

# Ami de la Nature

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

2 | 2022, 103<sup>e</sup> année

LAND ART

## Quand l'art se met au vert

### Montagnes de déchets

Par où commencer  
pour en avoir moins

### Bain forestier

Exercice d'attention  
aux effets tranquillisants

### Vélo avec des enfants

Que faire pour que  
l'aventure soit réussie?



# Die **Katze.** Unser **wildes** Haustier



27. März bis  
23. Oktober 2022

Naturmuseum Winterthur  
Museumstrasse 52, 8400 Winterthur  
natur.winterthur.ch

Öffnungszeiten  
Dienstag 10–20 Uhr  
Mittwoch–Sonntag 10–17 Uhr

Eine Ausstellung der  
Naturmuseen Thurgau und Olten

Stadt Winterthur



NATUR  
MUSEUM  
WINTERTHUR



## Fledermäuse – geheimnisvoll, faszinierend, schützenswert

bis 5. Februar 2023  
Naturmuseum Thurgau, Frauenfeld  
Di–Fr 14–17 Uhr, Sa–So 13–17 Uhr  
[www.naturmuseum.tg.ch](http://www.naturmuseum.tg.ch)

Thurgau

NATURMUSEUM SOLOTHURN



flotte  
bienen  
sexperten  
tolle  
hechte

Sonderausstellung  
12. Mai bis 23. Oktober 2022

# MUSÉES DE LA NATURE SUISSE

# Chères lectrices, chers lecteurs



Qui n'a pas déjà un jour été littéralement soufflé par l'observation minutieuse d'une plante en fleur ou plus réussi à détacher ses yeux d'un paysage sublime? Au fond, la nature est une œuvre d'art parfaite. Symétries complexes, gamme infinie de nuances chromatiques, source apparemment inépuisable de renouveau créatif – aucun artiste du monde n'est en mesure de rivaliser. Et pourtant, notre usage de la langue révèle un sentiment d'imperfection que nous éprouvons parfois à l'égard de la nature. Nous parlons de mauvaises herbes, d'insectes nuisibles, les escargots et autres vers de terre nous dégoûtent, certains paysages nous paraissent arides et déserts, d'autres foisonnants et enchanteurs. Nous procédons inconsciemment à une évaluation et hiérarchisation, exprimant ainsi notre impression que tout ce qui rampe et qui vole ou qui se dresse devant nous n'est pas toujours parfait à nos yeux.

C'est là qu'intervient l'art. Il a les moyens et la capacité de refléter certains systèmes de valeurs et des certitudes que nous portons inconsciemment en nous, de les remettre en question et de nous inciter à changer d'angle de vue. Voilà pourquoi l'idée est excellente de donner l'occasion à l'art de se manifester également dans la nature et au milieu de paysages. C'est précisément le principe du Land Art, nom de ce courant de l'art contemporain qui chamboule complètement notre perception de la nature et d'un paysage – à condition que le concept et la réalisation du projet soient réussis. Dans le même temps, l'œuvre peut nous rendre conscients du fait que notre relation avec la nature est souvent ambivalente.

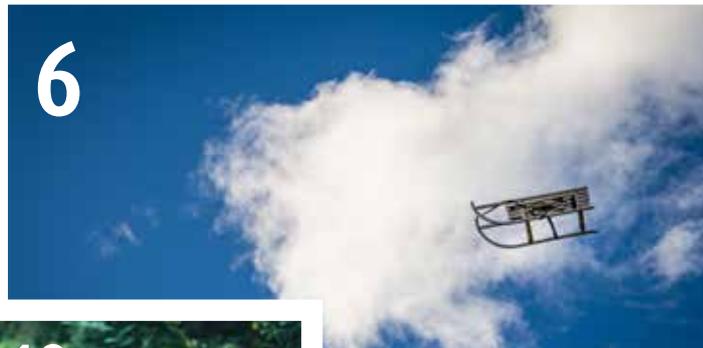
Nous présentons dans ce numéro quatre expositions d'art en plein air qui se déroulent cet été en Suisse et ont le potentiel de combler les visiteurs à la recherche de l'inédit. Toutes les expositions peuvent être combinées avec de belles randonnées. Vous trouverez des suggestions sur notre site internet.

Nous serions ravis d'avoir vos impressions après la visite de l'une ou l'autre de ces expositions. Vous ont-elles transmis de nouvelles idées surprenantes ou de précieux enseignements? Portez-vous désormais un regard légèrement différent sur le monde? Faites-le nous savoir.

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

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

**6 Art en pleine nature**  
Quatre expos de Land Art  
qui invitent à être explorées  
à pied cet été



**14 Vélo avec des enfants**  
Que faire pour qu'un tour  
à vélo avec des enfants reste  
une aventure mémorable?



**18 Astuce écologique**  
Haut potentiel  
d'économies d'énergie  
sur internet



**20 Quotidien familial**  
Moins de déchets et de stress  
avec des enfants?  
C'est possible



**22 Enfants de la nature**  
Concocter sa propre  
potion magique –  
mode d'emploi

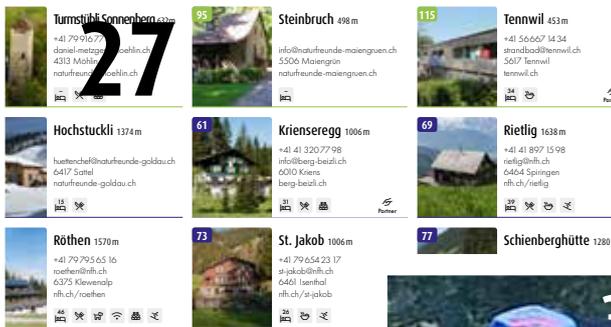


**24 Nos maisons**  
Maison AN partenaire Krienseregg:  
oasis de paix au pied  
du Mont Pilate



**26 Communauté**  
L'esprit collectif rend  
un groupe fort –  
mais comment y parvenir?



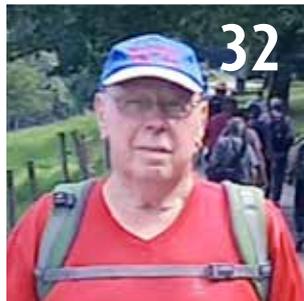


## 27 Nos maisons

Aperçu des 78 sites –  
inventaire actualisé des maisons AN  
et partenaires

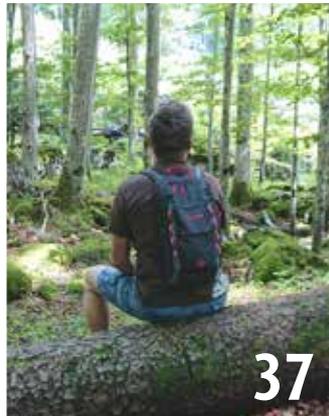
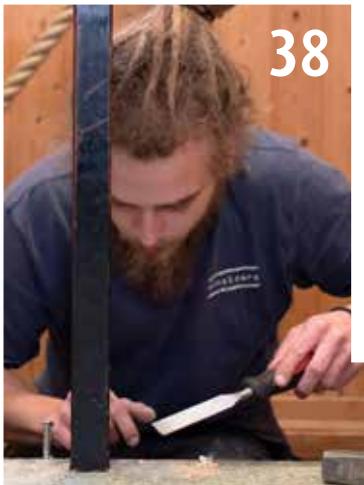
## 32 Portrait

Guide passionné: Fritz Hartmann doit  
beaucoup aux Amis de la Nature –  
et vice versa



## 34 Archives

Les débuts des Amis de la Nature  
et évolution du terme nature  
au fil du temps



## 37 Cours sur le bain de forêt

Méthode importée du Japon  
pour avoir l'esprit sain  
dans un corps sain

## 38 Pour les maisons AN

Remise en état assurée grâce  
au menuisier Remo Wieland  
en service civil



## 43 Concours des membres

Comment nous agrandir:  
prix alléchants à gagner en adhérant  
maintenant aux Amis de la Nature



## 46 Traversée du désert

La section AN Züri  
nous relate son passionnant périple  
à Oman

# Art et nature – un beau couple

Depuis la nuit des temps, la nature est source d'inspiration pour l'art. Plus loin encore vont les artistes qui conçoivent leurs œuvres dans la nature même et répondent ainsi directement au paysage environnant.

Texte: Christine Schnapp

Depuis des milliers d'années, l'homme transforme le paysage si bien qu'aujourd'hui – du moins en dessous de la limite des arbres –, il ne reste pratiquement plus aucune contrée authentiquement naturelle, dans le sens d'un paysage intact épargné de toute intervention humaine. Si les paysages se transforment au fil du temps, notre manière de les percevoir évolue elle aussi. Notre corps réagit différemment selon que nous nous trouvons en pleine zone densément urbanisée ou dans un village pittoresque. Ce n'est pas la même chose d'être sur des terres cultivables ou dans une forêt sauvage, nous nous comportons différemment face à une rivière tout en méandres ou à un canal rectiligne. Sur la base de ces connaissances, les zones de repos périurbaines sont de nos jours planifiées de manière à ce que les visiteurs s'y sentent tellement bien qu'ils reviendront. Moduler le paysage pour modifier notre perception spatiale et nous questionner sur notre propre rapport avec le paysage est précisément ce que recherchent les représentants du courant artistique du Land Art né dans les années 1960 aux États-Unis, d'abord sous le nom de «Earth Works» ou «Earth Art». Les œuvres se revendiquant du Land Art sont des interventions plus ou moins radicales dans des sites naturels qui visent à modifier – parfois au moyen de matériaux artificiels et d'outils rudimentaires – un paysage dans le but de remettre en question notre perception habituelle d'un lieu et d'un objet avec sa masse et sa taille. Le Land Art a par ailleurs vu le jour parce que ses protagonistes préféraient la nature aux salles blanches des musées et galeries, mais aussi, plus concrètement, pour soustraire au marché de l'art toute valeur marchande pouvant favoriser une possible spéculation.

Il faut cependant faire une distinction entre le Land Art proprement dit et l'art environnemental né un peu plus tard dans le contexte du mouvement écologique. L'art environnemental vise moins à prendre une position critique par rapport à la société et à l'art qu'à placer délicatement, et parfois dans un but décoratif, des objets éphémères dans la nature. Les représentants du courant de l'art



Volynska Earthwork of the Castle de Viacheslav Galievskiy Photo: Wikimedia Commons

environnemental ont souvent recours pour travailler à des matériaux que la nature met à leur disposition, laissant intentionnellement vent et pluie influencer sur leurs œuvres.

Découvrez sur les pages suivantes les principales expositions de Land Art qui se déroulent cet été en Suisse. Celles et ceux qui désirent combiner une visite de ces expositions avec une randonnée trouveront de nombreuses suggestions sur le site web des Amis de la Nature.

## Lecture

Ute Watzl

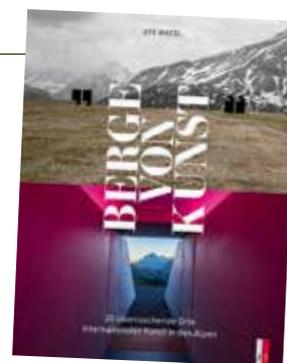
### Montagnes d'art

20 sites surprenants d'art international dans les Alpes

220 pages; 42.80 CHF

AS Verlag, Zurich, 2022

ISBN 978-3-03913-023-8



Les Alpes hébergent à des endroits inattendus des œuvres d'art dans le cadre d'expositions, installations, galeries et musées allant souvent de pair avec une architecture audacieuse. Celles et ceux qui parviennent à les dénicher au fin fond d'une vallée isolée ou en haut d'une montagne sont alors le plus souvent pris de stupeur. En effet, habituellement, on associe plutôt une expérience artistique qui nous marque, plus particulièrement dans l'art contemporain, à une intervention dans l'espace public des villes. De l'art contemporain expérimental et provocateur dans les montagnes – ce sont deux mondes que tout semble opposer: urbain et rural, avant-garde et tradition, nature et culture. Ute Watzl a réuni dans son ouvrage les 20 plus beaux et passionnants sites de l'espace alpin où l'on peut voir de l'art en Suisse, en Allemagne, en Italie et en Autriche. Un code QR inséré dans le livre permet de compléter la visite de ces lieux par d'intéressantes randonnées.



Chesterfield de Gustav Oggier. Photos: Matthias Luggen

## Twingi Land Art – la familiale

La gorge de Twingi, dans la vallée de Binn, au Valais, semble prédestinée à accueillir une exposition d'art. Un chemin pittoresque conduit de Steinmatten le long de la Binna à travers la gorge jusqu'au hameau Ze Binne – et plus loin jusqu'au village de Binn. La construction de cette route de raccordement remonte aux années 1930. L'accès aux habitations du fond de la vallée étant régulièrement coupé en hiver par des avalanches, le tronçon à travers la gorge a été remplacé en 1964 par un tunnel. Entre 2010 et 2013, la voie historique a été soigneusement remise en état grâce aux efforts joints du

Parc naturel de la vallée de Binn et des communes d'Ernen et de Binn. Bien desservie par les transports publics, la gorge de Twingi est aujourd'hui traversée par un charmant sentier pédestre qui peut même être arpenté avec une poussette.

**Lecture**

Amis de la Nature Suisse  
**Natura Trail Vallée de la Binn**  
 2.50 CHF  
 Disponible:  
[@ naturfreunde.ch/fr/boutique](https://naturfreunde.ch/fr/boutique)



L'exposition en plein air Twingi Land Art a été initiée en 2007 par Klaus Anderegg, spécialiste d'histoire culturelle et premier président du Parc naturel de la vallée de Binn. Organisée depuis 2018 par la native d'Ernen Luzia Carlen, historienne de l'art, muséologue et médiatrice culturelle, l'exposition de sculptures se déroule en 2022 pour la 16e fois. Après la remise d'un dossier de candidature, les artistes sélectionnés par un jury sont invités à questionner le lieu et à engager un dialogue avec le paysage. Dans la sélection des participants, le jury dirigé par Luzia Carlen veille à ce qu'elle comporte aussi bien des artistes reconnus que d'autres qui n'en sont encore qu'au début de leur carrière. Le jury fait aussi en sorte d'arriver à un équilibre entre participants issus de la région et d'autres artistes parfois venus de loin, entre les familiers de paysages comme la gorge de Twingi et les nouveaux arrivants. Ce mix savant promet chaque fois une exposition aussi captivante que variée.

Parmi les 77 candidatures pour une participation à l'événement, le jury a finalement retenu les 13 artistes et collectifs suivants: Renata Bünter, Berne; Eveline Cantieni, Winterthur; enart (Kevin Vries, Alwin Fries, Christoph Koch), Zurich; Nicolas Fournier, Genève; Institut für Intersinnforschung (Claudia Antonius, Jörg Jozwiak), Vienne; Valentin Merle, Genève; Atelier collectif ISA de l'OSEO Valais (direction: Anne Carlet), Sion; Eva-Maria Pfaffen, Lucerne; Denis Rouèche, Twann; Ursula Rutishauser, Untersiggenthal; Laetitia Salamin, Sion; Jasha Schmidt, Guttet-Feschel; Cristian Zabalaga, Zurich.

- Durée de l'exposition:** jusqu'au 16 octobre
- Visites guidées:** 10 juillet et 14 août, à 12 h 15, rendez-vous à l'arrêt de car postal Steinmatten, participation gratuite
- Visite de l'exposition:** gratuite
- Informations** sur [@ landschaftspark-binntal.ch](https://landschaftspark-binntal.ch)



Plateforme de Kaspar Bucher.

## Biennale Bregaglia – l'exquise

Le Bergell témoigne d'un riche passé artistique. C'est ici qu'a peint Giovanni Segantini et que s'est installée la famille d'artistes Giacometti. Le grand poète Rainer Maria Rilke a lui aussi vécu et écrit dans cette vallée. Ce serait un grand gâchis de renoncer à une exposition en plein air dans cette magnifique région à l'histoire centenaire si riche qui relie entre elles l'Engadine et la Lombardie. D'où la fondation en 2012 de l'association Progeti d'arte au Val Bregaglia qui s'engage pour la réalisation d'expositions et de projets événementiels focalisés sur l'art contemporain. La Biennale Bregaglia s'est déroulée pour la première fois en 2020, le rendez-vous de l'édition de cette année est organisé par les deux curatrices Bigna Guyer et Anna Vetsch. L'exposition est placée sous le signe des liens entre les différents villages du Bergell. Cela concerne la géographie de la vallée, les forces de la nature, l'alignement des villages, divers événements naturels historiques ainsi que l'évolution sociologique. Après avoir été longtemps une importante voie commerciale vers le sud, le Bergell est devenu à l'époque de la Réforme le théâtre de conflits et de procès en sorcellerie. Bien plus tard, dans les années 1950, on a construit le barrage d'Albigna. C'est précisément une mise en rapport de cette histoire avec le présent que tentent d'établir les douze artistes – dont deux duos – pour en livrer leur interprétation personnelle.

L'exposition se tient principalement dans la partie médiane du Bergell, dans la localité de Vicosoprano. Mais les visiteurs découvrent également des sculptures ainsi que de discrètes interventions dans les environs proches et dans les villages voisins. Le Bergell est accessible en transports publics.

Une visite intégrale de l'exposition en une seule journée est tout à fait possible. La plupart des participants sont déjà reconnus dans le milieu de l'art: Jeanno Gaussi, Val Minning, Julian Charrière, Zoé Cornelius, Andriu Deplazes, Lena Maria Thüring, Nevin Aladağ, Alexandra Navratil, Nilbar Güreş, Christian Hörler, Rico Scagliola & Michael Meier et Jiří Makovec & Jiajia Zhang.

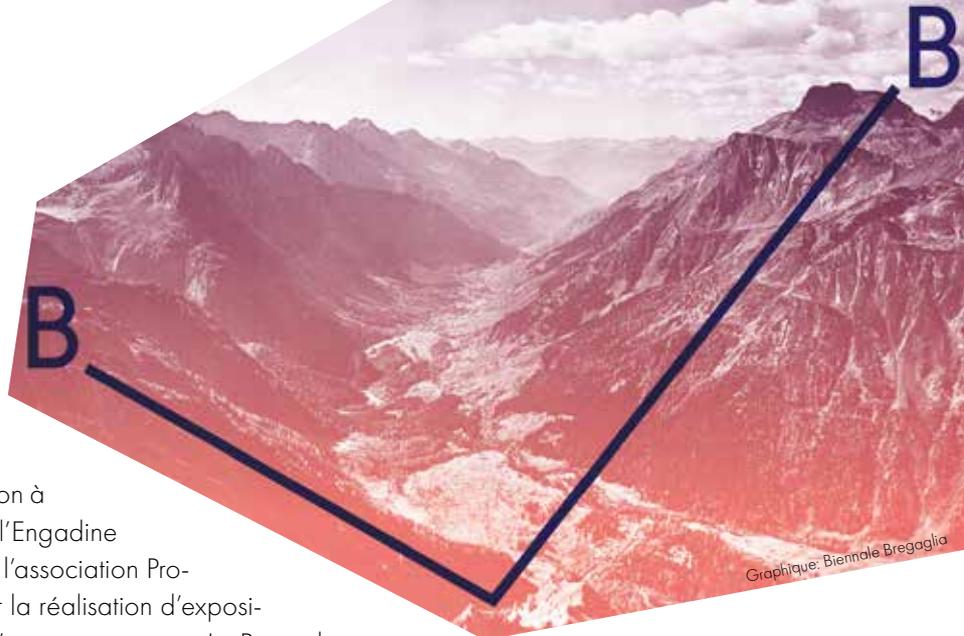
**Durée de l'exposition:** jusqu'au 24 septembre 2022, chaque jour de 9 à 19 heures

**Visites guidées:** différentes visites d'art et d'histoire samedi et dimanche; tables rondes, lectures publiques, coût: 15 CHF

**Informations** sur [@ biennale-bregaglia.ch](https://www.biennale-bregaglia.ch)

## Art Safiental – la branchée

Dans la vallée grisonne de Safien, Art Safiental accueille tous les deux ans, depuis 2016, une exposition dont la thématique change à chaque édition. Learning from the Earth, apprendre de la Terre, est le thème de cette année. Le curateur Johannes Hediger n'a pas choisi cette thématique en pleine crise planétaire par hasard. Pour reprendre les termes du concept de l'événement, les œuvres d'art sont censées «questionner le présent de façon critique et propo-



Annonce



### Jardin botanique alpin Schynige Platte Centre de compétences pour la flore alpine suisse

Le jardin alpin Schynige Platte héberge 777 différentes espèces de plantes des Alpes suisses vivant dans leurs communautés végétales naturelles.

**Heures d'ouverture:** jusqu'au 23 octobre 2022, de 8 h 15 à 17 h 45.

**Visite guidée:** chaque dimanche de 13 h 45 à 14 h 45 (gratuite).

Téléphone 033 828 7376 • [info@alpengarten.ch](mailto:info@alpengarten.ch) • [www.alpengarten.ch](http://www.alpengarten.ch)



ser des alternatives aux développements et bouleversements actuels. Learning from the Earth n'appelle pas seulement les participants à réagir face à l'urgence climatique mais surtout aussi à créer des œuvres qui montrent des voies alternatives tombées dans l'oubli ou désapprises qui nous permettent d'entrer en dialogue avec la Terre pour apprendre d'elle».

Mis à part leur questionnement des défis sociaux d'actualité, de la biodiversité, du développement et de la nature en général, les intervenants doivent également répondre à l'exigence du concept d'exposition de prendre position sur l'historique et l'évolution de la définition du courant d'art contemporain appelé Land Art. Mais Art Safiental vise aussi à contribuer à la préservation de l'identité de la vallée de Safien qui fait partie du Parc Naturel Beverin. Le but est par ailleurs de confronter les visiteurs et la population locale aux nouvelles tendances artistiques en vogue et d'engager le dialogue sur un terrain public rural isolé. Il s'agit d'établir un contact entre les artistes professionnels venus des quatre coins de la Suisse et de l'étranger et de réaliser d'autres offres cultu-

relles envisageables exclusivement à cet endroit précis. C'est précisément la mission d'ILEA Institute for Land and Environmental Art mis en place par Johannes Hediger et son équipe. L'institut s'entend comme centre de compétence international pour ce courant artistique et travaille actuellement sur les trois enjeux majeurs que constituent l'art, la formation et la recherche. En plus de l'organisation du rendez-vous Art Safiental, l'institut s'est fixé pour but de proposer au même endroit des services de formation et de conseil, d'organiser des tables rondes et d'initier des projets de recherche dans le domaine art et écologie.

La vallée de Safien est bien desservie par les transports publics. Pour voir toutes les œuvres dans des conditions acceptables, il faut prévoir plus d'une journée. Liste des artistes invités à l'édition 2022 d'Art Safiental: Lara Almarcegui (E), Badel/Sarbach (CH), Ursula Biemann (CH), Julius von Bismarck (D), Buchli/Isenschmid (CH), Com&Com (CH), Valentina De Micheli (CH), Saskia Edens (CH), Lithic Alliance (CH/B), Marcus Maeder (CH), !Mediengruppe Bitnik (CH/D), Dharmendra Prasad (Inde), Simon/Odermatt (CH), Steiner/Lenzlinger (CH) und BEN Vautier (F/CH).

Des expositions sont par ailleurs à voir à l'intérieur de l'hôtel de montagne Alpenblick ainsi que toute une série de coopérations avec Klimapavillon Safiental, Kunst Garage Versam, la maison Gawaling Mathon, un concours d'art pour les enfants avec La Poste, sans oublier des performances avec le Sound Kite Ensemble et 507 Nanometer.

**Durée de l'exposition:** du 2 juillet au 23 octobre 2022

**Visites guidées:** 24 juillet, 14 août, 18 septembre, 9 octobre 2022 (inscription à partir de fin juin sur le site internet)

**Informations et événements** sur [@ artsafiental.ch](https://artsafiental.ch)

## GrafenArt – la sacrée

Se déroulant dans le hameau Grafenort, aux portes d'Engelberg, GrafenArt est moins un projet de Land Art proprement dit qu'une exposition de sculptures en pleine nature et devant le décor historique de l'édifice du monastère. À l'inverse des interventions de Land Art, ces œuvres exposées peuvent être acquises. Les sculptures contemporaines des artistes invités jalonnent le parcours circulaire de



deux kilomètres praticable avec une poussette entre les sites protégés de la chapelle Sainte-Croix, du manoir et de l'auberge Grafenort appartenant au monastère des bénédictins. Le choix d'artistes comprend aussi bien de jeunes talents que des valeurs confirmées. La conception de l'exposition a été confiée à Claudia Häusler et Claudia Vogel qui en ont assuré l'organisation en partenariat avec le monastère d'Engelberg. Dans un cadre montagneux impressionnant, les curatrices ont veillé «à ce que le placement des œuvres soit autant que possible en harmonie avec l'environnement. Les sculptures expressives et toutes sortes de techniques donnent naissance à une diversité aussi étonnante que riche».

L'exposition accessible avec les transports publics commence directement à l'arrêt Grafenort de la Zentralbahn. Artistes sélectionnés: Elionora Amstutz, Stansstad; Natalie Agreda, Bâle; Adrian Gander, Buochs; Barbara Jäggi, Lucerne; Eugen Jans, Zoug; Rochus Lussi, Stans; Matthias Maeder, Engelberg; Pascal Murer, Locarno; Hanna Roeckle, Zurich; Bertha Shortiss, Altdorf.

**Durée de l'exposition:** jusqu'au 30 octobre 2022, chaque jour de 8 à 19 heures

**Visites guidées:** 4 juin: 10h45 ; 10 juillet: 10h45; 5 août: 16h45; 3 septembre: 13h45; 2 octobre: 10h45; 30 octobre: 10h45 Finissage; rendez-vous à l'arrêt de la Zentralbahn; participation aux frais 12 CHF, enfants jusqu'à 14 ans gratuit

**Visite de l'exposition:** gratuite

**Informations** sur [engelberg.ch/grafenart-2022](https://engelberg.ch/grafenart-2022)

## Le rêve envolé d'un paysage

J'ai passé au printemps quelques jours au Tessin et me suis baladée dans le Val Verzasca. Aux abords du barrage éponyme, sur les rives du Lago di Vogorno, une vue pour le moins bizarre s'est offerte à mes yeux comme on n'en rencontre que rarement. Pour la première fois depuis la mise en place du barrage dans les années 1960, on a procédé fin 2021 à un drainage complet du lac de retenue afin de pouvoir effectuer divers travaux d'entretien. Le lit asséché ressemble à un paysage lunaire tel qu'une non-astronaute comme moi se l'imagine: désert et inhospitalier, sans aucune trace visible de vie. Une vision carrément oppressante est fournie par ce qui reste des routes, ponts et terrassements utilisés autrefois pour la viticulture. Ici vivaient et travaillaient des personnes qui ont à jamais été chassées de leurs demeures pour céder la place au barrage. En être conscient devant un lac de retenue rempli n'est pas la même chose que se retrouver nez à nez avec cette profonde entaille dans le paysage en tentant de s'imaginer ce que devait être la vie à l'époque. Même si – ce qui n'arrivera pas – le barrage était un jour démonté et si on asséchait le lac, le paysage ne retrouverait jamais son ancien visage.

La notion de développement durable est à l'origine un terme lié à la sylviculture qui stipulait qu'il ne fallait pas abattre plus d'arbres qu'on pouvait en replanter en temps utile pour assurer que la forêt conserve sa valeur et reste à disposition d'une future exploitation. Ce serait bien si ce terme s'appliquait également aux interventions architecturales dans le paysage. Si les grands ouvrages étaient construits de façon stable mais surtout conçus pour préserver autant que possible les paysages concernés, en étant faciles à démonter, et si notre mode de vie le permettait...ce serait le rêve.

*Christine Schnapp*



# Le liège – un cuir vegan

Le produit naturel qu'est le liège est un matériau écologique très demandé dans le secteur du bâtiment aussi bien que de l'industrie de la mode. En Suisse, la société Korkeria compte parmi les principaux promoteurs et distributeurs de produits durables fabriqués à partir de liège.

Texte: Christine Schnapp

**B**ouchon de bouteille et revêtement de sol – voilà à quoi beaucoup de gens associent spontanément le liège. Ces deux domaines d'application ne représentent cependant qu'une fraction infime de tout ce que le liège permet de créer. Dans le bâtiment, le liège est surtout apprécié pour sa remarquable robustesse. Repoussant l'eau et résistant à la chaleur, il ne pourrit pas ni se décompose. Les nuisibles ne s'attaquent pas non plus au matériau. Enfin, les propriétés isolantes contre le bruit et la chaleur font du liège une matière de base très utilisée dans la construction immobilière.



Ouvriers en train d'écortcer un chêne-liège.

Photo: Wikimedia commons, Instituto Andaluz del Patrimonio Historico

Le secteur de la mode a lui aussi découvert depuis longtemps les atouts du liège. Du point de vue écologique, le liège est dans un certain sens un cuir supérieur. Aucun animal ne doit mourir pour sa fabrication et aucun tour de passe-passe chimique n'est nécessaire pour s'en servir. Le cuir est en général principalement tanné à l'aide de chrome, et comme les dispositifs de protection font souvent défaut, ce sont les employés et l'environnement qui en subissent les lourdes conséquences. S'il est évidemment aussi possible de tanner le cuir avec des matières naturelles écologiquement équitables, ces méthodes coûtent plus cher que les procédés chimiques.

Le liège n'a pas besoin de tout cela. Il est directement détaché sur le tronc d'un chêne-liège avant d'être découpé en fines tranches puis disposé sur un support, le plus souvent un textile. Il peut alors être utilisé pour fabriquer des chaussures, sacs, portemonnaie, ceintures, parapluies et chapeaux, mais aussi des objets de la vie quotidienne, comme des tapis de yoga et housses de bloc-notes, ou encore des accessoires comme des lunettes de soleil, éventails, cravates et ainsi de suite. Dans tous ces champs d'application, le liège marque des points parce qu'il est à la fois antiallergique, inodore, facile en entretien, respirant, souple, robuste et léger.

## Écologique et équitable

Il y a belle lurette déjà que Migi Keck a succombé aux charmes de cette matière naturelle aux propriétés inouïes. L'Argovien d'origine a vécu un véritable coup de foudre pendant un séjour de vacances chez

En haut : Chaussures en liège Dark Toble, bidon Smooth, sac à main Leticia.

Au centre : Sac à dos Simaru, étui à lunettes Azulejos.

En bas : Chapeau en liège Panama natur.

Tous les produits sur [korkeria.ch](http://korkeria.ch).

Photos: Korkeria



sa marraine au Portugal, le plus grand producteur de liège au monde. D'ailleurs, les produits en liège sont omniprésents au Portugal alors qu'on n'en trouve pas encore beaucoup en Suisse. C'est ce que Migi Keck veut changer. Il estime que chez nous aussi, les personnes intéressées devraient avoir la possibilité d'acheter de jolis produits en liège aussi durables qu'écologiques. C'est pourquoi ce graphiste de formation a créé en 2019 avec ses parents la société Korkeria. En collaboration avec de petites manufactures portugaises – souvent des entreprises familiales –, elle importe des produits en liège et les distribue en Suisse principalement via sa boutique en ligne, mais aussi sur des marchés et dans certains magasins. Migi Keck connaît personnellement tous les responsables des entreprises avec lesquelles il coopère au Portugal. «C'est important pour moi de savoir d'où viennent les produits et dans quelles conditions ils ont été fabriqués. Conditions de travail et salaires équitables sont pour moi des points non négociables dans notre coopération», souligne Keck.

Entre-temps, la maison Korkeria dispose d'un assortiment fourni de produits en liège dont une partie est stockée dans l'ancienne chambre d'enfant de la maison parentale à Sarmentorf. Certains produits commandés, plus particulièrement des chaussures, peuvent aussi être livrés directement depuis le Portugal. Pour limiter au maximum les émissions provoquées par le transport, Korkeri n'assure cependant les livraisons qu'à partir d'un certain nombre d'articles. L'entrepôt peut être visité sur rendez-vous. En 2022, Korkeria a lancé sa première collection dont les articles peuvent à la demande être utilisés pour des cadeaux publicitaires ou de clientèle, comme les porte-documents, blocs-notes, coques de smartphone, etc., chaque objet pouvant porter le logo de son choix.

## Bien pour la faune et la flore

Le liège n'est pas seulement en quelque sorte une version vegan du cuir – d'une robustesse comparable –,

c'est aussi et surtout un matériau particulièrement écologique et durable. Pour récolter le liège, nul besoin d'abattre l'arbre.

Les chênes-lièges sont écorcés tous les 8-12 ans, et cela sur une durée pouvant atteindre 200 ans. En tant que matières premières, les chênes contribuent activement à la préservation de la biodiversité et de la protection climatique. En effet, les forêts de chênes-lièges, répandues essentiellement en Europe sur la péninsule ibérique, constituent un espace vital important pour de nombreux animaux. On y trouve même certaines espèces menacées d'extinction, comme le lynx pardelle, l'aigle impérial ibérique ou encore l'outarde barbue. Les grues européennes choisissent par ailleurs souvent ces forêts pour y passer l'hiver.

Les chênes-lièges contribuent également à la fertilité et l'entretien des sols. Leurs couronnes absorbant les précipitations, les arbres empêchent l'érosion du sol. Dans le contexte de la crise climatique, leur rôle est particulièrement important: ils absorbent de grandes quantités de dioxyde de carbone et aident ainsi à réduire considérablement les émissions de gaz à effet de serre dans l'atmosphère. La fabrication d'une tonne de bouchons en liège permet d'absorber à peu près deux tonnes de CO<sub>2</sub>. ✨



CYCLISME

# Aventure juvénile à vélo

Quand des adultes décident de faire un tour cycliste en compagnie d'adolescents ou d'enfants, c'est l'aventure garantie. À condition de respecter certaines consignes et règles. Ce qui est sûr, c'est que tous en garderont des souvenirs inoubliables.

Texte: Graziano Orsi

Photo: Unsplash, Mark Stosberg

**L**e principal dès la première phrase et en anglais: «Safety first». Garantir la sécurité est en effet une priorité absolue quand on envisage un tour cycliste avec des enfants. Mais comment arriver à l'assurer? Le trafic est imprévisible et il semble impossible de choisir des itinéraires exclusivement à l'écart des flux de la circulation. Nous délivrons trois conseils qui nous paraissent essentiels pour faire en sorte que l'aventure cycliste restera un souvenir inoubliable dans le bon sens du terme pour tous les participants. Premier conseil: bien planifier. Prévoir suffisamment de temps pour préparer minutieusement un tour cycliste avec des enfants. Les parents ou autres personnes adultes accompagnatrices peuvent par exemple partir en repérage du parcours. En plus des diverses cartes à étudier, on peut aussi recourir à des livres (voir Lecture conseillée, pages 15 & 16) qui décrivent des itinéraires cyclistes adaptés aux enfants. L'ouvrage récemment paru «Veloland Bern» comporte ainsi un tableau comparatif de tous les 35 tours décrits avec moult

détails si bien qu'on se rend rapidement compte du degré de difficulté d'un tour. Il n'y a cependant pas que le tracé parcouru à vélo qu'il faut étudier au préalable. Fabian Baumann, rédacteur au magazine spécialisé Velojournal, cite un autre aspect tout aussi

## Les douze fantastiques

Sur le site SuisseMobile, on trouve dans la rubrique «Tours à vélo sélectionnés» entre autres la description de 12 tours à vélo pour familles. La gamme de services proposés est très large, allant d'un reportage photo au profil du parcours en passant par les monuments à visiter et les possibilités d'hébergement. Concentrons-nous sur l'essentiel.

important: «Il est essentiel de marquer régulièrement des pauses quand on pédale en compagnie d'enfants. Il s'agit d'en tenir compte dès la phase de planification.» Qu'est-ce que cela signifie concrètement? «Les pauses sont par exemple vivement conseillées sur les aires de jeu, ne serait-ce que pour permettre aux plus petits qui participent au tour assis dans leur siège pour enfant de se défouler.»

Il est par ailleurs recommandé de dresser dès la phase préparatoire une check-list qui permettra de toujours avoir un aperçu de l'aventure cycliste qui nous attend. Le magazine en ligne owayo.ch se focalise dans l'un de ses articles sur le sujet des «tours cyclistes avec enfants». L'essentiel est rappelé dans l'introduction: «Vous envisagez de faire un tour à vélo avec des enfants? Alors ils vous faudra penser à plein de choses.» C'est aussi concis que vrai. Le site internet famille.de contient lui aussi un article de fond sur les vacances à vélo avec des enfants qui fournit de précieux conseils. On y apprend d'ailleurs une fois encore qu'une bonne planification est le b.a.-ba d'un tour cycliste réussi, d'autant plus qu'il faut savoir rester souple malgré le plan, car si la météo joue les trouble-fêtes, il ne reste plus qu'à improviser. Mais on réussit sans doute mieux à

## Veloland Bern

Le guide de tours cyclistes «Veloland Bern» propose 35 tours pour partir à vélo ou vélo électrique à la découverte des plus beaux coins du canton de Berne. Des cyclistes fins connaisseurs des tracés décrits ont été choisis par Pro Velo Kanton Bern pour guider les lectrices et les lecteurs vers les destinations de leur choix: sur les hauteurs du Jura au sommet du Mont Soleil, suivre les méandres de la Singine le long des eaux bouillonnantes, descendre tout schuss de Kandersteg à Thoune, profiter de baignades au Pays des Trois-Lacs ou encore sillonner le profil vallonné de l'Emmental. Les tours d'une journée empruntent les plus beaux tronçons du réseau Veloland balisé qui s'étend sur plus de mille kilomètres. Tous les points de départ et d'arrivée des tours circulaires ou linéaires sont accessibles avec les transports publics. Grâce à des cartes informatives et des profils de tracés ainsi que de nombreux renseignements supplémentaires sur les points forts, l'hébergement et la restauration en cours de route, la planification et le déplacement deviennent un jeu d'enfant. À propos de jeu d'enfant: les tours destinés aux familles promettent beaucoup de surprises à tous les participants et offrent aux enfants des moments de bonheur inoubliables.

### Veloland Bern

Velo Kanton Bern (éd.)  
312 pages, 39 CHF  
Weber Verlag, Thun, 2022  
ISBN 978-3-03922-100-4



### Route Mittelland

Romanshorn-Lausanne, 375 km, 7 étapes

Ce long mais agréable voyage à vélo sur la Route Mittelland emprunte des chemins le plus souvent interdits au trafic motorisé. L'itinéraire longe des lacs et des rivières, traverse de vastes plaines et de calmes vallées, des villes et villages, des sites industriels et des exploitations agricoles.



### Tour pour familles Rhône

Bex-Villeneuve, 27 km, 1 étape

Des mines de sel aux locomotives à vapeur et aux redoutables bateaux pirates. Sur la tranquille digue du Rhône, à travers le potager du Chablais, le long des vignobles et parcs d'attraction du Bouveret, jusqu'au delta bordé de roseaux près du Léman.



### Tour pour familles Vallée rhénane de Coire

Chur-Bad Ragaz, 26 km, 1 étape

Depuis la plus ancienne ville de Suisse longer le massif de la Calanda, à travers les vignobles ensoleillés de la Seigneurie grisonne et la patrie de Heidi, jusqu'à l'oasis de bien-être de Bad Ragaz.



### Tour pour familles Lac de Constance

Rorschach-Romanshorn, 16 km, 1 étape

Du port et point de transbordement saint-gallois de Rorschach à travers un paysage vallonné au climat agréablement doux avec ses offres de sports nautiques et autres loisirs multiples et variés, puis rejoindre Romanshorn d'où un ferry conduit vers Friedrichshafen.

Photos: SuisseMobile



## Guide complet La Suisse à vélo

Les plus beaux itinéraires cyclistes officiellement balisés de Suisse sont réunis dans un seul volume – une source d’inspiration quasi inépuisable pour partir à vélo. Longer le Rhin d’Andermatt jusqu’à Bâle, du nord de la Suisse au sud, explorer les divers paysages de lacs entre Montreux et Rorschach, ou encore garder toujours en point de mire le panorama des Alpes – la Suisse offre aux pratiquants du vélo une impressionnante diversité d’itinéraires. Le volume de 644 pages

contient en plus des cartes cyclistes mises à jour ainsi que toutes sortes d’informations actualisées sur des événements culturels et les magnifiques sites naturels le long des itinéraires. Le guide complet permet par ailleurs d’opérer des références croisées entre les différents itinéraires et reflète la prodigieuse richesse du réseau de voies cyclables en Suisse. L’ouvrage constitue un complément matériel pratique du site internet [veloland.ch](http://veloland.ch) et de l’application SuisseMobile qui peuvent être consultés pendant le voyage. Le guide complet permet quant à lui de se renseigner chez soi sur les itinéraires et de planifier des parcours qui entrecroisent plusieurs itinéraires cyclables.

### La Suisse à vélo

SuisseMobile (éd.)  
644 pages, 49 CHF  
Weber Verlag, Thoune  
5e édition actualisée 2021  
ISBN 978-3-03922-135-6

improviser si tout le reste a pu – dans la mesure du possible – être planifié en amont.

## Ne pas économiser sur le matériel

Deuxième conseil: suivre une stratégie pas à pas. Il s’agit de s’approcher par étapes successives de l’aventure d’un tour à vélo avec des enfants. L’enfant devrait acquérir bien avant le tour un minimum de maîtrise sur son vélo pour enfant, à commencer par quelques rondes sur l’aire de jeu. Plus tard, sur son chemin de l’école, l’enfant engrangera d’autres précieuses expériences avec le vélo et saura de jour en jour mieux se débrouiller. Ses connaissances sur le vélo s’élargissent continuellement. Quant aux adultes, ils assureront leur rôle de modèle le mieux en ne roulant à vélo que par beau temps. Le vélo fait partie intégrante de la vie quotidienne et on s’avance à pas de loup de la grande aventure qui nous sortira pour de bon de notre environnement familial.

L’édition du printemps 2022 du magazine *Fahrtwind* édité par *Veloplus* comprend entre autres le récit d’une aventure familiale qui a vu un couple partir avec leurs deux enfants à vélo dans le sud-est de l’Europe, un voyage de 3200 kilomètres qui a duré trois mois. Bilan des parents des deux garçons:

### Tour pour familles Aar

Bienne/Nidau-Soleure, 33 km, 1 étape

Cet itinéraire facile et idéal pour les familles longe le pied sud du Jura et combine la culture à Bienne et Soleure avec la nature foisonnante sur les rives de l’Aar. Un programme contrasté et fascinant fait d’églises baroques, méandres de l’Aar, lièvres et cigognes.



### Tour pour familles Emmental

Trubschachen-Berthoud, 29 km, 1 étape

L’Emmental est un système finement structuré composé de 170 vallées et chaînes de collines. On suit l’Emme en longeant des fermes cossues aux imposants toits à quatre pans, la fabrique de biscuits Kambly, à Trubschachen, avant d’arriver à Berthoud, aux portes de l’Emmental.

### Tour pour familles Plaine de la Linth-Lac de Zurich

Niederurmen (Ziegelbrücke)-Rapperswil, 27 km, 1 étape

Des portes de Glaris à travers le paysage rural et marécageux assaini de la plaine de la Linth, le long du lac Obersee bordé de roseaux, avec vue sur les Alpes glaronaises, jusqu’à Rapperswil au charme méditerranéen.



### Tour pour familles Plaines de Magadino

Bellinzona-Locarno, 22 km, 1 étape

La plaine de Magadino traversée par le fleuve Ticino est l’un des plus grands potagers de Suisse. Elle relie deux perles touristiques: la capitale historique du Tessin, Bellinzona, et Locarno, avec son charme méridional, son climat méditerranéen et sa végétation subtropicale sur les rives du Lac Majeur.

Photos: SuisseMobile

«Certaines réticences initiales et le manque d'assurance ont été vite abandonnés en cours de route. Les perles de sueur ont séché, restent des sentiments de bonheur, des souvenirs impérissables et une formidable expérience vécue en famille.» Et c'est précisément de ce sentiment de bonheur qu'il s'agit de s'approcher au fur et à mesure. Une locution italienne dit: «Chi va piano, va sano, va lontano.» Qui va lentement, va sainement et loin. Tout commence par le premier coup de pédale sensé procurer du plaisir.

Troisième conseil: n'économisez surtout pas sur le dos du matériel. La qualité est un facteur déterminant. C'est évidemment aussi bien valable pour les cycles que pour les vêtements. Mais il ne faut pas lésiner sur les moyens même sur ce qui à première vue paraît «accessoire»: tente, réchaud, équipement photo, cartes, nourriture, crème solaire, casques pour enfants, kit de réparation et ainsi de suite. Vous économiserez beaucoup de temps, d'argent et de nerfs s'il faut moins recourir à des réparations en cours de route. Cela veut aussi dire autre chose: vous investissez dans l'avenir et pouvez répéter à souhait l'aventure cycliste, profitant de vos expériences et du bon état de votre équipement pour profiter pleinement de ce périple à vélo inoubliable. ✨

## Code de conduite pour et envers les cyclistes

Le code de conduite concernant les cyclistes émis par l'Office fédéral des routes (OFROU) vise à nous rappeler à tous qu'il faut faire preuve de courtoisie dans la circulation. Le respect mutuel et la tolérance sont d'autant plus importants sur la route que le nombre d'accidents occasionnant des blessés graves chez les cyclistes et les conducteurs de vélos électriques est en hausse depuis plusieurs années. En étant prudents, en faisant preuve d'égards pour autrui et en observant les règles de la circulation, les usagers de la route peuvent apporter une contribution essentielle à la réduction du stress et à l'accroissement de la sécurité routière.

Le code de conduite pour et envers les cyclistes est gratuitement téléchargeable en PDF et comprend 23 pages. Les pages 17 et 18 se focalisent de manière aussi concise que précise d'une part sur les rapports entre vélo et enfants et de l'autre sur le transport d'enfants. On y apprend ainsi que les enfants de moins de 12 ans ont le droit de rouler à vélo sur le trottoir s'il n'y a pas de voie ou piste cyclable. Ils sont cependant tenus à être prévenants face aux piétons et à toujours leur laisser la priorité. En revanche, les adultes n'ont pas le droit de rouler à vélo sur le trottoir avec leurs enfants.



**Vous trouverez davantage de conseils sur la sécurité à vélo, des infos sur le vélo et l'école ainsi que des jeux instructifs destinés aux enfants sur**  
[naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature](https://naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature)

### Tour pour familles Le Grand Marais

Morat-Aarberg, 26 km, 1 étape

L'itinéraire traverse le Grand Marais, l'une des plus importantes régions maraîchères de Suisse depuis la correction des cours d'eau. Morat et son lac, Chiètres et son Papiliorama, la petite ville d'Aarberg: autant de découvertes intéressantes et variées.



### Tour pour familles Töss

Turbenthal-Winterthur, 20 km, 1 étape

Par beau temps, la vallée supérieure du Tösstal, ses rives verdoyantes et ses douces collines attirent bon nombre de sportifs, familles et seniors sur leurs vélos électriques. L'itinéraire suit un chemin goudronné longeant la Töss, ou à l'ombre de la forêt.

### Tour pour familles Schwyz

Schwyz-Arth-Goldau, 9 km, 1 étape

Des abords de la petite ville dynamique de Schwyz, qui abrite l'acte fondateur de la Confédération suisse, le long du charmant lac de Lauerz à travers les blocs rocheux déposés après l'éboulement de Goldau jusqu'aux ours et aux cerfs du Parc Naturel et Animalier de Goldau.



### Tour pour familles Sihlwald

Sihlwald-Zurich, 15 km, 1 étape

Du Sihlwald, où lièvres et renards se disent bonne nuit ou peuvent être observés dans le parc sauvage, en serpentant le long de la Sihl jusqu'au centre de la métropole économique de Zurich.

ASTUCE ÉCOLO

# Moins de données, moins d'énergie

Une heure de vol occasionne en moyenne 130 kilos de CO<sub>2</sub> par voyageur. Une heure de streaming sur internet ne produit qu'entre 30 et 150 grammes de CO<sub>2</sub> – soit 4000 fois moins. Pourquoi sommes-nous néanmoins bien avisés en regardant à la loupe notre propre empreinte d'utilisateurs d'internet? Premièrement à cause de l'énorme croissance de l'échange global de données de 23 pour cent par année – accompagné de gains en efficacité de seulement 15 pour cent – et surtout aussi à cause du soi-disant effet boomerang qui explique le clivage entre les deux courbes.

Citons le journaliste scientifique Mathias Plüss dans un article publié en 2019 dans *Magazin*: «L'effet boomerang explique dans un premier temps pourquoi la consommation globale d'énergie est en hausse constante alors que les différents appareils deviennent de plus en plus efficaces. Exemple flagrant: il y a 40 ans, une simple opération de calcul par ordinateur exigeait un million de fois de plus d'énergie que de nos jours. Et pourtant, la consommation d'énergie continue de doubler tous les cinq ans dans l'infrastructure informatique. Pourquoi? Parce que les opérations de calcul sont devenues à ce point bon marché, confortables et utiles que leur nombre a explosé. Il s'agit d'une rétroaction: le gain en efficacité ouvre grand les portes au gaspillage qui annule partiellement ou intégralement les bénéfices.

Ce phénomène n'est malheureusement pas seulement palpable pour ce qui est de l'utilisation d'internet, mais concerne plus généralement tous les efforts personnels pour un comportement respectueux de l'environnement. «Sous prétexte qu'elles sont économiques, beaucoup de gens laissent ainsi leurs lampes allumées plus longtemps puisqu'une heure de fonctionnement coûte à présent moins cher. Ou inversement: l'argent économisé avec les lampes me

permet d'acheter un plus grand téléviseur. Et voilà déjà tout le bénéfice pour l'environnement parti en fumée», constate Plüss. Selon lui, l'effet boomerang est rendu possible par une sorte de compte moral que les humains portent en eux et qui leur autorise un petit vice pour chaque bonne action.

Si l'on veut personnellement faire quelque chose pour l'environnement, il faut commencer par s'assurer que les économies réalisées à un endroit ne soient pas ruinées par une surconsommation à un autre.

Que faire concrètement pour optimiser le comportement en ligne écologiquement? Chaque envoi de mail d'un mégabyte libère dix grammes de CO<sub>2</sub>, dix mails par jour correspondent aux émissions en CO<sub>2</sub> de 200 kilomètres en voiture. Il faut donc tenter de se limiter aux mails vraiment nécessaires et n'envoyer que le strict minimum: des liens à la place de lourds fichiers, recours parcimonieux de la touche «envoyer à tous», effacer la correspondance préalable dans les mails.

Il faudrait aussi régulièrement effacer les informations électroniques dans les boîtes mail ainsi que les données superflues sur le disque dur car elles ne font qu'allonger le temps de calcul. Quant à ceux qui pensent que les données flottent dans le Cloud comme au septième ciel écologique et ne provoquent aucune émission de CO<sub>2</sub>, ils se trompent. Ces données ont elles aussi besoin de puissance informatique. C'est pourquoi il vaut mieux conserver une collection de photos ou de vidéos sur un disque dur externe ou sur une prise USB. Quelques conseils de base pour finir: téléchargement plutôt que streaming, WiFi ou câble plutôt que smartphone, utiliser les appareils (plus ils sont petits, mieux c'est) le plus longtemps possible et un conseil: Touchez pas au bitcoin!

*Christine Schnapp*



Photo: Boris Billaud

EN BORD DE ROUTE

# Changements d'époques

La guerre est là. La Russie envahit l'Ukraine. Surgit alors inopinément dans le débat public un mot-clé politique: changement d'époque. Un terme tellement percutant qu'on l'accueille avec enthousiasme et s'en sert sans vérifier. Qu'en est-il vraiment?

Mes alliés réunis pour élucider la question sont postés en bord de route dans la commune schaffhouseoise Buchberg. Il s'agit de tilleuls à petites feuilles dont la silhouette formait, il y a vingt ans encore, un demi-cercle parfait tandis qu'il n'en subsiste aujourd'hui plus qu'un grand arbre à côté d'un petit fraîchement planté. Ses 500 cernes annuels conservent autant de souvenirs d'événements majeurs que nous appelons fondamentaux. «S'ils pouvaient parler», disent parfois les gens devant de tels arbres. Ils en sont capables. Il suffit de se référer à ce que les cernes recèlent.

La première marque renvoie à l'an 1520. L'époque de la Réforme. La deuxième désigne 1648: Traités de Westphalie, la carte de l'Europe est redessinée et la Suisse se retire chez elle «pleinement souveraine» et sans empereur. 1798: la Révolution française, Napoléon crée une Suisse composée de 22 cantons. 1815: Congrès de Vienne, la carte de l'Europe est une fois de plus remodelée, de nouveaux noms apparaissent et la Suisse revendique dorénavant une «neutralité perpétuelle et armée». 1848: la

Suisse déchirée entre différents centres devient un Etat fédéral. 1914: Première Guerre mondiale suivie en 1939 par la seconde avec une Suisse affichant différentes formes de neutralité. Puis est venue la paix.

L'arbre a parlé, à nous de juger. Six de ces événements constituaient effectivement des changements d'époques qui ont bouleversé l'Europe et le monde tout entier. Est-ce le cas aussi pour l'attaque de l'Ukraine par Monsieur Poutine? Comme si le réchauffement climatique ne suffisait pas, voilà que notre avenir à nous tous est également menacé par ce qui est en train de se produire. Dans ce sens, on peut tout à fait parler de changement d'époque. Mais si, plus tard, nous referons les mêmes erreurs, comme s'il n'y avait pas eu de changement d'époque, ce sera bien pire. Rappelons-nous plutôt ces vers du grand poète allemand Günter Eich: «Qui désire vivre sans la consolation des arbres!». Au fond, cette réflexion a toujours été pertinente. *Bernd Steiner*

**Bernd Steiner** a longtemps été journaliste. Avec son épouse décédée, la photographe Verena Eggmann, il a fondé les Archives internationales de l'arbre avant de les diriger avec son actuelle femme, la pédagogue par la nature Silvia Haubensak, jusqu'en 2007 sous forme d'un musée à Winterthur. Il vit aujourd'hui comme auteur et poète dans les environs de Winterthur.

# Si possible un peu moins

Éviter tout déchet dans la vie quotidienne est une mission quasi impossible. En revanche, il est tout à fait possible de le réduire. Nicole Mertens a fait cette démarche et propose désormais à ses concitoyens de vivre avec moins de déchets.

Texte: Christine Schnapp



Nicole &



Steve Mertens  
Photos: mäd

**T**out a commencé par un déchiffrement de caractères minuscules. Avec l'application CodeCheck, qui scanne les codes barres sur les emballages alimentaires et fournit toutes sortes d'informations sur le produit respectif, comme ses valeurs nutritives, ses composants et son écobilan, Nicole Mertens a commencé à se renseigner sur ce qu'elle et son mari Steve mangent tous les jours et ce qu'ils servent à leurs deux enfants alors encore en bas âge. Elle a été horrifiée par ce qu'elle a découvert. Les aliments traités contiennent en effet souvent bien plus que simplement des sucres, graisses et protéines. On trouve parfois toutes sortes d'agents de conservation et d'édulcorants synthétiques, sans parler d'une foule de noms de substances dont le sens n'est manifestement compréhensible qu'à ceux ayant suivi au moins trois ans d'études de chimie.

«Je vais vraiment manger tout ça?», s'est alors demandée non sans un certain dégoût Nicole Mertens. Les substances issues des laboratoires chimiques n'étaient d'ailleurs pas la seule chose qui la dérangeait, les problèmes commençaient par l'emballage encombrant – et en plastique. «Les emballages en plastique de produits alimentaires contiennent toute une série d'agents adoucissants qui se détachent sous l'influence des graisses alimentaires pour pénétrer à l'intérieur des aliments», explique Nicole Mertens, qui a engrangé depuis son «instant d'éveil» beaucoup de connaissances sur le sujet de la production alimentaire. Elle sait donc aussi pertinemment que dans le cadre d'une alimentation moyenne, les gens consomment non seulement

beaucoup de composants et d'adoucisateurs synthétiques provenant des emballages en plastique, mais aussi des traces des nombreux pesticides et autres engrais synthétiques que l'agriculture industrielle utilise aujourd'hui pour les fruits et légumes.

## S'habituer à de nouveaux goûts

Nicole Mertens explique qu'il lui aura fallu vivre un processus de plusieurs années avant de prendre une décision cruciale et de changer radicalement l'alimentation et la gestion de la famille. En s'occupant par ailleurs d'un magasin bio sans emballage, elle a également renforcé sur le plan professionnel son engagement en faveur d'un autre type d'alimentation et de rapport face aux matériaux d'emballage. Les enfants, désormais en âge scolaire, n'ont d'abord pas été enchantés par le changement de mode d'alimentation. «Ils étaient déjà tellement habitués aux saveurs des produits finis ou semi-finis et à leurs agents de conservation et autres additifs que le goût pur des aliments non traités leur a dans un premier temps paru plutôt déconcertant. Aujourd'hui, c'est l'inverse, plus personne dans la famille n'aime les produits finis souvent trop salés ou trop sucrés», résume Nicole Mertens.

Rien qu'en cuisinant soi-même, en mettant les aliments en bocaux ou en les conservant d'une autre manière, on occasionne déjà sensiblement moins de déchets d'emballages que si on opte pour des produits préparés. Mais les Mertens veulent plus. Economiser davantage encore de matériaux d'emballage. Ils ont peu à peu passé leur ménage au peigne fin

pour remplacer les articles jetables par des réutilisables ou non emballés. Bouteilles en verre, boîtes de casse-croûte en inox, coussinets de démaquillage lavables, déodorants et produits de nettoyage faits maison, bouteilles consignées, légumes directement achetés à la ferme, etc. «Nous avons progressé pas à pas, et je conseille d'ailleurs à tous de faire de même s'ils décident de suivre ce chemin. Ne pas se mettre la pression mais juste voir dans un premier temps quels produits jetables pourraient être remplacés par des produits réutilisables. Si on en a envie et si ce n'est pas trop compliqué, certaines tâches peuvent aussi être menées à bien tout seul.»

### Tortellini qualité bio

Informaticienne de formation, Nicole Mertens a repris pour sa reconversion professionnelle de vastes recherches et passé de longues heures sur internet: «Il y a énormément de lanceurs d'idées et de fournisseurs de produits permettant d'économiser du matériel d'emballage, mais c'est une autre paire de manches de tomber sur les sites pertinents.» C'est précisément pour éviter cette démarche à toute personne souhaitant aller dans la même direction que Nicole et Steve Mertens ont décidé il y a quelques années de lancer une boutique en ligne proposant des produits bio et non emballés qui étaient ensuite exclusivement livrés dans des emballages entièrement recyclables. L'affaire marchant très bien, le couple n'a pas tardé à rendre son assortiment également disponible en magasin. Par chance, la famille habite à Niederbipp, dans le canton de Berne, dans une maison suffisamment spacieuse pour accueillir un véritable magasin dans ce qui était jadis une cave. De surcroît, l'immeuble est situé dans une zone mixte qui autorise de gérer un commerce dans une propriété privée.

Baptisé Push N Go, le magasin de produits non emballés initié par les Mertens est une entreprise florissante disposant d'un assortiment très large géré par trois employés. L'enseigne coopère par ailleurs avec diverses fermes des environs et de nombreux autres fournisseurs qui couvrent leurs besoins quotidiens en produits. Tout est laissé à l'état naturel, le



Tout ce que le cœur désire en qualité bio se trouve non emballé chez Push n Go.

plus souvent en vrac, végétarien ou vegan. «Nous proposons par ailleurs des cours qui apprennent par exemple aux participants à confectionner eux-mêmes des produits de nettoyage ou d'hygiène. Il y a aussi régulièrement des dégustations pour que la clientèle ait l'occasion de découvrir et d'essayer de nouveaux aliments sains.»

En plus du magasin et des tâches ménagères, la mère de deux filles s'occupe également de leur scolarisation à domicile. Quel a été l'impact sur son budget et l'emploi du temps de tous ces changements? «Il faut sans doute compter un peu plus de temps pour cuisiner soi-même au lieu de réchauffer des plats déjà prêts. Mais une fois que la routine s'est installée, on utilise à peine plus de temps pour préparer un repas. On mange nous aussi parfois des tortellini – tout de même en qualité bio – quand nous sommes pressés par le temps. Financièrement, en comptabilisant tout, il n'y a aucune différence notable par rapport à avant. Beaucoup de produits bio sont certes plus chers, mais nous achetons moins parce que nous évitons les supermarchés dont la surabondance d'offres pousse les clients à de nombreux achats spontanés inutiles. Autant que possible, pas de déchets alimentaires chez nous, car cela coûte aussi. Gérer un ménage avec un minimum de déchets n'est pas forcément fastidieux pour autant qu'on ait un certain sens pragmatique. Je fais beaucoup de choses avec les enfants, comme mettre des aliments en bocaux. Nous passons ainsi du temps ensemble où ils apprennent des choses sensées qui contribuent à donner un avenir à ce monde qui appartient aux enfants.» ✨

# À PROPOS DE POTIONS MAGIQUES ET DE SUPERFOOD

«Bave de crapaud et pattes d'araignées» - pourquoi les ingrédients de potions magiques sont-ils souvent si repoussants et répugnants? N'existe-t-il pas de composants plus appétissants? Bien sûr que si! Nombre de fruits et de baies indigènes ne sont pas seulement succulents, ils confèrent également certains super pouvoirs.

Idée et texte: Patricia Huser



Quelle potion magique mijote au fond de la marmite?

Préparation d'une potion magique:

Le breuvage doit évidemment être vivement coloré et émettre un sifflement! Mais il doit aussi être agréable à boire...

## Instructions:

- Nettoyer les myrtilles soigneusement.
- Réchauffer les fruits, le sucre et l'eau dans une grande marmite et laisser mijoter 20 à petit feu. Laisser refroidir quelque temps.
- Verser le liquide à travers une passoire dans un grand bol.
- Presser le citron et ajouter son jus.
- Passer le sirop par une passoire fine ou un tamis, le verser dans le bol nettoyé et faire bouillir encore une fois.
- Rincer minutieusement le flacon à l'eau chaude.
- Verser le sirop encore chaud dans les flacons stérilisés et refermer aussitôt.\*

Pour que la boisson siffle et pétille, on ajoute au sirop de l'eau gazeuse fraîche.  
Aucune potion magique ne serait évidemment complète sans ajout d'herbes magiques - comme de la menthe fraîche ou des pâquerettes congelées en glaçons.

\*Le sirop peut être conservé plusieurs mois au réfrigérateur.

## «Jus lilas de bonne humeur» (sirop de myrtille):

- 1kg de myrtilles
- 700g de sucre
- 8dl d'eau
- 1 citron
- Eau minérale
- Mélisse citronnée
- Glaçons de pâquerettes
- Flacons



# LE SAVAIS-TU?

ENFANTS DE  
LA NATURE

## Qu'est-ce que le Superfood?

Le terme Superfood définit des aliments particulièrement riches en vitamines et en nutriments divers indispensables à notre corps pour rester en bonne santé. Pas besoin de recourir à tout prix à des fruits exotiques, on trouve dans nos régions aussi toutes sortes de bombes à vitamines qui confèrent des super-pouvoirs.

## Marrons: de la baume pour les nerfs

Les châtaignes regorgent de vitamine B et contribuent ainsi à conserver des nerfs solides. Pendant les périodes de risque de refroidissement, sa teneur en vitamine C renforce par ailleurs le système de défense immunitaire.

## Myrtilles: la vie en bleu

Les myrtilles sont de discrets super-héros: elles renforcent le système immunitaire et produisent un effet anti-inflammatoire. En dehors des vitamines C et E, elles contiennent aussi des colorants bleus appelés anthocyanes qui protègent ton corps contre les processus d'oxydation nocifs.

## Cynorrhodon: champion de la vitamine C

Les fruits de l'églantier commun ou cynorrhodon présentent avec l'argousier le taux en vitamine C le plus élevé parmi tous nos fruits indigènes – même le citron n'en a pas autant.

## Expérience: Qu'est-ce qu'on processus d'oxydation?

Prends une pomme et coupe la en deux. Tu en asperges l'une avec du jus de citron et tu laisses l'autre comme elle est.

La face non traitée devient en peu de temps brunâtre parce qu'elle réagit à l'oxygène dans l'air. La face arrosée de jus de citron reste plus longtemps fraîche et protégée, car ce n'est pas la pomme mais la vitamine C contenue dans le jus de citron qui entre en réaction avec l'air – elle résorbe pour ainsi dire l'oxygène.

## Pourquoi la vitamine C est-elle si importante?

Navigateurs, marins et pirates vogaient jadis pendant des mois au large et n'avaient alors pas accès à des aliments frais. Beaucoup parmi eux ont été atteints de scorbut qui les affaiblissait, provoquait des éruptions cutanées et leur faisait perdre leurs dents avant qu'ils ne succombent dans d'horribles souffrances. Il faudra attendre le XVIIIe siècle pour que les médecins à bord des navires découvrent qu'une portion journalière de jus de citron pouvait sauver la vie des marins. C'est lié au taux élevé de vitamine C dans cet agrume. D'où l'appellation acide ascorbique qui désigne cette substance.

# Une place à part

Le diminutif «Bergbeizli» associé à la maison partenaire des Amis de la Nature ne doit rien au hasard. Comme son nom l'indique, le bistro de montagne est petit et il va le rester. D'autant plus grand est le cœur que met à l'ouvrage le couple de restaurateurs pour proposer une offre grandiose à ses hôtes au pied du Mont Pilate.

Texte: Christine Schnapp

Un potage fraîchement préparé, une croûte au fromage de la région ou une part de gâteau fait maison? Les visiteurs ont l'embarras du choix: la carte de menu du bistro Krienseregg est restreinte mais raffinée. C'est un mélange parfait entre copieux pour les randonneurs et autres sportifs, régional, saisonnier et fait maison pour les adeptes de la durabilité, et enfin, traditionnel pour les consommateurs ayant des connaissances culinaires locales. Sans parler des nombreuses autres propositions alléchantes du menu. Mais penchons-nous d'abord sur les principales données du lieu.

La maison partenaire des Amis de la Nature Bergbeizli Krienseregg est accessible à pied depuis Kriens ou une autre localité à proximité (voir suggestion de randonnée page 25) ou avec la télécabine du Mont Pilate à la station médiane «Krienseregg». D'avril à octobre, ouvert tous les jours de 10 à 18 heures, en hiver jusqu'à 17 heures, aussi bien pour

manger que pour y passer la nuit dans de confortables chambres double, chambres à familles ou deux dortoirs. Voilà déjà six ans que le couple de restaurateurs, Christian Tschümperlin et Judith Fux (auparavant à la maison AN Klewenalp), est aux manettes du Bergbeizli Krienseregg en le marquant de son empreinte par son sens profond de l'hospitalité. Revenons un instant à la carte de menu. Valaisanne de cœur, Judith Fux y assemble en effet le meilleur de deux mondes: Suisse centrale et Valais. Ainsi, la croûte de fromage valaisanne est à base de fromage provenant de Suisse centrale. Quant au vin servi au bistro Krienseregg, il vient du Valais et, une fois n'est pas coutume, le verre est appelé «Ballon» en allemand. Que le tempérament aussi chaleureux que joyeux de la patronne soit le reflet de ses origines valaisannes n'est pas à exclure, mais elle a surtout réussi à installer une atmosphère quasi familiale où chacun se sent aussitôt le bienvenu. Nombreux sont les hôtes, souvent des retraités, qui y ont leurs habitudes si bien que Judith Fux les salue par leur prénom. Enfin, les enfants ont à leur disposition une caisse remplie de jouets et évidemment l'aire de jeu sur le pré devant la maison.

Christian Tschümperlin et Judith Fux ne pensent cependant pas seulement à régaler leurs clients habituels, ils ont aussi une pensée spéciale pour les enfants défavorisés. Un verre d'eau du robinet est facturé 2 francs, une carafe 4 francs 50. Le bénéfice de cette vente d'eau est intégralement versé par le couple de restaurateurs au profit de la Fondation

## Maison partenaire des Amis de la Nature Bergbeizli Krienseregg

Service de restauration toute l'année et demi-pension pour les personnes qui y passent la nuit. Ouvert d'avril à octobre de 10 à 18 heures; veuillez consulter le site Internet pour les horaires de la saison d'hiver 2022/23. Accès en transports publics jusqu'à Kriens, puis télécabine jusqu'à Krienseregg, 10 minutes à pied jusqu'à la maison. Les adultes payent par nuit 79 CHF en demi-pension et en chambre double ou chambre pour famille ou 69 CHF (membres des Amis de la Nature) en chambre à 6 lits. Les enfants bénéficient de réductions. Informations sur [berg-beizli.ch](http://berg-beizli.ch)



De gauche à droite : Maison AN partenaire Krienseregg, Christian Tschümperlin et Judith Fux, chambre à 2 lits.  
Photos: Raphael Zeller & Boris Billaud

Enfants du Monde qui s'engage dans le monde entier en faveur de projets d'alimentation et de santé, habitats et espaces vitaux, éducation scolaire, protection d'enfants physiquement ou mentalement handicapés, lutte contre la maltraitance et réduction de la mortalité infantile.

## Oasis de paix

Les Amis de la Nature ont une fois de plus fait preuve d'une remarquable perspicacité en choisissant il y a longtemps cet emplacement pour y ériger leur maison. Tel qu'il se présente aujourd'hui, surtout en semaine, le lieu est une vraie oasis de paix au cœur d'une région à forte activité touristique. Avec ses marécages et tourbières hautes, la Krienseregg attire des randonneurs amoureux de la nature venus des environs ou de plus loin, sans parler du Mont Pilate, destination d'excursion très prisée, surtout par les visiteurs de l'étranger. Comprenant notamment une aire de jeu et un sentier d'exploration du marécage, l'infrastructure y est aussi pour quelque chose pour expliquer que, les jours de beau temps, la Krienseregg se retrouve littéralement envahie par une foule de visiteurs. Ce n'est pas le cas aux abords du Bergbeizli, à l'écart de la cohue. Ici, un calme appréciable règne le plus souvent, même quand la terrasse est occupée jusqu'à la dernière place, que l'on voit défiler au loin les randonneurs sur un sentier pédestre et que les nacelles de la télécabine du Mont Pilate passent au-dessus des têtes des clients attablés. À en croire le couple de patrons, cela ne devrait pas changer et ils veulent éviter que leur bistro n'attire le tourisme de masse.

## Suggestion de randonnée du Holderchäppeli à la maison partenaire AN Krienseregg (T1)

**Proposition pour l'aller:** Départ de Lucerne: 9 h 10, Kante M, bus 71, Arrivée: 9 h 35 à Holderchäppeli

**Durée de marche:** 2 h, 6,5 km, 350 m de dénivelé, randonnée facile

**Restauration** au Bergbeizli Krienseregg. Par beau temps sur la terrasse, ouvert tous les jours, splendide!

**Retour:** Promenade de 10 minutes jusqu'à téléphérique de la Krienseregg. Le téléphérique conduit à Kriens d'où il faut descendre quelques pas jusqu'à la station de bus. Le bus N° 1 conduit directement à la gare de Lucerne.

Pour toute question:  
Judith Fux, restauratrice  
tél. 041 320 77 98

Que ce soit en solitaire ou en groupe de vingt, je souhaite aux Amis de la Nature proches et éloignés une très belle excursion.

**Hannes Ineichen**  
Président de la section AN Kriens

En raison de son emplacement à proximité de la télécabine et du profil majoritairement plat des sentiers pédestres, le Bergbeizli Krienseregg est une destination d'excursion recommandable aux familles avec enfants et à celles et ceux qui préfèrent une promenade bucolique à une randonnée exigeante. Mais c'est également un lieu de départ idéal pour ceux qui cherchent au contraire la dépense physique, pouvant par exemple partir à l'assaut du Mont Pilate. Quant aux visiteurs qui n'ont pas envie de bouger, ils n'ont qu'à s'installer sur la terrasse du bistro et se laisser chouchouter par Christian Tschümperlin et Judith Fux tout en savourant la vue imprenable sur le Mont Pilate. ✨

# Nous sommes nous



Illustration:  
Pixabay, gerald

L'humain est un être social. Dès notre naissance, nous intégrons une communauté qui nous recueille, nous chouchoute et nous marque. Nous adoptons les normes, valeurs et objectifs en vigueur au sein d'un groupe et – le plus souvent automatiquement et inconsciemment – nous nous adaptons à la collectivité. Au cours de la vie, nous devenons membres de nombreuses communautés. Notre adhésion et implication sont encore plus fortes quand elles vont de pair avec un sentiment d'appartenance à une communauté.

Texte: Christine Schnapp

**M**ême la mégatendance globale vers l'individualisme ne peut pas masquer le fait que les humains sont des êtres profondément sociaux qui ne sauraient survivre sans appartenance communautaire. Nous en avons non seulement besoin en tant qu'assurance-vie mais désirons aussi être acceptés, reconnus et respectés par elle. Tout cela n'est que le résultat de ce qui se passe dans nos cerveaux où diverses substances messagères déclenchent dans nos centres émotionnels des sentiments de motivation, concentration et confiance. «Rien n'active autant les systèmes de motivation que le désir d'être vu par d'autres, d'espérer une reconnaissance sociale, de profiter d'une affection positive, sans oublier l'expérience de l'amour», explique le neurobiologiste Joachim Bauer dans son livre «Prinzip Menschlichkeit».

Plus le sentiment d'appartenance à une collectivité est puissant, plus les relations et les communautés sont en accord. D'où notre tendance à nous joindre automatiquement à des groupes qui transmettent cet esprit collectif que nous sommes volontiers prêts à partager. Ce sentiment d'appartenance nous promet inconsciemment aussi reconnaissance et acceptation.

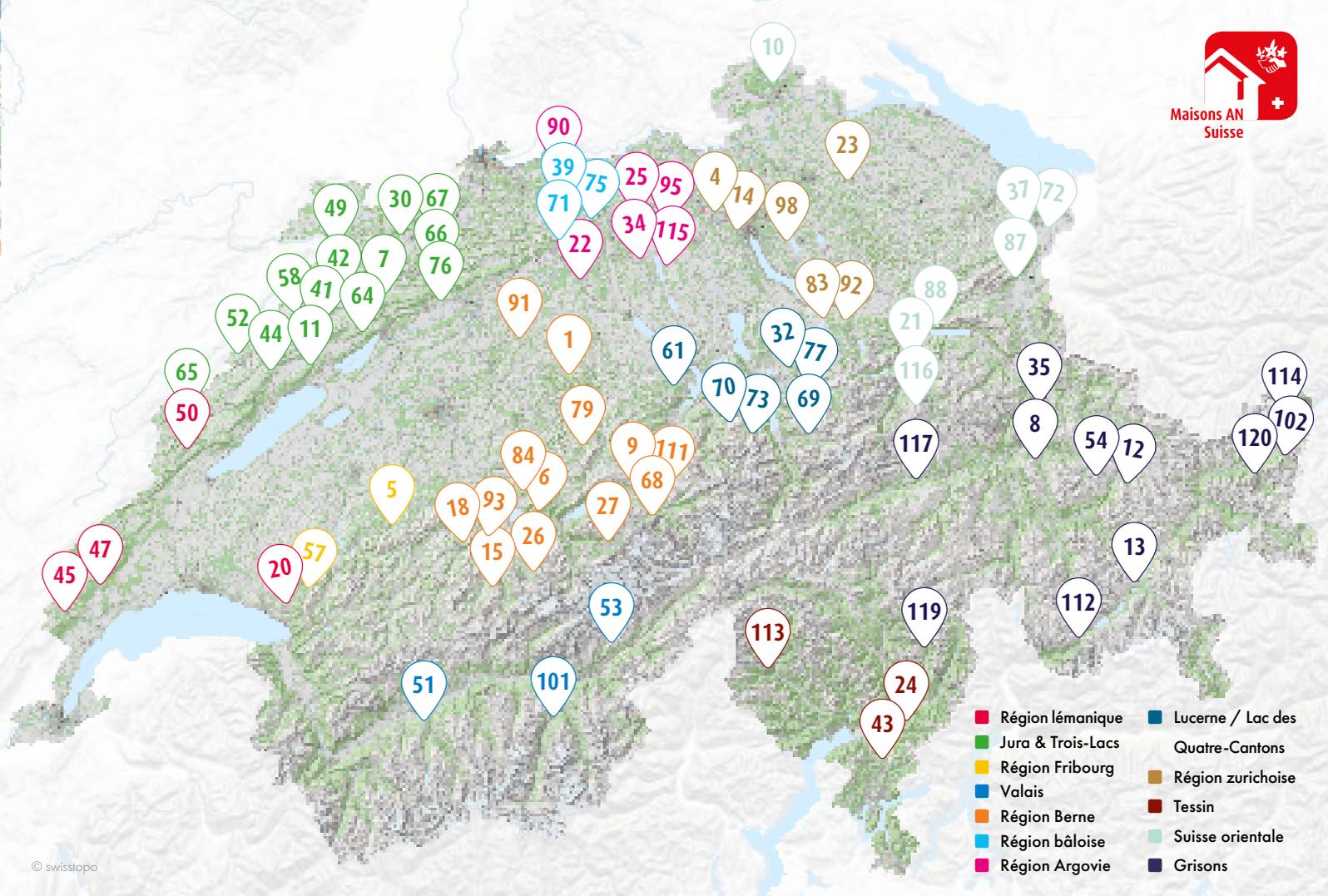
Un sentiment d'appartenance à un groupe naît automatiquement dès que ses membres s'identifient aux mêmes valeurs et objectifs. En revanche, il est plus difficile d'arriver à former un sentiment d'appartenance si les clivages individuels au sein d'un groupe sont trop importants, si le groupe est

trop grand ou si les tâches et responsabilités sont trop variées.

Le sentiment d'appartenance à une collectivité n'est cependant pas simplement présent ou absent. Il est également possible de se donner les moyens de le faire naître. Ce qui compte alors, c'est par exemple d'avoir des buts communs avec d'autres que tous connaissent et partagent. Par ailleurs, à l'égard des membres, il faut savoir faire preuve de reconnaissance, respect, confiance, honnêteté et transparence. Comme nous l'avons vu, ce sont précisément là les sources de toute motivation. Plus un groupe est grand, plus il importe de procéder à une répartition claire des rôles et des tâches qui tienne compte des atouts et talents individuels. N'oublions pas enfin qu'une communauté ne fonctionnera jamais si elle ne repose pas sur une communication claire, respectueuse et transparente.

Lorsque des conflits apparaissent, ce qui en soi n'a rien d'anormal, une communauté peut même en sortir renforcée si elle a choisi la bonne voie pour régler la situation. Or les conflits ne peuvent être résolus que si on y fait face de manière équitable et respectueuse, en évitant les attaques personnelles et en étant ouvert aux compromis.

Celles et ceux qui font partie de communautés qui fonctionnent bien ne profitent pas uniquement d'un état d'esprit positif et du sentiment d'une existence comblée, ils et elles pourront également se développer et s'épanouir en tant qu'individus. ✨



# Maisons Amis de la Nature – 78x en Suisse

**20** **Frateco** 1020m  
 +41 22 361 04 26  
 uran-reservation@bluewin.ch  
 1832 Villard-sur-Chamby  
 frateco.ch

**45** **Le Coutzet** 1143m  
 +41 22 361 04 26  
 uran-reservation@bluewin.ch  
 1264 St-Cergue  
 coutzet.an-uran.ch

**47** **Le Muguet** 1000m  
 +41 22 361 04 26  
 uran-reservation@bluewin.ch  
 1188 St-George  
 chaletlemuguet.org

**50** **Les Cluds** 1216m  
 +41 79 480 33 59  
 m.schaellebaum@nfh.ch  
 1453 Bullet  
 les-cluds.ch

**7** **Bellevue** 1284m  
 pierre.oxsen@bluewin.ch  
 2710 Tavannes  
 nfh.ch/bellevue

**11** **La Combe d'Enges** 1113m  
 +41 79 620 83 15  
 claudine7@me.com  
 2067 Chaumont  
 nfh.ch/la-combe-denges

**30** **Haute Borne** 884m  
 +41 32 422 83 26  
 germaine.beuret@gmail.com  
 2800 Delémont  
 an-delemont.ch

**41** **La Châtelaine** 1150m  
 +41 32 392 26 13  
 la-chatelaine@nfh.ch  
 2610 Les Pontins  
 nfh.ch/la-chatelaine

**42** **La Flore** 1241m  
 +41 32 487 41 17  
 hm.boss@bluewin.ch  
 2610 Mont-Crosin  
 amisdelanature.tramelan.ch



### 44 La Serment 1237 m

+41 32 535 72 41  
reservation@laserment.ch  
2208 Les Hauts-Geneveys  
laserment.com



### 49 Les Chainions 892 m

+41 32 471 17 00  
info@chainions.ch  
2902 Fontenais  
chainions.ch



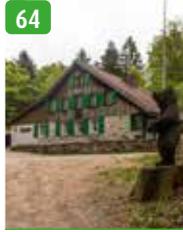
### 52 Les Saney's 1180 m

+41 32 932 19 44  
dominiqueelfredy@bluewin.ch  
2416 Les Brenets  
an-uran.ch



### 58 Mont Soleil 1260 m

+41 79 397 02 82  
mont-soleil@nfh.ch  
2610 St-Imier  
mont-soleil.com



### 64 Prés-d'Orvin 1058 m

+41 79 520 86 23  
haus@naturfreunde-biel.ch  
2534 Les Prés-d'Orvin  
naturfreunde-biel.ch



### 65 La Prise Milord 860 m

+41 79 256 44 90  
reservation@prisemilord.ch  
2123 Saint-Sulpice  
prisemilord.ch



### 66 Raimeux 1286 m

+41 32 493 47 97  
info@anmoutier.ch  
2745 Grandval  
anmoutier.ch



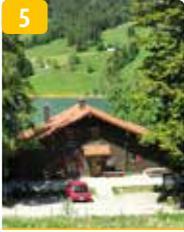
### 67 Retemberg 870 m

+41 32 435 65 58  
contact@retemberg.ch  
2824 Vicquest  
retemberg.ch



### 76 Schauenburg 1172 m

+41 32 675 56 41  
schauenburg@nfh.ch  
2545 Selzach  
nfh.ch/schauenburg



### 5 Aurore 1070 m

+41 79 902 36 80  
anfribourg@bluewin.ch  
1716 Schwarzsee  
nfh.ch/aurore



### 57 Le Moléson 1142 m

+41 22 361 04 26  
uran-reservation@bluewin.ch  
1619 Les Paccots  
c-an.ch



### 51 Les Collons 1799 m

+41 79 418 39 35  
dominique.munier@gmail.com  
1988 Les Collons  
anvs.ch



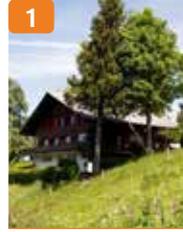
### 53 Riederalp 1903 m

+41 22 361 04 26  
uran-reservation@bluewin.ch  
3987 Riederalp  
riederalp.naturfreunde.ch



### 101 Hotel Stutz 1584 m

+41 27 956 36 57  
hotel.stutz@bluewin.ch  
3925 Grächen  
hotelstutz.ch



### 1 Ämmital 1150 m

+41 79 356 14 43  
nauticus@bluewin.ch  
3457 Wasen i. E.  
naturfreunde-ammital.ch



### 6 Beatenberg 1206 m

beatenberg@nft.ch  
3803 Beatenberg  
beatenberg.nft.ch



### 9 Brünig 973 m

+41 78 217 06 55  
bruenig@nfh.ch  
3860 Brünig  
nfh.ch/bruenig



### 15 Elsigentalp 1809 m

+41 79 631 19 82  
elsigen@nft.ch  
3725 Achseten  
elsigen.nft.ch



### 18 Feldmöser 1344 m

+41 33 654 83 16  
beat.schlapbach@gmx.ch  
3762 Erlenbach  
nfh.ch/feldmoeser



### 26 Gorneren 1471 m

+41 33 676 11 40  
gorneren@nfh.ch  
3723 Kiental  
nfh.ch/gorneren



### 27 Grindelwald 1126 m

+41 33 853 13 33  
grindelwald@nfh.ch  
3818 Grindelwald  
nfh.ch/grindelwald



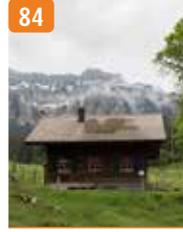
### 68 Reutspierre 1302 m

+41 79 129 12 32  
reutspierre@nfh.ch  
3860 Schattenhalb  
nfh.ch/reutspierre



### 79 Schratzenblick 1153 m

+41 76 474 22 00  
reservation.schrattenblick@nfh.ch  
6192 Wiggen  
nfh.ch/schrattenblick



### 84 Stampf 1279 m

+41 33 438 35 77  
stampf@nfh.ch  
3657 Schwanden  
nfh.ch/stampf





### 91 Sunneschyn 782m

+41 62 961 63 87  
fritz.rothenbuehler@gmx.ch  
3476 Wäckerschwend  
nfhb.ch



### 93 Widacher 1015m

+41 79 610 19 49  
reservationen@nfgwatt.ch  
3753 Oey  
nfgwatt.ch



### 111 Hotel Gletscherblick 1142m

+41 33 972 40 40  
info@gletscherblick.ch  
6085 Hasliberg  
gletscherblick.ch



### 39 Kipp Waldheim 424m

+41 79 574 10 52  
reservation.kipp@nfh.ch  
4460 Gelterkinden  
nfh.ch/kipp



### 71 Rumpelweid 774m

+41 79 240 75 07  
reservation.rumpelweid@nfh.ch  
4600 Olten  
naturfreundeolten.ch



### 75 Schafmatt 840m

+41 78 803 40 98  
info@schafmatt.ch  
4494 Schafmatt  
schafmatt.ch



### 22 Fröschengülle 536m

+41 62 751 33 86  
kneuschwander@naturfreunde-brittnau.ch  
4805 Brittnau  
naturfreunde-brittnau.ch



### 25 Gisliflüh 628m

+41 79 423 43 57  
nf-lenzburg@outlook.com  
5108 Oberflachs  
lenzburg.naturfreunde.ch



### 34 Hofmatt 610m

+41 76 577 21 51  
annelies.regli@gmx.ch  
5724 Dürrenäsch  
naturfreunde-duerrenasch.jimdofree.com



### 90 Turmstübli Sonnenberg 632m

+41 79 916 77 45  
daniel-metzger@moehlin.ch  
4313 Möhlin  
naturfreunde-moehlin.ch



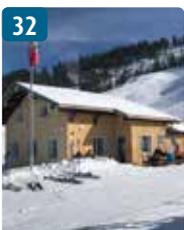
### 95 Steinbruch 498m

info@naturfreunde-maiengruen.ch  
5506 Maiengrün  
naturfreunde-maiengruen.ch



### 115 Tennwil 453m

+41 56 667 14 34  
strandbad@tennwil.ch  
5617 Tennwil  
tennwil.ch



### 32 Hochstuckli 1374m

huettenschef@naturfreunde-goldau.ch  
6417 Sattel  
naturfreunde-goldau.ch



### 61 Krienseregg 1006m

+41 41 320 77 98  
info@berg-beizli.ch  
6010 Kriens  
berg-beizli.ch



### 69 Rietlig 1638m

+41 41 897 15 98  
rietlig@nfh.ch  
6464 Spiringen  
nfh.ch/rietlig



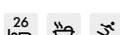
### 70 Röthen 1570m

+41 79 795 65 16  
roethen@nfh.ch  
6375 Klewenalp  
nfh.ch/roethen



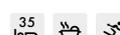
### 73 St. Jakob 1006m

+41 79 654 23 17  
st-jakob@nfh.ch  
6461 Isenthal  
nfh.ch/st-jakob



### 77 Schienberghütte 1280m

+41 41 535 62 03  
schienberghuette@sunrise.ch  
6432 Rickenbach  
zug.naturfreunde.ch



### 4 Altberghaus 782m

+41 79 415 37 65  
vogt.ursula@bluewin.ch  
8104 Weiningen  
schlieren.naturfreunde.ch



### 14 Eichbühl 457m

+41 78 942 02 69  
8048 Zürich  
nf-altstetten.ch



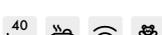
### 23 Giesental 580m

+41 52 721 78 66  
karin@fam-morgenthaler.ch  
8353 Elgg  
nfh.ch/giesental



### 83 Sonnenberg 1060m

+41 79 895 63 90  
info@nfh-sonnenberg.ch  
8847 Egg  
nfh-sonnenberg.ch



### 92 Waldeggli 1029m

+41 79 628 12 96  
woga.nussbaumer@gmx.ch  
8852 Altendorf  
naturfreunde-lachen.ch



## Légende

- Places de couchage
- Accessible
- Service de restauration
- Wifi disponible
- Self service
- Aire de jeux
- Ne peut pas être loué
- Domaine skiable
- Animaux acceptés
- Maison partenaire



# BirdLife Suisse souffle ses 100 bougies

Qu'il soit question de protection de la chouette chevêche ou du martin-pêcheur, de la revalidation pour davantage de haies et de vergers ou encore de l'initiative sur la biodiversité, BirdLife Suisse s'engage depuis 100 ans en faveur de la diversité de la nature. Le plus grand atout de cette fédération est son ancrage local: 430 associations de protection de la nature et 20 fédérations cantonales sont membres de la famille BirdLife et actives au niveau communal et cantonal. En même temps, BirdLife Suisse fait partie du plus grand réseau au monde d'organisations de protection de la nature: BirdLife International.

C'est en 1922 que le scientifique américain T. Gilbert Pearson, soutenu par neuf autres militants pour la protection de la nature, a fondé le Conseil international de protection des oiseaux (ICBP), devenu entre-temps BirdLife International. La même année, un Comité suisse pour la protection des oiseaux (SLKV) est constitué, devenu entre-temps BirdLife Suisse. Les discussions concernent dans un premier temps chez nous la loi sur la chasse ainsi que la protection des espèces nichant dans des cavités et des oiseaux qui se nourrissent de poissons. Après de longues années de développement constant vers davantage de pugnacité, une nouvelle ère commence en 1977 sous la présidence de Fritz Hirt. La fédération entend désormais choisir elle-même les thématiques spécifiques et un centre administratif est mis en place.

A l'occasion du 100<sup>e</sup> anniversaire, BirdLife marque l'événement en annonçant des mesures concrètes au bénéfice de la nature: la famille BirdLife prévoit en effet la réalisation d'au moins 100 projets de protection de la nature. Dans le cadre du projet «100 joyaux naturels pour la Suisse», on envisage entre autres de renaturer des ruisseaux, de planter de nouvelles haies ou de créer des structures

Raffael Ayé est administrateur de BirdLife Suisse. Photo: mäd



Ensemble  
pour la nature  
depuis 100 ans



innovantes pour les insectes et reptiles. En parallèle, la fédération part en tournée avec une exposition itinérante particulièrement attractive, comprenant notamment un simulateur de vol d'insecte.

Plusieurs thèmes constitueront les enjeux majeurs ces prochaines décennies. La mise en place d'une infrastructure écologique de qualité qui fonctionne bien occupera longtemps encore les esprits en Suisse et plus particulièrement au sein d'organisations de protection de la nature puisque le Conseil fédéral a repoussé à 2040 l'échéance de cet objectif. Il s'agit d'exploiter rapidement et avec détermination les synergies entre protection climatique et biodiversité.

Sur les terres cultivées, la part d'espèces menacées est particulièrement élevée tandis que les espaces vitaux sont dans un état critique. Réformer la politique agricole erronée s'impose comme une tâche permanente. L'une des autres priorités consiste à mieux entretenir et à renaturer les petites zones humides subsistant en Suisse.

La crise de la biodiversité est de plus en plus palpable. Les protecteurs de la nature trouveront de nouveaux alliés. La nature elle-même est d'ailleurs une alliée de premier choix. Toucher les humains émotionnellement représente la discipline de prédilection des oiseaux – et ceux qui ont été touchés émotionnellement sont en général plus réceptifs aux informations spécialisées.

*Raffael Ayé*

# Franz Hartmann – le bonheur en point de mire

Quand Franz Hartmann se met à parler de sa longue vie, on remarque surtout des formules telles que «c'était le pied», «on a passé du bon temps» ou «une époque formidable». Pourtant, sa propre vie n'aura pas commencé sous de meilleurs auspices. Franz Hartmann est né à une époque où l'Etat enlevait purement et simplement les bébés des mères non mariées.

Il a donc passé ses premières années à Zurich comme enfant placé. Après l'école et pendant son temps libre, il a évidemment été obligé de travailler à la maison. Mais Franz Hartmann ne se laisse pas si facilement démoraliser. Malgré des débuts dans la vie exécrables, il a pris son destin en main et s'est mis à la recherche du bonheur. Comme une école qui lui aurait servi à progresser a refusé de l'accepter, il a suivi à la fin de l'école obligatoire une formation de ferronnier d'art.

Après avoir intégré en 1959 la régie des transports zurichois VBZ, il a d'abord travaillé comme contrôleur avant de devenir successivement conducteur de tram puis de trolleybus. Quand il évoque son travail comme chauffeur de bus, Franz Hartmann parle de «la plus belle tranche de ma vie professionnelle». De 1981 jusqu'à sa retraite anticipée en 1996, il a travaillé comme contrôleur.

Il connaissait le mouvement des Amis de la Nature bien avant de débiter sa carrière dans les VBZ. Son grand-père Hermann et son fils Werner étaient tous deux actifs au sein de la section Hönegg et de la maison Büel, à Flumserberg.

Après avoir adhéré en 1973 à la section VBZ des Amis de la Nature, il a dirigé dès l'année suivante



Franz Hartmann.  
Photo: mäd

son premier cours de guide de randonnée. Lui-même a toujours suivi les cours de formation avec intérêt. Ou, pour reprendre ses propres termes: «Les cours étaient top!» Peu étonnant qu'il soit resté actif 16 ans durant comme guide de randonnée au sein de la section avant de poursuivre son activité 16 ans également pour la section Senioren Zürich et la même durée encore auprès de VBZ Veteranenbund vpod. Franz Hartmann n'a cependant pas seulement été apprécié comme guide de randonnée, il a aussi été président des sections VBZ et senior et occupé ces fonctions chacune pendant huit ans.

Prendre en charge ces tâches a permis à Franz Wanner de se développer humainement. La camaraderie, telle qu'elle est pratiquée au sein des Amis de la Nature, lui a toujours fait beaucoup de bien alors qu'il avait passablement souffert de solitude dans sa jeunesse. Avec leurs deux enfants, la famille Hartmann a également été active au sein du mouvement AN, prêtant régulièrement main forte pour entretenir la maison Fronalp que les Amis de la Nature possédaient à l'époque dans le canton de Glaris. cs

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



Photo: André Leijer

Les maisons des Amis de la Nature doivent être des ambassadrices convaincantes et crédibles de nos valeurs. L'écho positif et l'intérêt de nombreuses sections suscités par la récente Conférence des Présidentes et Présidents, fin avril, nous rendent confiants. Les réactions encourageantes à l'appel pour davantage d'efforts vers plus d'écologie dans l'exploitation de nos maisons sont heureusement tombées sur un sol fertile. En dehors de nos activités dans l'intérêt d'un aménagement des loisirs compatible avec l'environnement, sous la devise «Vivre la nature ensemble» et de notre engagement pour la préservation des bases vitales naturelles, il s'agit de prendre plus fermement en compte à l'avenir la revendication pour une exploitation plus durable des maisons appartenant aux Amis de la Nature. Elles ne doivent pas seulement générer des bénéfices tout en appliquant une politique des prix socialement équitables, il leur faut aussi assurer de façon conséquente la mise en place et le respect de certains standards écologiques. Ce n'est qu'ainsi que nous arriverons à répondre aux exigences des trois dimensions de toute action durable: économique, sociale et écologiquement compatible. Le défi complexe posé par le développement durable continue d'être abordé de manière très différente d'une section à l'autre. Il est impossible d'ordonner une prise de conscience collective et un comportement respectueux de l'environnement. Bien au contraire, il faut un long travail de persuasion, des plans d'action concrets et des soutiens ciblés.

Initié par la fédération nationale, le plan d'action «Maisons AN durables» vise à donner de nouvelles impulsions ainsi qu'à promouvoir et à soutenir activement les initiatives allant vers une exploitation plus écologique. D'une part, la création d'une plateforme de connaissances et de discussion est actuellement à l'étude. Ce nouvel instrument est censé favoriser l'échange d'informations et d'expériences afin de rendre de précieuses connaissances accessibles à un maximum de personnes. D'autre part, il faut tout mettre en œuvre pour attirer l'attention du public sur certains exemples positifs. En effet, les expériences positives ont un impact encourageant et nous motivent à franchir à notre tour quelques pas vers l'avenir. Les initiatives pionnières qui contribuent à intensifier le développement de l'infrastructure et qui optimisent l'exploitation peuvent profiter des services de soutien ciblés de la fédération nationale. Je peux heureusement me rendre compte lors de mes visites dans les maisons des Amis de la Nature combien d'initiatives pionnières sont réalisées avec succès en maint endroit si bien que nous pouvons directement tirer profit de ces précieuses expériences.

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

# Débuts des Amis de la Nature

Quand on évoque le terme « nature », beaucoup pensent de nos jours aussitôt à sa protection. Enracinés dans le mouvement ouvrier de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les Amis de la Nature se sont référés dès leur fondation à une définition de la nature qui se distingue clairement de notre conception actuelle. À l'époque, on venait en effet de changer radicalement d'attitude à l'égard de la nature.

Texte: Patricia Huser

Le rapport de la société avec la nature n'a jamais cessé d'évoluer au fil des siècles. Longtemps, les voyages dans la nature pour le plaisir et le repos étaient réservés aux classes supérieures. Mais cela a commencé à changer à l'époque du romantisme (1795-1845), d'abord doucement, les élites partant de plus en plus souvent en voyage. Les débuts de l'industrialisation ont entraîné un mouvement contraire farouchement opposé au progrès technique et exigeait un retour aux sources de la nature. L'urbanisation progressive au XIX<sup>e</sup> siècle n'a fait que renforcer la prise de conscience de cet antagonisme entre une vie en ville privée de liberté et la liberté naturelle à la campagne. La nature est devenue un refuge pour se retrouver soi-même, un lieu chargé de spiritualité. Cette manière de percevoir la nature a engendré le besoin croissant de mesures de protection de l'environnement et du patrimoine.

## 99 Le salut historique «Berg frei!» – un code de reconnaissance international parmi les sympathisants du mouvement, mais aussi un cri de guerre

À partir du milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, la bourgeoisie nantie s'est elle aussi mise à partir chaque année en cure à la campagne. Cela a eu pour effet que les aristocrates ont commencé à dénicher de nouvelles stations touristiques et à se focaliser plus

particulièrement sur la haute montagne. S'en est suivie une vague de fondations d'associations d'alpinisme avec, en 1863, la création du Club Alpin Suisse (CAS). Le principal objectif du CAS était la promotion de l'alpinisme et l'exploration de la région des Alpes.

Le mouvement des Amis de la Nature est né dans le besoin d'améliorer le sort de la classe ouvrière. Une poignée de militants socialistes s'est retrouvée en 1895 à Vienne, parmi eux l'ouvrier métallurgiste Alois Rohrauer, un enseignant répondant au nom de Georg Schmiedl, le typographe Leopold Happisch et un dénommé Karl Renner, encore étudiant à l'époque mais qui allait par la suite faire une carrière politique. Le groupe partageait la conviction qu'une amélioration des conditions de vie des ouvriers n'était possible qu'à condition de mieux les instruire, former et muscler. Ils espéraient atteindre ce but en tentant de détourner les ouvriers de leurs addictions au tabac et à l'alcool en milieu urbain et de les emmener respirer le grand air dans la nature, adaptation libre de la devise «La campagne, c'est bon pour la santé.»

Au printemps 1895, Schmiedl a fait paraître dans le journal viennois des ouvriers l'annonce succincte suivante: «Les amis de la nature sont invités à la fondation d'un groupe touristique.» 85 personnes ont suivi cet appel, posant ainsi la pierre fondatrice de l'association des Amis de la Nature. Le groupe avait l'intention d'offrir à une large part de la classe ouvrière des occasions pour passer leur temps libre

à bon prix en pleine nature, car l'accès à l'univers libre des montagnes restait toujours interdit à la majorité des ouvriers. Au problème des prix pour l'hébergement s'ajoutaient un équipement manifestement déficient et l'ignorance géographique. Sans oublier le fait que de nombreux chemins étaient impraticables pour la simple raison qu'ils traversaient la propriété d'un représentant de la classe supérieure. Des voix se sont élevées pour exiger le libre accès à la nature pour tous – à l'époque, cette revendication avait des accents de révolution!

Le libre accès à la nature revendiqué comme un droit humain est devenu la principale motivation du mouvement des Amis de la Nature. C'est également à cette époque qu'apparaît le salut historique des Amis de la Nature «Berg frei!» - un code de reconnaissance international parmi les sympathisants du mouvement, mais aussi un cri de guerre dans la lutte pour acquérir le droit de pénétrer dans des zones montagneuses sans devoir auparavant en demander le droit au propriétaire foncier.

## Les Amis de la Nature en Suisse

Peu de temps seulement après son lancement en Autriche, le mouvement des Amis de la Nature a gagné l'Allemagne, puis la Suisse. Le premier groupe local du mouvement a été fondé à Zurich en 1905. Ferdinand Bednarz en fut l'un des initiateurs les plus remuants, ce qui lui valut le surnom d'«apôtre des Amis de la Nature». Originaire de Hongrie, Bednarz était arrivé à Zurich en 1903. Au cours des années suivantes, il initia des groupes locaux à Lucerne et à Berne (1905), puis Bienne, Saint-Gall, Winterthur et Bâle (1906), Ragaz (1907), Schaffhouse et Arbon (1908), Pfäffikon, Uster et Rorschach (entre 1909 et 1913). Enfin, indépendamment de Bednarz, des groupes locaux ont été fondés à Davos (1905) et Coire (1906).

L'orientation internationale des Amis de la Nature a soulevé certains problèmes car le mouvement syndical et l'idéologie socialiste n'étaient à l'époque de loin pas aussi répandus en Suisse que dans les pays voisins. Les Suisses ont d'abord



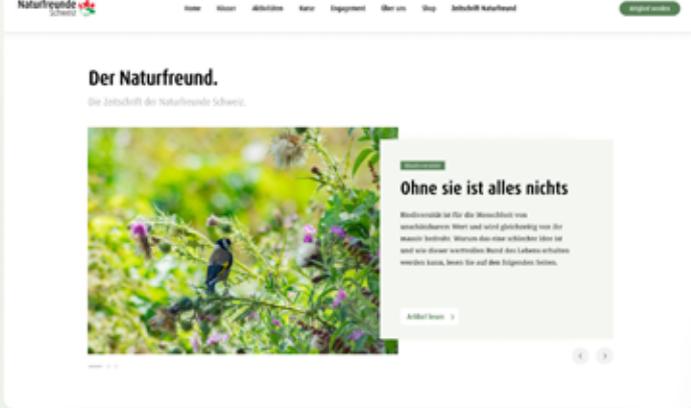
La salutation courante entre Amis de la Nature «Berg frei» a également été utilisée en Suisse romande. Preuve en est cette inscription sur la façade du chalet Mont Soleil appartenant au groupe local St-Imier.

Photo: Jacques Thévoz

éprouvé quelque peine à s'organiser ouvertement en mouvements ouvriers, et plus particulièrement dans les zones rurales traditionnellement conservatrices. Le développement du mouvement des Amis de la Nature n'était guère plus avancé: même si l'association a réuni de nombreux membres, il fallait encore pas mal de courage en 1905 pour endosser des fonctions officielles au sein d'un tel mouvement. Cela explique sans doute le nombre peu élevé les premières années de fonctionnaires d'origine suisse.

La première cabane appartenant aux Amis de la Nature a été construite en 1912 sur le Säntis. La plus ancienne maison AN toujours en activité, bâtie en 1913, se trouve au Kiental bernois et s'appelle «Gorneren». Les maisons des Amis de la Nature devaient selon l'association être des lieux de refuge peu chers en pleine nature. Les hébergements principalement destinés aux randonneurs servaient cependant aussi de lieux de rassemblement pour toutes sortes d'activités politiques sans entraves. Fervents idéalistes, les Amis de la Nature rêvaient d'un autre monde où le fossé entre bourgeoisie et prolétariat serait aboli. Ils célébraient la liberté de la nature et s'engageaient pour plus de solidarité et de camaraderie entre sympathisants. ✨

**Sources:** Schumacher, Beatrice (2005): «En route avec engagement» - 100 ans Amis de la Nature Suisse. Raffelsieber, Marion (1999): *Naturwahrnehmung, Naturbewertung und Naturverständnis im deutschen Naturschutz*. Teuschel, Walter und Müller, Günter (2017): «Berg frei! – Warum der Natur-Freunde-Gruß zeitgemäßer denn je ist».

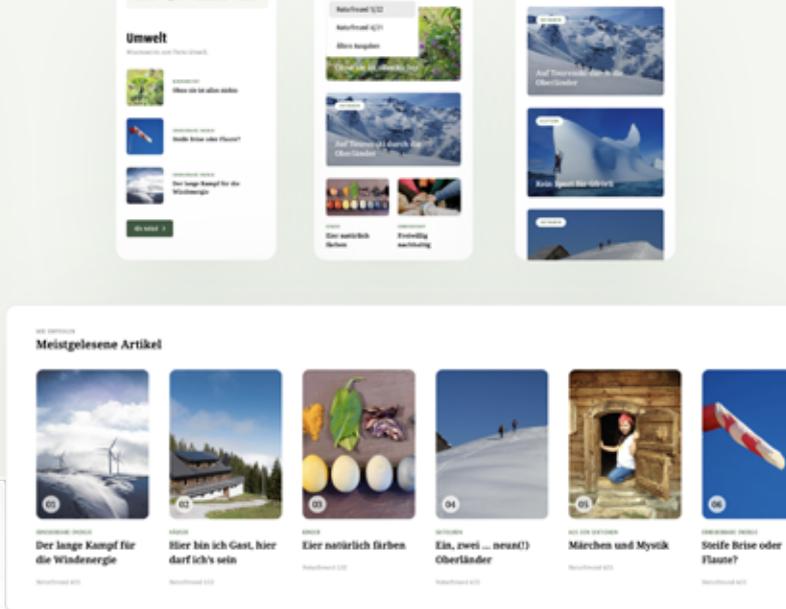


Graphique: André Lergier

## AMI DE LA NATURE NUMÉRIQUE

# Toujours plus

Davantage de photos, rubriques supplémentaires, vidéos, boîtes infos et cartes 3D – nous sommes ravis de pouvoir donner accès à nos chers lecteurs dès à présent, en plus de la version imprimée de l'Ami de la Nature, à une version numérique disponible sur notre site web. Vous pouvez désormais y lire les articles selon des rubriques spécifiques ou les trier par thèmes pour découvrir par exemple les textes qui ont suscité le plus d'intérêt. Mais surtout, vous profitez de nombreuses informations et offres supplémentaires. On ne trouvera ainsi que dans la version numérique de l'Ami de la Nature la nouvelle rubrique «Good News» - regroupant toutes sortes de nouvelles réjouissantes liées à la nature, l'environnement et la politique – ainsi que des bons plans qui attirent votre attention sur des événements culturels et d'autres manifestations autour de l'environnement, de l'écologie et du tourisme doux.



Les articles sont par ailleurs illustrés par d'autres photos, vidéos, informations sur les auteurs et des cartes 3D qui vous permettent de parcourir dans un premier temps mentalement les randonnées, les excursions à ski ou les chemins d'accès aux maisons des Amis de la Nature. L'Ami de la Nature en version numérique convainc non seulement par ses offres supplémentaires mais aussi à son site internet relooké de fond en comble qui transforme la visite de notre magazine en balade online sensuelle. Nous devons le nouvel habillage du site en ligne de l'Ami de la Nature essentiellement à André Lergier, venu exécuter son service civil en informatique. Nous sommes heureux de pouvoir vous accueillir désormais aussi sur @ [naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature](https://naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature) et attendons avec impatience vos premières réactions à cette nouvelle présence de l'Ami de la Nature sur internet.

*Christine Schnapp*

Annonce

## Nous protégeons le climat

Depuis 30 ans, les membres de Solarspar construisent le futur : 100 installations solaires économisent plus de 2000 tonnes de CO<sub>2</sub> par an. Grâce à votre soutien, notre action continue.

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

**solarspar**  Gagner l'énergie solaire

**Solarspar** T +41 61 205 19 19 [www.solarspar.ch](http://www.solarspar.ch)



FÉDÉRATION NATIONALE

## Le pouvoir thérapeutique de la forêt

Le temps passé dans les bois correspond à autant de bien-être assuré pour le corps et l'âme – un bien-être aux effets positifs mesurables. À partir de 20 minutes passées dans une forêt, la tension sanguine baisse en effet, tout comme le niveau de cortisol dont le taux est un précieux indicateur sur l'état de stress d'un humain. En réussissant à maintenir son taux de cortisol au plus bas, on accomplit un précieux travail de prévention contre les maladies cardiovasculaires, soulage les maux de tête, endigue les processus inflammatoires de l'organisme et contribue plus généralement à améliorer notre sentiment de bien-être. Si le temps manque pour une balade en forêt, contentez-vous de diriger votre regard sur la verdure. Fixer quelque chose du regard puis regarder au loin est reposant pour les yeux. Cette alternance leur fait le plus grand bien. Une étude a même révélé récemment qu'un papier peint à motif forestier avait à lui seul un effet positif.

Pour que la forêt puisse produire ses effets bénéfiques sur la santé, il faut être disposé à renoncer temporairement au téléphone portable pour pouvoir trouver le calme.

Certains y arrivent difficilement, et c'est à elles et à eux que l'on ne peut que conseiller de suivre un cours sur le bain forestier, comme les Amis de la Nature en proposent. Un tel cours s'est récemment déroulé à Seedorf, près d'Altdorf, sous la direction de Verena Gisler, coach de Shinrin Yoku ou sylvothérapie. Cette mode du bain forestier nous vient du Japon et signifie littéralement «prendre un bain dans l'atmosphère de la forêt». D'ailleurs, au Japon et en Corée du Sud, le Shinrin Yoku est une méthode de prévention de la santé officiellement reconnue.

Au cours de trois heures de balade dans la forêt, Verena Gisler a accompagné les participants pas à pas sur ce voyage initiatique sous le signe d'une

attention accrue sous la cime des arbres. Il a d'abord fallu modérer la cadence de nos pas. Le bain forestier consiste davantage à flâner à travers la forêt plutôt qu'à la traverser d'un pas alerte. Puis Verena Gisler a invité les participants à exécuter divers exercices censés aiguïser les sens: ouïe, vision, odorat, goût et toucher ont été tour à tour stimulés à différentes stations de la balade. Ce qui peut paraître de prime abord banal s'avère être le b.a.-ba d'une relaxation durable. Seul qui est capable de se déconnecter de tout ce qui le lie à son quotidien peut espérer trouver la vraie détente. La meilleure façon d'y parvenir consiste en une prise de conscience pour percevoir avec tous ses sens ce qui se passe ici et maintenant.

Verena Gisler a cependant également complété son cours par toutes sortes de renseignements précieux sur la forêt et invité à rendre hommage à sa beauté et ses propriétés comme à autant de petits «chefs-d'œuvre» méconnus. Pour se détendre plus encore et accorder de l'attention à soi-même, Verena Gisler a prévu un arrêt à un endroit précis pour accomplir différents exercices physiques et de respiration bienfaisants.

À la fin du cours, les participants ont partagé l'impression d'avoir passé ensemble un excellent après-midi placé sous le signe de la décélération et de la réduction du stress. Ils et elles ont profité d'une initiation douce à la méthode du bain de forêt. Mais comment motiver les Amis de la Nature et d'autres personnes qui passent déjà habituellement beaucoup de temps dans la nature à participer à un tel cours sur la sylvothérapie? «Le bain de forêt peut facilement être intégré dans une randonnée. Pendant cette partie du tour, on ralentit sa propre cadence pour se concentrer d'autant plus sur soi-même et sur la splendeur de la nature. Il s'agit d'un complément à l'effet bénéfique sur la santé produit par la randonnée», explique Verena Gisler. cs

# À fond derrière les maisons AN

Pendant six mois, le menuisier Remo Wieland se rend d'une maison des Amis de la Nature à l'autre pour y réparer ou rénover ce qui s'impose. Il le fait dans le cadre de son service civil qu'il exécute auprès des Amis de la Nature. Si ce service n'existait pas, il faudrait l'inventer.

Texte: Christine Schnapp, Photo: Ajithkumar Vallipuram

C'est une bien longue liste qui a été remise à Remo Wieland. Elle décrit dans le détail les différents travaux que le menuisier en service civil doit exécuter dans la maison AN La Combe d'Enge appartenant à la section Neuchâtel. Certaines tâches sont vite remplies, comme resserrer une vis et c'est reparti pour un tour, d'autres sont plus fastidieuses, par exemple remplacer le plancher dans l'une des toilettes. Mais Remo Wieland a tout son temps. Pendant six mois, d'avril à septembre, le menuisier de formation exécute son long service civil chez les Amis de la Nature Suisse. À la demande de sections qui ont besoin de son aide, il intervient durant cette période dans différentes maisons AN pour toutes sortes de remises en état. La mission la plus courte dure quelques jours, la plus longue presque deux mois. C'est une affaire en or pour les sections car ils ne doivent payer que les frais d'intervention de Remo Wieland, le reste étant pris en

charge par la fédération nationale et la Confédération.

Située non loin de Neuchâtel en plein milieu des prés, sur les hauteurs jurassiennes, la maison La Combe d'Enge appartient depuis 1925 à la section AN Neuchâtel. L'ancien bâtiment agricole, qui avait déjà connu une vie avant que les Amis de la Nature ne s'en occupent, a été aménagé en d'innombrables étapes successives par un nombre infini de mains volontaires jusqu'à revêtir son habit actuel. C'est une maison des Amis de la Nature plutôt simple mais d'autant plus charmante qui permet d'y passer pour très peu d'argent du bon temps au cœur d'un magnifique paysage.

## Menuisier aux doigts verts

Remo Wieland se réjouit à l'avance d'y séjourner pour cocher progressivement les cases de sa liste. Lorsque tous les travaux seront achevés à l'intérieur de la maison, il lui faudra s'occuper du jardin. La section désire y installer



Remo Wieland fait en sorte que la rampe d'escalier soit de nouveau sécurisée.



une grille ou un grillage pour tenir à l'écart du parking d'éventuels bovins trop curieux qui paissent en été tout autour de la maison. Enfin, peut-être restera-t-il un peu de temps pour planter quelques buissons et arbustes supplémentaires dans le jardin.

### Un passionnant défi

Le matériau dont le menuisier en service civil a besoin pour exécuter les travaux qu'on lui demande est soit mis à disposition par la section, soit on se débrouille avec ce qu'il y a sur place. S'il peut toujours compter sur les outils courants, comme pince et marteau, c'est en revanche à Remo Wieland d'apporter ses propres équipements spécialisés dont il a besoin. Pour d'autres maisons, il assure même la planification. Sur la base des travaux qu'on lui a confiés, il établit des listes de

matériaux et d'outils indispensables pour la réalisation des travaux. Même si cela demande pas mal de temps et de concertations avec les sections ayant demandé son intervention, Remo Wieland trouve que le passionnant défi en vaut la peine.

Lui qui connaissait déjà l'existence des Amis de la Nature avant de les rejoindre aura parcouru d'ici fin septembre un véritable petit tour de Suisse qui lui a fait découvrir quelques-uns des plus beaux coins de Suisse et toute une série de maisons AN. Résultat: quand il repart des maisons, elles sont en bien meilleur état qu'avant son passage. Il dit éprouver de la joie en exécutant ces missions. Tout laisse à supposer qu'il en est de même pour les sections qui les lui ont confiées. On appelle cela une situation gagnant-gagnant classique. ✨

Annonce

## La lecture vous plaît ?

Abonnez-vous à l'Ami de la Nature et informez-vous quatre fois par année sur les thèmes de l'environnement et des loisirs.

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



Vers le plaisir de lire:  
[naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature](http://naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature),  
[info@amisdelanature.ch](mailto:info@amisdelanature.ch),  
031 306 67 67



# Cours nature

Vivre de la nature, apprendre d'elle et se laisser inspirer par elle – les cours sur la nature des Amis de la Nature invitent à aborder diverses thématiques, à observer de plus près et à engranger des expériences. Pour celles et ceux qui savent percevoir la nature les sens en éveil.



23. 7. 2022

## Sur la trace des rapaces **Avec les rois des airs**

Nous partons depuis Bergün vers un espace vital alpin où nous tentons de repérer des rapaces et d'autres animaux sauvages. Les premières espèces que nous rencontrons sont des cerfs communs. Nous retournons vers Bergün à travers un paysage impressionnant. La randonnée n'est ni trop rude ni trop exigeante parce que la sortie de la vallée se fait le plus souvent en pente douce.

**Où/quand:** Bergün GR gare, de 9 h 15 à 12 h 30

**Coûts:** 35 CHF, pour non membres 70 CHF

**Délai d'inscription:** 18. 7. 2022



27. 8. 2022

## Initiation aux champignons **Au beau bois vert**

Excursion dans le royaume des champignons en compagnie de mycologues chevronnés. Le cours donne un aperçu du monde complexe des champignons et aide à en identifier les espèces. Comme une loi suisse interdit strictement la cueillette de champignons par des groupes, les participants n'ont malheureusement pas l'occasion d'en cueillir pendant le cours. Il n'y a aucune garantie de tomber sur des champignons et le cours se déroule indépendamment des conditions actuelles.

**Où/quand:** Schützenstand Udligenswil LU, de 8 h 30 à 12 h 30

**Coûts:** 40 CHF, pour non membres 80 CHF

**Délai d'inscription:** 14. 8. 2022



3. 9. 2022

## Baignade dans le lac du glacier **Quand le froid fait du bien**

Nous nous donnons rendez-vous sur le col du Klausen et marchons ensemble jusqu'au lac du glacier. Nous observons l'immense masse glacée, profitons d'une baignade dans l'eau fraîche du glacier et consomons tranquillement notre casse-croûte avant d'effectuer le retour sans nous presser. Nous profitons du temps passé ensemble pour nous préparer à l'exposition au froid puis à échanger nos expériences personnelles.

**Où/quand:** Col du Klausen UR, de 11 h 10 à 16 h

**Coûts:** 40 CHF, pour non membres 80 CHF

**Délai d'inscription:** 21. 8. 2022



29. 1. 2023

## Bain glacé dans le lac **Muni d'une volonté de fer**

Ce cours sur le bain glacé nous invite à bien préparer le premier contact avec l'eau glacée du lac. Nous apprenons en théorie et en pratique sur place comment se faire plaisir avec ce type de bain jusqu'à donner envie de plus. Un bain glacé peut déclencher un état de profond bonheur, soulager des douleurs, détendre, éliminer le stress et renforcer notre mental et notre système immunitaire.

**Où/quand:** Seewen SZ, de 13 h 30 à 15 h

**Coûts:** 40 CHF, pour non membres 80 CHF

**Délai d'inscription:** 7. 1. 2023

# Cours de formation

En collaboration avec l'Office fédéral du sport (OFSP), les Amis de la Nature Suisse proposent toute une gamme de formations pour des guides d'excursions bénévoles actifs ou futurs dans les disciplines randonnée, escalade, alpinisme, tours à ski ou en raquettes.



22. 8. 2022

## Cours de perfectionnement esa **Randonnée T2 avec des seniors**

Tu es guide de randonnée et souhaiterais mettre tes connaissances à jour. De quoi faut-il tenir compte quand on organise une excursion avec des seniors? Est-il possible de concevoir un tour qui permette une formation continue en matière de coordination?

**Où:** Teufelsschlucht Hägendorf SO  
**Exigences:** guide esa T2  
**Cours N°** nfs esa 6822  
**Coûts:** 80 CHF,  
pour non-membres 130 CHF  
**Délai d'inscription:** 22. 7. 2022



5.-10. 9. 2022

## Cours de perfectionnement 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 souverainement un groupe pendant des excursions du niveau T2.

**Où:** Nationalpark Engadin (Tschierf) GR  
**Exigences:** guide esa T2  
**Cours N°** nfs esa 5022  
**Coûts:** 800 CHF,  
pour non-membres 1200 CHF  
**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 examinerons 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  
**Coûts:** 80 CHF,  
pour non-membres 130 CHF  
**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:** Region Lausanne VD  
**Exigences:** guide esa  
**Cours N°** nfs esa 7122  
**Coûts:** 80 CHF,  
pour non-membres 130 CHF  
**Langue du cours:** français  
**Délai d'inscription:** 22. 9. 2022

Inscription et autres cours:  
[naturfreunde.ch/fr/cours](http://naturfreunde.ch/fr/cours), 031 306 67 67



99 Chère Christine

Merci pour cette surprenante couverture haute en couleurs. J'ai cependant une petite faveur à vous demander, c'est d'adapter un peu mieux la taille de vos caractères à la vision des personnes âgées. Lorsque ce sont des annonces publicitaires qui sont écrites en petits caractères, ça passe encore, mais les six premières pages du dernier numéro ne sont tout simplement pas très agréables pour les yeux. Par ailleurs, je trouve personnellement le cahier inséré de vente par correspondance plutôt déplacé et superflu. Ceci ne doit pas être pris pour une réclamation mais comme une critique que j'espère constructive

Ruth Mayer, gardienne/réservations Maison AN Rietlig, par e-mail

99 Bonjour

La dernière édition de l'Ami de la Nature a paru dans son nouvel habillage. Joli et attractif. Ça m'a plu. Mais j'ai quand même une remarque: les caractères minuscules des articles sur la biodiversité des pages 6 à 11 sont à peine lisibles sans loupe. Pourquoi pas un peu plus grand? Il y aurait suffisamment de place sur les pages en resserrant les marges, surtout en haut. D'autres textes brefs et légendes sont également en caractères très petits. J'espère que vous pourrez y remédier pour faire en sorte que tous les articles soient bien lisibles, notamment aussi pour les aînés.

Salutations amicales  
Roland Müller, Fislisbach

99 Mesdames et Messieurs

La campagne #MeatlessMonday est évidemment utile. Mais en raison des conséquences néfastes des produits animaliers liées au changement climatique, à la biodiversité, à la santé publique et surtout aussi au bien-être des animaux, elle n'est guère plus qu'une goutte d'eau versée dans l'océan. Quand nous aurons pris conscience que le changement climatique aura détruit nos bases existentielles bien plus tôt qu'on ne l'espérait, que des milliards d'animaux de terre et de mer auront été privés de ce qui leur restait, c'est-à-dire leur vie, alors on devrait prendre la seule décision qui s'impose: devenir vegan, tout de suite. Même si cela ne devrait pas pour autant nous sauver, nous aurions tout de même accompli un geste généreux envers les autres êtres vivants innocents.

Renato Werndli, Eichberg

*A noter: La rédaction se réserve le droit de raccourcir les textes des lettres du courrier des lectrices et lecteurs qu'elle sélectionne en toute indépendance sans en demander la permission des auteurs. Aucune correspondance ne sera tenue à propos des lettres non publiées.*

## Divers

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 t'initiations volontiers. Les personnes intéressées sont priées de contacter [hskaufmann@gmx.ch](mailto: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.

## À louer

À louer élégant appartement de vacances fraîchement rénové, **2 ½ pièces sous les combles**, Rickenbach, vallée de Conches. Idéal pour randonnée, VTT, ski de fond. 079 173 08 81, [haechler@gmx.net](mailto:haechler@gmx.net)

## À vendre

**Chaussures de montagne Meindl, taille 42** (Pilatus GTX W). Acquis en 2021 pour 259 CHF. Portées une fois pendant 3 h. Prix de vente actuel: **130 CHF**. En raison de problèmes d'arthrose, j'ai dû réduire mes tours en montagne à de simples «promenades». [rene.guillong@blewin.ch](mailto:rene.guillong@blewin.ch)

## — ✂ — Annonce Place du marché

Mon annonce est destinée à la rubrique suivante :

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

Veillez joindre votre annonce.

Prénom, Nom: \_\_\_\_\_

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

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

Tél.: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

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

Paraît en langue d'origine. Date limite: 3/2022: 18. 8. 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/annoncer](http://naturfreunde.ch/fr/annoncer)



FÉDÉRATION NATIONALE

# Comment nous agrandir?



Ensemble, 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





Photos: André Lergier

## FÉDÉRATION NATIONALE

# Retrouvailles en chair et en os

Rencontres et discussions fructueuses, authentiques croissants de bienvenue et une machine à café indiscutablement lente – la joie des participants pouvait se lire sur leurs visages lors du retour, le 30 avril à Berne, d'une «vraie» Conférence des présidents (CP) des Amis de la Nature. Même la lenteur de la machine à café n'a pas terni la joie de ces retrouvailles. Après l'annulation pure et simple de la CP en 2020 et l'Assemblée des Délégués en mode virtuel en 2021, c'est donc la première réunion nationale depuis le début de la pandémie du Covid qui a pu se dérouler sur place à Berne. Après les premières prises de contact autour d'un café, le président Urs Wüthrich-Pelloli a salué à 9 heures 30 les plus de cent représentants des sections venus des quatre coins de la Suisse par ces mots: «Notre devise «vivre la nature ensemble» reste plus que jamais d'actualité et décrit les valeurs qui nous sont chères. Nous nous engageons en faveur de la préservation de nos bases vitales naturelles. Par ailleurs, nous ne voulons pas vivre la nature en solitaire mais partager nos découvertes ce qui, en période d'insécurité et d'incertitude, est indispensable pour la cohésion sociale.»

Dans la première partie de la CP, l'assistance a pris note d'un bilan annuel une fois encore positif pour l'exercice 2021 et été informée sur le paquet de

mesures fédérales de stabilisation liées au Covid, l'évolution du nombre de nos adhérents et le concours actuellement en route destiné aux membres (voir page 43). Un autre sujet concernait la collaboration entre Suisse alémanique, Romandie et Tessin au sein de la fédération ainsi que les fusions de sections ayant abouti. La pause a offert une fois encore l'occasion de partager la joie d'enfin se revoir en chair et en os entre Amies et Amis de la Nature – quitte à devoir faire la queue pour un «caffè lento»...

La seconde partie de la conférence a commencé par une mise au courant des participants sur les activités du comité de Maisons AN Suisse. L'annonce par la fédération nationale d'un projet environnemental axé sur le développement durable (voir article ci-contre) a donné matière à pas mal de discussions. L'assistance a montré un intérêt particulier pour le concept d'inciter les sections et responsables des maisons à imaginer des projets de développement durable dans leurs maisons dont certains seraient sélectionnés en vue d'une réalisation avec le soutien de la fédération nationale. La Conférence des présidents s'est achevée par un succulent buffet végétarien durable, accompagné d'un verre de vin bio exquis, le tout dans une ambiance conviviale qui fait la réputation des Amis de la Nature. cs

## À toutes les maisons AN: vos idées durables sont demandées!

La ligne directrice et les statuts obligent les Amis de la Nature à s'engager pour le développement durable et à prôner un comportement respectueux face à nos bases vitales naturelles.

Un rapport durable et soigneux avec les ressources est également ancré dans la ligne directrice des maisons. Mais à quoi ressemblent concrètement nos maisons AN? Dans le cadre du projet environnemental «Maisons AN durables», tous les organismes responsables de maisons AN sont invités à développer

des idées pour assurer l'avenir de leurs sites. Les sections et les responsables ou gérants des maisons qui désirent orienter davantage leurs bâtiments, au moyen de mesures structurelles et/ou fonctionnelles, vers un développement durablement économique, écologique et social sont appelés à faire parvenir leurs idées de projets avant le 30 septembre 2022 à la fédération nationale. Le formulaire respectif a été adressé à tous les responsables de maisons et peut être téléchargé sur le site internet.

Le groupe d'initiative du projet environnemental analysera ensuite en collaboration avec les requérants du projet les idées de projets par rapport à leur faisabilité, les coûts et l'effet produit. Si le projet est jugé convaincant, il est proposé aux comités de la FSAN et de Maisons AN Suisse en vue de sa possible mise en œuvre. Tout en encourageant toutes les maisons de la nature à poursuivre leurs efforts, la



Le formulaire «Soumission d'idées de projets» peut être téléchargé sur [naturfreund.ch/fr/idees-de-projets](http://naturfreund.ch/fr/idees-de-projets) peut être rempli ou téléchargé.



Illustration: Mario Lehmann

féderation nationale se déclare prête à accorder son soutien aux projets sélectionnés sous forme d'aide à la définition du concept, organisation, planification, collecte de fonds extérieurs, recherche d'experts qualifiés et de bénévoles. N'attendez plus à sous soumettre vos idées pour un développement durable de votre maison des Amis de la Nature!

*Claudia Mazzocco, responsable Marketing & Communication Amis de la Nature Suisse*

Annonce

**habitatdurable**  
propriétaires responsables

Découvrir maintenant!

**HabitatDurable,**  
l'association  
des propriétaires  
responsables

**De A comme Assurance jusqu'à Z comme Zéro émission, chez nous, vous êtes toujours conseillé de manière compétente, durable et éthique.**

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

## La section AN Züri en grand voyage à Oman



Photo: Amis de la Nature Züri

Le voyage commence par la visite des monuments historiques de la capitale Mascate suivie d'une balade dans le souk de Matrah. Notre pause de pique-nique nous donne l'occasion d'observer la vie des familles autochtones. Nous sommes frappés par le fait que non seulement les femmes portent des vêtements traditionnels, mais également les hommes. On est par ailleurs impressionné par le grand nombre d'immigrés. Sur les presque cinq millions d'habitants que compte le sultanat d'Oman, à peine plus de la moitié seulement sont des Omanais.

Dans le massif du Hajar, nous traversons des palmeraies arrosées avec de l'eau de source grâce à un système d'irrigation sophistiqué, un peu à l'image des bisses valaisannes. Les Falaj d'Oman se sont développés il y a des milliers d'années et rendent l'agriculture dépendante des rares précipitations. Empruntant en partie des passages pierreux raides, la randonnée dans les montagnes du Hajar s'avère exigeante et les nuits passées sous la tente à 1800 mètres d'altitude sont glaciales. Entre les journées consacrées à la randonnée, nous avons l'occasion de visiter des villages de montagne typiques où nous nous intéressons de plus près à l'artisanat traditionnel. Evidemment, nous avons nous aussi traversé le «Grand Canyon d'Oman» considéré comme la randonnée la plus spectaculaire du pays et un must pour les visiteurs. La vue y est à couper le souffle, les formations rocheuses sont grandioses et les sentiers pédestres plutôt de bonne qualité.

Nous aurions volontiers passé deux nuits à Nizwa. Mais le désert nous attend et il ne nous reste plus que cette matinée pour flâner dans le souk et évidemment y acheter des dattes! Puis il s'agit de parcourir environ 350 kilomètres en voiture, en partie à travers le désert. Nous nous restaurons à mi-chemin, assis par terre, comme on le fait à Oman. La première nuit dans le désert sous le ciel étoilé est un tel émerveillement que certains préfèrent dormir dehors.

Les journées de marche dans le désert sont aussi impressionnantes que fatigantes. Le paysage est fascinant, parfois parsemé de pierres, puis de nouveau du sable, à perte de vue. Les couleurs vont d'un ocre brunâtre au blanc en passant par d'innombrables nuances de beige. Vers midi, le soleil tape fort et nous sommes à chaque fois heureux que notre équipe d'accompagnateurs a déjà installé la tente aérée avant notre arrivée. La nuit, il pleut davantage d'étoiles filantes que nous avons de vœux. Après ce passage dans le désert, les Wadi toutes vertes à l'eau cristalline constituent un nouveau temps fort de notre périple. Une baignade bien méritée nous attend après ces randonnées très variées dans une fascinante nature. Puis nous nous régalaons une dernière fois du délicieux repas préparé par notre équipe d'accompagnement.

Nous adressons un chaleureux «Shukran» à notre équipe locale aussi fiable que dévouée et qui nous a conduits en toute sécurité par-dessus de spectaculaires routes de montagne et à travers le désert. Ils nous servaient de guides pour des randonnées pas toujours faciles et nous ont préparé de succulents repas!

*Rita Erb et Roland Hasler*

La version longue de ce récit de voyage de Roland Hasler et Rita Erb, complété par de nombreuses photos, se trouve sur [naturfreunde-zueri.ch/kategorie/berichte](https://naturfreunde-zueri.ch/kategorie/berichte)

APERÇU

# À lire dans l'Ami de la Nature 3/22

## En route avec des rangers

De nombreuses zones de repos périurbaines ne peuvent plus se passer aujourd'hui de la présence de rangers chargés de veiller à l'ordre. Mais ce travail ne se limite pas qu'au service d'ordre proprement dit. Immersion au sein des rangers du lac de Hallwil.

## Maison AN Gorneren

Viste à Gorneren, la doyenne parmi les maisons des Amis de la Nature en Suisse. Ce lieu d'hébergement légendaire trône dans le Kiental bernois au milieu de montagnes comme le Gspaltenhorn, le Dündehore, le Ärmighore et le massif de la Blüemlisalp.

## Escalade pour seniors

L'escalade sollicite autant le corps que l'esprit, et quand on dérape, on ne tombe pas. On est par ailleurs toujours en contact avec d'autres. Bref: un sport idéal pour les seniors.



Photos: Ranger: Pixabay, kernli; Gorneren: ANS; Escalade: Unsplash, Kameron Kincade

L'Ami de la Nature 3/2022 paraît le 15 septembre 2022.

## Impressum

### Editeur

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

### Tirage

16 000 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 3/2022  
18. 8. 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/3mxAmU4](https://bit.ly/3mxAmU4)



imprimé en  
suisse

# Journées Mondiales des Amis de la nature



“nature et solidarité” 9 - 18 septembre 2022

## AMIS DE LA NATURE

Depuis ses débuts, l'organisation des Amis de la Nature défend un concept de tourisme durable basé sur la découverte de la nature dans la convivialité. Au cours de la pandémie, ce concept a gagné en importance, alors que les limites de notre système économique axé sur la croissance et le profit nous ont été clairement démontrées.

## QUOI ?

Sous la devise « Vivre la nature ensemble », nous voulons, dans le monde entier, attirer l'attention sur nos valeurs communes autour du jour de la fondation de notre mouvement, le 16 septembre 1895, et donner un exemple de solidarité.

## QUI ?

Toutes nos organisations nationales et nos groupes locaux sont invités à participer avec leurs propres activités et à collecter des dons pour le Fonds des Amis de la Nature pour le climat ([climatefund.nf-int.org/fr](https://climatefund.nf-int.org/fr)), qui seront utilisés pour financer des plantations d'arbres en Afrique – afin d'agir contre le changement climatique et faire valoir la solidarité internationale qui caractérise le mouvement des Amis de la Nature depuis ses débuts.

