou à travers mes lectures et qui concerne une pratique courante des autochtones amérindiens: lorsque la chasse ou toute autre forme d'approvisionnement alimentaire était couronnée de succès, ils avaient coutume de remercier celle qu'ils appelaient la Grande Puissance. Dans notre culture, on associe également les aliments à des cadeaux ou à des dons que la nature nous offre. Et quand on reçoit un cadeau, on dit merci, ça va de soi. J'ai toujours trouvé pertinent d'imaginer la nature comme une personnalité à multiples facettes.

La psychologie nous a appris que les cadeaux ne sont jamais offerts de façon totalement désintéressée. En offrant un cadeau, on souhaite quelque chose en retour – et ce «quelque chose» ne doit pas forcément être matériel.

Aujourd'hui, adulte, je sais que notre méthode d'approvisionnement alimentaire détruit la nature. 80 pour cent du recul de la biodiversité sont à mettre sur le compte de l'agriculture. Les cadeaux pour lesquels ont dit poliment merci ne sont plus d'actualité depuis longtemps. Nous n'avons pas suffisamment tenu compte du fait que la nature attend quelque chose en retour quand elle nous fait don d'un produit: protection, intégrité, respect et revendication justifiée de traiter la nature aussi bien que nous espérons être traités par elle.

Les enfants abordent le sujet de la protection de la nature de façon relax pour ne pas dire innée. Il n'y a rien de plus évident pour eux que la nature est précieuse et ils savent par eux-mêmes qu'il faut en prendre soin et la protéger (exception faite des petits insectes ou escargots parfois écrasés dans un élan de cruauté juvénile). Il ne leur viendrait jamais à l'esprit de détruire leur environnement proche et leur plus beau terrain de jeu.

Nous autres adultes serions bien avisés d'être un peu plus à l'écoute des enfants lorsqu'est abordé le sujet de la protection de l'environnement. C'est pourquoi ce numéro contient pour la première fois une rubrique qui s'adresse spécialement aux enfants ainsi qu'une autre consacrée à la famille et à la protection de la nature. Ce serait formidable s'il en résultait un échange fructueux.

**Christine Schnapp**  
*Rédactrice Ami de la Nature*

**Naturfreunde**  
**Amis de la Nature**  
Schweiz | Suisse



## 6 Diversité de la vie

Protégeons la nature car c'est elle qui nous protège – voilà tout l'enjeu de la biodiversité



## 12 Escalade thérapeutique

Soigner les chevilles instables, hanches arthritiques ou hernies discales en pratiquant l'escalade en salle



## 14 Tour d'Oberland

Randonnée à ski à l'écart de la cohue dans les Oberland suisses en compagnie du journaliste de voyage Daniel Anker



## 20 Familles et environnement

Les questions posées au quotidien par les enfants sur l'environnement peuvent être un véritable défi – et favoriser l'échange d'idées



## 24 Enfants de la nature

Colorer des œufs avec des produits naturels et apprendre toutes sortes de choses drôles et insolites sur les couleurs



## 26 Nos maisons

Dans la maison AN Röthen, sur la Klewenalp, l'hospitalité est cultivée comme un art



## 28 Respecter l'environnement

Les habitudes peuvent facilement être changées pour autant qu'on crée une structure respectueuse, par exemple en instaurant une journée sans viande par semaine





## 29 Point de vue

L'écologue Sascha Ismail à propos du rapport entre le changement climatique et la biodiversité

## 30 Communauté

L'engagement bénévole consolide une société et a même un effet durable

## 32 Archives des Amis de la Nature

Une collection de cartes postales témoigne de l'évolution de la maison AN Gorneren, dans l'Oberland bernois

## 34 Portrait

Une école du regard: Rosmarie Rupff a été active pendant de nombreuses années au sein du groupe de photographie des Amis de la Nature

## 38 Concours pour les membres

Comment étoffer nos rangs: celles et ceux qui adhèrent maintenant aux Amis de la Nature Suisse peuvent gagner des prix attrayants

## 39 Nouveautés en boutique

Aides pour héberger les abeilles sauvages et mélange de semences florales – la biodiversité commence par de petits pas

## 44 La vie des sections

Le guide de randonnée Jürg Studer à propos de son engagement dont les groupes participant à ses tours ne sont pas les seuls à profiter



## BIODIVERSITÉ

# Sans elle, rien ne va

La biodiversité est d'une valeur inestimable pour l'humanité qui pourtant la met massivement en péril. Lisez sur les pages suivantes pourquoi elle fait en cela fausse route et comment cette précieuse alliance avec la vie peut être préservée.

Textes: Christine Schnapp

La biodiversité est importante, tout le monde semble d'accord sur ce point. Mais pourquoi l'est-elle? Qu'est-ce que ça peut bien nous faire – notre responsabilité éthique mise à part – qu'un nombre incalculable d'espèces différentes de papillons virevolte au-dessus d'un pré? L'humanité est-elle impactée si la diversité d'espèces de papillons ou d'autres animaux se réduit? Réponse brève: ça change tout. Réponse longue: la biodiversité est un système développé (et sans cesse renouvelé) au cours des milliards d'années de l'histoire de la Terre où tous les processus sont harmonisés entre eux, où rien ne se produit par hasard et où chaque pièce du puzzle a sa place attirée et sa tâche respective bien définie. Lorsqu'une espèce de papillons disparaît, les conséquences sont inévitables. Peut-être vient-elle alors à manquer comme nourriture pour d'autres animaux ou comme pollinisateur d'une plante particulière. Si ces deux espèces concernées disparaissent à leur tour, on compte déjà au minimum trois pièces manquantes du puzzle, et ce n'est que le début d'une courbe de croissance exponentielle.


Du point de vue humain, la biodiversité signifie toutefois bien plus qu'une simple nuée de papillons multicolores au-dessus d'un pré. Beaucoup d'écosystèmes, sortes de sous-catégories de la biodiversité, assurent au profit des humains d'indispensables services économiques dont une grande partie reste invisible pour nos yeux parce qu'ils sont accomplis par des micro-organismes. C'est notamment le cas pour la pollinisation des plantes, la fertilité du sol, la protection contre les inondations, la purification de l'air et de l'eau, l'élimination de substances polluantes ou encore le contrôle naturel des nuisibles. Selon le Millenium Ecosystem Assessment, une étude des Nations Unies sur l'état des présupposés écosystèmes

clés de 2005, ces services sont répartis en services d'approvisionnement, prestations de régulation, services culturels et services de soutien. Les services d'approvisionnement concernent les denrées alimentaires, l'eau potable, les sources énergétiques, les fibres textiles, les matériaux de construction et les principes actifs pharmaceutiques. Et tout cela n'existe que grâce à la diversité des organismes. Le terme diversité englobe toujours aussi la diversité génétique qui est la base de tout développement et l'adaptation continue des êtres vivants à leur environnement. Enfin, c'est également grâce à la diversité qu'il est possible de développer de nouvelles plantes utiles, des médicaments et des matières premières pour l'industrie.

Les services de régulation désignent des communautés d'êtres vivant dans des écosystèmes qui stockent du CO<sub>2</sub>, protègent contre les avalanches et les inondations, empêchent l'érosion, régulent le climat et assurent la pollinisation des plantes sauvages et utiles.

Les différentes espèces qui cohabitent dans leurs espaces vitaux respectifs contribuent à façonner différents types de paysages auxquels les humains s'identifient, où ils aiment passer du temps et où ils se sentent heureux. Voilà pour les services culturels de la biodiversité. Quant aux prestations de soutien, elles constituent la base même des écosystèmes. Si l'être humain n'a pas directement recours à ces prestations, ce sont en effet elles qui rendent possibles d'autres services et prestations essentielles, comme la production d'oxygène, la constitution et fertilité du sol, le maintien des cycles de nutriments et de l'eau.

Si nous ne protégeons et préservons pas la biodiversité, nous perdrons progressivement toutes ces prestations et services de la nature et par conséquent la base de notre existence sur cette planète.



# Nous ne sommes pas encore au bout du chemin

L'origine de la protection de la nature remonte à l'époque du romantisme et sa glorification de la nature à partir de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, les sciences naturelles ont connu un formidable essor et permis de découvrir progressivement le caractère unique de chaque plante et de chaque animal. Il était alors déjà évident qu'une exploitation excessive de la nature entraînait une diminution de la diversité des espèces. Cette discussion est devenue un enjeu politique et on a commencé à exiger de l'Etat des mesures contre la disparition des espèces, des associations de protection de la nature ont été fondées et les premières réserves naturelles ont été instaurées au début du XX<sup>e</sup> siècle.

L'adoption en 1993 de la convention sur la biodiversité (abréviation anglaise CBD), comprise dans le programme de l'environnement des Nations Unies (UNEP), a donné des ailes au mouvement de protection des espèces. Cette convention a été signée par 196 pays considérés comme parties contractuelles, dont la Suisse. Les partenaires contractuels sont tenus de fait mais pas juridiquement à appliquer la convention selon la législation internationale. La CBD est mise à jour à peu près tous les deux ans. En 2010, la Nations Unies ont proclamé la période 2011-2020 «décennie des Nations Unies de la biodiversité» qui définit 20 objectifs principaux devant être atteints jusqu'en 2020 et surnommés «objectifs Aichi». En vue de pousser la communauté internationale à prendre conscience, parmi toutes les thématiques politiques portant sur le climat et l'environnement, plus particulièrement de l'importance de la biodiversité, l'ONU a créé en 2010 un conseil de la biodiversité sous forme d'une «Plateforme

intergouvernementale sur la biodiversité et les prestations des écosystèmes» (abréviation anglaise IPBES). A l'image du Conseil mondial du climat, qui fournit des conseils scientifiques sur le changement climatique, l'IPBES – plus ou moins l'équivalent d'un Conseil mondial de la biodiversité – est censée saisir scientifiquement l'évolution de la diversité des espèces naturelles peuplant la Terre et donner des conseils en matière de politique environnementale. En 2020, l'ONU a été obligée d'admettre que tous les objectifs Aichi avaient été ratés. La stratégie actuelle de l'ONU pour le maintien de la biodiversité s'appelle «30 by 30». Elle vise à protéger d'ici 2030 au minimum 30 pour cent des mers et des surfaces particulièrement importantes pour la biodiversité.

La Suisse applique depuis 2017 le plan d'action de la biodiversité. Il ressort du bilan annuel 2020 que les objectifs qui y étaient définis pouvaient être considérés comme globalement manqués. En ce qui concerne l'état de la biodiversité, la Suisse est même entre-temps la lanterne rouge du classement européen. C'est pourquoi une initiative sur la biodiversité soutenue par les Amis de la Nature Suisse a été déposée en 2020. Allant selon le Conseil fédéral trop loin dans ses revendications, une contre-proposition a été élaborée et sera prochainement analysée et commentée. Puis il s'agira de soumettre au parlement la contre-proposition indirecte remodelée et accompagnée d'un message adressé au députés. Les débats parlementaires qui s'ensuivront montreront vers quelle direction la contre-proposition tend. Ce n'est qu'à ce moment que le comité de l'initiative populaire évoquera un éventuel retrait de l'initiative sur la biodiversité ou s'il faut appeler le peuple à se prononcer.

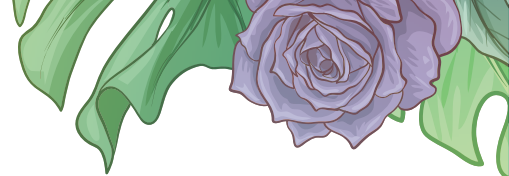
## FESTIVAL DE LA NATURE 2022 : SENSIBILISER À LA BIODIVERSITÉ

Le Festival de la Nature, qui se tiendra en Suisse entre le 18 et le 22 mai 2022, à l'occasion de la Journée mondiale de la biodiversité (22 mai), propose toute une série de manifestations ayant pour thèmes la nature, la diversité des espèces et l'écologie. Les organisateurs et programmeurs sont priés d'enregistrer leur événement auprès de la banque de données du festival. Parmi les activités liées à la nature proposées, on peut citer des excursions, randonnées, conférences, stands d'informations, etc. L'association «Festival de la Nature» se réjouit de l'intérêt porté à sa manifestation par des organisations issues des milieux de la protection de la nature, de l'agricul-

ture et du tourisme ainsi que des événements qu'elles se disent prêtes à mettre sur pied.

Cette année, le Festival de la Nature se focalise sur le thème «Infrastructure écologique». Il est censé contribuer à éveiller la curiosité et favoriser la compréhension au sein de la population pour l'infrastructure écologique. Les organisateurs sont volontiers soutenus dans leurs démarches d'inscription et de mise en place de leur projet. Ils peuvent télécharger sur le site de l'association le processus d'enregistrement étape par étape. L'équipe est là pour répondre aux questions et fournir de plus amples informations sur [koordination@festivaldernatur.ch](mailto:koordination@festivaldernatur.ch). Informations sur [www.fetedelanature.ch](http://www.fetedelanature.ch)





## BIODIVERSITÉ

# Jardin des découvertes



De gauche à droite: renoncule alpestre, vanesse de l'ortie sur globulaire commune, crocus et pulsatille soufrée.

Photos: Alpengarten Schynige Platte

Les représentants du tourisme, de la protection de la nature et des sciences ont fait preuve d'un remarquable esprit visionnaire en créant dès 1927 un jardin alpin en haut de la Schynige Platte, dans l'Oberland bernois. A une époque où la disparition des espèces n'était pas encore d'actualité, le jardin alpin a été aménagé avec le soutien de la population, du jardin botanique de Berne et de l'actuel Institut des sciences végétales de l'Université de Berne avec pour objectif d'y implanter le maximum d'espèces et de sous-espèces de plantes alpines de Suisse et des régions limitrophes pour en étudier les conditions de vie.

C'est grâce à cette clairvoyance qu'aujourd'hui encore, le jardin botanique entretenu selon des critères scientifiques continue d'héberger des plantes qu'il est difficile de trouver ailleurs et qui sont fortement menacées. Les plus de 750 espèces végétales répertoriées au jardin alpin de la Schynige Platte offrent un aperçu unique de la riche biodiversité d'une partie de l'espace alpin européen, tel qu'elle est sans doute à jamais perdue dans cette splendeur en dehors des «zones de protection».

Pour que ces plantes puissent s'y épanouir, leur espace vital naturel doit être reproduit autant que possible à l'identique. Propriétés du sol, exposition du terrain, communautés végétales naturelles – chaque détail compte. C'est pourquoi les herbes

poussent au jardin alpin comme elles le feraient sur un alpage ou un coteau de fenaison sauvage. Autrement dit, l'entretien du jardin comprend également la fenaison sauvage qui fait non seulement partie du patrimoine culturel des pays alpins mais contribue activement à la préservation de la biodiversité.

Cette biodiversité est née au fil de siècles pendant lesquels les pâturages en montagne étaient encore utilisés par l'homme et l'animal de manière retenue. Ce n'est que si les vaches, moutons et chèvres peuvent paître sur les alpages et si les humains font les foins qu'il y a suffisamment d'espace et de lumière pour conserver la diversité de la flore alpine. Lorsque les prés sont laissés à l'abandon, ils s'embroussaillent en très peu de temps si bien que la biodiversité recule. Une exploitation trop intensive par l'homme et l'animal débouche sur le même résultat. Quand les prés sont en permanence piétinés et saturés d'engrais sous forme de déjections animales, on est en effet également confronté à une régression de la diversité végétale.

Dans le jardin alpin botanique, les études se focalisent actuellement sur les conséquences du changement climatique. En résumé, il s'agit de savoir dans quelle mesure le réchauffement climatique mais aussi les quantités divergentes de précipitations et d'apports nutritifs se répercutent sur le développement de communautés végétales.





# Diversité sur l'assiette

Combien d'espèces de pommes consommez-vous régulièrement? Si vous faites vos achats exclusivement auprès de la grande distribution, on n'en comptera probablement pas plus qu'une demi-douzaine. Et cela bien qu'on dénombrait encore au début du XXe siècle en Suisse quelque 3000 espèces différentes de pommes, et même 20 000 à l'échelle mondiale. Mais depuis lors, la variété de plantes utiles n'a connu qu'une tendance: le recul. Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture FAO, 75 pour cent de la diversité phytogénétique ont disparu dans le monde depuis le début du XXe siècle. Sur les 50 000 espèces végétales comestibles actuellement répertoriées, 30 couvrent à elles seules les besoins alimentaires mondiaux. Plusieurs raisons expliquent cette régression de la diversité. En font notamment partie le dépeuplement des campagnes un peu partout dans le monde et évidemment le réchauffement climatique. Mais les raisons politiques et économiques sont plus importantes encore, comme l'agriculture intensément rationalisée et industrialisée, la privatisation de la semence détenue par une poignée de multinationales ainsi que la possibilité de breveter des organismes génétiquement modifiés. Heureusement, on constate depuis quelques années une levée de boucliers contre les brevets sur les semences et la vie tout autour du globe. Ce combat devra se poursuivre jusqu'à ce que toutes les lois aient été modifiées dans le monde et que toutes les brèches aient pu être colmatées.

De nombreuses organisations s'efforcent en Suisse à infléchir le cours de la régression massive de la biodiversité et de la variété génétique. Citons Pro Specie Rara, Slow Food Suisse, Fructus et Bio Suisse, mais aussi les agriculteurs qui misent par conviction sur la diversité des espèces.

Une initiative d'un genre particulier concerne la préservation de la biodiversité culinaire en Suisse par le Culinarium Alpinum établi depuis 2020 à Stans dans les localités de l'ancien monastère de



Raisins de table.

Photos: Timo Schwach

capucins. En plus du service de restauration qui privilégie les produits régionaux, le Culinarium est aussi conçu comme centre de compétence international pour l'art culinaire régional de l'espace alpin. Le centre se focalise, selon ses propres termes, sur «la redécouverte, la promotion et le développement de la diversité des produits et de la biodiversité de toutes les ressources alimentaires de l'espace alpin». Ce savoir est mis à disposition du public intéressé à travers des conférences, visites guidées, dégustations, cours de cuisine et randonnées de découverte des herbes.

Entre-temps, un paysage comestible est en train de se développer dans le jardin du monastère. On y cultive différentes espèces de fruits alpins ou de baies presque tombées dans l'oubli, mais aussi des buissons utiles, fleurs et herbes. Dans l'une des caves voûtées de l'ancien couvent, le Sbrinz des alpages a trouvé une nouvelle patrie. Le magasin du monastère propose toutes sortes de spécialités concoctées soit directement au Culinarium, soit dans l'un des nombreux établissements partenaires dispersés dans toute la Suisse centrale.

**Pour en savoir plus sur le CULINARIUM ALPINUM ou planifier une visite, toutes les informations pratiques sont consultables sur le site [www.culinarium-alpinum.com](http://www.culinarium-alpinum.com)**



Le paysage comestible du Culinarium Alpinum.



## BIODIVERSITÉ

# Notre biodiversité, ma contribution

**P**our conserver une biodiversité intacte, la Suisse a besoin, selon une étude du Forum de la biodiversité Suisse de 2013, d'environ un tiers du territoire national. (Actuellement, c'est un peu moins de la moitié qui profite d'un statut de protection ou de protection légère.) Cette surface doit être composée de différents types de paysages: zones humides, forêts mixtes, surfaces agricoles de grande valeur écologique, haute montagne inviolée, prairies, pâturages, rivières, zones alluviales, etc. Ce qui importe, c'est que les surfaces ne soient pas trop morcelées et qu'il subsiste de soi-disant aires de mise en réseau qui relient entre elles les aires protégées. Une partie de cette surface – surtout des terres agricoles – appartient à des particuliers qui peuvent décider s'ils veulent ou non cultiver et exploiter ces surfaces de façon écologiquement responsable. Si la Suisse veut un jour atteindre ces objectifs en matière de biodiversité, elle doit pouvoir compter sur le soutien de la population et la coopération des particuliers.

Rien qu'en cultivant son jardin ou son balcon, il est possible de contribuer à petite échelle, et avec relativement peu d'efforts, à la préservation de la biodiversité en sélectionnant des plantes qui attirent des insectes, oiseaux et autres animaux dont elles ont elles-mêmes besoin. Ce type de petits espaces verts en harmonie avec la nature constitue ce qu'on appelle des biotopes-relais qui, dispersés dans les quartiers et entre les lotissements, mettent à disposition des insectes volants une précieuse infrastructure écologique où ils peuvent se répandre et se reproduire.

Afin que la plantation soit optimale pour l'emplacement et les insectes, il est conseillé de s'informer au préalable sur le type de plantes sauvages prospérant dans la région. Un système d'information est par exemple proposé par l'association Floretia. Le site [www.floretia.ch](http://www.floretia.ch) permet de rechercher et d'identifier dans les quatre langues nationales des plantes ou même des ensembles végétaux conçus pour le jardin ou le balcon. Il suffit pour cela d'indiquer avec le plus de précision possible l'endroit que l'on souhaite cultiver: d'abord le code postal ainsi que l'altitude exacte, puis préciser si le lieu est ensoleillé ou à l'ombre, sec ou humide, si la plante est censée être comestible ou facile en entretien, si elle doit profiter tout particulièrement à certains groupes animaux, sans oublier d'indiquer la couleur des fleurs favorite et la période de floraison souhaitée. La composition du sol est tout aussi importante: acide ou basique, aride ou nutritif. L'internaute qui ne le sait pas spontanément se voit guider dans ses recherches pour arriver à définir la qualité du sol de manière simple. Une fois les indications nécessaires fournies, l'«écologue automatique» prend le relais et délivre une plus ou moins longue liste de plantes sauvages indigènes qui forment des communautés végétales également

dans la nature sauvage et qui correspondent à l'emplacement et aux critères indiqués. De surcroît, le site donne des conseils pour la plantation et l'entretien ainsi que des adresses dans la région pour se procurer des plantes sauvages et des semences.

Mise à part la promotion de la diversité biologique, quels sont les avantages d'un jardin naturel composé de plantes sauvages? «Dans un jardin naturel sain, presque chaque parcelle est couverte par une riche communauté de plantes pluriannuelles. Il n'y a pratiquement pas d'espace vierge si bien qu'il est rarement nécessaire de sarcler. Cela produit deux effets positifs, le premier étant que le sol conserve ses propriétés parce qu'il n'est pas lixivité par une végétation déséquilibrée ni lessivé par la pluie ou desséché par le soleil. Nul besoin non plus d'engrais chimique. Etant enrichi et non pas décomposé, le sol stocke ainsi nettement plus de carbone. De même, les plantes majoritairement pluriannuelles conservent elles aussi beaucoup plus de carbone dans leur bois et leurs racines que les végétaux annuels. Par ailleurs, nettement moins d'eau s'évapore et les rayons de soleil sont absorbés par les plantes au lieu d'être convertis en chaleur ce qui a pour conséquence un effet de refroidissement», explique Daniel Ballmer, écologue et directeur administratif de l'association Floretia.



A gauche: Grande mauve (*Malva sylvestris*)

A droite: Tussilage (*Tussilago farfara*)

Photo: Thanasis Papazacharias & Noverodius, pixabay

**Pour en savoir plus sur les jardins de végétation sauvage, une courte vidéo explicative de Floretia sur notre site [www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch) fournit des éléments de réponse. Hormis la recherche numérique de plantes, l'association offre également des conseils sur place et des planifications intégrales ainsi que des cours sur l'aménagement de jardins et l'alimentation des abeilles sauvages.**

# Il n'y a qu'à laisser faire

La biodiversité régresse partout dans le monde. Le Living Planet Index du WWF a indiqué en 2014 que la diversité des espèces avait reculé de 52 pour cent rien qu'entre 1970 et 2010. Selon un rapport de 2019 de la plateforme intergouvernementale IPBES sur l'état des écosystèmes et la biodiversité, c'est à peu près un quart de toutes les espèces végétales et animales qui est actuellement menacé de disparaître, soit un million d'espèces – on parle aussi d'une sixième extinction de masse dans l'histoire de la vie sur Terre. Rien de plus normal en principe que des espèces disparaissent. 95 pour cent de toutes les espèces ayant peuplé la planète depuis son origine ont disparu. C'est dans la logique de l'évolution: des espèces disparaissent, d'autres se développent. Or le problème qui se pose aujourd'hui concerne la vitesse vertigineuse à laquelle les espèces s'éteignent. Une espèce vit en moyenne d'un à deux millions d'années. Depuis quelques décennies, cette espérance de vie s'est réduite de 100 à 1000 fois.

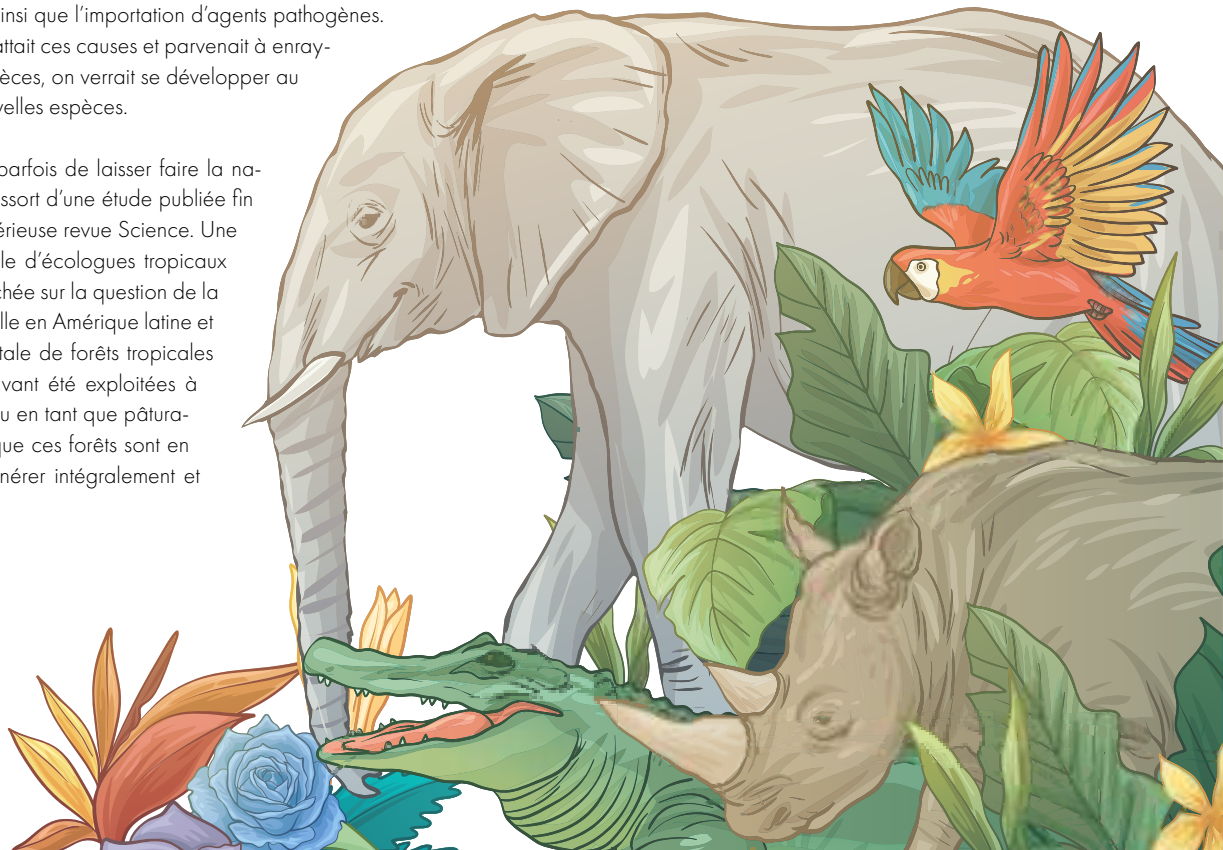
Parmi les principales causes de cette évolution, citons le changement climatique, l'agriculture extensive, la surpêche, la destruction d'habitats naturels, l'éviction des espèces indigènes par des espèces invasives ainsi que l'importation d'agents pathogènes. Si l'humanité combattait ces causes et parvenait à enrayer le déclin des espèces, on verrait se développer au fil du temps de nouvelles espèces.

Il suffirait d'ailleurs parfois de laisser faire la nature. C'est ce qui ressort d'une étude publiée fin 2021 dans la très sérieuse revue *Science*. Une équipe internationale d'écologues tropicaux s'est pour cela penchée sur la question de la régénération naturelle en Amérique latine et en Afrique occidentale de forêts tropicales qui avaient auparavant été exploitées à des fins sylvicoles ou en tant que pâturages. Il est apparu que ces forêts sont en mesure de se régénérer intégralement et

de s'embroussailler en seulement 20 ans.

Après ce laps de temps, on retrouve près de 80 pour cent de fertilité du sol, de stockage de carbone et de diversité d'arbres tropicaux. Un aspect essentiel de cette régénération concerne un mécanisme bien connu: la flore et la faune existantes de la forêt soutiennent la nouvelle génération dans sa croissance. On appelle aussi ce processus naturel une succession secondaire. Pour que l'intégralité de la biomasse arrive à se régénérer, il faut selon les scientifiques compter 120 ans tandis qu'il en faut 60 pour que la diversité des espèces de la communauté végétale et du monde animal retrouve son ancien niveau.

L'étude révèle par ailleurs que cette méthode de rajeunissement naturel et peu coûteux débouche sur des résultats plus positifs que les mesures de reforestation visant à préserver la diversité biologique, renforcer la protection climatique et récupérer des substances nutritives. L'humanité n'est pas à tout prix forcée de planter plus d'arbres si la nature s'en occupe, souligne ainsi en guise de message un des scientifiques ayant participé à l'étude. ✨



# Escalade curative

Grimper en haut des murs d'escalade et des parois rocheuses est bon pour la santé et jouissif. L'escalade permet aussi de soulager toutes sortes de souffrances physiques et mentales. Visite de la salle de grimpe de Lenzburg en compagnie de la thérapeute d'escalade Roseline Bestler.

Texte et photos: Christine Schnapp

**E**lle revigore, favorise la capacité de concentration et procure du plaisir. Pour autant que les gens la pratiquent avec modération, l'escalade est une discipline sportive extrêmement saine. Mais l'escalade est également bénéfique en cas de problèmes de santé ou de maladies. On appelle cela escalade thérapeutique ou thérapie d'escalade, un nouveau courant qui est en train de conquérir les salles d'escalade suisses ainsi que les cabinets de physiothérapie et de psychothérapie.

L'une des premières qui a eu l'idée de proposer des séances d'escalade thérapeutique en Suisse s'appelle Roseline Bestler qui pratique sa thérapie dans la salle située dans l'ancien réacteur de la centrale



Roseline Bestler assiste Pascal pendant son exercice sur le mur d'escalade.

**Roseline Bestler** est thérapeute complémentaire spécialisée en ostéopathie crânio-sacrée ainsi que thérapeute d'escalade qui gère son propre cabinet à Aarau.



de Lenzburg, dans le canton d'Argovie. Thérapeute complémentaire de formation, elle a escaladé un mur pour la première fois en 2016 et réalisé à cette occasion combien ce sport lui convenait. Elle a notamment senti que l'escalade atténuait ses problèmes chroniques de hanche. Quand peu après, la Jurassienne a entendu parler de l'escalade thérapeutique, sa curiosité s'est aussitôt éveillée.

Elle a suivi un cours spécial en Allemagne qui lui a enseigné les principes de l'escalade thérapeutique selon la méthode Hajo Friedrich, l'un des fondateurs du courant. Roseline Bestler a alors voulu à tout prix apprendre et proposer elle aussi cette thérapie. Elle a pour cela suivi une formation de deux ans et demi en Allemagne.

Marco et Franziska Toretti, les gérants de la salle d'escalade de Lenzburg, eux-mêmes passionnés d'escalade et curieux, ont bien voulu héberger dans leurs localités des séances d'escalade thérapeutique. Spécialisée en ostéopathie crânio-sacrée, la thérapeute complémentaire prodigue depuis 2019 des soins à Lenzburg qui ont déjà soulagé plus d'un de ses patients.

L'escalade thérapeutique est d'après Roseline Bestler surtout efficace face à des troubles tels qu'arthrose de la hanche, instabilité des chevilles, hernie discale, déséquilibre musculaire du dos, instabilité du torse, déficit du plancher pelvien, douleur au

genou suite à un déchirement des ligaments croisés, scoliose, trouble de déficit d'attention et hyperactivité (TDAH), etc.

### «L'escalade thérapeutique m'apporte énormément»

L'offre de Roseline Bestler a attiré l'attention de Pascal. Le jeune homme, qui préfère être cité par son prénom, a été victime en 2009 d'un grave accident qui l'a laissé hémiparétique. De lourdes thérapies très exigeantes et séjours en rééducation lui ont certes permis de retrouver une grande partie de ses fonctions physiologiques, mais la lésion cérébrale que lui a causé l'accident et l'altération du champ visuel continuent à le handicaper fortement.

Coaché par Roseline Bestler, Pascal tente sur le mur d'escalade de perfectionner sa perception corporelle, son déplacement du point de gravité et son sens de l'équilibre, mais surtout aussi de retrouver les forces dans la partie du corps auparavant paralysée. Bien que l'entraînement thérapeutique soit visiblement très fatigant, Pascal y participe avec enthousiasme et raconte que les progrès réalisés avec l'aide de Roseline lui ont même permis de s'attaquer au mur d'escalade en compagnie d'un collègue. «L'escalade thérapeutique m'apporte énormément. Je peux faire certains exercices à la maison et continuerai à m'entraîner même quand la thérapie sera terminée», précise Pascal.

Roseline Bestler se veut l'avocate de l'escalade et son enthousiasme pour cette forme de mobilité est contagieux. «Grimper correspond à un déplacement qui sollicite tous les muscles de notre corps – pour la principale raison que les mouvements ne sont jamais les mêmes. C'est une activité idéale pour mieux sentir son corps, pour la mobilité, la coordination et le déplacement du point de gravité. Mais c'est aussi un exercice qui stimule l'attention car il faut toujours rester concentré à fond et oublier un moment d'éventuels soucis. Pratiquer l'escalade peut soulager beaucoup de problèmes de santé mais c'est aussi un formidable entraînement pour les gens de tout âge qui se portent bien.» ✨

## Marcher en dressant l'oreille

J'ai lu chez Peter Wohlleben, fin connaisseur des arbres et du monde animal, par ailleurs le forestier le plus populaire d'Allemagne, que les cerfs, chevreuils, sangliers et Cie. n'ont pas toujours été des animaux nocturnes et qu'ils ne le sont devenus que dans les régions où l'homme les chassait pendant la journée. C'est pour cette raison, mais aussi parce qu'il s'agit d'animaux plutôt timides, qu'on n'en rencontre guère en se promenant dans les bois en journée. Et pourtant, ils sont bien là, sans doute même nombreux à rester immobiles, à l'abri des regards, ou à passer à une vingtaine de mètres à l'écart du chemin sans se faire repérer.

Depuis que j'ai pris conscience de ce fait, je ne me contente plus pendant mes balades en forêt de mes jambes pour me déplacer et des yeux pour m'orienter, mais je tends de plus en plus l'oreille. Je m'arrête à chaque bruissement que je perçois et tente de distinguer une présence animale parmi les feuilles mortes, entre les arbres ou dans les fissures de rochers. Il m'arrive alors de distinguer l'aile d'un oiseau ou de voir filer une souris ou un lézard. Chaque observation de ce type m'enchanté au plus haut point. En revanche, tomber sur des compagnons de route pour faire un bout de chemin avec eux me paraît presque aussi difficile que de débusquer un chamois ou une marmotte. En effet, pour la plupart des randonneurs, je suis probablement trop lente et ne peux pas aller bien loin en m'arrêtant tout le temps.

*Christine Schnapp*



SKI DE RANDONNÉE

# À l'assaut des cimes neigeuses

L'Oberland bernois est le plus vaste parmi les neuf Oberland répertoriés en Suisse. Sa surface dépasse même celle de l'ensemble des Oberland grison, uranais et saint-gallois. Le nombre de sommets accessibles à ski dans ces quatre régions est par conséquent très élevé. Dix hivers ne suffiraient pas pour effectuer ne serait-ce que les plus beaux tours. Nous présentons trois trajets peu connus ainsi qu'un grand classique. Seconde partie de notre périple à ski à travers la Suisse.

Texte et photos: Daniel Anker

Piz Ault, sommet sud. Vue vers le Piz a Spescha.

Il faudrait si possible éviter de monter sur le Chemispitz (1814 m) un jeudi. Sauf s'il pleut et que l'on décide quand même d'y aller. Certes, on ratera la vue sur les vallées du Rhin et les gorges de la Tamina qu'offre par beau temps le sommet du Kaminspitz, comme s'appelait jadis cette pointe sur la longue crête nord de la Calanda. Heureusement, le tour comporte beaucoup de passages en forêt si bien que même par un temps de chien, il est possible de tracer sa route et slalomer entre les arbres. Mais c'est une autre cheminée qui nous attire, celle du Buura Beizli (bistro paysan) situé en bas de la haute vallée de St. Margrethenberg. Ce que Susi Blöchliger-Wyss entourée de sa famille prépare en cuisine et sert à ses hôtes nous fait penser au pays de cocagne. Toutes ces succulentes friandises faites maison, confitures, lard et tourte aux noix des Grisons (en terre saint-galloise!), sans oublier le lait de brebis Grischun, le Munggafurz, les croissants aux coings et l'eau-de-vie du même fruit. Cette liste est loin d'être exhaustive, mais tout est authentique, délicieux et préparé avec amour. Un véritable établissement gourmet familial. Ceux qui se lèvent de table du vendredi au mercredi

\*Daniel Anker travaille comme journaliste de voyage et auteur de livres sur la montagne. Il publie aux éditions AS des monographies de hautes montagnes de Suisse, la dernière en date étant consacrée au Wetterhorn. Voir rubrique «Ankers Buch der Woche» sur

[www.bergliteratur.ch](http://www.bergliteratur.ch)

en ayant encore faim n'ont qu'à s'en prendre à eux-mêmes.

## Montées et descentes abruptes

Le Piz Ault (2479 m), à la délimitation orientale de la vallée, entre Disentis et le col du Lukmanier, peut se targuer de son exceptionnelle descente d'un millier de mètres de dénivelé sur son flanc ouest – le tour à ski idéal pour les lève-tard. Ou pour celles et ceux qui ne peuvent s'attaquer à l'ascension qu'à une heure avancée de la journée parce qu'il a d'abord fallu gagner les hauteurs depuis leur domicile en plaine. Fuorns, village situé tout en haut du Val Medel, reste longtemps à l'ombre même en mars et le soleil ne sera au rendez-vous que sur l'alpe Puzsetta Sut où de modernes constructions d'alpage

## 6. Oberland saint-gallois: Chemispitz

**Tour:** Savoureuse escapade dans la haute vallée entre les gorges de la Tamina et la Seigneurie grisonne.

**Données:** PD+. Environ 650 m de montée, 250 m de moins en prenant un remonte-pente. Descente de 550 m de dénivelé jusqu'au Buura Beizli, puis 1,5 km en terrain plat jusqu'à Furggels; descente déconseillée sur l'itinéraire de la montée. 2 h 30 de temps de marche.

**Restauration/hébergement:** Buura Beizli, St. Margrethenberg, quartier Höf (env. 1260 m); restaurant, chambres et camp de touristes, ouvert de 11 à 18 heures, fermé le jeudi, tél. 081 302 28 15, [www.buura-beizli.ch](http://www.buura-beizli.ch).

**Départ/arrivée:** St. Margrethenberg, village (env. 1195 m); car postal depuis Bad Ragaz via Pfäfers.

**Itinéraire:** St. Margrethenberg – station du haut du téléski (1457 m) – crête nord boisée de 2,5 km avec quelques petites montées et des passages étroits, si possible suivre le chemin estival jusqu'à l'Alp Maton (1754 m) – par dessus le versant nord à travers des clairières jusqu'au mur délimitant les cantons de Saint-Gall et des Grisons – à pied jusqu'au Chemispitz (1814 m). Retour à l'Alp Maton – à 200 mètres plus au nord, après une cassure sur le versant est, descendre sur la pente nord-est (32° à 140 m de dénivelé) – contourner quelques sapins épars jusqu'à

la lisière de la forêt – à travers une étroite tranchée de la forêt – dès que possible bifurquer à gauche – par dessus les pentes ouvertes de la Grueberallmeind, puis traverser à gauche une route d'alpe avant d'arriver au Buura Beizli à Höf.

**Variante:** en arrivant en voiture, se garer à l'extrémité sud (1316 m) de la haute vallée de St. Margrethenberg, puis monter via P. 1412 à travers la zone de tranquillité pour la faune du Chimmiwald, passer par Marola et Hirzenmoden puis atteindre le sommet principal du Zweienspitz (1858 m), ensuite descendre vers Bärenfallen (1656 m) avant de remonter jusqu'à Maton, le tout principalement en zone boisée.

**Carte/guide:** 247 S Sardona; 1175 Vättis. Eggenberger: Skitouren Graubünden Nord, éditions CAS 2015.

**Infos:** [www.stmargrethenberg.ch](http://www.stmargrethenberg.ch)

## 7. Oberland grison: Piz Ault sommet Sud

**Tour:** Savoureuses descentes depuis ce Piz Ault situé dans la région de Surselva où trois sommets partagent le même nom. Le moins haut des trois culminant à 2454 m est également un sommet hautement recommandable pour de grisantes descentes à ski.

**Données:** AD. 1030 m de montée et de descente. 3 h de temps de marche.



Faulhorn. Descente sur le versant sud vers la Bussalp.

couleur bordeaux confèrent au paysage une touche insolite. L'ascension se poursuit en pente raide: pour grimper sur une neige printanière dure sans couteaux à glace, il faudra intensément recourir aux bâtons et aux carres de ski. Au sommet du Piz Ault, un bonhomme en pierre accueille les arrivants par un «Bien di» facilement compréhensible. Mais nous ne pouvons nous attarder trop longtemps à ses côtés pour savourer la splendide vue sur les

pententes enneigées du Val Medel puisque le versant ouest précité nous attend et qu'il s'agit de vivre chaque virage dans la poudreuse à fleur de peau – un moment d'exaltation sans pareil pour autant que météo, conditions de neige et muscles de la cuisse soient de la partie. C'est en revanche une autre paire de manches de skier sur de la neige croûtée cassante. Mais qui peut bien avoir cette idée saugrenue de monter en haut du Piz Ault?

**Restauration/hébergement:** à Curaglia et à Disentis.

**Départ/arrivée:** Fuorns Medel (ca. 1454 m); Postauto von Disentis.

**Itinéraire:** Fuorns – au nord du hameau jusqu'au réservoir d'eau – terrain parsemé d'arbres via Peinzas à Puzetta Sut (env. 1860 m) – contourner la forêt par la gauche – monter sur la crête ouest pouvant atteindre jusqu'à 35° d'inclinaison jusqu'au bonhomme en pierre du sommet sud du Piz Ault. Descente comme la montée.

**Carte/guide:** 256 S Disentis/Mustér; 1233 Greina. Pröttel: Surselva, Rother Skitourenführer 2016.

**Infos:** ☎ [www.valmedel.info](http://www.valmedel.info)

## 8. Oberland uranais: Rottällhorn (2914 m)

**Tour:** Au lieu de tomber sur des pentes souvent transformées en pistes tracées du Stotziger Firsten, destination la plus prisée sur les hauteurs de Realp, la descente du Rottällhorn se fait sur des pentes nord le plus souvent immaculées.

**Données:** PD+. 1380 m de montée et de descente. 4 h 30 de temps de marche.

**Restauration/hébergement:** à Realp, Hospental et Andermatt.

**Départ/arrivée:** Realp (1539 m), ligne ferroviaire Brigue-Andermatt

**Itinéraire:** Realp – route sur la rive gauche de la Reuss de la Furka – pont

(1603 m) – chaussée jusqu'à Hinterschweig – passerelle sur la Reuss de Muttén – sur le chemin de la cabane jusqu'à la maison Rotondo à Oberchäseren – vers le Stelliboden à l'ouest – direction sud-ouest vers la crête nord-est du Rottällhorn à laquelle on accède au-dessus de P. 2821 – à ski sur la crête rocheuse jusqu'au sommet (2914 m). Descente identique à la montée. Par de bonnes conditions descendre directement sur le flanc nord-est d'une inclinaison dépassant à certains endroits les 40°.

**Variante:** descente via col du Rottälli jusqu'à la cabane CAS Rotondo (2567 m) et le lendemain via Gross Läckhorn, col du Blaubeerg et Tällistock sommet nord jusqu'à Oberwald.

**Carte/guide:** 255 S Sustenpass, 265 S Nufenenpass; 1231 Urseren, 1251 Val Bredetto. Maier: Skitouren Zentralschweizer Voralpen und Alpen, éditions CAS 2015.

**Infos:** ☎ [www.realp.ch](http://www.realp.ch)

## 9. Oberland bernois: Faulhorn

**Tour:** S comme sud, S comme soleil, S comme ski – ou G comme gadoue. Et parfois aussi H comme herbe, à coup sûr à partir de la Bussalp. Au Faulhorn, on n'est jamais en avance, mais souvent en retard.





Piz Ault, sommet sud. Descente. Vue sur l'Oberalpstock.

## Un régal pour les surfeurs

Le Rottälhorn (2914 m) est encadré par deux cours d'eau dont le nom est ultra connu: Reuss. Or, dans l'Oberland uranais, et plus particulièrement dans sa partie méridionale appelée Urseren, presque chaque cours d'eau porte ce nom dérivé du mot français ruisseau. Ainsi voit-on s'écouler vers le fond de la vallée la Reuss du Gothard, de l'Unteralp, de l'Oberalp, de la Furka, de Mutten et de

Witenwasseren. C'est précisément entre ces deux derniers ruisseaux que se déroule l'excursion sur le Rottälhorn. Si son sommet n'est pas à proprement parler spectaculaire, il propose un choix quasi illimité de descentes sur son versant nord. Allons-y avant que la neige n'ait fondu pour s'écouler dans l'Urnersee très apprécié des pratiquants de sports aquatiques. Mais qui a dit que le ski était plus beau que le surf?

**Données:** F+ jusqu'à la Bussalp, PD pour la deuxième partie de la descente vers Schwendi. 600m de montée et 80m de descente de First au Faulhorn; 880m de descente vers la Bussalp, 1760m de descente vers Schwendi. 2h de temps de marche. La descente depuis la Bussalp ne longe pas toujours la piste de luge et il faut parfois chercher son chemin à travers les clairières et les brèches de clôtures.

**Restauration/hébergement:** Grindelwald, First et Bussalp.

**Départ/arrivée:** de la gare de Grindelwald 15 minutes à pied à travers le village jusqu'à la station du bas de la télécabine de la First (2165 m). Bussalp (1797 m); bus vers Grindelwald. Schwendi (env. 920 m) sur la ligne ferroviaire Interlaken Ost-Grindelwald.

**Itinéraire:** station du haut First – sur le sentier de randonnée hivernal passer devant Adi's Skibar jusqu'à la passerelle (2273 m) enjambant le Wyssbach – sur le chemin par endroits montant jusqu'au lac Bachsee (2266 m) – rive orientale – Burgihitta – Gassenboden – hôtel de montagne – Faulhorn (2680 m). Retour au Gassenboden et via les pentes sud et sud-ouest sur la route à l'est de Bussalp-Mittelläger (1797 m) avec restaurant et terminus de la ligne de bus. Différents itinéraires possibles selon la position du soleil et les conditions de neige, mais en général plutôt descendre vers la droite. De la Bussalp via Uriboden à Unterläger – à gauche vers Im Gohoren – à travers une large

tranchée – sur le chemin forestier jusqu'à la clairière In Matten (1365 m) – à son extrémité sud-est par-dessus le pont sur le Abbachfall jusqu'en dessous de Furen – sur la croupe à l'est à travers la zone d'habitat dispersé et passer par plusieurs clôtures jusqu'à la gare de Schwendi.

**Carte/guide:** 254 S Interlaken; 1229 Grindelwald. Maier: Skitouren Berner Oberland Ost, éditions CAS 2016. Anker: Berner Oberland, Rother Skiführer 2016.

**Infos:** ☞ [www.grindelwald.swiss](http://www.grindelwald.swiss); ☞ [www.berggasthausfirst.ch](http://www.berggasthausfirst.ch); ☞ [www.huettENZAuber.ch](http://www.huettENZAuber.ch)

**La première partie de ce voyage a été présentée dans l'édition 4/2021. Les personnes qui le désirent sont invitées à la commander sur [info@amisdelanature.ch](mailto:info@amisdelanature.ch)**



D'autres photos sur les tours présentés sont disponibles sur: [naturfreunde.ch/fr/magazine-ami-de-la-nature](http://naturfreunde.ch/fr/magazine-ami-de-la-nature)



Faulhorn. Sommet vu depuis le Gassenboden.

## Tour pour épicuriens

Le Faulhorn (2680 m) fait partie des toutes premières destinations de ski du monde, comme l'explique une note de la revue «Alpiner Wintersport» datée du 12 février 1904: «Le dimanche 31 janvier, deux membres du club de ski de Berne ont escaladé à ski par un temps splendide le Faulhorn. La montée a pu être accomplie en cinq heures sans accroc depuis Grindelwald. Très bien reçus par Madame Bohren, patronne de l'hôtel Faulhorn qui leur a servi un excellent repas, les deux hôtes ont ensuite entamé leur descente via Bachsee et Grindelalp. Cette dernière est un vrai régal et le Faulhorn est une destination hautement recommandable pour des tous à ski.» Plus savoureuse encore est la descente vers la Bussalp – et même plus loin jusqu'à Schwendi s'il y a suffisamment de neige. Les peaux de phoque ne sont d'ailleurs pas indispensables pour la montée puisqu'un chemin de randonnée hivernale conduit en haut du Faulhorn. Il ne faut même pas nécessairement des skis, une piste de luge de 15 kilomètres reliant le sommet et Grindelwald... Une chose encore: L'hôtel de montagne n'est malheureusement plus ouvert en hiver. Mais qui pourrait bien vouloir faire un tour à ski juste pour aller au bistro? ★

## LES NEUF OBERLAND DE SUISSE

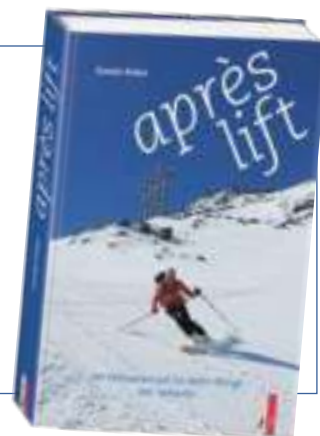
Nom	km <sup>2</sup>	Point culminant	Remarques
Oberland bernois	2960	Finsteraarhorn 4274 m	Quelques parties VS et VD en font partie
Oberland grison	1373	Piz Russein (Tödi) 3612 m	Surselva est son premier nom, comme celui du district
Oberland fribourgeois	201	Schafberg 2238 m	= Oberland de la Singine : une partie du district de Gruyère en fait partie
Oberland saint-gallois	540	Ringelspitz 3247 m	districts Sarganserland et en partie Werdenberg
Oberland soleurois	117	Hasenmatt 1445 m	désignation obsolète, comprenant ici le district de Lebern
Oberland uranais	665	Dammastock 3630 m	comprend huit communes
Oberland vaudois	227	Le Tarent 2548 m	Pays d'Enhaut et une partie du district d'Aigle
Oberland zurichois	600	Schnebelhorn 1291 m	comprenant des parties SG et TG
Oberland zougais	59	Wildspitz 1580 m	correspond à la région du Rossberg et du Zugerberg

Les frontières géographiques (ligne de partage des eaux) et touristiques ont été prises en compte en plus des frontières politiques (commune, district). Pronons l'Oberland bernois: il ne s'arrête pas à la Spittelmatte au-dessus de Kandersteg ou sur le Stiereberg au-dessus de Gsteig mais s'étend plus loin jusqu'aux cols de la Gemmi et du Sanetsch. Par ailleurs, le tronçon Gummiflüh-Videmanette-Rubli faisant partie de la commune de Rougement a été transféré du Pays d'Enhaut vers l'Oberland bernois. Signalons que les surfaces n'ont pas été calculées au mètre carré près. En additionnant leurs surfaces respectives, les neuf Oberland de Suisse s'étendent sur 6742 km<sup>2</sup>, soit un sixième à peu près de la surface totale du pays.

Le Faulhorn (2680 m) fait partie des toutes premières destinations de ski du monde, comme l'explique une note de la revue «Alpiner Wintersport» datée du 12 février 1904: «Le dimanche 31 janvier, deux membres du club de ski de Berne ont escaladé à ski par un temps splendide le Faulhorn. La montée a pu être accomplie en cinq heures sans accroc depuis Grindelwald. Très bien reçus par Madame Bohren, patronne de l'hôtel Faulhorn qui leur a servi un excellent repas, les deux hôtes ont ensuite entamé leur descente via Bachsee et Grindelalp. Cette dernière est un vrai régal et le Faulhorn est une destination hautement recommandable pour des tous à ski.» Plus savoureuse encore est la descente vers la Bussalp – et même plus loin jusqu'à Schwendi s'il y a suffisamment de neige. Les peaux de phoque ne sont d'ailleurs pas indispensables pour la montée puisqu'un chemin de randonnée hivernale conduit en haut du Faulhorn. Il ne faut même pas nécessairement des skis, une piste de luge de 15 kilomètres reliant le sommet et Grindelwald... Une chose encore: L'hôtel de montagne n'est malheureusement plus ouvert en hiver. Mais qui pourrait bien vouloir faire un tour à ski juste pour aller au bistro? ★

## Après-Lift

Daniel Anker  
49 Skitouren auf Ex-Bahn-Berge der Schweiz,  
373 pages  
nombreuses illustrations  
CHF 42.80  
AS Verlag, 2022  
ISBN 978-3-03913-029-0





EN BORD DE ROUTE

# Ne pas se laisser abattre

Zurich n'oubliera pas la date du 13 juillet 2021 de sitôt. Sans exagérer, c'étaient des images apocalyptiques qu'ont découvert les habitants le matin après une tempête de grêle dévastatrice. Albisrieden, le quartier où j'habite, a été l'un des plus touchés. La chaussée était jonchée de débris, branches arrachées, tuiles cassées, lignes de conduite et innombrables arbres déracinés – sans parler des zones forestières qui ont été littéralement fauchées par les intempéries.

Ce qui m'a personnellement le plus touché, c'est la vue de ces immenses arbres abattus très vieux dont je pensais qu'ils étaient inébranlables et qu'ils allaient encore longtemps offrir protection et constance. Même plusieurs semaines après cette nuit

cauchemardesque, on les retrouve allongés sur les prés et les trottoirs. Pour s'en débarrasser, il faudrait des machines géantes telles qu'on n'en trouve pas forcément au coin de la rue. Ce peuplier, par exemple, qui se trouve encore en automne 2021 à côté d'un carrefour en plein centre du quartier, présente un diamètre de plus d'un mètre. Sa vue m'a été insupportable les premières semaines après la tempête. Mais depuis quelque temps, j'éprouve un certain plaisir de passer à côté de lui. Car ce peuplier ne se laisse pas abattre. Même déraciné et sans contact direct avec le sol, il continue de pousser vigoureusement. A quoi pourrait-il bien ressembler dans 100 ans si on le laissait tout bonnement faire? *Christine Schnapp*

# «Soyez ouverts aux réflexions de vos enfants»

Pour beaucoup de parents avec enfants, le sujet de la protection de l'environnement est un exercice d'équilibre délicat. En fait-on assez chez soi? Que répondre si les enfants exigent plus d'engagement? Comment réagir face aux angoisses justifiées par rapport à l'avenir auxquelles est confrontée la jeunesse d'aujourd'hui? Réponses de Fabia Fischli, responsable au sein de WWF Suisse de la formation sur l'environnement.

Interview: Christine Schnapp

**La peur du climat n'est plus depuis longtemps uniquement un souci pour les climatologues mais affecte de plus en plus également les jeunes, comme vient de le démontrer une récente étude. Comment les personnes qui encadrent les enfants et les adolescents doivent-elles se comporter face à leurs craintes?**

Il s'agit de prendre ces angoisses très au sérieux et de les thématiser. En même temps, il est important de montrer aux jeunes que tout n'est pas perdu pour leur avenir. Chacun et chacune est efficace et en mesure d'influencer l'avenir à travers ses actes. Minimiser l'enjeu ou même résigner ne conduit pas bien loin. Il faut être à l'écoute des jeunes et discuter avec eux sur les peurs existantes – sans pour autant répandre une ambiance de fin du monde. Expliquez à vos interlocuteurs que les efforts de protection climatique montrent de l'effet et qu'il y a de l'espoir.

**Jusqu'à quel point peut-on être franc avec les enfants face aux conséquences du changement climatique?**

Les enfants méritent d'être pris au sérieux et il faut fournir des réponses sincères à leurs questions. Cela ne sert à rien de fermer les yeux devant les problèmes ou d'embellir la situation. Ce qui compte



**Fabia Fischli** est responsable au sein de WWF Suisse de la formation sur l'environnement. Elle a fait des études de psychologie et de science des médias à l'Université de Berne et a commencé dès son enfance déjà à s'intéresser aux questions liées à l'environnement. Elle passe de préférence ses heures de loisirs dans la nature.

Photo: Marcel Koch

quand on discute avec des enfants, c'est de leur faire comprendre que ce n'est pas à eux de trouver des solutions aux problèmes globaux. Evidemment, il y a encore beaucoup à faire et il nous faut accélérer la cadence. Mais ce n'est en aucun cas juste de tout refiler à la génération suivante.

**Est-ce une bonne idée d'emmener des enfants aux manifestations pour le climat?**

Le WWF n'est pas en mesure de décider à la place des parents. Les manifestations pour le climat sont une voie possible pour s'engager en faveur d'un meilleur avenir et nous devons beaucoup à cette jeunesse mobilisée pour le climat. Les manifestations sont pour les enfants et les adolescents une occasion d'initiation à la politique. C'est elle qui pose les jalons pour l'avenir de nos ressources vitales. Si des enfants ont l'intention de s'engager

pour la protection du climat, rien ne s'oppose à ce qu'ils participent à une manifestation. Si les enfants voient de leurs propres yeux qu'ils ne sont pas les seuls à se soucier de l'avenir, ils auront moins le sentiment d'être impuissants.

**Comment réagir si les enfants exigent des mesures pour l'environnement plus strictes que ce que leurs parents sont prêts à respecter, par exemple en choisissant le régime vegan ou en demandant l'interdiction des vols aériens?**

Nous devrions éviter de simplement rejeter sur la jeune génération la responsabilité pour la solution des problèmes écologiques. Soyez par conséquent ouverts aux réflexions de vos enfants et essayez vous aussi d'adopter des nouvelles idées. Vous pouvez d'ailleurs en déléguer la responsabilité à vos enfants: demandez-leur par exemple de concevoir un repas vegan, d'en acheter les ingrédients et de le préparer en cuisine. Tout le monde en profitera.

**Comment peut-on imposer au sein de la famille de nouvelles règles, parfois passablement fastidieuses, ayant par exemple pour but de contribuer à la prévention des déchets?**

Expliquez à votre enfant ou à vos enfants pourquoi vous voulez introduire ces nouvelles règles. Montrez-leur le contexte général et concentrez-vous sur les règles qui assurent un réel progrès. L'utilité du recyclage, par exemple, est généralement surestimée par rapport à ce qu'il apporte réellement. Optez plutôt pour peu de règles, mais d'autant plus efficaces. Chez soi, on pourrait décider de ne pas enclencher le chauffage tant qu'il est possible de ne porter qu'un tee-shirt. Ou la famille prend la décision de réduire les déchets alimentaires.

**Combien de droit de parole faut-il accorder aux enfants et adolescents pendant les concertations à propos des standards écologiques à respecter?**

J'estime qu'il faut beaucoup de temps de parole car c'est bel et bien l'avenir de nos enfants et adolescents qui est en jeu. Si les enfants apprennent tôt à



Adolescentes participant à une manifestation sur le climat.

Photo: Pixabay, Dominic Wunderlich

contribuer au façonnement de leur avenir, cela les marquera profondément et les motivera à s'engager pour une planète durable. Ils constatent que leur voix est entendue et que ça vaut la peine de prendre part aux processus décisionnels. Les enfants prennent progressivement conscience de leurs besoins et désirs et apprennent à s'exprimer à leur propos.

**Tous les enfants, plus particulièrement parmi les adolescents, ne sont pas aussi exigeants que leurs parents écolo le souhaitent peut-être. Les voyages en avion et les vêtements de grandes marques sont également des symboles de statut qui permettent de signaler une appartenance. Quels peuvent être les compromis judicieux dans ce cas de figure?**

Il ne s'agit pas de tout interdire ou de rechercher la perfection. Mais vous disposez de beaucoup d'occasions pour sensibiliser votre enfant à adopter un mode de vie écologiquement responsable. Emmenez vos enfants dans un magasin de seconde main branché. Faites leur découvrir les beaux côtés du voyage en train et offrez-leur par exemple une petite incursion dans un pays voisin qui restera peut-être

gravée comme une aventure inoubliable. Mais avant tout, éveillez chez votre enfant un enthousiasme pour la nature. Avant de savoir apprécier la nature, les enfants doivent d'abord la découvrir.

**En ce qui concerne la protection de l'environnement, les enfants ont souvent de très bonnes idées créatives. Pour mieux gérer des peurs comme celle liée au réchauffement climatique, cela peut leur être utile d'agir concrètement et de se sentir efficaces. Comment des personnes d'encadrement peuvent-elles le mieux tenir compte de ces forces potentielles?**

Soutenez les enfants dans la réalisation de leurs idées, faites-leur confiance et soyez fiers de vos enfants engagés. Certaines idées peuvent aussi être concrétisées au sein d'une association ou de l'école et réalisées au cours d'une semaine de projet. Aux côtés de la famille, de voisins ou d'amis, nous arrivons à faire plus pour notre environnement que si chacun reste dans son coin à essayer tout seul. Sans compter que c'est plus marrant à plusieurs!

**Selon une étude, les enfants développent le plus leur sens de la responsabilité vis-à-vis de l'environnement quand ils sont autorisés à passer de longs moments dans la nature sans être surveillés. En ville, c'est évidemment impensable. Que faire?**

Les enfants passaient jadis plus de temps dans la nature, et ils étaient alors moins surveillés. Il nous faudrait leur restituer cet espace libre. La nature peut également être observée à échelle réduite sur un balcon, dans une friche ou une arrière-cour. Peut-être existe-t-il dans vos environs une forêt qui se prêterait idéalement à de petites balades. Faites confiance à votre enfant et laissez-le sortir pour une fois si possible sans accompagnement parental – ça vaut la peine! ★

Annonce

**bio**  
**MARCHÉ**

**LE FESTIVAL BIO  
DE LA SUISSE**

**17 – 19 juin 2022**

**Zofingen**

**marché bio  
avec des  
exposants  
suisses et  
étrangers**

**artistes de rue,  
concerts, mini-  
ferme et autres  
attractions pour  
toute la famille**

**VE 14 – 21h  
SA 10 – 21h  
DI 10 – 17h**

**Entrée libre!**

**biomarche.ch**  
Instagram Facebook /biomarche.ch

Sponsor principal: [www.lidl.ch](http://www.lidl.ch)

Partenaires média: **Beobachter**, **LandLiebe**

Avec le soutien de: **BIOSUISSE**, **ZOFINGEN BEWEGTVERBİNDET**

## LECTURE RECOMMANDÉE

# Ciseaux, pierre, papier

### Karoline Lawson

Idées et modèles pour bricoler avec des enfants dans la nature  
136 pages; 27.90 CHF  
at-Verlag, Aarau, 2022  
ISBN 978-3-03902-164-2

Vient de paraître (pour l'instant en allemand seulement) un livre de bricolage presque classique pour enfants de 3 à 10 ans – classique dans le sens qu'il y est question de ciseaux, colle et marteau. Mais une fois ce matériel rassemblé, la partie ne fait que commencer. Il s'agit en effet alors de quitter le doux foyer pour s'en aller sur les prairies et les champs, dans la forêt ou même à la plage pour bricoler avec ce que la nature met à notre disposition. En même temps, les enfants

apprennent au passage toutes sortes de choses intéressantes sur les saisons, plantes et animaux. Les idées de bricolage originales ne sont pas conçues pour l'éternité si bien qu'on peut tout de suite se mettre à l'action pour créer de nouvelles œuvres.



# Atelier de peinture pour enfants



Le livre de l'artiste Nick Neddo fournit une foule d'instructions pour fabriquer soi-même diverses couleurs, des pinceaux, crayons de couleur, plumes de dessin et bien d'autres choses encore – et presque tout se trouve dans la nature. Les instructions sont divisées en trois niveaux de difficulté, le niveau 1 étant accessible aux

enfants à partir de 5 ans. Pour fabriquer soi-même les ustensiles de peinture avec ce que la nature nous offre, il faut surtout avoir suffisamment de temps à disposition. Il faut en effet d'abord aller se balader dans la nature pour rassembler tranquillement tout ce qu'il faut. Le livre contient de nombreuses suggestions pour peindre, des informations sur les différentes techniques picturales ainsi que quelques idées de bricolage.

### Nick Neddo

Crayons, couleurs et autres ustensiles picturaux fabriqués à partir de matériaux naturels  
160 pages; 21.60 CHF  
Haupt Verlag, Berne, 2022  
ISBN 978-3-258-60250-9

cs

# Colorer naturellement



Que serait Pâques sans œufs multicolores? Les teindre et les décorer est une fête pour toute la famille! Nul besoin pour cela de jouer aux apprentis chimistes. Quelques simples ingrédients naturels suffisent pour colorer les œufs dans tous les tons de l'arc-en-ciel.

Idée et texte: Patricia Huser

## Ce qu'il te faut:

- Œufs blancs durs ou vidés
- Vinaigre
- Casserole d'eau
- Colorant

## Dosage:

- Pour épices et tisane: 1 cuiller à café/litre d'eau
- Pour feuilles et écorces: env. 80-100 g/litre d'eau
- Pour des œufs brillants: 1 litre de vinaigre balsamique et 150 g de sucre

## Colorant trié par couleur:

- **Rouge:** pelures d'oignon, tisane de mauve, betteraves
- **Jaune:** curcuma, pissenlit
- **Vert:** épinards, persil, feuilles de lierre
- **Bleu:** chou rouge, myrtilles, baies de sureau
- **Violet:** myrtilles aux jus de citron
- **Rose:** noyau d'avocat, pelures d'oignon rouge, jus de raisin
- **Brun:** pelures d'oignons, café, thé
- **Brillant:** vinaigre balsamique et sucre

## Mode d'emploi:

1. Préparer la décoction colorante:  
Faire cuire l'eau avec le colorant respectif. Pour un résultat optimal, laisser mijoter pendant 30 minutes à basse température. La température agit sur l'intensité, le degré de saturation et la teinte de couleur: plus c'est chaud, plus l'œuf sera foncé et brunâtre.
2. Préparer les œufs  
Cuire les œufs 10 minutes dans de l'eau bouillante avec un peu de vinaigre, respectivement laver les œufs vidés avec du vinaigre, avant de les teindre. Cette étape est indispensable pour que la couleur soit mieux adoptée.
3. Décorer les œufs  
Tu peux dessiner sur les œufs avec de la cire ou des stickers - ces parties seront épargnées par la teinture. Le recours à la cire fonctionne seulement si on place l'œuf dans la décoction froide. Il est également possible de poser des parties végétales comme de la fougère ou d'autres feuilles sur l'œuf et de les fixer à l'aide d'un bout de bas.
4. Laisser reposer les œufs dans la décoction colorante  
Verser le liquide de colorant à travers une passoire dans une autre casserole pour que le résultat ne soit pas tacheté. Les œufs sont plongés 2 heures dans la décoction maintenue à basse température ou dans la décoction refroidie pendant la nuit. Plus l'œuf reste plongé dans le liquide, plus sa couleur sera intense.



# Le savais-tu?

ENFANTS DE  
LA NATURE

## D'où vient le germanisme «bleuter»?

On dit de quelqu'un qui ne va pas au travail sans raison valable ou sèche les cours d'école qu'il ou elle se fait porter pâle. Le terme bleuter utilisé par endroits est un germanisme traduisant le terme allemand très courant «blau machen». Mais d'où vient cette expression? Pour teindre au Moyen-Âge du lin ou de la laine dans un joli ton bleuté, il fallait trois choses: de la plante herbacée appelée pastel des teinturiers, du beau temps et de l'urine fraîche. On laissait en effet fermenter les feuilles dans l'urine plusieurs jours au soleil. Puis les textiles étaient plongés dans le mélange nauséabond et se teignaient dans un premier temps en jaune. Ce n'est qu'exposée au soleil que l'étoffe adoptait pour finir sa teinte bleue caractéristique. On dit que le rendu chromatique était plus intense si on utilisait de l'urine d'hommes ayant bu beaucoup d'alcool. Pendant la teinture en bleu, les ouvriers étaient donc sommés de passer la journée au soleil à boire de la bière – un sacré boulot!



## Quelle est la couleur la plus rare?

La couleur la plus chère du monde est l'authentique pourpre. Le colorant est obtenu à partir des glandes de mollusques gastéropodes vivant dans la Méditerranée. Ces escargots secrètent une substance blanchâtre qui, exposée à l'air et à la lumière, change de couleur et devient pourpre. Pour un gramme de teinture, il faut sacrifier 10 000 escargots de cette espèce qui a failli disparaître définitivement. Comme la fabrication de cette couleur était particulièrement fastidieuse, seul l'empereur était autorisé dans la Rome antique à être vêtu de pourpre. Les sujets qui ne respectaient pas ces consignes risquaient la peine de mort.

## Pourquoi colore-t-on les œufs à Pâques?

L'œuf symbolise dans de nombreuses cultures la fertilité et la nouvelle vie offerte par le printemps. Dans la symbolique chrétienne, l'œuf représente la résurrection de Jésus. D'où la consommation fréquente à Pâques d'œufs teints en rouge – en référence au sacrifice du Christ crucifié et au sang versé.

Mais cette tradition a également des raisons purement pratiques: les chrétiens pratiquants respectent une période de jeûne qui va du mercredi des Cendres au vendredi Saint. En plus de la viande, des friandises et de l'alcool, les croyants renonçaient jadis souvent aussi aux œufs pendant le carême. Comme les poules continuaient dans l'intervalle de pondre des œufs qu'il était hors de question de gaspiller, on les cuisait pour pouvoir les conserver. Afin de pouvoir distinguer au lieu de stockage les œufs frais des œufs durs, ces derniers étaient colorés. À Pâques, qui coïncide avec la fin du jeûne, les œufs teints pouvaient enfin être consommés.



# Aux petits soins avec les hôtes

Aliments de la région et mets faits maison – les patronnes du bistro de montagne de la maison AN Röthen, sur la Klewenalp, gèrent leur établissement avec un dévouement particulièrement attentif. La maison, qui se trouve en hiver le plus souvent au-dessus du brouillard, est un point de départ idéal pour entreprendre des randonnées faciles et s'adonner aux joies des sports d'hiver.

Texte: Christine Schnapp

C'est un petit coin de paradis que les deux patronnes du bistro de montagne de la maison AN Röthen ont aménagé sur les hauteurs de la Klewenalp. Un petit paradis tout en rouge et blanc, rehaussé d'innombrables détails décoratifs subtilement assortis qui accrochent le regard. Le visiteur s'y sent aussitôt le bienvenu – avant même d'avoir goûté au gâteau fait maison ou au fromage d'alpage local. Jacqueline Pommrich, qui gère depuis de nombreuses années en compagnie d'une amie l'auberge de montagne pouvant héberger 50 personnes, est une hôtesse dans le sens noble du terme. Après sa formation en hôtellerie, elle a travaillé à différents endroits du monde et occupé toutes sortes de fonctions dans les domaines de l'hôtellerie et de la gastronomie. Mais c'est bien en montagne qu'elle se sent vraiment heureuse, et plus particulièrement dans son bistrot de la Klewenalp. «Je me sens ici chez moi», lâche-t-elle comme un cri du cœur et on la croit sur parole tant

elle parle de son travail avec enthousiasme. «J'aime bien les horaires irréguliers pratiqués dans le secteur de la gastronomie. Et les longues journées de travail ne me font pas peur.»

## Produits régionaux et plats maison

Jacqueline Pommrich et sa partenaire en affaires accueillent les clients dans leur bistro de début mai à fin octobre. En mai et en juin, la maison Röthen est seulement ouverte le week-end, mais entre juillet et octobre tous les jours de la semaine. Quand la Klewenalp devient en hiver un ravissant petit domaine skiable surtout apprécié des habitants de la région, la maison AN appartenant à la section Lucerne est louée en gestion libre à des particuliers ou à des groupes.

Les deux femmes se partagent les tâches pour l'entretien de la maison et préparent elles-mêmes en cuisine ce qu'elles vont servir à table. L'une des spécialités très prisées du bistro sont les spätzli maison



L'hôtesse Jacqueline Pommrich et différents éléments décoratifs assemblés avec amour.

Photos: Raphael Zeller (1, 2) et Christine Schnapp (3, 4)



Maison des Amis de la Nature Röthen.

Photo: Raphael Zeller

dans diverses variantes, chaque jour une offre différente de gâteau maison ainsi que du fromage et des saucisses provenant des alpages voisins. «Nous nous approvisionnons autant que possible dans notre région et soutenons les artisans locaux. Nous tenons à cœur de connaître l'origine des produits que nous utilisons», explique Jacqueline Pommrich. Est-ce que les convives savent apprécier cette attention à sa juste valeur? «Cela ne fait aucun doute. Beaucoup sont par exemple prêts à payer plus pour un fromage et en achètent même souvent à emporter.»

Mais la patronne de la cabane ne se contente pas de privilégier les produits régionaux et saisonniers, elle met aussi tout en œuvre pour gérer sa petite entreprise de façon économe en énergie. Le duo de la maison Röthen vient ainsi de faire l'acquisition d'un vélo de transport spécial équipé d'une remorque qui permet aux deux femmes d'effectuer elles-mêmes tous les transports sur la Klewenalp.

## Idéal pour des vacances en famille

La maison AN Röthen se trouve au milieu d'une vaste région de randonnée qui commence directement sur le seuil de la porte. Dans cette zone de transition entre Préalpes et Alpes, ce sont surtout des tours assez faciles qui attendent les randonneurs. Mais ils et elles peuvent aussi choisir des tours panoramiques avec vue sur le lac des Quatre-Cantons et le cœur de la Suisse centrale ou opter pour certaines excursions plus exigeantes. Les familles sont particulièrement les

bienvenues à la Klewenalp. Notons parmi les nombreuses offres concoctées à leur intention une piste des détectives, un Foxtrail ou encore un safari de découverte qui rendent les vacances en compagnie d'enfants particulièrement captivantes et variées.

Jacqueline Pommrich passe elle aussi de préférence son temps libre autour de la Klewenalp ou ailleurs en montagne. En été, si elle en a le temps après le travail, elle s'accorde volontiers une petite balade dans les environs tandis qu'en hiver, s'il y a de la neige, elle chausse des raquettes pour sillonner le paysage – mais toujours à son propre rythme modéré.

Les hôtes de la maison AN Röthen peuvent donc compter sur un service tout compris: un lit pour dormir, un délicieux repas fait maison, un grand sens de l'hospitalité et deux aimables patronnes qui donnent volontiers de précieux conseils pour les plus belles randonnées dans les environs. ★

### Maison AN Röthen

Service de restauration et demi-pension en mai et en juin les samedis, dimanches et jours fériés et tous les jours de juillet à fin octobre. De décembre à avril, la maison est ouverte avec cuisine en gestion libre. Pour s'y rendre avec les transports publics, prendre le train et le car postal jusqu'à Beckenried d'où un téléphérique conduit à la Klewenalp. La maison se situe à environ 20 minutes de marche depuis la station du haut. Les adultes payent 20 CHF par nuit, les non membres 30 CHF, les enfants 15 CHF, respectivement 25 CHF. En hiver, les groupes s'acquittent d'un forfait.

Informations sur [www.naturfreunde.ch/fr/maisons/roethen](http://www.naturfreunde.ch/fr/maisons/roethen).

# #Meatless Monday

**M**eatless Monday est une campagne internationale qui encourage depuis 2003 ses adeptes à renoncer à manger de la viande le lundi pour leur propre bien-être et pour la santé de la planète. L'idée du «lundi sans viande» est née aux Etats-Unis mais l'initiative a entre-temps été reprise dans d'autres pays, communes, écoles, universités, restaurants et adoptée par d'innombrables particuliers du monde entier.

Selon l'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture FAO, 14,5 pour cent des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont à mettre sur le compte de l'élevage et la transformation d'animaux. Ce pourcentage est supérieur à la totalité des émissions provoquées par le trafic motorisé. La part du lion de ces émissions est produite par les pays industrialisés en raison du haut degré d'industrialisation de leur agriculture, des élevages de masse et de la production de fourrage sur les terrains défrichés où prospérait auparavant une forêt tropicale.

La consommation de viande est en hausse constante – actuellement surtout dans les pays

émergents dont la population gagne de plus en plus d'argent et peut donc s'offrir davantage de viande.

Si l'on répartissait la consommation de viande de façon équitable et respectueuse de l'environnement et si tout le monde avait le droit à la même quantité de viande, à condition de ne pas nuire à l'environnement, chaque individu pourrait alors consommer 300 grammes de viande par semaine – soit à peu près l'équivalent du poids additionné d'une saucisse à rôtir Olma, d'un cervelas et d'une aile de poulet.\* A titre de comparaison, selon les chiffres fournis par l'organisation professionnelle Pro Viande, les Suisses ont consommé en 2020 exactement 59,74 kg de viande par tête d'habitant, soit 1,15 kg par semaine.

Pour pouvoir baisser la consommation de viande de 1,15 kg à 300 grammes par semaine, les carnivores invétérés ont sans doute besoin d'un délai de transition conséquent. Mais pour

atteindre les objectifs des Accords de Paris, que la Suisse s'est engagée à respecter, il est indispensable de réduire notre consommation de viande.

Renoncer le lundi à manger de la viande est un premier pas, plutôt facile et faisable par tous, en vue d'amorcer à moyen terme un changement de notre alimentation au profit du monde animal, de l'environnement et du climat. Bon appétit! cs

\* Ces chiffres ont été calculés par la commission EAT/Lancet, un organisme commun de l'organisation non gouvernementale EAT et The Lancet, l'une des plus influentes revues médicales. La commission est composée de 37 expertes et experts des domaines de la santé, de l'agriculture, de la politique et de l'écologie provenant de 16 pays.

Vous souhaitez manger sans viande mais n'avez pas de recettes? Pas de problème, il suffit de nous adresser un courrier à [info@amisdelanature.ch](mailto:info@amisdelanature.ch) en indiquant trois ingrédients vegan ou végétariens dont vous avez envie et nous vous ferons volontiers parvenir trois recettes de cuisine sur mesure.



# Protéger ensemble le climat et la diversité des espèces

C'est surtout à cause du consumérisme pratiqué dans les pays riches, comme la Suisse, que nous consommons plus de ressources naturelles que notre planète est capable de produire – nous vivons donc à crédit. La Terre nous accorde ce crédit sous forme de ressources naturelles et d'énergies fossiles. Mais ce crédit n'est pas un cadeau généreux de la nature puisque nous devons nous acquitter en retour d'intérêts extrêmement élevés: le changement climatique et le recul de la biodiversité causent de plus en plus de dommages économiques, notre qualité de vie baisse et à long terme, nous mettons en péril la survie de l'humanité.

La perte d'espaces vitaux, et plus particulièrement de ceux destinés à la production alimentaire, est la principale cause du recul de la biodiversité. Elle est en même temps responsable d'environ un cinquième de toutes les émissions de gaz à effet de serre. Quant au changement climatique, il représente actuellement la troisième principale cause du recul de la biodiversité avant d'en devenir probablement la première d'ici 50 ans. Pour limiter les conséquences du changement climatique, il faut remplacer d'énormes masses d'énergies fossiles par des énergies renouvelables. Si cette transition vient en aide à la biodiversité, elle peut aussi être à l'origine de conflits à propos de la protection de la nature. En effet, hormis les conséquences directes sur les écosystèmes causées par des installations comme les parcs d'éoliennes et les centrales hydrauliques, le passage aux énergies renouvelables nécessite également d'immenses quantités supplémentaires de matières premières, comme le cuivre, le cobalt ou le lithium. L'extraction de ces matières premières provoque souvent d'importants dégâts aux écosystèmes sensibles.

**Dr. Sascha A. Ismail**, collaborateur scientifique au Forum de la biodiversité Suisse de l'académie des sciences naturelles où il a dirigé les travaux de recherche «Aborder ensemble les thèmes du changement climatique et du recul de la biodiversité». Ce Factsheet est disponible sur [biodiversitaet.scnat.ch/publikationen/factsheet](https://biodiversitaet.scnat.ch/publikationen/factsheet)

Photo: Sandra Stampfli



Une transition énergétique aux dépens de la biodiversité n'est pas durable. Les écosystèmes réabsorbent à peu près la moitié des émissions de CO<sub>2</sub> provoquées par l'humain. Mais en raison du changement climatique et de la dégradation progressive des écosystèmes, ils sont de moins en moins en mesure d'absorber du CO<sub>2</sub> supplémentaire. Si on continue à surexploiter ainsi la nature, rien ne pourra arrêter le changement climatique. Inversement, le recul de la biodiversité ne peut lui non plus être freiné aussi longtemps que le changement climatique ne sera pas jugulé.

Le développement urgemment nécessaire des énergies renouvelables néglige le plus souvent l'adaptation sociale qui va de pair. Si tout le monde tombe d'accord sur le fait que nous consommons trop d'énergie, on continue de faire comme on a toujours fait, comme si de rien n'était. On semble ignorer que la crise liée au climat et à la biodiversité est la conséquence logique d'un mode de vie qui gaspille énormément de ressources. La viabilité écologique de notre planète impose des limites à un système économique reposant sur une consommation sans cesse croissante de ressources.

Soit notre mode de vie protège davantage nos ressources, soit la dette vis-à-vis de la Terre et des futures générations finira par nous dépasser. *Sascha A. Ismail*

# Volontairement durable

Vivre des expériences avec d'autres et partager des moments plaisants – voilà les raisons principales qui poussent la population à s'engager bénévolement. Mais un engagement bénévole vaut bien plus puisqu'il favorise également le développement durable.

Texte: Christine Schnapp

**T**andis que la population s'est montrée soudée en 2020 au cours de la première année de la pandémie du Covid-19, s'appuyant mutuellement et renforçant le sentiment de cohésion, cet état d'esprit positif est parti en fumée dès 2021 pour faire place au désenchantement et à la déception. Beaucoup ont eu plus de mal à relever les défis de la deuxième année de la pandémie et se sont de plus en plus laissés décourager, parfois jusqu'à l'abattement. Cela a eu pour conséquence que l'envie et la disposition de venir en aide à d'autres personnes ont fortement diminué. Voilà la conclusion du «baromètre de l'espoir 2022», un sondage réalisé par la Société suisse pour des études prospectives Swissfuture. Ce baromètre est établi chaque année depuis 2009 et questionne la population sur des sujets comme la satisfaction et les perspectives d'avenir, les espoirs personnels, les sources d'espoir, le bien-être personnel et social sans oublier le soutien social qui leur a été accordé.

Ce qui frappe dans ce résultat, c'est que celles et ceux qui ont indiqué n'éprouver actuellement que peu d'empathie envers les autres sont tout à fait conscients du fait que c'est précisément la disposition de faire du bien aux autres qui rend les gens heureux et leur donne espoir. Ce que la recherche sur le bonheur sait depuis longtemps – faire du bien rend heureux – est également perçu et compris par l'humain aux heures les plus sombres de la

pandémie, quand chacun s'occupe en priorité de son propre état émotionnel.

## Le travail bénévole est durable

Reste à espérer que ce savoir se transforme au plus vite en actes. En effet, la cohésion sociale au sein d'une société ne s'installe que si les gens se soucient les uns des autres et s'identifient à une idée commune. Pour autant que la pandémie ne l'affecte pas trop longtemps, la Suisse est à cet égard en principe bien placée. Selon l'Office fédéral de la statistique, 41 pour cent de la population de plus de 15 ans de Suisse ont indiqué en 2020 avoir travaillé bénévolement dans un cadre institutionnel ou informel au cours des quatre semaines précédant le sondage. En clair, cela correspond à trois millions d'individus qui ont effectué en moyenne 4,1 heures de travail non rémunéré par semaine. Le taux de participation à un travail bénévole, par exemple au sein d'associations et de fédérations, est resté à un niveau inchangé entre 2010 et 2016, c'est-à-dire à environ 20 pour cent, avant de reculer à 16 pour cent en 2020. Cette régression est évidemment à mettre sur le compte des restrictions imposées par le Covid-19 qui ont considérablement limité ou même empêché pendant une période prolongée les activités associatives. La valeur financière de ce travail non rémunéré au sein d'associations, d'aides de voisinage,



d'organisations de jeunesse, etc. a été estimée pour l'année 2016 par l'Office fédéral de la statistique à 34 milliards de francs.

Une somme rondelette donc que l'Etat n'a pas à déboursier bien qu'il soit parfaitement conscient de la valeur réelle du bénévolat: «Le travail bénévole favorise la prise de contacts et il est l'expression du capital social. Il complète les services professionnels et contribue à couvrir les besoins matériels et immatériels de la population. Le bénévolat sert entre autres à venir en aide aux personnes défavorisées et tente d'atténuer la marginalisation des plus précaires. Une augmentation de la part de la population qui effectue un travail bénévole constitue par conséquent un pas vers le développement durable.»

Cette citation est extraite du Système d'indicateurs MONET 2030 (Monitoring de développement durable) de la Confédération qui offre un aperçu sur le développement durable en Suisse et qui illustre les progrès réalisés à travers la mise en œuvre de 17 objectifs de développement durable (Sustainable Development Goals SDGs) de l'Agenda 2030 des Nations Unies et de la Stratégie de développement durable du Conseil fédéral.

Développement durable? Nations Unies? Quel rapport avec le bénévolat? Le terme de développement durable, tel que les Nations Unies le définissent depuis l'Agenda 21 de 1992, comprend des objectifs équitables écologiques, sociaux et économiques. La protection de l'environnement et la lutte contre le réchauffement climatique sont censées aller de pair avec le combat contre la pauvreté et pour le respect des droits de l'homme. Si tout le monde tombe d'accord pour dire qu'un écosystème intact est la base de tout, on devrait également tenir à cœur que personne ne souffre de la faim ou soit torturé dans des régions en guerre. Pour autant que ses habitants disposent d'un revenu et peuvent vivre en paix, une population ne demande qu'à s'engager pour l'environnement, l'homme et le bétail. Le cercle du travail bénévole

est ainsi bouclé. Car au sein d'une société intacte et pacifique, la politique et l'administration fonctionnent aussi bien que les communautés sociales. En font partie la famille et le cercle d'amis, mais aussi des associations et d'autres organisations. Voici le libellé de l'objectif N° 16 des 17 objectifs de développement durable de l'ONU dont tous les membres se sont engagés à garantir l'application: «Encourager les sociétés pacifiques et inclusives à appliquer le développement durable, donner accès à tous à la justice et construire à tous les niveaux des institutions performantes, consciencieuses et inclusives.»

## Appel d'air pour l'économie

Mais les humains ne travaillent pas que bénévolement pour faire du bien aux autres, ils et elles entendent profiter à leur tour de cet engagement. Dans l'Observatoire du bénévolat Suisse publié par la Société suisse d'utilité publique, qui fait tous les 4-5 ans le point sur l'engagement bénévole en Suisse, le motif d'aider les autres n'arrive qu'en troisième position. Il est plus important que l'engagement fasse plaisir et favorise la rencontre d'autres personnes. Et c'est très bien comme ça car seul qui prend soin de soi et qui se porte bien sera en mesure de s'occuper des autres et d'être là pour eux. ★



1959



1922

ARCHIVES DES AMIS DE LA NATURE

## Je vous envoie beaucoup de salutations

La collection de cartes postales de Hanspeter Zurbrügg est un vrai petit trésor pour les Amis de la Nature. Parmi de nombreux autres motifs, elle comporte une série de vues de la maison AN Gorneren qui montrent l'immeuble depuis ses origines jusque dans les années 1940 et représentent par conséquent un précieux témoignage historique.

Texte: Christine Schnapp

**M**ontagnes anthropomorphes, cyclistes hors pair, Oberland bernois: tels sont les motifs de prédilection de Hanspeter Zurbrügg – à condition d'être reproduits en cartes postales. Tout a commencé par un album que lui avait offert sa belle-mère. Elle disposait d'une petite collection de cartes postales fantaisie qui a aussitôt tapé dans l'œil de Hanspeter Zurbrügg. Il y a 55 ans est ainsi née une passion qui se poursuit à ce jour et remplit entre-temps quasiment une pièce entière dans la demeure

des Zurbrügg à Spiez. «Le plus excitant, c'est de trouver», et c'est ce qui le pousse à partir à la recherche de perles rares. Il les dénêche sur des marchés aux puces, des bourses, chez des philatélistes, sur Internet ou en troquant avec d'autres collectionneurs de cartes postales. Il trouve aussi lors de ses séjours à l'étranger des cartes de Suisse que les habitants ont ramenées au pays. Il sait tout de suite si le motif qu'il a sous les yeux manque dans sa collection ou non, connaissant plus ou moins sa collection par cœur.





1912



1915



1915

Il doit son excellente mémoire non seulement à son ADN mais surtout aussi à un apprentissage à la poste qu'il a terminé en 1963.

### Maison AN Gorneren sur carte postale

En 1963, le code postal n'avait pas encore été introduit. Celles et ceux qui travaillaient alors à la poste au département d'expédition des lettres et des colis devaient posséder de profondes connaissances géographiques. L'emploi à la poste explique pourquoi la collection de cartes postales de Hanspeter Zurbrügg ne va pas au-delà des années 1960. Il ne voulait pas être soupçonné ni même tenté de détourner pendant son travail des cartes postales pour les intégrer dans sa collection...

Quoi qu'il en soit, un collectionneur devrait selon Zurbrügg toujours s'imposer des limites. Par exemple en se concentrant sur certains motifs ou certaines régions, ou en suivant d'autres critères. A défaut, une collection risquerait vite de déborder.

Dans la collection de cartes postales de Zurbrügg ayant l'Oberland bernois pour décor, un gros plan est accordé au Kiental, avec Griesalp et Gorneren. C'est pourquoi il est en possession de toute une

série de cartes représentant la maison AN Gorneren – soit dit en passant la plus ancienne maison AN de Suisse desservie de surcroît par la plus ancienne ligne de car postal du pays. Couvrant la période allant de sa fondation aux années 1940, les cartes postales documentent l'évolution architecturale de la cabane et son utilisation pendant les premières années. Mais surtout, ces clichés illustrent un chapitre de l'histoire de la poste et de la carte postale et sont devenus d'inestimables témoignages historiques et esthétiques. ★

### MAISON AN GORNEREN

La maison Gorneren appartenant aux Amis de la Nature a été inaugurée en 1913 par la section AN Berne. Elle est aujourd'hui la plus vieille maison des Amis de la Nature de Suisse. L'auberge touristique était jadis exclusivement exploitée en été, exception faite de Pâques et des fêtes de fin d'année: en effet, pendant ces jours fériés, la cabane était alors utilisée par les membres de la section AN Berne pour toutes sortes de festivités et d'activités. Idéalement située pour pratiquer les sports d'hiver en pleine nature, la maison est également restée ouverte en hiver à partir de 1980. D'importants travaux de rénovation et d'aménagement ont été entrepris en différentes étapes entre 1995 et 2018.

Source: Maison AN Gorneren

# Rosmarie Rupff – l’art de voir

Pour réussir de bonnes photos, Rosmarie Rupff en est persuadée, il faut d’abord apprendre à regarder. Savoir manier un diaphragme en est une autre condition préalable. Car c’est bien la profondeur de champ, ou plutôt «le basculement entre netteté et flou qui rend la photographie intéressante», comme insiste la native du Tösstal et Amie de la Nature de longue date qui réside depuis plusieurs années à Coire.



Photo favorite de Rosmarie Rupff prise dans le nord du Soudan.

Au cours de sa longue vie, Rosmarie Rupff s’est engagée pour de nombreuses causes. Elle a été présidente du cartel syndical municipal de Coire et membre de la commission chargée des maisons des Amis de la Nature de la section Coire. Elle a aussi représenté les Amis de la Nature lors de la fusion des différentes organisations de protection de la Nature des Grisons, elle a été membre de la commission suisse de femmes du Syndicat industrie et bâtiment SIB, elle a collaboré au sein du comité du PS Coire et du magazine féminin des Femmes socialistes suisses. Elle s’est toujours sentie à l’aise dans l’entourage des Amis de la Nature, que ce soit au cours de randonnées ou pendant le travail au sein de commissions.

Mais son regard devient surtout brillant, c’est du moins l’impression qu’elle donne à son interlocutrice, quand elle se met à évoquer sa passion pour

la photographie et son engagement dans le groupe photo des Amis de la Nature de Coire, et plus particulièrement quand elle parle de sa participation au sein du comité d’experts en photographie des Amis de la Nature. Rosmarie Rupff illustre ses propos en sortant de ses archives une série de clichés de grande qualité. Photographier signifie cependant bien plus pour Rosmarie Rupff que simplement prendre des clichés formidables. Pour elle, les photos sont indissociables d’innombrables randonnées et de voyages dans des pays voisins ou éloignés qui lui ont permis des rencontres enrichissantes avec toutes sortes de gens.

Mais c’est surtout en milieu désertique que photographie le plus volontiers la tapissière de formation, profession appelée de nos jours couturière de décoration intérieure. Elle s’emballe quand elle évoque ces paysages si particuliers et leurs fascinantes conditions lumineuses respectives.

Rosmarie Rupff a voyagé souvent en compagnie de son mari, qui aime lui aussi la photographie. Mais elle est également partie en voyage en solitaire, sachant qu’elle pouvait compter sur le soutien de son mari qui s’occupait de leurs deux enfants pendant son absence – comme il l’a d’ailleurs toujours fait quand elle était occupée professionnellement ou à titre honorifique. cs



Tous attendent les danseurs.

# Chère Amie de la Nature, cher Ami de la Nature



Photo: Mario Lehmann

«Qui n’avance pas recule». Ce vieux proverbe chinois n’a rien perdu de son actualité, pas plus d’ailleurs que l’adage: «Apprendre, c’est comme ramer à contre-courant. Dès qu’on s’arrête, on régresse.» Un regard sur la récente histoire de l’économie montre de manière impressionnante que la taille et le succès d’une entreprise ne garantissent à eux seuls un avenir prospère. Des géants comme le fabricant d’appareils photo et de caméras Kodak, la plus grande compagnie aérienne américaine PanAm ou encore le constructeur automobile GM ont soit disparu de la circulation, soit dû être sauvés par l’argent public. Les raisons de la débâcle s’expliquent par une capacité innovatrice insuffisante et une prise de conscience trop tardive de l’indispensable nécessité de se renouveler et de s’adapter aux conditions cadres et aux besoins qui ont entre-temps changé. Ou, pour reprendre les termes de Mao: «Qui se repose sur ses lauriers les porte au mauvais endroit.»

L’attitude du genre «on a toujours fait comme ça et on continuera à le faire» n’est pas à proprement parler une recette du succès. Les Amies et Amis de la Nature sont évidemment aussi sommés de passer au peigne fin le contenu et la conception de leurs activités par rapport à leur actualité et leur attractivité pour permettre de les développer. Notre devise «vivre la nature ensemble» ainsi que nos valeurs et nos objectifs constituent un cadre d’orientation adapté aux défis du futur. Notre compétence clé est la randonnée qui reste de loin la discipline sportive la plus répandue. Les rencontres intergénérationnelles sont indispensables pour la cohésion sociale et le développement de la société. Il est plus urgent que jamais de nous battre pour la tolérance, nos droits démocratiques et la préservation de nos ressources vitales naturelles.

Diverses sections réussissent heureusement à travers leur programme d’activités aussi varié qu’innovant à satisfaire toutes sortes d’attentes, à s’adresser à différentes classes d’âge et à recruter de nouveaux membres. Lorsque j’assiste à des assemblées de membres et à des séances de comité, les personnes rencontrées me font comprendre à quel point il est difficile de convaincre des membres engagés à se charger de missions et de responsabilités au sein d’un comité ou à aider à préparer et à organiser les activités d’une section. Le manque d’intérêt pour participer activement à la vie associative a un effet décourageant. Face à cette situation difficile, l’expérience montre qu’il est particulièrement important de se montrer ouvert à l’innovation – par exemple en collaborant avec d’autres sections – et de nouer précocement le dialogue avec la fédération nationale afin de profiter des conseils et du soutien du centre administratif et du comité.

**Urs Wüthrich-Pelloli**  
Président de la Fédération Suisse des Amis de la Nature

# Protéger le climat en jouant



La protection climatique est la somme de toutes les petites et grandes économies d'énergie et de ressources réalisées. Par leurs décisions prises consciemment, chacune et chacun disposent chaque jour de nombreuses occasions d'économiser du CO<sub>2</sub>. Si ces actes sont en plus combinés sous forme d'un petit jeu, il est possible de vivre chaque jour une foule de moments de joie couronnés de petits succès. Mais le plaisir est encore plus intense quand il est partagé. C'est pourquoi les Amis de la Nature Suisse participent à ClimateActions lancée par l'association My Blue Planet. ClimateActions est le nom d'une application qui incite à collecter des points (ClimatePoints) dans les domaines alimentation, consommation, habitat et mobilité en changeant certains comportements, comme boire de l'eau du robinet au lieu de l'eau en bouteille, ou encore se déplacer à vélo plutôt qu'en voiture. On peut participer au jeu individuellement ou au sein d'une équipe. Les différentes catégories sont divisées en challenges qu'il s'agit de relever. Une fois le nombre de points d'un challenge atteint, le participant accède au niveau supérieur. Quand 1000 points sont cumulés, My Blue Planet plante un arbre comme mesure concrète de protection climatique.

Les Amis de la Nature élargissent la portée de ce concours: parmi les membres de l'équipe ayant glané le plus grand nombre de points d'ici la fin octobre 2022, nous procédons à un tirage au sort de quatre bons d'achat Crowd Container (une entreprise qui s'approvisionne en produits agricoles directement auprès des cultivateurs) d'une valeur de 2 x 100 CHF et 2 x 50 CHF.

## Comment rejoindre l'équipe de protection climatique des Amis de la Nature:

1. Télécharger l'appli ClimateActions sur App Store ou Google Play et créer son propre login.
2. Sous «Ranking», choisir Amis de la Nature Suisse et cliquer sur «Team beitreten».
3. Et c'est parti pour collecter des points et protéger le climat.

Nous nous réjouissons de la participation de nombreux membres au jeu d'équipe qui consiste à cumuler ensemble des points correspondant à autant d'actes en faveur de la protection du climat. Si vous avez besoin d'assistance pour l'installation de l'appli ou son utilisation, n'hésitez pas à nous contacter au 031 306 67 67 ou [info@amisdelanature.ch](mailto:info@amisdelanature.ch).

Annonce

## La lecture vous plaît?

Abonnez-vous à l'Ami de la Nature et informez-vous quatre fois par an sur toutes sortes de sujets concernant l'environnement et les loisirs. Sans prolongement automatique.

- **Abonnement 1 an: 30 CHF**
- **Abonnement 2 ans: 50 CHF**

Pour être à la page: [www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch),  
[info@amisdelanature.ch](mailto:info@amisdelanature.ch), 031 306 67 67





## A la recherche d'un couple de gérant(e)s pour la maison AN Rietlig

La maison AN Rietlig, située dans la vallée de Schächen UR et appartenant à la section AN Baden, profite d'une magnifique exposition plein sud au-dessus de Spiringen (1630 m), près du sentier de randonnée. La maison est accessible en 20 minutes à pied depuis la station du haut du téléphérique Spiringen-Ratzi, en alternative en empruntant la route, en hiver en télésiège. La maison AN Rietlig dispose d'un équipement généreux avec deux séjours, une grande terrasse avec service de restauration, 9 chambres avec en tout 25 lits et 2 dortoirs avec 14 lits.

Dans le passé, la maison Rietlig a été gérée presque exclusivement par les membres de la section. En vue d'assurer la continuation de cette maison pour l'avenir, nous recherchons dès que possible ou selon accord un couple de gérant(e)s chargé de s'occuper toute l'année de la maison des Amis de la Nature. Nous proposons le logement gratuit (chambre à coucher individuelle, douche/WC), une gestion indépendante à des conditions de bail équitables et attractives, avec versement des recettes gastronomiques à 100 % au profit des gérants, participation aux recettes d'hébergement, aucune obligation pour 100 % de présence, mais en accord avec les réservations de nuitées. Nous souhaitons des personnes ayant de l'expérience dans la gestion d'une auberge de montagne, ouvertes d'esprit et chaleureuses, ayant du plaisir à s'occuper des visiteurs, disposées à s'engager et à agir promptement en cas de besoin et ayant des notions en informatique pour traiter les questions relatives aux réservations. Intéressé(e)? Nous t'invitons à nous contacter auprès de [adi.schenk@hispeed.ch](mailto:adi.schenk@hispeed.ch), Adrian Schenk président de la section AN Baden ou [d.duerrenberg@bluewin.ch](mailto:d.duerrenberg@bluewin.ch), Dieter Dürrenberger, membre, tél. 079 902 93 49 (18h-21h). [rietlig.nfh.ch](http://rietlig.nfh.ch)




Disponible dans  
les magasins  
spécialisés bio  
ou sur  
[www.biofarm.ch](http://www.biofarm.ch)





FÉDÉRATION NATIONALE

# Comment nous agrandir?




**E**nsemble, nous sommes plus nombreux, plus grands, plus variés, plus forts, en un mot: imbattables. Choisissez l'adjectif qui vous parle le plus et vous aurez trouvé la devise pour 2022 des Amis de la Nature Suisse. C'est en effet ce qui focalise toute notre attention pour recruter de nouveaux membres. La raison pour laquelle quelqu'un n'a pas encore adhéré aux Amis de la Nature est parfois très banale: la personne n'y a tout simplement jamais été invitée. Mais il faut parfois quand même un peu plus que la formulation d'une question pour convaincre quelqu'un de devenir membre. C'est précisément dans ce but que les Amis de la Nature lancent un concours. Un prix attrayant peut en effet être un argument convainquant. Celles et ceux qui décident d'adhérer, entre le 1er janvier et le 30 septembre 2022, à une section des Amis de la Nature ou à la fédération nationale, participent automatiquement au tirage au sort de 100 bons d'hébergement d'une valeur totale de 10 000 CHF dans une sélection de maisons AN ou d'établissements partenaires. Le tirage au sort aura lieu en octobre 2022. Les gagnantes et les gagnants seront contactés personnellement.



Les membres des Amis de la Nature bénéficient de prix réduits dans toutes les maisons appartenant aux Amis de la Nature (autour de 1000 dans le monde entier, dont plus de 70 en Suisse) et dans les maisons partenaires ainsi que sur les campings. Ils bénéficient également de réductions de prix sur les offres J+S (jeunesse+sport) et esa (sport pour adultes) des Amis de la Nature Suisse, ont accès à plus de 5000 activités des sections par année et reçoivent gratuitement le magazine Ami de la Nature.

Vous ne voulez pas rater cette occasion? Inscrivez-vous comme nouveaux membres en scannant le code QR, en nous adressant un mail à [info@amisdelanature.ch](mailto:info@amisdelanature.ch) ou par téléphone au 031 306 67 67. Vous participerez alors automatiquement au tirage au sort.



Les sections en quête d'inspiration pour recruter de nouveaux membres trouveront de nombreuses bonnes idées auprès des Amis de la Nature allemands. Ces derniers se sont en effet fixés pour objectif d'atteindre au cours de ces prochaines années le seuil de 100 000 membres, et ils ont déjà fait la moitié du chemin. cs



# Nouveaux produits dans la boutique AN

Nous sommes heureux de pouvoir proposer de nouveaux produits dans notre boutique qui permettent aux acheteurs d'apporter leur modeste contribution à la préservation de la biodiversité indigène. Notre offre met nouvellement en vente des nichoirs pour abeilles sauvages et un mélange de semences florales.



Photos: Boris Billaud

Les **nichoirs pour abeilles sauvages** offrent une très belle occasion pour observer de plus près ces insectes particuliers. Les nichoirs pour abeilles sauvages ont été fabriqués dans les Ateliers de Berne et développés en étroite collaboration avec Bioterra et wildbee.ch, l'organisation qui a précédé le groupe d'intérêts IG Wilde Biene. Une

brochure complémentaire contient de précieuses informations sur les abeilles sauvages et le rôle des nichoirs.

Les Ateliers de Berne offrent la possibilité à des personnes souffrant d'une limitation de leurs capacités pour des raisons psychiques de reprendre pied dans le monde du travail et de reconquérir ainsi une part de leur vie quotidienne. Les collaboratrices et collaborateurs sont intégrés et encouragés dans un environnement de travail protégé.

#### Informations sur le produit

**Largeur:** 20 cm/**profondeur:** 18 cm/**hauteur:** 15 cm

Avec support bleu, vert ou rouge, y compris brochure complémentaire

**Prix:** 49 CHF, hors frais de port



Le **mélange de semences** florales biologiques «Pré fleuri pour insectes utiles» est un mélange de semences pour des fleurs variées qui offre protection et nourriture aux abeilles ainsi qu'à de nombreux autres insectes utiles. Grâce à ce type de plantation, le sol est enraciné et aéré en profondeur. Le mélange

proposé contient notamment des semences de sarrasin, lin, tournesol, souci, lupin, trèfle, Phacelia, vesce d'été, aneth, coriandre et mauve.

La semaison se fait à partir de la mi-mai sur les plates-bandes du jardin fraîchement préparées. Après avoir été légèrement enfoncées dans le sol, les semences font naître des plantes qui fleurissent tout l'été. A partir d'août, on peut commencer à éliminer et composter les plantes fanées.

#### Informations sur le produit

**Hauteur des plantes:** 80-120 cm

Un sachet suffit pour 5 m<sup>2</sup>

**Prix:** 3 CHF, hors frais de port

**Zauneidechse**  
Alles in Ordnung?

Sonderausstellung  
11. November 2021 bis 18. April 2022



NOCH ZU  
SEHEN BIS  
18. APRIL  
2022

NATURMUSEUM SOLOTHURN

**Naturmuseum  
Thurgau**

Wissen schaffen. Wissen entdecken.

Di-Fr 14-17 Uhr, Sa-So 13-17 Uhr  
Freie Strasse 24, Frauenfeld  
[www.naturmuseum.tg.ch](http://www.naturmuseum.tg.ch)

Thurgau

**MUSÉES DE LA  
NATURE SUISSE**



” Bonjour Madame Schnapp

Depuis presque 40 ans, nous sommes membres de la section Kloten des Amis de la Nature. Je lis l'Ami de la Nature avec beaucoup d'intérêt parce que la revue se focalise sur l'environnement et la nature. Le dernier numéro comporte lui aussi plusieurs articles consacrés au changement climatique et à la protection de l'environnement. J'ai été d'autant plus choquée par la photo en page 4 qui montre Monsieur Odermatt escalader un iceberg. Se serait-il par hasard rendu au Groenland à la nage pour éviter que le voyage en avion ne pèse trop sur l'environnement? Une telle action est-elle encore compatible avec notre époque? Peut-on sérieusement parler de héros risquant leur vie en pratiquant l'escalade sur glace (ce qui ressort de l'interview) quand on sait qu'en cas d'accident, ils doivent être secourus par des sauveteurs qui eux aussi risquent leur vie?

Je continuerai à lire attentivement l'Ami de la Nature en espérant que les articles seront soigneusement choisis.

Salutations cordiales  
Susy Schneebeli, Winkel

” Chère Christine

Je suis un vétéran des Amis de la Nature, membre d'honneur, et j'ai occupé de 1985 à 1992 pendant six ans et demi le poste de secrétaire général/directeur administratif de la Fédération Suisse des Amis de la Nature. C'est parce que je reste très attaché au mouvement que je continue à suivre les activités de la FSAN. Le dernier numéro de l'Ami de la Nature – ainsi que les précédentes éditions – est absolument formidable: informatif, intéressant, bien illustré et avec une excellente mise en pages. J'en suis ravi et je vous félicite toutes et tous pour cette performance. Je suis très content d'apprendre que les Amis de la Nature ont apparemment décidé de collaborer plus étroitement avec d'autres organisations de l'environnement et de protection de la nature.

Je vous souhaite tout de bon pour l'avenir et beaucoup de succès dans votre travail.

Ruedi Strahm, e-mail

” Chère Madame Schnapp

iUn grand merci pour le magazine qui me plaît toujours autant. Je ne peux en revanche pas m'empêcher de vous faire part de mon commentaire à propos du numéro 4/2021: Dans votre éditorial, vous présentez la vaccination contre le coronavirus comme une évidence incontournable. L'avenir nous dira s'il en est ainsi. Bref: je souhaiterais être épargné à l'avenir par le coronavirus dans la revue Ami de la Nature. Mais surtout aussi par la version qu'en donne l'industrie pharmaceutique qui ne cesse d'endoctriner la population à travers les médias.

Cordialement  
Guido Weder, e-mail

## Divers

**Atelier de stéatite**, Lieu: 5012 Schönenwerd SO, Gugenstrasse 36, Date: samedi, 10-16 h, selon accord, Coût: 130 CHF, y compris matériel et boisson (apporter un lunch de midi), Contact: 062 844 21 87 ou 079 703 03 67, Rosa.kaeser@yetnet.ch se réjouit de vous fournir de plus amples informations sur cette roche intéressante.

**Nichoirs artisanaux** dans diverses formes et couleurs pour toutes sortes d'oiseaux. Prix par pièce 20 CHF, à partir de 5 nichoirs, 1 nichoir supplémentaire gratuit. Doivent être récupérés à 3034 Murzelen. A partir de 10 pièces, les nichoirs peuvent être livrés le week-end à Berne et environs. Contact: Patrick Münger: 077 426 41 15, patrick.muenger145@hotmail.com

Le groupe AN de randonnée pour seniors de Lucerne cherche des **guides**, même sans formation, pour des randonnées d'une journée des niveaux T1-T2. Mobilisation 1-4 fois par année, toujours le 3e mercredi du mois. Nous nous réjouissons et l'initiations volontiers. Les personnes intéressées sont priées de contacter hskaufmann@gmx.ch ou d'appeler au 079 729 84 49.

Partons à l'assaut du **sentier d'altitude du Fricktal!** De Rheinfelden par-dessus les versants de la vallée via Frick jusqu'à Mettau. Signalisation bleue. Distance: en tout 60 km. Propositions de randonnées pour des associations: [www.fricktalerhoehenweg.ch](http://www.fricktalerhoehenweg.ch). Renseignements: 061 851 14 73, Max Mahrer.

## Annonce Place du marché

Mon annonce est destinée à la rubrique suivante :

- Éducation et formation     Vacances et voyages     Recherché  
 A vendre     A louer     Divers

Veuillez joindre votre annonce.

Prénom, Nom: \_\_\_\_\_

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

NPA / Lieu: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Paraît en langue d'origine. Date limite: 2/2022: 27.5.2022

Membre: **10 CHF**    Non-membre: **20 CHF**

### Procédure

Remplir ⇨ découper ⇨ envoyer avec quittance du paiement ou en espèces à:  
Amis de la Nature Suisse, Case postale, 3001 Berne ou par email à [christine.schnapp@amisdelanature.ch](mailto:christine.schnapp@amisdelanature.ch)  
IBAN: CH77 0900 0000 3044 2850 7 (Note: Annonce Place du marché)  
Ou en ligne sur [naturfreunde.ch/fr/magazine-ami-de-la-nature/annoncer](http://naturfreunde.ch/fr/magazine-ami-de-la-nature/annoncer)

# Cours sur la nature

Les cours sur la nature organisés par les Amis de la Nature sont ouverts à toutes et à tous, même aux non membres. Les membres bénéficient cependant de réductions de prix. Pour s'inscrire et découvrir d'autres cours, voir [www.amisdelanature.ch](http://www.amisdelanature.ch) > Cours > Cours nature. Celles et ceux qui n'ont pas accès à internet sont priés de s'adresser au centre administratif de la FSAN: tél. 031 306 67 67.



8. 5. 2022

## Plantes sauvages comestibles **Reconnaître, cueillir, cuisiner**

Beaucoup de plantes sauvages sont très bonnes pour la santé et nous approvisionnent en substances nutritives essentielles. Elles peuvent servir de base pour préparer de délicieux plats. Nous partons à la recherche de plantes sauvages comestibles et apprenons à reconnaître leurs signes caractéristiques et leurs propriétés ainsi que la façon de les préparer en cuisine. Les participants découvrent de succulentes recettes culinaires à base de plantes sauvages.

**Où/quand:** Utitikon Waldegg ZH,  
9 h 30-12 h  
**Coût:** 40 CHF, pour non membres 80 CHF  
**Langue du cours:** allemand  
**Délai d'inscription:** 24. 4. 2022



14. 5. 2022

## Rencontre de troupeaux de vaches allaitantes **Randonner sur les alpages**

On ne trouve pas que des bœufs en été sur les pâturages alpins mais aussi des vaches allaitantes en compagnie de leurs veaux. Les randonnées en montagne conduisent souvent à travers de tels pâturages occupés par des troupeaux. Si on se retrouve dans une telle situation, il faut absolument prêter une attention particulière au bétail. Dans ce cours, un expert explique aux participants quelle attitude adopter face à un troupeau de vaches allaitantes.

**Où/quand:** Landquart GR, de 13 à 17 h  
**Coût:** 35 CHF, pour non membres 70 CHF  
**Langue du cours:** allemand  
**Délai d'inscription:** 24. 4. 2022



21. 5. 2022

## Cours d'initiation au bain forestier **Se détendre dans la nature**

Prendre un bain forestier, c'est s'adonner consciemment à la lenteur et au silence afin de se détendre et prendre soin de sa santé. Tu t'immerges dans l'atmosphère forestière tous les sens en éveil. Le bain forestier est une précieuse ressource pour améliorer son bien-être en éliminant le stress. Adopte cette méthode de détente basée sur le profond respect de la nature.

**Où/quand:** Seedorf UR,  
13 h 05-16 h 30  
**Coût:** 40 CHF,  
pour non membres 80 CHF  
**Langue du cours:** allemand  
**Délai d'inscription:** 9. 5. 2022



18. 6. 2022

## Randonnée à la recherche d'orchidées **A la découverte**

Cette excursion combinant randonnée facile et exploration surprenante traverse pas moins de trois petites réserves naturelles: Hessenberg, Nätteberg et Rugen. Les pinèdes clairsemées envahies par des buissons de genévriers alternent avec des prés maigres riches en espèces. La grande variété végétale, avec notamment un nombre élevé d'orchidées, constitue par ailleurs l'espace vital de nombreux insectes.

**Où/quand:** Bözen AG, 10 h 05-16 h  
**Coût:** 40 CHF,  
pour non membres 80 CHF  
**Langue du cours:** allemand  
**Délai d'inscription:** 6. 6. 2022



# Cours de formation

Que ce soit pour la section ou pour sa propre famille – les guides de randonnée acceptent la responsabilité qui leur incombe. C'est valable également pour les randonnées dites faciles. Car servir de guide signifie bien plus que simplement être à la tête d'un groupe. D'où notre offre qui propose régulièrement des cours. Tous les cours et inscriptions sur [www.amisdelanature](http://www.amisdelanature) > Cours > Éducation et formation.

**5.-10. 9. 2022**



Cours de formation esa

## Formation de guide de randonnée T2

Nous approfondissons et élargissons les connaissances des guides pour planifier des tours, conduire des groupes, apprendre à mieux s'orienter, faire face aux dangers de la montagne, organiser un sauvetage, communiquer sur la nature, la flore, la faune et la culture, le tout dans le but de pouvoir guider un groupe pendant des excursions du niveau T2.

**Où:** Parc National Engadine (Tschier) GR

**Exigences:** guide esa

**Cours N°:** nfs esa 5022

**Coût:** 800 CHF,  
pour non membres 1200 CHF

**Langue du cours:** allemand

**Délai d'inscription:** 5. 8. 2022

**11. 9. 2022**



Cours de perfectionnement esa

## Randonnée T2 en famille

A quoi ressemble une randonnée en famille réussie? Que faut-il faire pour que les jeunes y participent avec joie? Nous examinons divers éléments et tenterons de montrer des possibilités pour que les enfants puissent s'amuser et jouer en toute insouciance et laisser les adultes savourer une excursion sans stress.

**Où:** Arosa GR

**Exigences:** guide esa

**Cours N°:** nfs esa 7022

**Coût:** 80 CHF,  
pour non membres 130 CHF

**Langue du cours:** allemand

**Délai d'inscription:** 11. 8. 2022

**25. 9. 2022**



Cours de perfectionnement esa

## Randonnée T2

Tu es guide de randonnée et souhaiterais mettre tes connaissances à jour? De quoi faut-il tenir compte lorsqu'on guide des randonnées de montagnes simples (jusqu'au niveau T2).

**Où:** région de Lausanne

**Exigences:** guide esa

**Cours N°:** nfs esa 7122

**Coût:** 80 CHF,  
pour non membres 130 CHF

**Langue du cours:** français

**Délai d'inscription:** 25. 8. 2022

**22.-24. 10. 2022**



Module supplémentaire, esa

## Randonnée en montagne T3

Ce module supplémentaire esa offre l'occasion de relever la capacité de la ou du guide de niveau T2 à T3. Le cours comporte des exercices théoriques et pratiques: de la phase de planification et de la conduite d'un groupe jusqu'à l'exposition aux dangers alpins.

**Où:** Kandersteg BE

**Exigences:** guide esa

**Cours N°:** nfs esa 5422

**Coût:** 400 CHF,  
pour non membres 600 CHF

**Langue du cours:** allemand

**Délai d'inscription:** 22. 9. 2022



## A la recherche de guides de randonnée

La randonnée ravit le cœur des Amis de la Nature, personne n'en doute. Mais pour partir en randonnée avec sa section, il faut un ou une guide qui planifie le tour, l'organise et le réalise de manière évidemment fiable. Il s'agit de personnes qui aiment partir avec d'autres dans la nature et développent un esprit d'équipe pour partager ensemble les belles découvertes. Prenons l'exemple de Jürg Studer, membre de la section AN Seniores Zürich, qui s'engage régulièrement depuis trois ans comme guide de randonnée. Comment en est-il arrivé là? «Pour de nombreuses raisons. J'adore la randonnée et me réjouis énormément de pouvoir vivre des expériences uniques en compagnie d'autres personnes. En même temps, je fais aussi quelque chose pour ma propre santé et j'ai l'occasion ou pour mission d'aller à la découverte de nouvelles régions. L'échange avec d'autres partageant les mêmes idées m'apporte beaucoup. Et je reçois beaucoup en retour en tant que guide d'une randonnée qui comble les participants de joie.»

Comment planifies-tu les randonnées? «Le plus souvent, c'est une idée qui me vient à l'esprit et que je souhaiterais réaliser. Visiter un endroit spécifique, comme le centre géographique de la Suisse, ou une randonnée sous le signe du fromage. Il est important pour moi de bien connaître le chemin et de savoir où faire une pause, où opter éventuellement pour un raccourci, où se restaurer ou encore où trouver des toilettes. Je réfléchis aussi à ce que je peux bien raconter à mes compagnons de route sur le pays que nous traversons et les gens qui y vivent. Existe-t-il par exemple une légende propre à la région ou un événement naturel dont on pourrait raconter l'histoire? J'ai envie d'offrir quelque chose aux participants à mes randonnées.»

Qui prend part à une randonnée guidée ne doit pas s'occuper de grand-chose. Qu'il s'agisse de l'horaire des transports en commun ou de l'itinéraire précis, tout est fourni, sans oublier un point crucial, à savoir



Jürg Studer.

Photo: mäd

le nom des personnes accompagnatrices. «Celles et ceux qui participent à nos randonnées aiment se déplacer en plein air, ils s'intéressent à l'inconnu et sont disposés à partager des émotions avec d'autres individus. Nos groupes de randonnée sont recomposés à chaque fois, ce qui favorise la rencontre de personnes qui partagent les mêmes valeurs. La mission du guide de randonnée consiste à mon avis aussi à établir le contact entre les participants et à assurer une bonne ambiance collective. En un mot, il faut aimer les autres.»

Jürg Studer, la section Seniores Zürich et d'autres sections des Amis de la Nature se réjouissent à l'avance des candidatures au poste de guide de randonnée ou de toute personne qui désire dans un premier temps participer en tant qu'accompagnatrice pour voir si cette tâche lui plaît ou non. *Christine Schnapp*

### OUI, JE VEUX. PEUT-ÊTRE

Tu as toujours eu envie de devenir guide de randonnée et tu sens le moment arrivé pour passer à l'acte? Ou peut-être es-tu déjà guide et ne cherches que le groupe adéquat pour partir en randonnée? Manifestes-toi auprès du centre administratif des Amis de la Nature Suisse sur [info@amisdelanature.ch](mailto:info@amisdelanature.ch) ou 031 306 67 67. Nous sélectionnerons à ta demande les prochains cours de formation de guide de randonnée et te dirigerons vers une section à proximité qui a besoin de nouveaux guides de randonnée.

Ta curiosité a été éveillée et tu peux imaginer l'éventualité de t'engager comme guide de randonnée mais tu as encore quelques questions à ce sujet? Manifestes-toi auprès de nous. Nous répondrons à tes questions et établirons le contact avec les sections qui sont à la recherche de nouveaux guides de randonnée et qui pourront elles aussi te conseiller.

## «Livre du sommet» du plus beau point de vue au-dessus de Coire

Sur les hauteurs de Coire s'élève le Mittenberg, et entre celui-ci et la ville s'étend un vaste réseau de sentiers pédestres parfaitement entretenus par les services forestiers municipaux. Au nord de la chapelle St. Luzi se trouve la «Nasse Platte» (plateau humide) d'où le visiteur peut profiter à n'importe quelle période de l'année d'une splendide vue sur la capitale romanche, la majestueuse Calanda et tout au loin la région de Surselva.

Véritable point d'orgue de la randonnée qui y conduit, la section des Amis de la Nature de Coire a déposé au printemps dernier à cet endroit un «livre du sommet» placé dans une vieille gamelle et retenu à l'aide d'une chaîne. Hormis les habituelles pages réservées aux remarques personnelles, le livre contient aussi du matériel promotionnel ciblé du mouvement AN (comme le programme

semestriel de la section, etc.). Mais son installation n'aura été réussie qu'au deuxième essai. En effet, après la première tentative passablement désinvolte, la gamelle et notre livre ont été retrouvés quelques jours plus tard au bureau des objets perdus de la ville.

Entre-temps, l'hiver est arrivé et sera bientôt déjà reparti et le «livre du sommet», officiellement enregistré auprès des services forestiers, est toujours disponible en lieu sécurisé sur le banc du sommet. Au cours des derniers mois, beaucoup de randonneurs ont signalé leur passage en notant quelques mots personnels dans le livre, des remerciements à l'adresse des Amis de la Nature de Coire, voire des dessins ou des précisions sur les conditions météorologiques. Cet exemple de Coire ne demande qu'à être imité ailleurs!

*Martin Jäger*



Photos: mòd



ENTRE AMIS

## Une Amie de la Nature à l'affût de photos

Photo: Beatrice Müller

Je sors toujours tôt le matin en compagnie de mes chiens et munie d'un appareil photo. Le calme matinal et le temps passé dans la nature sont pour moi d'une valeur inestimable! Je prends tout mon temps quand je pars en randonnée, je peux rester assise à attendre jusqu'à ce que survienne parfois une rencontre spontanée et hors du commun avec un animal sauvage, comme ce bouquetin aperçu un jour inopinément au Tannhorn, dans l'Oberland

bernois. C'est un moment de pure magie de pouvoir se retrouver plus ou moins nez à nez avec un éminent représentant de la faune locale et de pouvoir communiquer avec lui. La protection de cette merveilleuse nature peuplée de tous ses animaux me tient particulièrement à cœur. C'est pourquoi mes photos ne sont pas des instantanés pris en mode rafale mais témoignent d'un profond respect pour l'animal et son espace vital. *Beatrice Müller*

Annonce



### Prenez des vacances dans un paradis naturel

Al Forno Vacanze est un petit village de vacances Rustico, sans voiture au-dessus d'Intragna dans le hameau Pila, à l'entrée des Centovalli, accessible en téléphérique ou à pied. Les appartements du rustici doucement rénové sont meublés simplement mais confortablement. Les maisons sont disséminées sur le versant ensoleillé à environ 500 mètres d'altitude, au milieu d'une nature sauvage.

Le village dispose d'un total d'environ 60 lits en rustici et en chambres individuelles dans la maison principale.

Ce n'est pas un hasard si de nombreux clients réguliers sont restés fidèles à Al Forno pendant des années. individus, familles, mais nous avons également des salles adaptées pour des classes et des groupes scolaires entiers.

Les réservations peuvent être faites via notre site internet [www.al-forno.ch](http://www.al-forno.ch), par email à [info@al-forno.ch](mailto:info@al-forno.ch) ou téléphone +41 91 796 11 79

  
Al Forno  
vacanze



# A lire dans l'Ami de la Nature 2/22

## Art dans la nature

Nul besoin d'aller au musée pour découvrir de l'art en été. La manifestation Landart propose chaque année de nombreuses expositions en plein air. Une grande partie de ces visites peut être associée à de belles randonnées.

## Tours cyclistes avec enfants

Explorer le monde à deux-roues en compagnie d'enfants peut se transformer en passionnant voyage – à condition de respecter certaines règles aussi bien pendant la phase préparatoire qu'en cours de route.

## La tendance du bain forestier

Ce qui était jadis une banale balade dans les bois est devenu aujourd'hui un entraînement de l'attention dont la mode nous vient du Japon. L'exercice ne peut qu'être profitable à la santé. En route avec la coach sanitaire Verena Gisler.



Photos: susnpics; Pixabay, SylwiaAptacy; Unsplash, Elyse Turton

**L'Ami de la Nature 2/2022 paraît le 23 juin 2022.**

## Impressum

### Editeur

Amis de la Nature Suisse FSAN  
Pavillonweg 3, 3012 Berne  
Tél. 031 306 67 67  
info@amisdelanature.ch  
amisdelanature.ch

### Tirage

17 000 exemplaires en allemand  
2000 exemplaires en français

### Prix

Prix unitaire: 8.50 CHF  
Abonnement 1 an: 30 CHF  
Abonnement 2 ans: 50 CHF

### Date limite des annonces

Numéro 2/2022  
27.5.2022

### Rédaction

Amis de la Nature Suisse, Christine Schnapp  
christine.schnapp@amisdelanature.ch

### Conception

Amis de la Nature Suisse, Mario Lehmann  
mario.lehmann@amisdelanature.ch

### Traduction

François Grundbacher

### Imprimerie

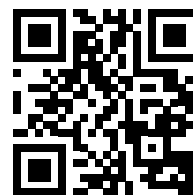
Swissprinters AG, Brühlstrasse 5  
4800 Zofingen

© Amis de la Nature Suisse  
103<sup>e</sup> année

## L'Ami de la Nature online?

Le dernier numéro maintenant  
téléchargeable en PDF sous:

[bit.ly/3MleKQS](https://bit.ly/3MleKQS)



imprimé en  
**suisse**



Mille Francs  
Mille Franchi

**NOTRE RÊVE:  
DES INVESTISSEMENTS  
POUR UN  
AVENIR  
DURABLE.**

1000  
BANQUE NATIONALE SUISSE  
BANCA NAZIONALE SVIZZERA

Les billets de banque  
sont protégés  
par le droit pénal.  
Le banconote sono  
protette dal  
diritto penale.

**Des banques  
respectueuses  
du climat?  
Oui, c'est possible.**



Nous avons des rêves.  
Et nous les réalisons.  
Agir maintenant.  
#dreampeace

**GREENPEACE**