

# Ami de la Nature

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

4 | 2022, 103<sup>e</sup> année

HIBERNATION

## Période des extrêmes

### Développement durable

Apprendre à bien vivre à la maison AN Grindelwald

### Tourisme d'hiver

Laisser une empreinte écologique minimale

### Table familiale

Des enfants qui mangent des légumes? Rien n'est impossible



# MUSÉES DE LA NATURE SUISSE

NATURMUSEUM SOLOTHURN

Sonderausstellung  
17. November 2022 bis 30. April 2023

«evolution happens!»



Universität  
Solothurn

kleiner Kiesel  
ganz gross

Naturmuseum Winterthur  
18. Dezember 2022 bis 7. Mai 2023

natur.winterthur.ch

Stadt 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

Thurgau



# Chère lectrice, cher lecteur



Le seul tourisme durable est celui qui n'a pas lieu. Près de 10 pour cent des émissions mondiales de CO<sub>2</sub> sont à mettre sur le compte des voyages de vacances et de loisirs. Il serait certes possible de réduire cette part grâce au progrès technologique et à la transition systématique vers des moyens de transport pauvres en émissions, sans pour autant l'éliminer. Néanmoins, sur le plan économique, il n'est pas non plus souhaitable de renoncer au tourisme, car il assure un revenu à des millions de personnes. Reste à savoir si une autre source de revenus digne de ce nom serait fondamentalement envisageable et réalisable pour ces personnes.

Le tourisme d'hiver en particulier n'a pas non plus la réputation d'être spécialement durable. Pourtant, selon la manière de profiter de ses vacances d'hiver et à quel endroit, son empreinte écologique peut tout à fait être réduite de manière significative, ce que vous pourrez lire à partir de la page 10. L'interview de Jon Andrea Florin de fairunterwegs répond également à la question de l'utilité et de l'adaptation aux défis d'un label de tourisme durable, tel que le label «Swisstainable», dont Suisse Tourisme fait la promotion à grands frais (la moitié provient de la Confédération) et qui permet également de promouvoir les vacances en Suisse à l'étranger.

Il serait toutefois incomplet de considérer le voyage uniquement sous l'angle économique et écologique. Les voyages permettent en effet aussi de se former, d'élargir son horizon et de rencontrer de nombreuses personnes. Parcourir le monde reste donc un exercice d'équilibre extrêmement difficile entre volonté de découverte, changement climatique et privilèges du premier monde où chacune et chacun peut décider où, comment, à quelle fréquence et pour quelle durée elle ou il veut partir.

Cet idéal libéral de responsabilité de soi-même ne fait toutefois plus l'unanimité depuis longtemps. Il existe par ailleurs l'idée d'un «budget climatique» par personne. Selon le calcul, chaque personne aurait ainsi droit à environ 2000 kg de CO<sub>2</sub> par an, ce qui signifierait que l'objectif de 1,5 degré pourrait tout de même être atteint. À titre de comparaison, conduire régulièrement une voiture pendant toute une année (12 000 kilomètres) génère la même quantité de CO<sub>2</sub>.

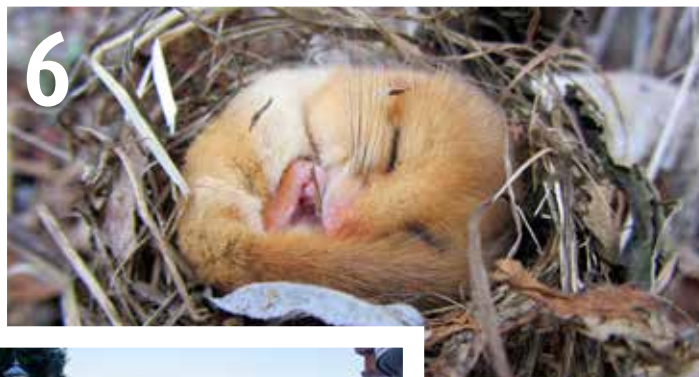
Que pensez-vous être le plus pertinent, la responsabilité individuelle ou des consignes claires?

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

**Amis de la Nature**   
Suisse

## 6 Animaux en hiver

Loin d'un doux dodo – l'hibernation est un état physique extrême



## 10 Tourisme en hiver

Comment le commerce des sports d'hiver est-il durable et que vaut le label Swisstainable?



## 16 À table en famille

Cuisiner et manger de manière durable avec les enfants - même des légumes - grâce aux conseils de l'experte



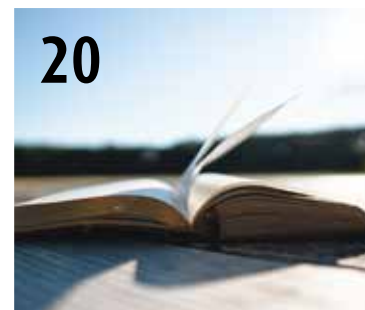
## 18 Enfants de la nature

Fabriquer soi-même une mangeoire pour oiseaux et ensuite patiemment recenser les oiseaux d'hiver



## 20 Vivre de manière durable?

Présentation de connaissances sur le sujet qui tiennent entre deux couvertures de livres



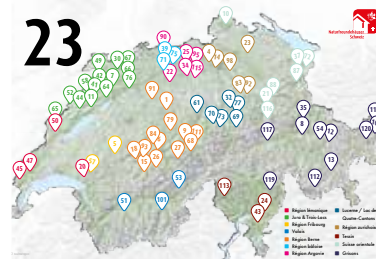
## 22 Astuce écolo

Les changements peuvent aussi commencer par un bon repas

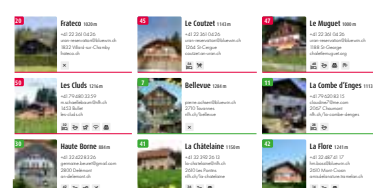


## 23 Nos maisons

78 d'un coup - répertoire actualisé de toutes les maisons des Amis de la Nature



### Maisons Amis de la Nature – 78x en Suisse





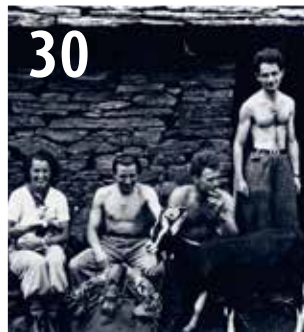
## 28 **Projet pionnier**

La maison des Amis de la Nature de Grindelwald a organisé la première semaine sur le développement durable pour les jeunes



## 30 **Archives des Amis de la Nature**

Comment les Amis de la Nature Suisse ont résisté au national-socialisme



## 34 **Nos maisons**

Faire le plein de soleil en montagne à la maison des Amis de la Nature Mont-Soleil



## 37 **Point de vue**

Ce que l'Aide Suisse aux Montagnards a à voir avec le tourisme doux

## 42 **Se baigner dans le froid**

Les bains de glace renforcent le système immunitaire et provoquent des sentiments de bonheur - un cours proposé par les Amis de la Nature

# 44

## 44 **Cadeaux à double sens**

Avec les cadeaux de Noël des Amis de la Nature, on fait plaisir non pas une mais deux fois



# Fais dodo, petite bête

L'hibernation pratiquée par certains animaux pendant la saison froide est un dispositif fascinant de la nature que la science a encore du mal à expliquer. Ce qui est en revanche indiscutable, c'est le dérèglement des différents modes d'hibernation à cause du changement climatique.

Texte: Christine Schnapp

Dès que l'on entend l'expression «hibernation», on s'imagine inmanquablement une grotte chaude et confortable dans laquelle on attend paisiblement que l'hiver froid et inhospitalier soit passé. En tant qu'amoureux de l'été, on est presque un peu jaloux de ne pas être en mesure de laisser passer la saison froide de cette façon.

Mais une telle vision est fautive à plus d'un titre. 1) Les animaux qui hibernent ne dorment pas, mais se trouvent dans un état qui est au fond plus proche de la mort que de la vie. 2) Dans la grotte ou la tanière, il ne règne pas une chaleur confortable mais un froid variant entre un et dix degrés selon les animaux. 3.) L'hiver ne passe pas paisiblement, mais ronge le plus souvent massivement la masse corporelle et la graisse des animaux.

On pourrait également être surpris d'apprendre qu'outre les hibernants domestiques communément connus, certains oiseaux et primates hibernent eux aussi. Par ailleurs, il existe un pendant à l'hibernation en été.

Certains escargots, reptiles, amphibiens et poissons observent en effet une période de dormance estivale lorsqu'il fait trop chaud pour eux ou que la sécheresse restreint l'offre de nourriture.

Par contre, la léthargie hivernale, dans laquelle entrent

de nombreux reptiles, amphibiens et poissons, mais aussi des escargots et toutes sortes de coléoptères et d'insectes, ne peut pas être considérée comme une hibernation. Pendant la rigidité hivernale, la température du corps ne pouvant plus être régulée, elle s'adapte à la température ambiante. Ces animaux ont tous recours à une astuce particulière pour survivre en cas de températures négatives. Les coccinelles, par exemple, sont protégées de la mort par hypothermie par la glycérine, un antigel produit par leur propre corps.

## La nature suit son horloge interne

D'après l'état actuel de la recherche, les éléments déclencheurs de l'hibernation ne sont pas



Photo: Wikimedia, Herwig Winter

### Loir

Les loirs hibernent pendant 8 mois en moyenne et se réveillent régulièrement, non pas pour se nourrir, mais pour faire monter leur température corporelle de temps à autre. Celle-ci descend à 5 ou 7 degrés pendant le sommeil tandis que la fréquence cardiaque est réduite de 350 à 8 battements par minute. Durant les années où les hêtres et les chênes ne sont pas en période d'engraissement, les loirs passent également la plupart de la saison chaude sous terre ce qui leur permet de battre des records d'hibernation allant jusqu'à 11 mois.

📅 Entre septembre et mai

prioritairement les basses températures et le manque de nourriture mais le raccourcissement des jours qui entraîne un changement de l'équilibre hormonal. Il faut y ajouter l'horloge interne des animaux qui est coresponsable de la constitution de dépôts de graisse dans le corps. On sait que les hamsters sont capables de bloquer leur horloge interne pendant l'hibernation.

Tandis que l'on faisait autrefois une distinction entre repos hivernal et hibernation, les scientifiques ne parlent plus aujourd'hui que d'hibernation. Étant donné que l'ours brun et le blaireau ne réduisent pas leur température corporelle autant que d'autres hibernants en hiver, on a utilisé le terme «hibernation» pour désigner leur sommeil, supposant qu'il était moins profond. On sait aujourd'hui que c'est l'importante masse corporelle et l'épaisseur de la fourrure qui sont responsables de la faible baisse de la température corporelle. Le déroulement de leur sommeil et surtout les

📅 **Novembre à mars**

## Chauve-souris

Les chauves-souris observent une période d'hibernation de 5 mois. En revanche, elles gagnent 20 à 30% de poids durant l'automne. Elles passent l'hibernation à l'intérieur de grottes où la température ne descend pas en dessous de 1 à 2 degrés. Si la température ambiante descend en dessous de zéro, les animaux puisent dans leurs réserves de graisse situées au niveau des épaules et de la nuque pour se réchauffer. S'ils sont dérangés en plein sommeil, ils se réveillent lentement en dépensant beaucoup d'énergie. Il leur faut pour cela entre 30 et 60 minutes. Pendant leur sommeil, leur rythme cardiaque et leur respiration ralentissent de 40 fois, la température de leur corps atteint encore 3 à 5 degrés Celsius. Au cours d'une hibernation moyenne sans aucune perturbation, les animaux perdent 30% de leur poids.

## Hérisson

Les hérissons hibernent pendant 6 mois en réduisant leur métabolisme à 1 à 2% du taux métabolique de base normal. Ils ne respirent plus qu'une à deux fois par minute au lieu de 40 à 50 fois, et leur cœur bat 5 fois par minute au lieu de 200. Leur température corporelle tombe de 36 à 8 degrés Celsius. En cas de perturbation du sommeil ou de baisse trop importante de la température du corps, la graisse des animaux permet de les réchauffer à 30 degrés et ils quittent alors parfois leur couche. Si cela se produit trop souvent durant l'hiver, ça peut se révéler mortel pour les animaux, car ils sont incapables de compenser l'énergie dépensée par manque de nourriture.

📅 **Novembre à avril**



Photo: Pixabay, Alexa

processus métaboliques ne se distinguent toutefois pas de ceux des hibernants de moindre taille.

## Se réchauffer encore et toujours

L'hibernation est le terme anglais utilisé par les chercheurs pour désigner «de manière générale l'état d'adaptation de la consommation d'énergie des animaux à une offre alimentaire restreinte ou à des conditions



Photo: Pixabay, seagull

climatiques changées. La réduction des coûts énergétiques pendant l'hibernation est d'environ 80 pour cent», selon *vetmed* 4/2021. On appelle «Torpor» l'état physiologique que le corps des animaux traverse pendant le sommeil. Dans cette torpeur, les processus métaboliques et les fonctions physiologiques telles que le rythme cardiaque, la respiration ou la température corporelle sont réduits au strict minimum. Pendant cette phase, les animaux n'ont

même pas assez d'énergie pour dormir. Ainsi, les marmottes restent allongées dans leur terrier, les yeux grands ouverts. Pour éviter que l'hibernation ne conduise à un gros déficit de sommeil et parce qu'«aucun animal hibernant ne peut se permettre d'arrêter son métabolisme en continu pendant plusieurs mois, sept semaines étant le maximum constaté jusqu'à présent», explique la chercheuse Claudia Bieber dans *vetmed* 4/2021. Les phases de torpeur sont

📅 **Tout l'hiver**

## Cerf rouge

Les cerfs rouges ont généralement moins de nourriture à disposition pendant l'hiver. S'ils restent éveillés, ils disposent néanmoins de moyens pour réduire leurs besoins énergétiques pendant cette période. Ils réduisent pour cela la taille de leur tube digestif de 20 à 25 %, baissent leur rythme cardiaque et leur température corporelle. Leur poids moyen à la fin de l'hiver est jusqu'à 60 % plus bas que lors du pic maximal annuel début juin. Si le froid revient sérieusement à la fin de l'hiver et qu'en même temps les réserves de graisse des animaux diminuent de plus en plus, les cerfs sont capables de réduire une nouvelle fois l'irrigation sanguine de leurs membres et des parties extérieures de leur tronc pendant 9 heures au maximum, ce qui leur permet d'économiser 13 à 17 % d'énergie. Les cerfs ne recourent toutefois à cette mesure d'économie que lorsqu'ils se sentent en sécurité. En effet, cette «torpeur hivernale» limite les possibilités de fuite. Chaque fois qu'ils s'enfuient, ils sont obligés de faire passer leur métabolisme du mode économie à la vitesse supérieure en un minimum de temps.

Les conséquences de perturbations pendant la période hivernale sont ainsi très graves pour les cerfs.



Photo: Unsplash, Diana Parkhouse

Photo: Wikimedia, Sharp Photography



📅 **Octobre/décembre à mars/mai**

## Ours brun

Selon les conditions écologiques, les ours bruns pratiquent une hibernation pouvant durer jusqu'à 7 mois, parfois interrompue une fois qu'ils ont constitué des réserves de graisse suffisantes. En dormant, ils réduisent leur métabolisme de 75 % et abaissent leur température corporelle de 37 à 4 ou 5 degrés Celsius. En janvier, les femelles donnent naissance à 1 ou 2 oursons. Des études menées sur des ours noirs américains ont permis de comprendre pourquoi les ours sont capables de conserver leur masse musculaire jusqu'à 23 % pendant l'hibernation (les humains perdraient 90 % de leur masse musculaire s'ils restaient alités pendant la même durée). Ceci s'explique par deux facteurs: 1) Les ours entraînent leurs muscles même pendant l'hibernation au moyen de tremblements et de contractions quatre fois par jour. 2) Ils alimentent leurs muscles en protéines. Les ours produisent de l'azote à partir de l'urée, ce qui leur permet de produire des protéines qui sont ensuite acheminées vers les muscles.



interrompues à intervalles réguliers par des phases de chaleur appelées «Arousal». Au cours de celles-ci, la température corporelle des animaux atteint presque la normale. Les chercheurs continuent d'étudier la fonction de ces micro-éveils. Actuellement, on part du principe que les phases de micro-éveil sont indispensables à différentes fonctions du corps, comme le sommeil ou l'élimination des produits métaboliques.

On ne sait pas encore avec certitude ce qui pousse les animaux à sortir de leur hibernation au

printemps. Parmi les explications possibles figurent l'accumulation progressive de produits métaboliques, l'augmentation de la température ambiante, les sécrétions hormonales et - là encore - l'horloge interne.

Que les organes des hibernants puissent passer l'état d'urgence énergétique sans trop de dommages est aujourd'hui encore considéré comme un miracle qui n'a pas encore trouvé d'explication scientifique définitive. ★



Photo: Flickr, Tomi Tapio

## Écureuil

Les écureuils hibernent pendant 6 à 7 mois, avec de nombreuses coupures. Ne pouvant pas se constituer une couche de graisse, ces animaux cachent leur nourriture pour l'hiver (noix, morceaux de hêtre, glands; jusqu'à 10 000 pièces) dans différents endroits. On estime que 25 à 75% de ces réserves resteront dans le sol et contribueront ainsi au développement de la forêt. Pour se rappeler plus facilement de leurs cachettes, les animaux aménagent un dépôt spécifique pour chaque espèce de noix. Les écureuils suspendent également leur hibernation pour s'accoupler, et les petits, qui peuvent être au nombre de 6, viennent au monde entre mars et août.

📅 Novembre/décembre à avril/mai

## L'hibernation en période de changement climatique

«Des températures plus chaudes modifient leur comportement d'hibernation», concluent les scientifiques de l'United States Geological Survey au terme d'une étude menée début 2018 sur 51 ours noirs. «La durée de leur période de repos diminue. Nous nous attendons donc à davantage de conflits entre les hommes et les ours.» Si aucun conflit ne s'est produit en mars 2019 à Engelberg, il a sans doute fait écarquiller les yeux des deux employés du service d'entretien des pistes qui, en ramassant des piquets sur une piste un peu plus en amont ce matin-là, ont vu un ours trotter paisiblement dans le névé.

Une observation analogue avait été faite par la zoologue Karine Pigeon dans l'Alberta canadien où elle avait étudié entre 1999 et 2011 avec une équipe le comportement d'hibernation de 15 grizzlis mâles et 58 grizzlis femelles. Les ours étudiés ont principalement écourté leur hibernation en

raison d'une plus grande disponibilité de nourriture grâce aux températures plus chaudes en automne et au printemps. En conclusion, les chercheurs ont exprimé leur crainte que les femelles accompagnées de leurs petits puissent également quitter leur tanière plus tôt et que les jeunes, plus petits et plus vulnérables, soient victimes d'autres ours ou de l'homme.

Quant à l'archipel russe de Novaïa Zemlia, situé dans l'océan Arctique, il a subi en 2019 une véritable invasion d'ours polaires à Belouchia Goubba, principale colonie de l'archipel. Les ours ont tenté pendant plusieurs semaines de s'introduire dans les maisons et se sont même attaqués aux humains. Mais certains animaux ont également été attirés par les déchets qui traînaient autour des habitations.

On observe une hibernation plus courte ou interrompue non seulement chez les ours, mais aussi par exemple chez les hérissons, différentes espèces de souris, les marmottes et les insectes.

ENVIRONNEMENT

# Existe-t-il un tourisme d'hiver écologique?

Qu'y a-t-il de plus beau que de se balader, skier ou luger dans un paysage fraîchement enneigé sous un soleil éclatant et par un froid glacial? Les vacances d'hiver dans la neige sont-elles toutefois également durables pour l'environnement ou seulement bonnes pour le moral? À la recherche de réponses en trois actes.

Texte: Christine Schnapp, Photos: Boris Billaud





«**L**e tourisme en soi n'est pas durable», voilà comment Monika Bandi, codirectrice du centre de recherche sur le tourisme à l'Université de Berne, résume dans WIRinfo 6/2022 le grand dilemme des 20 % de la population mondiale qui ont les moyens de voyager. C'est pourquoi la question de savoir si un tourisme d'hiver écologique existe est en fait d'ordre rhétorique. En revanche, il existe toute une série de réponses fiables à la question portant sur la manière dont le tourisme hivernal est le moins nuisible pour l'environnement.

La majorité des émissions de CO<sub>2</sub>, été comme hiver, sont générées par les déplacements entre le domicile et la destination, soit entre 70 et 80 %. C'est pourquoi il faudrait autant que possible choisir une destination de vacances pas trop éloignée et accessible avec les transports publics. La durée du séjour est un autre facteur qui pèse lourd dans la consommation de ressources. Les courts séjours engendrent le plus de dépenses, mais celles-ci diminuent proportionnellement en fonction de la durée du séjour.

Pour choisir une destination de vacances d'hiver, le principe de base est le suivant: plus c'est petit, plus c'est durable. Peu de grosses installations, tout au plus quelques téléskis, pistes de ski de fond et chemins pour les randonnées à pied ou en raquettes témoignent généralement d'un lieu de vacances soucieux du développement durable. Si la station renonce de surcroît à la neige artificielle, les joies hivernales durables sont déjà presque parfaites. Car à une époque où le manque d'eau se fait de plus en plus sentir en raison de la fonte des glaciers en montagne, la neige artificielle ne peut en aucun cas être durable, même si elle a été obtenue à partir d'électricité renouvelable. Mais lorsqu'il faut transporter la neige naturelle sur de longues distances pour préparer les pistes en raison de températures trop élevées, les émissions de CO<sub>2</sub> augmentent là aussi considérablement. Il est donc préférable de pratiquer les sports d'hiver lorsque suffisamment de neige est tombée et que les températures sont basses.

### **Plus durable est moins cher**

Le choix de l'hébergement est bien sûr un autre point important. Dans le meilleur des cas, les hôtels écologiques garantissent un fonctionnement climatiquement neutre, mais en règle générale, les hébergements collectifs dotés d'une infrastructure simple, comme les maisons des Amis de la Nature et autres cabanes de montagne ainsi que les auberges de jeunesse, sont également un bon choix. Car moins une personne consomme d'espace et d'énergie, plus la consommation de ressources par personne diminue.

Enfin, l'équipement joue lui aussi un rôle essentiel au niveau du bilan global des ressources de vacances d'hiver. Pour une famille de quatre personnes, par exemple, louer au lieu d'acheter ou acheter d'occasion peut déjà représenter une différence considérable en termes de ressources et se traduire par des effets positifs sur le porte-monnaie – tout comme les autres critères de vacances d'hiver durables.

# À la recherche de durabilité à Crans-Montana

Sur invitation de Crans-Montana Tourisme, je séjourne trois jours sur place en février 2022 afin de me faire une idée de l'offre de tourisme hivernal écologique dans cette célèbre station valaisanne.

Les Amis de la Nature peuvent passer des vacances d'hiver durables à Crans-Montana, écrit une employée de Crans-Montana Tourisme dans un aimable mail adressé à la rédaction de l'Ami de la Nature, et je suis invitée à me rendre sur place pour me faire sur place une idée de l'offre de la commune. Tournois de golf, courses de Coupe du monde de ski et Russes richissimes, voilà ce que j'associe à ce moment principalement à Crans-Montana – donc absolument rien de durable – et je relève le défi. Un week-end de février en Valais sur les traces du développement durable à la sauce Crans-Montana.

La commune, située à un peu moins de 1500 mètres d'altitude, est confortablement accessible depuis Sierre par le funiculaire. Néanmoins, la plupart des visiteurs viennent en voiture – ce qui explique l'intensité du trafic dans les rues et ruelles étroites. Pour découvrir le Crans-Montana durable, nous sommes d'abord emmenés en voiture, puis en motoneige, à l'extrême nord-ouest de la station. Ici, à Aminona, on avait fermé en 2014 un téléphérique

qui transportait les clients vers le domaine skiable offrant 140 km de pistes. Depuis sa mise hors service, la zone du hameau de Colombire, voisine d'Aminona, pratique un

développement durable, à l'écart des masses de touristes de Crans-Montana. Loin de ce qui se passe à Aminona où il est prévu de construire un complexe touristique de luxe qui n'a cependant pas encore vu le jour en raison de l'opposition des associations de protection de l'environnement.

Colombire est accessible en été depuis Crans-Montana par le bus (1 changement; gratuit sur l'ensemble du territoire communal, donc très durable). La commune a fait rénover cinq mayens de manière à ce qu'ils conservent plus ou moins leur état d'origine tout en pouvant être habités confortablement par des vacanciers également en hiver. Deux de ces cabanes abritent un écomusée qui recrée la manière de vivre et de travailler des gens à l'époque où les mayens étaient encore exploités comme tels.

La conservation de bâtiments historiques et la visualisation de l'histoire d'un lieu sont incontestablement durables. Colombire séduit cependant aussi par le calme qui prévaut ici. On y pratique explicitement un tourisme doux, en été au cours de balades alléchantes et en hiver avec des randonnées en raquettes et à ski ainsi que la luge.

Le lendemain, une randonnée en raquettes est précisément au programme. Le guide de montagne Patrick Beuché nous montre une partie des bisces qui sont préservés et entretenus sur le territoire communal de Crans-Montana. Sans conteste un acte en faveur du développement durable. De ces réseaux d'eau historiques construits aux XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles, plusieurs kilomètres sont encore conservés à



Ancien mayen, aujourd'hui lieu de vacances.



Silencieux, splendide et glacial: le glacier de la Plaine-Morte.



Röstis avec légumes et fromage régional.

Photos: Boris Billaud

Crans-Montana et peuvent être explorés au cours de diverses randonnées.

## Calme plat sur le glacier

Nous passons la deuxième nuit dans un hôtel situé au centre de la localité. Avec beaucoup de trafic, d'innombrables restaurants, boutiques de luxe, bars et toutes sortes d'événements et d'animations, l'atmosphère est ici bien différente qu'à Colombiere. C'est un peu plus calme sur le chemin des lanternes, très fréquenté, entre les lacs de la Moubra et de l'Etang-Long. Crans-Montana ne manque pas d'imagination pour divertir et amuser ses hôtes 24 heures sur 24. Si l'on recherche le calme, on le trouvera certes lors de randonnées ou de balades en raquettes. En revanche, l'effervescence de Crans-Montana, qui accueille par ailleurs de nombreuses grandes manifestations tout au long de l'année, n'est de toute évidence pas idéale pour qui cherche le calme.

Notre visite s'achève le lendemain matin par une randonnée glaciaire mais délicieusement silencieuse sur le glacier de la Plaine-Morte et un repas de midi à la Cabane de Violettes toute proche, une cabane du CAS qui a su conserver le charme des

cabanes de montagne et où sont servies des spécialités régionales.

Mon bilan: Crans-Montana s'est vu attribuer le niveau le plus élevé du label Swisstainable en récompense de ses efforts en matière de développement durable. Ces efforts sont non seulement visibles à Colombire, mais aussi dans certains restaurants et hôtels de la station tenus de manière écologique, à travers le label Cité de l'énergie, le bus gratuit et bien d'autres choses encore. Selon mon sentiment, cela n'est toutefois pas compatible avec l'orientation vers une clientèle riche et internationale, le tourisme de ski de masse ainsi que la Coupe du monde de ski et le développement permanent des infrastructures nécessaires, y compris les installations de canons à neige. Un développement véritablement durable signifierait en effet que la commune dans son ensemble devienne neutre en CO<sub>2</sub>. Or, cet objectif est impossible à atteindre aussi longtemps que, malgré les efforts allant dans le sens du développement durable, on continue à exploiter un type de tourisme extrêmement intensif en CO<sub>2</sub>.

*Ce voyage a été soutenu par Crans-Montana Tourisme.*

## Les trois niveaux du label Swisstainable

### Niveau I - Committed

- signature de l'engagement pour un développement durable
- désignation de la personne ou de l'équipe chargée du développement durable.
- réalisation d'une analyse de durabilité (auto-déclaration) à l'aide du chèque de développement durable
- désignation d'au moins 3 mesures concrètes à mettre en œuvre dans les 24 mois à venir

### Niveau II - Engaged

- signature de l'engagement pour un développement durable
- désignation de la personne ou de l'équipe chargée du développement durable

- réalisation d'une analyse de durabilité (auto-déclaration) à l'aide du chèque de développement durable
- présentation d'un certificat externe ou d'une combinaison d'au moins deux certificats d'aspects de durabilité concrètement mis en œuvre
- désignation d'au moins 3 mesures concrètes concernant différents aspects de la durabilité, qui seront mises en œuvre dans les 24 mois à venir

### Niveau III - Leading

- signature de l'engagement pour un développement durable
- désignation de la personne ou de l'équipe chargée du développement durable
- documentation du certificat de durabilité reconnu pour le niveau III

# «Les certificats sèment la confusion au lieu d’orienter»

Le label de développement durable Swisstainable récemment créé a pour but de rendre le tourisme plus durable dans notre pays. Mais est-ce que cela fonctionne vraiment? Appréciations de Jon Andrea Florin de fairunterwegs, l'ONG qui s'engage pour un tourisme plus durable.

Interview: Christine Schnapp

## Quels labels de développement durable utilisés en Europe respectent des exigences vraiment strictes et lesquels sont réellement connus?

La première question est de savoir ce qu'on entend par exigences strictes? fairunterwegs applique des critères pour évaluer les certificats. Les trois plus importants sont:

1. transparence: les standards et processus de certification sont-ils publics?
2. contrôle: est-ce que des personnes externes vérifient le respect des critères et des processus?
3. globalité: un label prend-il en compte toutes les dimensions du développement durable, à savoir l'écologie, le social/les conditions de travail, l'économie et la culture?

Même si l'on procède à un criblage selon ces critères stricts, il subsiste une bonne douzaine de certificats rien qu'en Suisse et dans les pays voisins. Les plus connus sont TourCert, EarthCheck, Travelife, Green Destinations. Pourtant, rares sont ceux qui les connaissent. Au niveau mondial, on est même face à une véritable jungle de labels touristiques avec au moins 150 labels de qualité. Il est impossible de s'y retrouver dans la pratique. Les certificats créent ainsi la confusion au lieu d'aider à s'orienter. C'est l'un des problèmes majeurs du tourisme responsable. Une enquête de l'assurance Allianz

**Jon Andrea Florin** dirige fairunterwegs depuis trois ans. L'organisation, fondée en 1977 sous le nom de Groupe de travail Tourisme et Développement, se bat pour un tourisme respectueux de l'homme et de l'environnement. Jon Andrea Florin a étudié la sociologie et la gestion d'entreprise et a travaillé dans le commerce équitable, la communication et pour une organisation suisse de développement.



Photo: m2d

a révélé que zéro pour cent des personnes interrogées ont indiqué faire attention aux certificats lorsqu'elles réservent un voyage! Cette situation chaotique a pour conséquence que quelqu'un en qui l'on a confiance - par exemple une instance gouvernementale, une université ou une organisation indépendante à but non lucratif - est obligé d'expertiser les labels de qualité et, pour le dire en termes caricaturaux, de certifier les certificats. C'est pourquoi fairunterwegs publie un guide des labels.

## Suisse Tourisme délivre le label Swisstainable depuis 2022 (voir encadré page 13). À quel point ce label de qualité est-il mûr selon vous?

Swisstainable est un tel «label de qualité»: pour le label Swisstainable, on évalue des certificats déjà existants. Les entreprises n'ont ainsi pas besoin de remplir à nouveau des formulaires et de passer

des examens de développement durable, opération peu appréciée. Le programme Swisstainable est encadré par la Haute école de Lucerne dont la réputation n'est plus à faire. Fondamentalement, tant le choix des labels que les processus qui y sont associés me convainquent. Leur mise en œuvre me pousse toutefois à ajouter quelques points d'interrogation et d'exclamation. Je relèguerais ainsi quelques labels dans une catégorie inférieure, étant donné qu'ils ne satisfont pas à notre exigence de globalité. On ne sait pas non plus qui supervise la réalisation des mesures annoncées. Il est simplement écrit: «Après deux ans, vous êtes tenu de vérifier si les mesures de durabilité proposées ont été mises en œuvre.» Et, ironie du sort, Suisse Tourisme, qui commercialise le tourisme et Swisstainable, botte en touche sur un point du chèque de durabilité destiné aux entreprises désireuses de devenir swisstainables. Celui-ci est le suivant : «Nous tenons compte dans la prospection du marché de l'impact écologique du voyage, travaillons davantage les marchés de proximité et limitons le cas échéant la part des marchés lointains». Certaines organisations sectorielles s'y opposent avec véhémence.

**Le label Swisstainable est divisé en trois parties - suivant l'avancement des efforts. Une telle complexité est-elle encore communicable ou est-ce déjà un pas vers la tromperie?**

Oui, trois places sont communicables, même si par exemple les termes or, argent, bronze au lieu de niveau I, II, III seraient plus accessibles. Le défi se situe au niveau I, c'est-à-dire chez les débutants. Ils affirment qu'ils «souhaitent évoluer vers la durabilité». De tels aveux sont comme on le sait vite faits. On constate ici un dilemme pour le label Swisstainable: on veut faciliter l'accès. Mais on risque que certains se contentent du niveau I et n'aillent pas plus loin, comme ce serait pourtant souhaitable. À l'inverse, le label Swisstainable offre à certains clients

l'opportunité de se rendre compte que les offres les plus durables ne sont pas forcément plus chères, mais plus authentiques, plus personnelles et plus intéressantes. Je trouve le programme Swisstainable bon sur le fond. Ce qui me paraît plus difficile, c'est la communication d'accompagnement. Le fait que Suisse Tourisme ait publié des annonces pleine page en affirmant que la Suisse était «leader en matière de développement durable» était un peu gros. Après tout, la Suisse fait aussi partie des leaders dans le domaine de l'aviation. Mais c'est une chance: on peut désormais exiger de l'industrie du tourisme qu'elle soit un leader en matière de développement durable.

**À quel point est-il judicieux d'attribuer le label Swisstainable le plus élevé à une commune comme Crans-Montana, sous prétexte qu'une partie de la commune est développée de manière durable, si à côté de cela une grande partie de l'activité touristique est tout sauf durable?**

À Crans-Montana, on trouve effectivement quelques initiatives formidables qui décrochent à juste titre le plus haut niveau Swisstainable. Le fait que l'on puisse désormais lire sur le site Internet de Crans-Montana : «Nous faisons partie intégrante du programme de développement durable Swisstainable», cela prête à confusion, car ce n'est pas toute la destination qui porte le label, mais seulement l'organisation touristique et quelques prestataires. Les exigences imposées à une destination, donc à une région, sont nettement plus élevées. Actuellement, seule la région du Parc national de Basse-Engadine-Val Müstair remplit les critères respectifs. Cela illustre à petite échelle la problématique de la publicité pour le développement durable: le fait que quelques prestataires, offres et initiatives aient l'air cool et exemplaire en matière de développement durable ne signifie pas pour autant que toute la région, tout le pays, le soit. Cela nous motive d'autant plus à faire évoluer la région et le pays vers le développement durable. ✨

# Alimentation respectueuse du climat avec les enfants

Notre manière de nous alimenter a une grande influence sur le climat. Moins on consomme de produits d'origine animale, plus le climat est préservé. Mais comment fonctionne une alimentation respectueuse du climat et que faut-il observer quand des enfants sont à table?

Texte: Moana Werschler



Si l'on veut faire quelque chose d'efficace pour le climat à travers son alimentation, il convient de renoncer à la viande et même au poisson. En effet, d'une part, la surpêche constitue un sérieux problème écologique et d'autre part, la production de viande émet de grandes quantités de gaz à effet de serre tout en consommant beaucoup d'eau - sa consommation de ressources est plus importante que celle des céréales ou des légumes. Le transport des fruits et légumes exotiques en provenance d'Espagne, du sud de l'Italie ou de plus loin encore joue évidemment aussi un rôle en termes d'émissions de CO<sub>2</sub>, mais beaucoup moins important. Il faut également prendre en compte l'emballage des aliments, même si sa part dans le bilan CO<sub>2</sub> total de l'alimentation est très faible.

Une alimentation respectueuse du climat est à base végétale et si possible fraîche et saisonnière, la part de produits animaux est réduite ou supprimée complètement, les produits bio devraient être privilégiés. En revanche, il faut augmenter la proportion de légumes et de sources de protéines végétales, par exemple toutes les légumineuses ainsi que le tofu et les succédanés de viande à base de protéines de pois ou de blé. En outre, la part de fruits et de légumes devrait bien sûr être suffisamment importante - cela contribue beaucoup à la santé en général et à la santé de la flore intestinale en particulier.

**Moana Werschler** est coach en nutrition, bloggeuse et mère de deux enfants. Elle explique aux familles comment se nourrir au mieux de façon végétarienne ou vegan, comment les enfants recommencent à manger plus de légumes et comment les parents sont moins stressés à table. En tant que bloggeuse, elle publie ses recettes à base végétale sur [www.miss-broccoli.com](http://www.miss-broccoli.com). Des consultations peuvent être réservées sur [www.healthyhappyfamily.ch](http://www.healthyhappyfamily.ch).

Photo: mäd




## Davantage de légumes dans l'assiette

Il est recommandé de manger cinq parts de fruits et légumes par jour. En été, le choix d'aliments régionaux est immense. Mais même en hiver, il est possible de se nourrir de manière équilibrée et saisonnière. Concernant les fruits et légumes, l'assortiment est certes plus limité, mais il n'en reste pas moins appétissant et varié. Si nous mangeons tous les jours des pommes et des poires ainsi que des petits fruits sortis du congélateur, nous arrivons facilement à consommer les deux portions de fruits. Pour les légumes, on peut avoir recours à toutes sortes de choux comme le chou blanc, le chou vert (chou plume), les choux de Bruxelles ou le chou rouge, puis il y a bien sûr aussi les carottes, le céleri, les pommes de terre, les patates douces et les courges. On trouve par ailleurs des poireaux toute l'année. Les légumes








surgelés sont également une bonne option. Les salades poussent elles aussi en hiver, notamment la mâche (doucette) qui est excellente pour la santé. Mon conseil pour l'été comme pour l'hiver: prêter attention aux couleurs et manger un arc-en-ciel.

## Éviter le gaspillage alimentaire


Éviter de jeter des aliments contribue également à une alimentation respectueuse du climat. Cela permet en plus d'économiser de l'argent. Il faut également aborder ce sujet avec les enfants et les sensibiliser à cette question. Mes conseils pour réduire le gaspillage alimentaire sont les suivants:

- Réutiliser tous les restes, par exemple sous forme de soupe, pour un ragoût, dans des sauces ou des pots au feu.
- Mettre les petits restes dans un Tupperware: lorsque l'enfant a faim, les lui proposer à nouveau.
- Faire un plan de menus incluant une liste de commissions: on fait ainsi ses courses plus intelligemment et on peut prévoir un jour pour les restes.
- Ne faire les courses qu'une fois par semaine et avec une liste de commissions - cela permet d'éviter les achats spontanés inutiles qui peuvent redevenir des restes.
- Une fois la date limite de consommation dépassée, vérifier si l'aliment est encore comestible malgré tout - ce qui est le plus souvent le cas.

## Apprenez à manger des légumes



Les enfants aiment les légumes - ou pas. Quand ils deviennent autonomes, ils sont plus sélectifs. Malgré tout, le meilleur conseil que je puisse donner, et que je tire également de mon expérience de conseillère en nutrition, c'est de leur donner des légumes: proposer chaque jour des légumes à chaque enfant, de



formes et de couleurs différentes. Et donner le bon exemple. En fin de compte, peu importe que l'enfant aime les légumes crus ou cuits, ou que les légumes soient proposés également dans des sauces ou des soupes. Ce qui compte, c'est juste d'intégrer un ou deux légumes dans chaque repas.

## Remplacer la viande, mais comment?

Comment se procurer des protéines, du fer ou de la vitamine B12 si l'on ne mange plus de viande, se demandent certains. Première étape: trouver de bons livres de cuisine, s'abonner à des blogs ou à des newsletters culinaires et se laisser inspirer. Expérimenter de nouvelles choses et adapter les recettes habituelles: on trouve aujourd'hui dans les supermarchés une offre énorme de produits de substitution à la viande. Ça vaut la peine d'essayer et aussi de faire attention à l'étiquette: certains produits contiennent trop d'additifs inutiles.

Les œufs sont une bonne source de protéines, de fer et de vitamine B12 dans l'alimentation végétarienne - il est recommandé de choisir des œufs bio. Les produits laitiers comme le fromage et le fromage blanc fournissent également des protéines et de la vitamine B12. Là aussi, je conseille de choisir des produits bio par respect de l'environnement. Le fer est présent dans les légumineuses, les noix, les graines, les flocons d'avoine et les céréales complètes. Inclure chaque jour un aliment de ce type dans le menu et le combiner toujours avec une source de vitamine C.

Petit conseil en passant: si l'on adopte une alimentation végétarienne ou surtout vegan, il est important de s'informer sur les nutriments critiques et, le cas échéant, de les compléter (la vitamine B12 pour les vegan est incontournable).

Vivre en famille en mode végétarien comporte quelques pièges. Par exemple, en déplacement, au restaurant. Les frites et les nuggets de poulet restent toujours un menu standard pour les enfants. Mon conseil aux familles: choisir dans le menu des spaghettis à la sauce tomate et, le soir à la maison, équilibrer les substances nutritives avec des légumes ou une alternative végétarienne à la viande. ✨

# Nourrir les oiseaux en hiver

Plus de 200 espèces d'oiseaux différentes nichent en Suisse. Si beaucoup partent en hiver vers les régions chaudes du sud, un certain nombre reste ici pendant la saison froide. Dans les zones densément peuplées, il est toutefois souvent difficile pour ces animaux de trouver une nourriture appropriée. En agissant ensemble, nous pouvons contribuer à faciliter la vie des oiseaux!

Idée et texte: Patricia Lehmann

## Matériaux:

- ✔ graisse végétale ou coco
- ✔ mélange de graines pour oiseaux
- ✔ rouleaux de papier toilette vides
- ✔ ficelle
- ✔ papier sulfurisé

## Mode d'emploi:

1. faire fondre la graisse dans une casserole à feu doux.
2. verser le mélange de graines pour oiseaux dans un bol et y ajouter la graisse fondue. Bien mélanger le tout.
3. couper les rouleaux de papier toilette en 3 parties chacun et les poser sur le papier sulfurisé. Passer une ficelle autour pour les suspendre.
4. verser le mélange dans les moules et laisser reposer au frais jusqu'à ce que la graisse soit durcie.

## Tout dépend du bon mélange:

Les mélanges de graines pour oiseaux sont vendus prêts à l'emploi, mais les différentes espèces d'oiseaux préfèrent une nourriture spécifique. Il convient de faire attention à cela lors de l'achat:

Les oiseaux à alimentation molle comme le rouge-gorge, le merle et l'étourneau se nourrissent principalement d'insectes et de fruits. En hiver, ils se nourrissent de flocons d'avoine, raisins secs, noix et noisettes finement hachées.

Les granivores comme le pinson, le moineau et la mésange possèdent un bec plus dur et se nourrissent de semences, de graines de tournesol et de toutes sortes de noix. Leur nourriture hivernale se compose de graines de tournesol forcées et de graines de chanvre. Les granivores acceptent également bien la nourriture recommandée pour les oiseaux à alimentation molle.

## L'heure des oiseaux d'hiver

Du 5 au 8 janvier 2023, BirdLife Lucerne lance un appel au «recensement» des oiseaux d'hiver. Combien d'oiseaux peux-tu observer pendant une heure près de ta mangeoire? Participe à ce comptage et, avec un peu de chance, tu gagneras de superbes prix: [www.birdlife-luzern.ch/sdw](http://www.birdlife-luzern.ch/sdw)

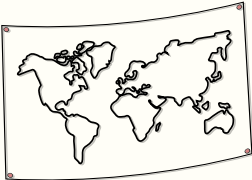
# Le savais-tu?

## Pourquoi les oiseaux partent-ils vers le sud pour passer l'hiver?

Trois quarts environ de tous les oiseaux sont des oiseaux migrateurs. Ces oiseaux ne partent pas vers le sud à cause du froid mais parce qu'ils ne trouvent pas de nourriture ici en hiver. Bon nombre d'oiseaux se nourrissent d'insectes, or ceux-ci sont quasiment introuvables chez nous en hiver. Dans le sud plus chaud, ils trouvent en revanche toute l'année de quoi se nourrir.



## Pourquoi les oiseaux ne restent-ils pas dans le sud?

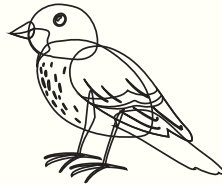


La concurrence pour la nourriture est trop rude, après tout, de nombreuses espèces d'oiseaux vivent toute l'année dans le sud. Sans compter que le nord offre de bonnes conditions pendant le semestre d'été pour élever la progéniture.

## Détenteurs de records de vol

### La plus longue distance

La sterne arctique est l'oiseau qui accomplit la plus longue distance de migration, soit jusqu'à 40 000 kilomètres aller-retour! Elle se reproduit dans l'Arctique et s'envole vers l'Antarctique pour y hiberner.



### L'endurance maximale

Le martinet passe presque toute sa vie dans les airs. Il ne doit même pas se poser pour manger ou dormir.

### La vitesse maximale

Le faucon pèlerin est le plus rapide de tous les oiseaux. En vol piqué, il peut atteindre une vitesse de 250 km/h, soit le double de la vitesse autorisée pour conduire sur l'autoroute.

### Battement d'ailes le plus rapide

Les colibris battent des ailes jusqu'à 80 fois par seconde. On a même compté 200 battements chez certaines espèces.



## 101 réponses pour ta vie quotidienne durable

**Sabina Galbiati**

101 Antworten für deinen nachhaltigen Alltag  
220 pages; 32.80 CHF  
AS Verlag, Zurich, 2022  
ISBN 978-3-03913-046-7

Même en s'efforçant de vivre de façon durable, on est régulièrement confronté au quotidien à des questions dont les réponses ne sont pas toujours évidentes. Papier ou plastique? Un nouvel appareil efficace au niveau énergétique ou garder l'ancien le plus longtemps possible? La qualité bio est-elle meilleure même lorsque les légumes proviennent d'Espagne? La prise de bonnes décisions nécessite beaucoup de connaissances, de chiffres et d'avis d'experts. Voilà justement ce que l'auteur a soigneusement réuni dans «101

réponses». Divisé en chapitres consacrés à l'alimentation, l'habitat, la cuisine, la salle de bain, la mobilité et la mode, il passe à la loupe toutes les décisions de consommation qui provoquent une empreinte en matière de gaz à effet de serre. Le livre est particulièrement intéressant dans la mesure où son auteure accorde de l'importance à ces décisions en fonction de leur impact sur



le climat. Car la mise en œuvre de 101 mesures de développement durable n'est possible pour personne. Un choix s'impose. Il convient donc de savoir quelles mesures ont le plus d'impact sur le climat et l'environnement et de commencer par celles-ci.

**Concours:** Nous mettons en jeu trois exemplaires de «101 réponses pour ta vie quotidienne durable». Question du concours: Quelles étaient toutes les activités au programme de la semaine du développement durable à Grindelwald? Réponses par courrier ou par e-mail à: Amis de la Nature Suisse, case postale, 3001 Berne ou info@amisdelanature.ch.

## Je n'ai jamais voulu être vegan



Le dernier livre de l'auteur raconte sa conversion de carnivore à vegan convaincu. Il ne donne pas l'impression de vouloir faire la leçon, mais plutôt comme un pote avec lequel on a

envie de discuter de formes d'alimentation éthiques. Le chemin vers le veganisme est divisé en cinq phases chez Steuer: rejet, intérêt, euphorie, désillusion et changement. En décrivant ces phases, Steuer ne dément pas que le chemin vers le veganisme complet est loin d'être toujours facile et ne peut réussir que si l'on a un but clairement défini,

celui de ne plus faire souffrir les animaux ou de les tuer pour sa propre alimentation. Il prépare également aux discussions que l'on aura si l'on

décide de devenir vegan. Il refuse résolument la posture morale de certains vegan en rappelant que très peu de gens sont vegan de naissance. «Je n'ai jamais voulu être vegan» est écrit dans un style divertissant, repose sur des recherches approfondies et constitue une introduction pratique et non moralisatrice au thème du veganisme pour toutes celles et ceux qui s'interrogent sur une alimentation éthique, respectueuse du climat et promise à un bel avenir.

**Philipp Steuer**

Ich wollte nie Veganer sein  
Pourquoi les légumes sont malgré tout devenus ma viande  
160 pages; 20.50 CHF  
Härter Kinderbuchverlag,  
Reutlingen, 2022  
ISBN 978-3-942906-56-2

## Planetopia - Espace pour le changement mondial

Le changement climatique menace le monde. La politique et l'économie tardent trop à trouver des solutions à cette crise écologique. Il est donc grand temps de discuter des problèmes environnementaux à une large échelle, estime le Musée de la communication. Les organisateurs de l'exposition se sont ainsi déplacés et ont discuté en différents endroits avec les citoyennes et citoyens de leurs propositions de solutions et de la forme que pourrait prendre à l'avenir une vie responsable. Les solutions les plus réalistes et les plus efficaces peuvent désormais être découvertes dans une exposition interactive au musée dans l'espace Planetopia - Espace pour le changement mondial.

Musée de la communication, Berne, jusqu'au 23 juillet 2023

 [mfk.ch](https://mfk.ch)



Photo: Musée de la communication, Berne

## «evolution happens!»

À travers l'exposition temporaire actuellement présentée au Musée d'histoire naturelle de Soleure, l'évolution et ses conséquences dans notre quotidien sont rendues visibles et tangibles. Grâce à des exemples tirés de la nature, de l'agriculture ou de la médecine, on constate que l'évolution est un processus toujours en cours, qui peut également être observé. L'évolution est souvent perçue comme un processus lent, étalé sur des millions d'années, illustré exemplairement par les dinosaures et en grande partie achevé depuis l'apparition de l'homme moderne. Mais les processus évolutifs se déroulent en continu, même ici et maintenant, et parfois à une vitesse telle que nous pouvons les observer en direct. Ils se manifestent dans le développement de résistances aux antibiotiques de même que dans la lutte actuelle contre les attaques de mildiou sur les céréales dans l'agriculture. Là où il y a de la vie, des changements ont lieu. Voilà ce que l'exposition «evolution happens!», conçue par le musée zoologique de l'université de Zurich, met en évidence à travers six projets de recherche. À la base des processus évolutifs se trouve la théorie de l'évolution développée par Charles Darwin. En écoutant des conversations passionnantes entre le chercheur et son petit-fils, les visiteurs auront un aperçu de sa pensée, révolutionnaire à l'époque, qui a perduré jusqu'à nos jours. Tout au long de l'exposition, de nombreux autres éléments interactifs invitent à participer.

Musée d'histoire naturelle de Soleure, jusqu'au 30 avril 2023

 [naturmuseum-so.ch](https://naturmuseum-so.ch)



Photo: Nicole Hämli

## ASTUCE ÉCOLO

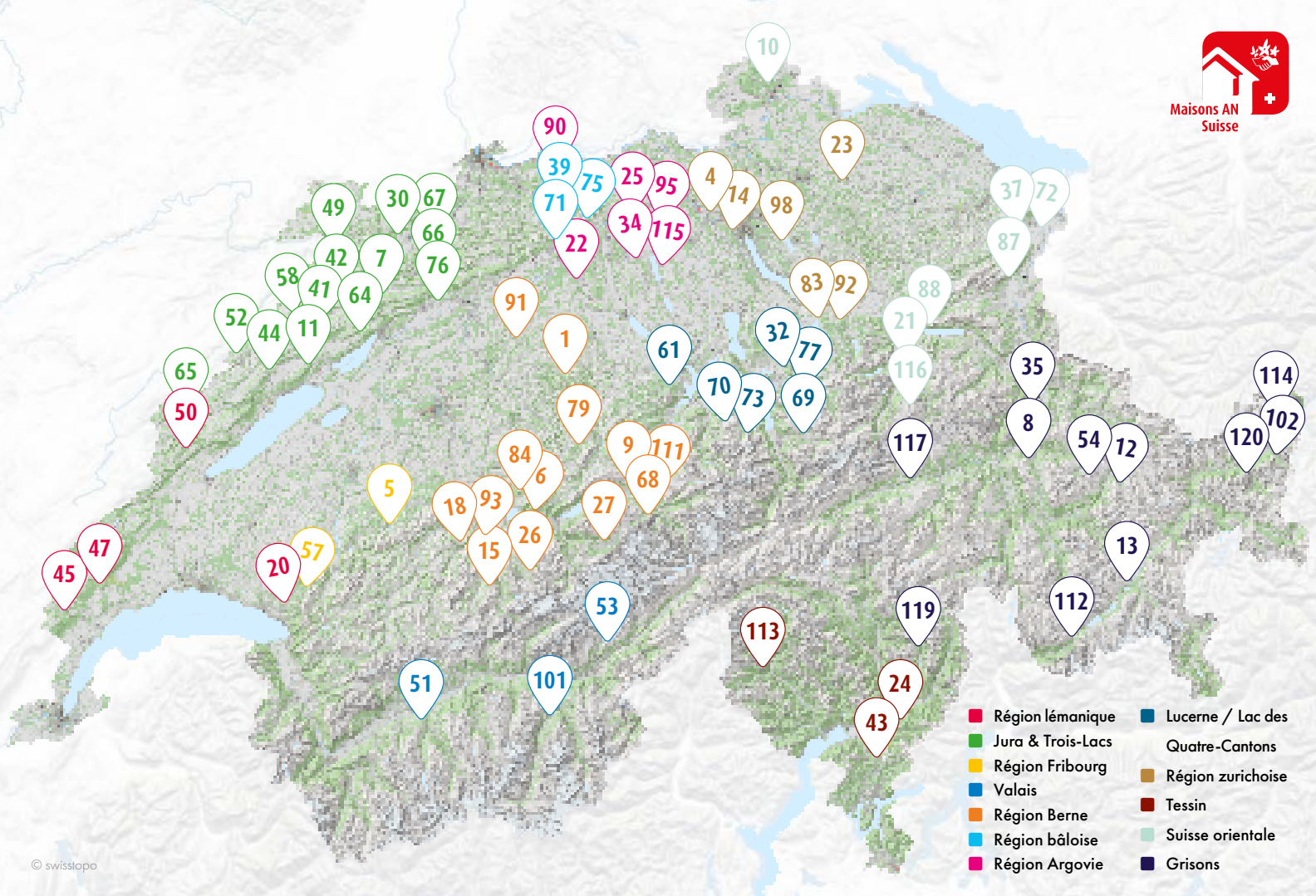
# Changer la vie, rien de plus facile

Certains personnes qui modifient leur comportement au profit de plus de respect de l'environnement perçoivent généralement leurs nouvelles habitudes comme un enrichissement. D'autres en revanche craignent qu'une vie respectueuse de l'environnement ne soit axée sur le sacrifice et le manque de plaisir. Mais quel que soit le camp dont on se réclame, le chemin qui mène d'une vie nuisible pour l'environnement à un mode de vie respectueux de l'environnement est pavé de changements comportementaux. Et les humains, animaux à habitudes, ont en général du mal avec cela. On ne peut toutefois pas leur en faire le reproche. Car le maintien des habitudes est nécessaire à la survie de l'homme. Si, dans notre monde complexe, nous devons à chaque fois peser le pour et le contre de chaque décision, notre cerveau serait tout bonnement dépassé par la grande complexité de la situation.

Et pourtant, il est évident que nous changeons à mesure que nous avançons dans la vie, nous nous adaptons à l'âge et aux exigences qui nous sont imposées en fonction de la tranche d'âge à laquelle nous appartenons. Ou alors, nous profitons de notre liberté et décidons délibérément de changer de comportement parce que nous sommes convaincus de son utilité, par exemple pour la protection de l'environnement. Quelques points doivent être respectés pour qu'un tel projet puisse être mené à bien. 1) Une fois n'est pas coutume. Quiconque a réduit le temps de douche une fois n'a pas encore réellement

changé ses habitudes. Un changement de comportement requiert en moyenne 66 répétitions, c'est-à-dire un travail de longue haleine. 2.) Sans plaisir ni récompense, rien ne marche. La raison seule ne suffit pas pour changer un mode de comportement. Il faut également des expériences sensorielles positives, un certain plaisir et un bénéfice tangible, comme par exemple des économies financières ou une meilleure santé physique. 3.) Une chose après l'autre - mais en toute connaissance de cause. Il est impossible de devenir du jour au lendemain un écologiste exemplaire. Pour réussir, il est préférable d'aborder un secteur après l'autre et de ne pas se laisser déborder par ses propres exigences. Celui qui ne connaît aucun plat vegan à part les spaghettis sauce tomate ne doit pas nécessairement souhaiter cuisiner de façon exclusivement vegan du jour au lendemain. Dans ce cas, il est plus prometteur de combiner les points 2 et 3 et de commencer par faire connaissance avec la cuisine vegan, et ce dans un endroit où elle est vraiment bien faite. Par exemple dans la gastronomie haut de gamme où de plus en plus de cuisiniers et cuisinières misent entièrement sur le veganisme. Une fois que l'on a vu ce qu'on peut tirer des légumes, on ne pourra plus jamais dire que la cuisine vegan est un renoncement. *cs*

Les applis Vanilla Bean et Happy Cow permettent de trouver des restaurants vegan et végétariens dans le monde entier.



# 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 78 723 57 20  
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 Près-d'Orvin 1058 m

+41 79 520 86 23  
haus@naturfreunde-biel.ch  
2534 Les Près-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 Vicques  
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



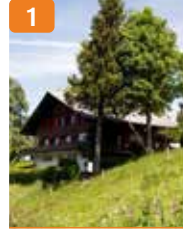
### 53 Riederalp 1903 m

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



### 101 Hotel Stutz 1584 m

+41 27 956 36 57  
info@hotelstutz.ch  
3925 Grächen  
hotelstutz.ch



### 1 Ämmital 1150 m

+41 79 729 64 54  
wegi8@gmx.ch  
3457 Wasen i. E.  
naturfreundehaus-ammital.ch



### 6 Beatenberg 1206 m

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



### 9 Brünig 973 m

+41 77 460 00 46  
bruenig@nfh.ch  
3860 Brünig  
nfh.ch/bruenig



### 15 Elsigenalp 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

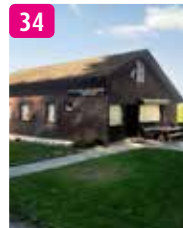
+41 62 751 33 86  
kneuschwander@naturfreunde-brittnau.ch  
4805 Brittnau  
naturfreunde-brittnau.ch



25

### Gisliflüh 628m

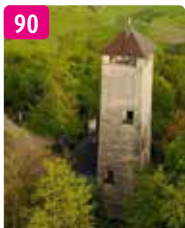
+41 79 423 43 57  
nf-lenzburg@outlook.com  
5108 Oberflachs  
lenzburg.naturfreunde.ch



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

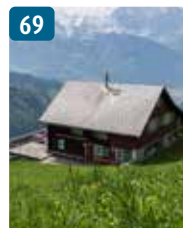
huettenschef@naturfreunde-goldau.ch  
6417 Sattel  
naturfreunde-goldau.ch



61

### Krienseregg 992m

+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 79 233 52 53  
thoeme@me.com  
8852 Altendorf  
naturfreunde-lachen.ch



### Légende

- Placés de couchage
- Service de restauration
- Self service
- Ne peut pas être loué
- Animaux acceptés
- Wifi disponible
- Aire de jeux
- Domaine skiable
- Maison partenaire
- Zone de vélo/VTT
- Douches

**98** **Aschbach** 438m

info@nf-zeltplatz.ch  
8124 Maur  
nf-zeltplatz.ch

60



**24** **Genzianella** 1397m

+41 79 682 96 11  
bruno.frontini@bluewin.ch  
6050 Bellinzona  
nfh.ch/capanna-genzianella

31

**43** **La Ginestra** 951m

+41 78 864 39 08  
ciuffoverde46@gmail.com  
6957 Roveredo  
amicidellanatura-lugano.ch

28

**113** **Hostelleria Ticinese** 657m

+41 79 839 89 88  
info@hostelleria.ch  
6682 Linescio  
hostelleria.ch

70



**10** **Buchberghaus** 707m

+41 52 625 89 63  
reservation.buchberghaus@nfh.ch  
8232 Merishausen  
nfs.ch

40

**21** **Fronalp** 1389m

+41 55 612 10 12  
info@fronalp.ch  
8753 Mollis  
fronalp.ch

52



**37** **Kaien** 1100m

+41 71 870 07 23  
reservation@kaienhaus.ch  
9038 Rehetobel  
kaienhaus.ch

37

**72** **St. Anton** 1040m

+41 71 599 20 31  
info@toenihuus.ch  
9413 Oberegg  
toenihuus.ch

30

**87** **Tannhütte** 1250m

+41 79 821 20 99  
tannhuettenaturfreunde-sg.ch  
9058 Brülisau  
naturfreunde-sg.ch

30

**88** **Tscherwald** 1362m

+41 44 945 25 45  
tscherwald@nfh.ch  
8873 Amden  
nfh.ch/tscherwald

53

**116** **Mettmenalp** 1580m

+41 79 216 67 74  
info@mettmen.ch  
8762 Schwanden  
mettmen.ch

45



**8** **Brambrüesch** 1576m

+41 76 330 03 00  
naturfreundehaus@sunrise.ch  
7074 Malix  
nfh-brambus.ch

42

**12** **Davos** 1965m

+41 81 413 63 10  
info@naturfreundehaus-davos.ch  
7272 Davos Clavadel  
naturfreundehaus-davos.ch

37



**13** **Cristolais** 1886m

+41 76 674 71 10  
info@cristolais.ch  
7503 Samedan  
cristolais.ch

30

**35** **Jägeri** 1250m

+41 76 606 61 71  
jaegeri@naturfreunde-landquart.ch  
7302 Landquart  
naturfreunde-landquart.ch

34

**54** **Medergerfluh** 2032m

+41 76 445 79 74  
bruno.zanin@bluewin.ch  
7028 St. Peter  
naturfreunde-arosa.ch

28

**102** **La Randulina** 1236m

+41 81 860 12 00  
larandulina@bluewin.ch  
7556 Ramosch  
larandulina.com

30



**112** **B&B Cad'Stampa** 1462m

+41 81 824 31 62  
menga@negriini.ch  
7602 Casaccia  
hotelstampa.ch

32



**114** **Sonnenhotel Samnaun** 1800m

+41 81 868 51 75  
info@soldanella-sonneck.ch  
7563 Samnaun  
soldanella-sonneck.ch

80



**117** **Hotel Ucliva** 1090m

+41 81 941 22 42  
info@ucliva.ch  
7158 Waltensburg  
ucliva.ch

60



**119** **La Cascata** 1033m

+41 92 828 13 12  
albergoristorante@lacascata.ch  
6548 Augio  
lacascata.ch

23



**120** **Hotel Villa Silvana** 1274m

+41 81 515 00 35  
kontakt@villa-silvana.ch  
7552 Vulpera  
villa-silvana.net

28



**GROUPS.SWISS**

**Pour plus de choix!**

Tél. +41 (0)61 926 60 00

 **www.groups.swiss**

UN TOIT POUR LES GROUPES





Photo: Boris Billaud

EN BORD DE ROUTE

# Au royaume des arbres

Pendant mes vacances d'automne, j'ai séjourné pour quelques jours dans le canton du Jura. Cette région est l'un de mes lieux favoris en Suisse, et je trouve les Franches-Montagnes à tomber par terre. Lors de mes randonnées, j'ai donc à nouveau eu du mal à avancer, car il me fallait constamment m'arrêter pour admirer quelque chose. Notamment les très nombreux vieux arbres magnifiques de cette région qui se dressent dans les forêts, en groupes d'arbres ou en solitaires. Le paysage dominant dans une grande partie du Jura est constitué de ce que l'on appelle les Wytweiden (pâturages boisés). Il s'agit de surfaces qui servent simultanément de pâturages fourragers et de fournisseurs de bois tout en étant des écosystèmes riches en espèces. Ils façonnent le paysage rural jurassien (et aussi celui d'autres régions) depuis de nombreux siècles. Selon une étude de l'EPF de Lausanne, les changements climatiques pronostiqués rendront la production de fourrage

dans les pâturages boisés plus stable que dans les pâturages dépourvus d'arbres. Si cela n'est pas spécialement surprenant, il n'en reste pas moins que les arbres occuperont à l'avenir une place importante dans l'agriculture. Il s'agit d'une coexistence dont les effets positifs sont exploités depuis longtemps déjà par la permaculture, les jardins forestiers et le secteur de l'agroforesterie. Vous en saurez plus dans un prochain numéro. Ce qui m'a plu dans le Jura, ce ne sont pas que les arbres en eux-mêmes, mais surtout aussi tout le soin qui leur est apporté. Un exemple magnifique en est le grand nombre d'allées qui donnent également une forte empreinte au paysage. Sur la photo, la plus longue allée d'arbres mixtes de Suisse, l'Allée de Joux, avec 250 arbres et une longueur de 2,5 kilomètres. Pour la préserver, l'association «Allée de Joux» a été spécialement créée en 2018 pour remplacer, en collaboration avec le canton, les arbres vieux ou abîmés.

*Christine Schnapp*



Les champignons trouvés par les confirmands sont présentés à Ueli, l'expert en champignons.

## ENVIRONNEMENT

# Apprendre et pratiquer la durabilité

Un camp de développement durable pour confirmandes et confirmands a eu lieu en octobre à la maison des Amis de la Nature de Grindelwald. L'événement a été une réussite et a satisfait tous les participants. Il est vivement conseillé de l'imiter!

Texte: Christine Schnapp, Photos: Giosch Netzer et Samuel Schindler

Le développement durable a beaucoup de choses «**L**en commun avec la religion», estime Dominic Haerri. C'est pourquoi il est évident pour le gérant de la maison des Amis de la Nature de Grindelwald, qui accorde aussi beaucoup d'importance à la durabilité dans la gestion de la maison, d'y accueillir un camp de développement durable pour confirmandes et confirmands. Il a eu lieu avec succès en octobre dernier à Grindelwald. Mais les débuts du camp de développement durable remontent à bien avant. Avec son ami Daniel Baumgartner, pasteur à Pratteln, Dominik Haerri a lancé en 2020 le projet pilote «Camps de développement durable pour confirmandes et confirmands». Haerri était encore cuisinier à l'époque et content de pouvoir compter sur le soutien d'un spécialiste pour les questions

pédagogiques. Le camp ayant été une réussite pour tous les participants et les jeunes s'étant laissés enthousiasmer par la thématique, Dominic Haerri et Nina Liechti, membre de Naturfreundehäuser AG et experte en formation et en développement durable, ont ensuite peaufiné et élargi ensemble le concept de camps de développement durable, si bien qu'il pourra à l'avenir être mis à la disposition des écoles, paroisses, sections des Amis de la Nature et autres personnes intéressées. Sous forme d'un pack prêt à

” **La semaine était géniale. Nous avons appris plein de choses sur le développement durable.**

*Confirmande*



Le boulanger Christian montre comment préparer un gâteau au fromage.



Les confirmandes et confirmands émerveillés par les gorges du glacier à Grindelwald.

l'emploi, il pourra également être mis en place dans d'autres maisons des Amis de la Nature.

### Aider à modeler le monde

Et voilà comment le pack «camp de développement durable» prêt à l'emploi a été appliqué pour la première fois en octobre à la maison des Amis de la Nature de Grindelwald. 20 confirmandes et confirmands de Pratteln - une fois encore sous la direction de Daniel Baumgartner - se sont consacrés pendant une semaine au thème du développement durable. Le programme comprenait des randonnées, un apprentissage théorique de la durabilité, une visite guidée avec un climatologue, une préparation de repas avec des produits locaux, des visites à la laiterie comme à la boulangerie du village, une cueillette de champignons - et bien sûr aussi beaucoup de plaisir et de détente. Quel a été l'impact du programme sur les jeunes, Dominic Haerri? «Ils étaient fous de joie. Ils ont pu faire des expériences pratiques et interactives, et non pas des cours ponctués de mises en garde.» Les jeunes qui souhaitent se faire confirmer ont en général autour de 15 ans. Est-ce l'âge approprié pour se confronter au développement durable? «Oui. C'est l'âge où l'on quitte peu à peu le cocon familial, où la formation de la personnalité se renforce et où les adolescents découvrent qu'ils font partie du monde et peuvent eux aussi contribuer à le modeler. Dans le

## 99 Le développement durable signifie pour moi qu'on n'utilise de la nature que ce qui peut aussi être produit naturellement.

*Confirmand*

meilleur des cas, ils rentrent chez eux à la fin du camp et appliquent ce qu'ils ont appris», explique Haerri.

Pour Dominic Haerri, le développement durable n'est cependant pas seulement un thème réservé aux maisons des Amis de la Nature et aux jeunes, mais quelque chose de plus fondamental: «C'est en fait une question de respect, que tout ce que l'on fait a un impact sur l'environnement et sur les autres.»

Les personnes intéressées par l'organisation d'un camp de développement durable peuvent s'adresser à Dominic Haerri qui leur fournira volontiers des informations, des conseils et des tuyaux. Ce serait d'ailleurs une bonne manière d'animer une maison des Amis de la Nature pendant l'intersaison, selon le gérant de la Maison des Amis de la Nature de Grindelwald. ★

D'autres photos du camp et une vidéo donnant la parole à tous les participants au camp sont disponibles sur

📧 [naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature](https://naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature)

# Amis de la Nature sous pression

Les années 1930 ont exposé les Amis de la Nature à un défi particulier. Dissoutes par les nationaux-socialistes, les fédérations d'Allemagne et d'Autriche ont transféré leur siège principal en Suisse. En parallèle, le tourisme ouvrier était en plein essor.

Texte: Patricia Lehmann

En janvier 1933, le parti national-socialiste a pris le pouvoir en Allemagne. Les partis social-démocrate et communiste ainsi que leurs organisations ont été officiellement interdits. En Allemagne, les Amis de la Nature, d'orientation sociale-démocrate, ont tenté d'échapper à ce destin en s'adaptant aux directives des autorités et en signalant leur retrait de l'Internationale des Amis de la Nature. Ils mettaient l'accent sur la lutte contre «l'activité de démantèlement communiste» et promettaient de «promouvoir le peuple allemand créatif dans les domaines physique, intellectuel et moral en pratiquant la randonnée, de faire naître l'amour de la nature et du pays, du peuple et de la patrie et de servir ainsi la communauté populaire allemande». (Procès-verbal de la réunion du 18. 3. 1933). Malgré ces concessions, l'association a toutefois été dissoute par les autorités et ses maisons ont été confisquées. De nombreuses autres ont été attribuées à l'Office des auberges de jeunesse du Reich ou attribuées à d'autres organisations nazies.

Les Amis de la Nature d'Autriche craignaient une évolution similaire si bien qu'ils ont pris des dispositions en ce sens: dans les nouveaux contrats de bail des maisons des Amis de la Nature, toute référence à l'association a été supprimée et le patrimoine de la Guilde des Alpinistes mis en sûreté sous un nom d'emprunt. En septembre 1933, le comité central de Vienne a décrété qu'en cas de dissolution des Amis de la Nature prononcée par les autorités, le droit de disposer des biens de l'association reviendrait au responsable fédéral suisse Walter Escher.

Le 12 février 1934, les troupes du Schutzbund (alliance de protection) du parti socialiste et la Heimwehr (garde de l'intérieur), c'est-à-dire l'armée, se sont affrontées par les armes. Nombre de ceux que l'on appelait les combattants de février se sont fait arrêter ou tuer, parmi eux également beaucoup d'Amis de la Nature. Ce qui restait du mouvement a tenté de sauver ce qui pouvait l'être - les cotisations des membres ont été restituées et des équipements coûteux partagés entre les membres pour éviter qu'ils ne tombent entre les mains de l'armée. À peine deux jours plus tard, les Amis de la Nature étaient interdits en Autriche par le régime de Dollfuss.

Walter Escher a aussitôt transféré la fortune de l'association en Suisse, ce qui a entraîné l'émission



Walter Escher au congrès d'Innsbruck en 1935.

Photo: Amis de la Nature International

d'un mandat d'arrêt contre lui. Malgré toutes les précautions prises, il n'a pas été possible de sauver les 101 maisons des Amis de la Nature en Autriche, et par conséquent la majeure partie du patrimoine de la fédération.

Le 25 mars, le siège social de l'Internationale des Amis de la Nature a été transféré de Vienne à Zurich où il est resté jusqu'en 1988. Bien que les Amis de la Nature suisses aient sauté dans la brèche et continué à assurer la pérennité de la fédération internationale, les effectifs se sont réduits de manière drastique pendant la Seconde Guerre mondiale. Sans les contributions solidaires des groupes locaux suisses et américains, on aurait assisté à la liquidation pure et simple de cette association internationale.

### «Vacances pour tous»

Les Amis de la Nature suisses n'étaient certes pas aussi menacés que leurs voisins, mais eux aussi ont été obligés en temps de crise d'emprunter de nouvelles voies et de s'adapter. Depuis l'aube des années 1930, la fédération était surtout occupée à développer son propre réseau de maisons et à former de nouveaux guides et moniteurs de ski et de montagne, tâche qui englobait une grande partie des fonds de la fédération nationale qui a ainsi réagi aux nouveaux besoins de ses membres. Les camps de ski proposés par la fédération ont rencontré un vif succès et attiré de plus en plus de monde.

Le concept de «vacances pour tous» a effectivement suscité un intérêt croissant au niveau international. D'une part, la classe ouvrière disposait désormais de bien plus de temps libre qu'autrefois qu'elle comptait utiliser à bon escient. D'autre part, les tensions internationales ont provoqué une paralysie partielle du tourisme, avec pour conséquence que de nombreux hôtels et auberges indigènes sont restés vides. On a essayé de relancer le tourisme et d'attirer une nouvelle clientèle en proposant des formules de voyage avantageuses pour les travailleuses et les travailleurs.

En 1935, le patron de Migros, Gottlieb Duttweiler, a lancé la compagnie de voyage Hotelplan en



En 1941, plus de 400 Amis de la Nature ont débarqué à Zermatt.  
Photo: Amis de la Nature Suisse, H. Freytag

guise de contrepoids aux organisations totalitaires «Dopolavoro» (1925) et «Kraft durch Freude» (1933) qu'il avait en horreur. Les forfaits avantageux de Hotelplan ont soudain permis à un nombre beaucoup plus important de personnes de s'offrir des vacances en Suisse et à l'étranger. Tout le monde n'était cependant pas d'accord avec cette évolution. Beaucoup d'hôteliers craignaient par exemple une dévalorisation de la place touristique suisse par un tourisme de masse bon marché quand d'autres se montraient critiques face à la politisation du trafic touristique. Enfin, la Caisse suisse de voyage (Reka) a été créée, soutenue par l'Union syndicale suisse et la Fédération suisse du tourisme dans le but de promouvoir le tourisme social de façon contrôlée.

Bien qu'ils aient joué un rôle de pionniers dans l'organisation des loisirs de la classe ouvrière,

**» Les grands camps comme celui de Zermatt ont toujours fait débat chez les Amis de la Nature. À aucun moment ils n'ont pu servir de modèle. Le petit groupe comptait bien plus pour l'idéologie des Amis de la Nature**

*Kurt Mersiovsky, ancien rédacteur des Amis de la Nature et membre du comité directeur FSN, 1991*

les Amis de la Nature n'y ont pas été invités. Les opinions sur le tourisme de masse étaient en effet également divisées au sein de l'association. En 1941, le groupe local zurichois a organisé un camp de ski légendaire à Zermatt réunissant plus de 460 participants. Galvanisés par ce succès, les organisateurs Margadant et Pinkus ont exigé la création d'un resort Tourisme populaire au sein de la fédération nationale, qui ne se contenterait pas d'organiser d'autres camps mais aiderait également les groupes locaux à programmer eux-mêmes des voyages. L'opposition a avancé l'argument qu'un tel tourisme de masse serait contraire à l'idée initiale des Amis de la Nature.

L'Assemblée nationale des délégués a approuvé cette requête en 1942, mais le ressort ne sera mis en place qu'en 1943. Le problème était pourtant loin d'être réglé. Le débat concernant le rôle des Amis de la Nature dans le tourisme populaire en plein boom n'en était alors qu'à ses débuts. ★

**99 Nous, Amis de la Nature, refusons le «tourisme populaire» de certaines nouvelles formations, y compris au niveau du contenu: la course d'une sensation à l'autre qui résulte des nombreuses options - vite là-haut, vite en bas avec le train, puis ailleurs, à peine le temps de manger! (...) Nous souhaitons trouver le temps pour apprécier une petite fleur, un petit animal, un cristal, une formation rocheuse.**

*Karl Polster, Berg frei, 1943*

**Sources:** Pils, Manfred: «Berg Frei» - 100 Jahre Amis de la Nature (1994); Schumacher, Beatrice: 100 ans des Amis de la Nature Suisse - en route avec engagement (2005)

## Dix jours en Norvège

Si quelqu'un me demandait de m'imaginer en vacances, voilà ce que je verrais et je sentirais: le ciel est gris, l'air froid, la mer vaste et je suis seul. Malgré l'heure avancée, tout est encore plein de monde aux premières heures de ce dimanche d'avril. En regardant autour de moi, j'essaie de convaincre quelqu'un de me ramener à la maison. Quelques heures plus tard, je suis couché au lit en observant les bandes de lumière vive au plafond qui pénètrent depuis l'extérieur. Je repasse tout en revue et, comme avant chaque voyage, je doute de moi-même et de mon projet. «Dix jours seul dans un pays étranger, est-ce vraiment ce que tu veux faire?», me dis-je en silence. À peine deux heures plus tard, je me relève pour faire mes valises. Quand on s'y rend aussi rarement que moi, ils donnent l'impression d'être de fascinants monstres bien organisés: les aéroports. Dans le but de me débarrasser de mes dernières hésitations, je franchis les contrôles de sécurité le plus rapidement possible. Pour moi, il est impossible d'imaginer un voyage en avion sans siège hublot.

Je sors du bâtiment et plisse les yeux, voici donc la Norvège. Comme chaque fois que je visite un pays pour la première fois, la pensée me traverse l'esprit que les lieux n'existent peut-être pas jusqu'à ce que je m'y rende moi-même. Arrivé dans le centre-ville de Bergen, je cherche mon hôtel sous une pluie battante. J'enfile des vêtements secs, m'allonge sur le lit et m'endors. Trois jours plus tard, je me rends à Oslo en train. Je repense au port, aux maisons multicolores, aux bons repas et au... football à Bergen en me disant que j'y retournerai un jour. Me voilà devant le célèbre Hôtel de Ville de la capitale norvégienne. J'écoute Kai-Uwe von Hassel suspendre brièvement il y a plus de 50 ans les discussions au Bundestag pour annoncer que Willy Brandt allait recevoir le prix Nobel de la paix précisément dans cet Hôtel de Ville. Peu avant, j'étais devant le Parlement où se déroulait une manifestation de protestation contre l'attaque de l'Ukraine. J'ai ressenti de façon tout à fait personnelle le souffle de l'histoire. Nous sommes lundi soir, je repars demain vers la Suisse. Debout sur le quai de Trondheim, je me contente de simplement regarder. Le ciel est gris, l'air frais, la mer vaste et je suis seul. La vie ne saurait être plus heureuse pour moi en ce moment. *Roland Johner*



# Otto Windler – au bon moment au bon endroit

Sur le moment, Otto Windler s'est senti un peu pris au dépourvu quand le comité des Amis de la Nature de Schaffhouse lui a demandé en 2003 s'il était prêt à devenir leur président. En effet, il n'avait jusqu'alors pas été particulièrement actif au sein de l'association. Et la surprise suivante fut d'être élu à une large majorité par les membres. Mais après ces «turbulences», ce qui devait aller ensemble, à savoir Otto Windler et les Amis de la Nature, s'est retrouvé. Au début de ses onze années de présidence, il a commencé à s'intéresser attentivement à l'histoire des Amis de la Nature. «En tant que président, tu dois savoir d'où vient une association», Otto Windler en est convaincu, et il s'est de plus en plus enthousiasmé pour ce qu'il lisait. C'est surtout l'histoire de la maison Buchberg des Amis de la Nature de Schaffhouse qui l'a séduit. Il a profondément plongé dans l'histoire turbulente de la naissance de cette maison, sa longue tradition humanitaire et les développements les plus récents qu'Otto Windler a considérablement marqués de son empreinte en initiant le sentier didactique forestier. L'histoire de la maison AN Buchberg passionne Otto Windler jusqu'à aujourd'hui. Il a déjà passé d'innombrables heures à consulter les archives de la ville de Schaffhouse et à lire tout ce qui y est disponible au sujet de la maison. Il résume ses recherches dans une véritable chronique qu'il rédige actuellement sur le Buchberg.

Otto Windler a débuté comme président de section avec un bagage riche en expériences et - non négligeable - un carnet d'adresses richement fourni. Après quelques années de travail, ce tourneur de formation a cherché un nouveau défi et accompli une formation de policier. Il a ensuite travaillé de nombreuses années à la police municipale de Schaffhouse. C'est là qu'il a eu la chance de disposer

d'une grande liberté dans son travail. Otto Windler a ainsi monté de sa propre initiative la première police de protection de l'environnement à Schaffhouse qui a sanctionné les infractions aux ordonnances sur le bruit, l'eau et la protection de l'air. En même temps, il a appris à connaître la ville sous toutes ses facettes et noué d'innombrables contacts.

À propos de son travail efficace en tant que président des Amis de la Nature de Schaffhouse, Otto Windler dit qu'il a trouvé par dizaines les interlocuteurs compétents pour la réalisation de certains projets: «Je n'avais pas l'idée, j'ai attiré les bonnes personnes qui avaient l'idée.»

Grâce à ses excellentes connaissances humaines acquises également dans son métier de policier Otto Windler a par ailleurs réussi à intégrer les personnes les plus diverses au sein des Amis de la Nature de Schaffhouse et à les enthousiasmer pour collaborer avec l'association. Aujourd'hui encore, il apprécie beaucoup les randonnées organisées régulièrement avec les Amis de la Nature. Il garde en particulier un très bon souvenir des vacances de randonnée: «C'était la meilleure période!» Mais même les randonnées plus courtes, auxquelles il participe encore aujourd'hui pour autant que son état de santé le permette, constituent pour Otto Windler un enrichissement du quotidien qui le comble.



Otto Windler et à l'horizon, dans la forêt, la maison Buchberg.  
Photo: Christine Schnapp

*Christine Schnapp*



## NOS MAISONS

# Un lieu solaire

Faire le plein de soleil sur le Mont Soleil – loin d’être un slogan publicitaire, c’est la pure réalité. L’endroit profitant de beaucoup d’ensoleillement, une installation solaire a été construite sur la montagne. Non loin de l’un chalet des Amis de la Nature à l’emplacement parfait où l’on peut également faire le plein de soleil.

Texte: Christine Schnapp

**L**e Mont Soleil porte bien son nom le jour de ma visite au Chalet de Mont-Soleil puisqu’il bénéficie tout comme la maison des caresses d’un soleil radieux. Dans le même temps, un vent assez vif souffle sur la région. Ces deux éléments font du Mont Soleil un véritable pôle énergétique de la Suisse. Derrière le chalet situé sur les hauteurs du Jura se trouvent une grande installation photovoltaïque et les turbines du parc éolien de Mont-Crosin. Malgré cela (les installations attirent pas mal de visiteurs), l’endroit est très calme et grâce au beau

temps, la vue sur le Vallon de St-Imier et le Chasseral est à couper le souffle.

Le soleil brille presque toujours ici, me confirmera plus tard Josette Waeber, la gérante du Chalet de Mont-Soleil. Rien d’étonnant que la maison soit tellement appréciée. Les écoles ou autres groupes, les Amis de la Nature de Suisse et étrangers ainsi que les randonneurs et vététistes y viennent à tour de rôle. Et ce aussi bien en été qu’en hiver lorsque le Mont Soleil attire les touristes avec son choix de balades en raquettes et même la présence d’un télési.

On accède au sommet de la montagne et à la maison des Amis de la Nature à pied, en voiture ou en quelques minutes en funiculaire depuis St-Imier. Les clés du chalet sont en outre déposées à la station d'en haut du «Funi». Les locataires peuvent la récupérer sur présentation du contrat de location et d'un dépôt de garantie de 20 francs, précise Josette Waeber.

## À chaque chose sa place

En visitant la maison, je suis impressionnée par l'ordre et la qualité de l'organisation à l'intérieur. Tous les tiroirs et portes d'armoires sont dotés d'étiquettes afin que les hôtes puissent y trouver tout ce dont ils ont besoin et le ranger correctement, tandis que le matériel de nettoyage est entreposé à l'endroit le plus pratique et à chaque étage. La seule chose que l'on ne trouve malheureusement pas dans les dortoirs, c'est un endroit approprié pour les bagages des hôtes qui, selon Josette Waeber, sont devenus de plus en plus volumineux au fil des ans (les bagages, pas les hôtes!). Il faudrait plutôt dire que cet espace n'existe pas encore, car c'est l'un des projets de rénovation intérieure qui figure en tête de liste des vœux de Josette Waeber qui veille avec dévouement sur le chalet depuis 20 ans déjà.

Pour mener à bien ce projet, il manque malheureusement pour l'instant quelques bras costauds à l'équipe du Chalet de Mont-Soleil. S'occupant le plus souvent seule de la maison, exception faite de l'aide apportée occasionnellement par une habitante du village, Josette Waeber raconte que la section avait autrefois organisé régulièrement des journées de travail au cours desquelles étaient exécutées les réparations les plus urgentes.

Quelle que soit l'angle d'approche choisi, la maison des Amis de la Nature dégage une impression de propreté et de rangement, et le groupe actuellement présent s'y sent manifestement à l'aise. Le jardin avec aire de jeux pour enfants, terrain de pétanque et zone barbecue ainsi que le cabanon pour stocker le bois de chauffage derrière la maison sont eux aussi parfaitement entretenus.



Photos: Amis de la Nature Suisse

En hiver, le chalet est chauffé au mazout. La spacieuse cuisine est équipée d'une cuisinière électrique et d'une autre à bois, et tout est prévu pour qu'un grand groupe ou plusieurs petits groupes puissent préparer leurs repas et manger en même temps. Le Chalet de Mont-Soleil comprend par ailleurs une grande et une petite salle à manger, une grande table dans la cuisine où l'on peut également manger et plusieurs tables sur la terrasse qui permettent aux groupes de se restaurer. Pour le repos nocturne, les visiteurs se répartissent dans la maison sans se marcher sur les pieds. Le chalet dispose de 38 places de couchage sur deux étages, dans des chambres de 2 à 15 lits.

## Endroit idéal pour une maison

Où donc, si ce n'est ici, pourrait se trouver une maison des Amis de la Nature? Je me le demande en silence en buvant tranquillement un café avec la très sympathique Josette Waeber sur la terrasse ensoleillée du chalet, et je resterais volontiers encore bien plus longtemps assise ici au soleil en admirant la vue. ✨

### Maison AN Chalet de Mont-Soleil

Le chalet peut être réservé tout au long de l'année. Le prix d'une nuitée est de 14 CHF pour les adultes et de 8 CHF pour les enfants. On y accède par les transports publics en passant par St-Imier et en prenant le funiculaire St-Imier-Mont-Soleil. De la station d'en haut, il faut compter 10 minutes de marche pour atteindre le chalet. Toutes les informations:

📧 [mont-soleil.com](http://mont-soleil.com)

## Enfin de nouveau une conférence annuelle sur place

À la mi-octobre 2022, les fédérations nationales des Amis de la Nature se sont réunies sur place pour la première fois depuis l'automne 2019 dans le cadre de la conférence annuelle de l'Internationale des Amis de la Nature IAN. À l'invitation des Amis de la Nature Italie, la réunion s'est tenue à Lozio, une petite commune de montagne dans la province de Brescia. En plus de la Suisse, sept fédérations des Amis de la Nature étaient représentées à la conférence: l'Autriche, la Roumanie, la France, l'Allemagne, le Sénégal, la Belgique et l'Italie. Des représentantes et représentants du secrétariat et du comité directeur de l'organisation faitière internationale des Amis de la Nature, de la Jeunesse Internationale des Amis de la Nature IYNF et du réseau des Amis de la Nature Afrique ont également participé à la conférence. Une fois les rapports d'activité des organisations présentes exposés, les Amis de la

Nature de Slovaquie ont été admis comme nouveaux membres de la fédération des organisations d'Amis de la Nature affiliées à l'IAN. L'Internationale des Amis de la Nature compte donc désormais près de quarante membres principaux et organisations partenaires à travers le monde. Des informations sur les projets des groupes de travail Tourisme durable, Justice climatique et Politique ont également été fournies. Pour terminer, les participants ont adopté la résolution pour un virage énergétique et une Europe indépendante, écologique et sociale, qui exige un passage rapide aux énergies renouvelables respectueux de la nature et la fin de la dépendance envers les fournisseurs d'énergies fossiles qui détiennent le monopole. Le texte de la résolution est disponible sur notre site internet: [amisdelanature.ch](http://amisdelanature.ch).

*Claudia Mazzocco,  
codirectrice des Amis de la Nature Suisse*

Anonces



**TierWelt**  
DAS TIER- UND NATURMAGAZIN

TESTEN SIE  
DIE NEUE TIERWELT

QR-CODE  
SCANNEN UND  
BESTELLEN

Drinnen lesen – Draussen erleben  
Lesevergnügen für die ganze Familie

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



Donner pour une politique climatique efficace

[www.glcr.ch/donner](http://www.glcr.ch/donner)

GLACIER-INITIATIVE

INITIATIVE POUR  
LES GLACIERS

# Durabilité et tourisme de montagne

Écolabel sur la page d'accueil, accès à prix réduit avec les transports publics, un arbre par réservation effectuée - autant d'indices qui témoignent d'une destination de vacances axée sur la durabilité. Mais le développement durable est bien plus que cela.

C'est pourquoi l'Aide Suisse aux Montagnards s'intéresse fortement à ce sujet. Créée en 1943, la fondation a pour objectif de préserver les régions de montagne en tant qu'espace vital et économique diversifié. Elle le fait en soutenant des projets du secteur privé dans les régions de montagne qui créent des emplois et de la plus-value, qui exploitent les ressources régionales et sont en même temps bien intégrés dans la culture locale. En prenant en compte ces aspects, toutes les trois dimensions de la durabilité - économie, société et environnement - sont couvertes.

Dans de nombreuses régions de montagne, le tourisme représente un secteur économique primordial. C'est pourquoi l'Aide Suisse aux Montagnards s'engage dans cette branche et aide par exemple financièrement à la rénovation d'hôtels. Un exemple formidable est l'hôtel Ucliva à Waltensburg dont l'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu le remplacement du chauffage et la rénovation des chambres d'hôtes. Organisé en coopérative, l'hôtel ne convainc pas uniquement par les aliments régionaux proposés au buffet du petit-déjeuner mais aussi par sa technique domestique adaptée à notre époque. Ainsi, l'eau chaude est obtenue par des capteurs solaires et une récupération de chaleur. Un chauffage à pellets assure des températures agréables en hiver.

L'utilisation d'énergies et de ressources renouvelables et régionales présente plusieurs avantages: les frais d'exploitation peuvent être optimisés et les solutions sont bien plus écologiques que les alternatives traditionnelles. C'est pourquoi les investissements

**Margrith Bertini** est cheffe de projet Tourisme à l'Aide Suisse aux Montagnards.

Photo: Isabel Plana



dans ces domaines sont tout particulièrement soutenus par l'Aide aux Montagnards.

Une autre priorité concerne le renforcement des activités pendant la saison estivale et l'intersaison dans les destinations de montagne. Bon nombre de régions dépendent encore du tourisme alpin pendant l'hiver bien que la plupart d'entre elles ne survivront pas en raison d'un manque croissant de neige. Pour que les hôtes disposent malgré tout d'offres attrayantes et que les emplois puissent être maintenus à long terme dans la région, l'Aide Suisse aux Montagnards soutient des projets qui ont pour but de réduire la dépendance du tourisme alpin hivernal.

On en trouve un exemple au Sörenberg. Au cœur de la biosphère UNESCO de l'Entlebuch se trouve l'un des derniers paysages marécageux intacts de Suisse. Les remontées mécaniques du Sörenberg y ont complété les cinq kilomètres de sentiers pédestres existants par 17 postes de découverte sur le thème des «marais». Pour les familles, il s'agit d'une excursion passionnante dans la nature, et pour les chemins de fer, d'une bonne occasion de dynamiser le tourisme de printemps, d'été et d'automne. Une nouvelle offre nature a également été créée avec succès par la région du Neckertal avec le sentier des cimes ainsi que par les propriétaires des exceptionnelles mines d'asphalte du Val de Travers.

Nombreuses sont les possibilités de rendre le tourisme durable en montagne. Tout l'art consiste à les reconnaître et à les utiliser de manière à ce que l'environnement, la société et l'économie soient en harmonie.

*Margrith Bertini*

**Divers**

**Amour de la nature et des montagnes - amour mutuel**, voilà ce qui m'anime le plus dans la vie. As-tu envie de concevoir et de partager des **moments de bonheur** ensemble - avec moi, une **Eva de 71 ans**, mince et vigoureuse, imaginative et amoureuse de la vie?

*Si tu souhaites prendre contact avec Eva, il suffit d'envoyer une lettre dans une enveloppe fermée avec la mention «Amour de la nature et des montagnes» à: Redaktion Naturfreund, Pavillonweg 3, 3012 Berne*

**Vacances et voyages**

**Nature, randonnée, culture:**  
huggerwald294.ch

**À louer**

**Vacances dans un rustico du Val Blenio.** Beau gîte rural confortable (situation isolée) à louer, situé dans la nature à 700m, pour 2-4 personnes.

**Vacances dans la Léventine.** 4 pièces d'une maison située dans un beau village calme et ensoleillé à 950m d'altitude pour 2-6 personnes à louer. Grande cuisine, salon chaleureux, 3 chambres simples et petite salle de bain. Prix: 700 CHF/sem. Les deux sont accessibles par les transports publics. **Belles randonnées! Bonnes possibilités de sports d'hiver!** Plus d'informations: tél. 078 676 10 00.

Collocataires recherchés : **charmante ferme grisonne**, 4 chambre à attribuer, cuisine et salle de bain WC à partager. Vrin, Val Lumnezia (GR), part par locataire CHF 670/mois.  
reto.soler@solerworks.ch

**À louer**

À louer **vieille ferme simple** dans les Vosges. Nous cherchons un locataire à long terme pour lui **redonner un peu de vie**, la rénover un peu et l'entretenir. Loyer 280 euros/mois, 079 763 26 09

À louer: **confortable appartement de vacances de 2 1/2 pièces** au dernier étage, fraîchement rénové, Conches, Ritzingen, pour randonnées/vélo/ski de fond/alpinisme. **Chiens admis.** 079 173 08 81, haechler@gmx.net

Orselina au-dessus de Locarno à louer **appartement de vacances 2 pièces**, cuisine habitable séparée, calme, grande terrasse et balcon, **vue panoramique**, 68 CHF/jour, jusqu'à 4 personnes. Tél. 079 778 44 33 ou giovis@bluewin.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

Veuillez joindre votre annonce.

Prénom, Nom: \_\_\_\_\_

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

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

Tél.: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

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

Paraît en langue d'origine. Date limite: 4/2022: 18. 11. 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

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)

» Chère Christine Schnapp

Une nouvelle fois, un numéro (3/22) avec de nombreux articles remarquables: des rangers attentifs, une exploitation forestière respectueuse, un concept de crise efficace, une gestion créative des cabanes et bien d'autres choses encore. Votre mésaventure avec un vététiste est inquiétante mais pas pour autant une situation rare en Rhétie (car validée par les autorités). Fort heureusement, les témoignages d'évolutions prometteuses prédominent!

Salutations reconnaissantes  
Hans Grämiger, Chur

*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.*

# Sebastian Jaquiéry – Un président plein d'idées

Pour Sebastian Jaquiéry, le nouveau président des Amis de la Nature Suisse, la fédération et le mouvement scout ont certains points communs. Tous deux cultivent des expériences collectives dans la nature et sont ouverts à toutes les personnes qui accordent de l'importance à l'amitié entre elles et avec la nature. Ces affinités ont motivé cet ancien scout à s'engager il y a six ans au sein du comité des Amis de la Nature Suisse. Sebastian Jaquiéry, qui s'est déjà qualifié lui-même de fournisseur d'idées fiable, a apprécié le fait de pouvoir transmettre de nombreuses idées à cette instance, dont certaines ont été poursuivies et - comme la pétition sur les insectes - ont même été menées à bien.

Il occupe désormais un nouveau rôle au sein du comité. Après le décès inattendu d'Urs Wüthrich-Pelloli, les membres du comité directeur ont élu l'ancien vice-président Sebastian Jaquiéry à la présidence. Pour l'instant, il exerce ce rôle jusqu'à la prochaine Assemblée des Délégués en juin 2023 où il peut très bien s'imaginer se présenter pour effectuer un mandat complet.

«C'est exigeant de se retrouver si subitement dans le rôle de président et d'assumer pleinement les responsabilités qu'implique cette fonction. Ce qui m'a impressionné dans le travail d'Urs, c'est comment il a réussi à donner en même temps de l'espace à de nombreuses idées et opinions différentes tout en donnant une orientation claire à la fédération. C'est à moi maintenant d'apprendre cela», répond Sebastian Jaquiéry à la question de savoir comment il gère le fait d'être arrivé à ce poste de manière aussi inattendue. Il évoque en outre que sans le soutien sans faille du comité directeur et du centre administratif,



Sebastian Jaquiéry.  
Photo: André Lergier

il ne serait pas en mesure d'assumer cette fonction en plus de sa vie familiale et professionnelle.

Jaquiéry, qui dirige à l'Office fédéral de la statistique (OFS) une équipe chargée de la stratégie et des affaires politiques et qui est responsable de la planification stratégique de l'OFS, ne se considère pas seulement comme un pourvoyeur d'idées, mais aussi comme un concepteur qui aime construire quelque chose avec des personnes partageant les mêmes idées. Des compétences et une motivation intérieure qui seront certainement précieuses pour occuper la fonction de président.

Et quelles sont les idées qu'il souhaite suivre en tant que président des Amis de la Nature Suisse? «J'ai en tête un mouvement qui redeviendrait ce qu'il était autrefois, à savoir une communauté sociale de personnes qui se contentent de peu, qui apprécient la nature et veulent la préserver, qui se soutiennent mutuellement, qui souhaitent continuer à apprendre et à s'épanouir. J'aimerais développer davantage encore ce potentiel en échangeant avec le comité et les sections et le rendre visible à l'extérieur.» *Christine Schnapp*

## Vous avez gagné !

Dans le numéro 1/2022 de l'Ami de la Nature, nous avons lancé un appel au public pour que les membres de l'équipe de protection du climat des Amis de la Nature collectent un maximum de points pour la protection climatique avec l'application ClimateActions qui pourrait leur permettre de gagner un bon d'achat de Crowd Container. Quatre femmes se sont nettement distinguées. Cela nous réjouit beaucoup, **Luzia**

**Denfeld-Crotta** et **Corina Cabalzar**, toutes deux de Coire, ont gagné chacune un bon d'achat de Crowd Container de 100 CHF ainsi que **Edith Bollhalder**, de Lucerne, et **Margret Schmid**, de Zurich, qui reçoivent chacune un bon de 50 CHF de Crowd Container et nous félicitons chaleureusement les lauréates pour leur formidable engagement en faveur de la protection climatique!

### Crowd Container

Pour de nombreuses exploitations agricoles, le commerce intermédiaire pose problème. La garantie d'écoulement des produits est une époque révolue, les légumes trop petits risquent à tout moment d'être refusés par la grande distribution et les marges de Coop et Migros - en particulier pour les produits bio - ne sont pas négligeables. C'est pourquoi de plus en plus d'agriculteurs et d'agricultrices se tournent vers la vente directe - avec des magasins à la ferme, des marchés hebdomadaires ou des initiatives comme Crowd Container. Fondée en 2016, Crowd Container collabore avec des coopératives agricoles et des fermes en Suisse, en Sicile, en Andalousie, au Pérou et au Kerala, toutes engagées à pratiquer une agriculture sociale et durable. Le nom Crowd Container

est tout un programme: les commandes fraîchement récoltées sont collectées et livrées par conteneurs. Les productrices et producteurs perçoivent un prix équitable pour leurs marchandises. Les consommateurs trouveront sur le site Internet de Crowd Container des informations concernant le prix, les personnes qui se cachent derrière les produits et les raisons qui rendent la méthode de culture écologique. On y trouve aussi la boutique où l'on peut commander des produits saisonniers ainsi que des articles transformés comme du vin, des conserves, du café, du chocolat, des cadeaux et bien d'autres choses encore. En passant commande auprès de Crowd Container, les clients soutiennent une agriculture durable et équitable et font partie d'une communauté engagée pour une consommation en harmonie avec la planète. *cs*



Envie d'aliments durables livrés directement à domicile? Grâce au code promotionnel Amis de la **Naturfreund-20**, nos lectrices et lecteurs bénéficient d'une réduction unique de 20 % sur toute commande passée auprès de Crowd Container: @ [crowdcontainer.ch](https://crowdcontainer.ch)

Bashir et (Pietro) cueillent de vieilles variétés de tomates régionales dans l'ouest de la Sicile. Celles-ci poussent en plein air et sans arrosage: cela permet aux fruits de développer un arôme intense tout en ménageant massivement les ressources. Pour cette culture méticuleuse, Crowd Container leur paie environ 6 à 7 fois le prix des tomates payé normalement dans le sud de l'Italie.

Photo: © by Crowd Container



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



Photo: André Leigier

Rien que le mois dernier, le moteur de recherche sur internet m'a signalé la parution de dizaines d'articles et de livres dont le titre contient la formule «crise = chance». De quoi se sentir immédiatement mieux! Crise du Covid, crise climatique, crise énergétique, crise de la démocratie, crise ukrainienne, crise économique - tout cela ne serait qu'un mal pour un bien étant donné qu'il s'agirait d'autant de chances à saisir! Mais plus sérieusement, cet optimisme est-il vraiment justifié?

On appelle crise une situation difficile ou critique, une période de menace, souvent aussi un tournant au sein d'une évolution négative. Les comportements habituels ne fonctionnent plus en situation de crise, les conditions extérieures ayant changé le plus souvent radicalement. Une crise est donc surtout une chance si l'on est en mesure de réagir avec souplesse aux changements et de reconnaître (ou pressentir avec justesse) comment la situation va évoluer. Mais notre société est-elle encore capable de détecter les crises pour pouvoir y réagir?

Il arrive parfois qu'une grande partie de la société identifie la cause d'une crise et soit généralement même d'accord sur les solutions. Mais la société en tant qu'ensemble se révèle alors comme bien trop immobile pour réagir correctement. Prenons l'exemple flagrant de la crise climatique où nous saurions certes ce qu'il faut faire pour y remédier sans pour autant parvenir jusqu'à présent à nous extirper de la spirale infernale des habitudes et des bonheurs à court terme.

Mais il arrive aussi que nous ne reconnaissons pas les crises et leurs causes ou que nous ne parvenions pas à nous mettre d'accord sur la manière de les affronter. Prenons la démocratie: certes, plusieurs personnages profondément antidémocratiques ont été élus à la tête d'un pays ces dernières années. Est-ce vraiment pour autant une crise face à laquelle il faut réagir? Et si oui, en avons-nous les moyens? Et comment? Le diagnostic et les amorces de solution ne font guère l'unanimité et rien ne change vraiment. Les autocrates de ce monde se détendent, la nervosité augmente à Bruxelles, Paris, Berlin et Washington.

Il y a cependant aussi des situations qui autorisent un certain optimisme, comme par exemple face à la crise énergétique actuelle: en un temps extrêmement court, la ministre de l'énergie et le parlement suisse ont concocté un compromis qui, espérons-le, va permettre à la Suisse de passer l'hiver sans souffrir du froid, mais aussi d'accomplir un pas en avant dans la protection du climat. Enfin, la voie est ouverte pour davantage d'énergie solaire, hydraulique et éolienne quand c'est possible. Il faut espérer que les turbines à gaz resteront éteintes le plus longtemps possible. Et même les derniers traînants ont commencé à réduire le gaspillage inutile d'électricité et de chaleur. Si le plan marche, cette crise aura ainsi effectivement pu être exploitée avec succès comme une chance.

Certes, l'hirondelle ne fait pas le printemps, mais tout de même: il est permis de conserver un peu d'optimisme face à toutes ces crises - ou justement: ces chances.

**Sebastian Jaquiéry**  
Président des Amis de la Nature Suisse

**Amis de la Nature**   
Suisse

# 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.



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



22. 4. 2023

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

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

**Où/quand:** Uitikon/Waldegg,  
9 h 30-12 h

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

**Délai d'inscription:** 16. 4. 2023



17. 6. 2023

## 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,  
de 9 h 15 à 12 h 30

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

**Délai d'inscription:** 14. 6. 2023



1. 7. 2023

## Excursion en forêt **Mieux comprendre l'écosystème forêt**

Les écosystèmes sont des communautés vitales de végétaux, animaux, champignons, lichens et microorganismes qui entretiennent entre eux et à l'égard de leur espace vital des rapports de dépendance et d'interaction. Immersion dans l'un des écosystèmes les plus passionnants et marquants du monde qui recouvre environ un tiers de la Suisse et un tiers de la Terre et initiation à ses bases écologiques fondamentales.

**Où/quand:** Üetliberg ZH,  
de 9 h 20 à 11 h 45

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

**Délai d'inscription:** 25. 6. 2023

# Cours de formation

En collaboration avec l'Office fédéral du sport (OFSP), les Amis de la Nature Suisse proposent des formations dans les disciplines sportives randonnée, escalade, alpinisme, ski et raquettes de neige pour les futurs guides de randonnée bénévoles et les guides actifs.



21. 1. 2023

## Cours de perfectionnement, esa **Randonnées en raquettes de neige avec des familles**

En route avec des familles et des enfants lors de randonnées en raquettes – quelles données de base importantes faut-il respecter pour qu'une randonnée en raquettes pour familles et enfants avec la section soit un succès pour tous les participants?

**Où:** Parc naturel du Diemtigtal BE  
**Exigences:** moniteur esa  
**N° de cours:** nfs esa 3123  
**Coût:** 90 CHF,  
pour non-membres 140 CHF  
**Délai d'inscription:** 21. 12. 2022



30. 1.-4. 2. 2023

## Cours de moniteur esa **Apprendre à guider des randonnées à ski**

Dans ce cours de moniteur de ski de randonnée, tu apprendras tout ce dont tu as besoin pour guider des randonnées à ski avec la section: planification des tours, connaissance des avalanches, traçage, météo et orientation. Nous te donnerons également des conseils en matière de sécurité et de respect de la nature.

**Où:** Maison AN Grindelwald BE  
**Exigences:** moniteur esa  
**N° de cours:** nfs esa 4723  
**Coût:** 900 CHF,  
pour non-membres 1300 CHF  
**Délai d'inscription:** 30. 12. 2022



24.-26. 2. 2023

## Cours de moniteur esa **Module supplémentaire randonnées en raquettes**

Tu as déjà une attestation de moniteur de randonnées en raquettes et tu souhaites maintenant l'étendre aux randonnées du niveau de difficulté suivant. Dans ce cours, tu apprendras toutes les compétences nécessaires à cet effet.

**Où:** Gotthard UR  
**Exigences:** moniteur esa  
**N° de cours:** nfs esa 3323  
**Coût:** 450 CHF,  
pour non-membres 650 CHF  
**Délai d'inscription:** 24. 1. 2023



25.-26. 3. 2023

## Cours de perfectionnement esa **Formation continue en ski en haute montagne**

Tu es moniteur de ski de randonnée et souhaiterais te perfectionner dans le domaine du ski de haute montagne? Ce cours abordera les points suivants: sauvetage en crevasse - skier avec une corde - marcher avec des crampons - variantes de porter les skis - planification des courses en haute montagne, traçage et bien d'autres choses encore.

**Où:** Saas Fee VS  
**Exigences:** moniteur esa  
**N° de cours:** nfs esa 3423  
**Coût:** 250 CHF,  
pour non-membres 350 CHF  
**Délai d'inscription:** 25. 2. 2023

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



Nous offrons pour chaque commande un arbre fruitier.

# Cadeaux de Noël

*En offrant un cadeau de Noël des Amis de la Nature Suisse, tu feras doublement plaisir!*

Pour chacun de ces produits offerts (illustrations photographiques) **un arbre fruitier sera planté** au Sénégal ou en Gambie grâce au Fonds climatique des Amis de la Nature, geste qui te **vaudra par ailleurs un certificat**. Nos cadeaux ne font donc pas seulement plaisir à tes proches, ils ont aussi à de nombreux **aspects positifs d'ordre écologique, social et économique** au Sénégal et en Gambie. Les premières à profiter de la plantation de ces arbres fruitiers

sont les femmes, traditionnellement responsables du travail de jardinage dans les zones cultivables. Leurs rôles au sein de leurs familles et communautés locales sont renforcés par leurs responsabilités et le développement de nouvelles compétences dans les secteurs de l'entretien des arbres, de la nutrition ainsi que de la transformation et commercialisation des fruits. La vente d'une partie de la récolte leur permet en outre de contribuer au revenu familial.



## Abo Ami de la Nature

4 éditions par an,  
Durée de 1 ou 2 ans, en  
allemand ou en français  
**ab 30 CHF** envoi inclus



## Couteau de poche

fabriqué par Victorinox en  
Suisse, 12 fonctions, avec le  
logo des Amis de la Nature  
**25 CHF** envoi inclus



## Hôtel pour abeilles

fabriqué dans les ateliers de  
Berne en collaboration avec  
Bioterra et wildbee.ch  
**45 CHF**



## Bidon «Traveller»

fabriqué par SIGG en Suisse, capa-  
cité de 1l, étanche au gaz carboni-  
que et léger comme une plume  
**25 CHF**

Afin que les cadeaux arrivent chez toi à temps pour les fêtes, les commandes de Noël doivent nous parvenir au **plus tard le 20. 12. 2022!**

Commande dès maintenant tes cadeaux de Noël en tout confort sur notre boutique en ligne [naturfreund.ch/fr/boutique](https://naturfreund.ch/fr/boutique), par mail à [info@amisdelanature.ch](mailto:info@amisdelanature.ch) ou par téléphone +41 31 306 67 67.

En savoir plus sur le projet que tu soutiens par ton achat:



DES PAROLES AUX ACTES N° 137

# AGIR, C'EST PENSER ÉQUITABLE.

Se 50/22



En 1992, nous avons commencé à développer, avec Fairtrade Max Havelaar, le plus grand assortiment équitable de Suisse. Pour les travailleurs des pays du Sud, ce mode de commerce est synonyme de meilleures conditions de vie et de travail.

[DES-PAROLES-AUX-ACTES.CH](http://DES-PAROLES-AUX-ACTES.CH)



Pour moi et pour toi.

## Les Amis de la Nature sont plus importants que jamais!

Urs Wüthrich-Pelloli est le deuxième président de la FSAN à décéder alors qu'il était encore en fonction. Il y a quelques années déjà, la mort avait emporté mon collègue argovien Jürg Zbinden. Au lieu de la lettre présidentielle habituelle, il m'a fallu prendre connaissance de la nécrologie pleine de compassion que Ramon Casanovas, codirecteur de la FSAN, a rédigé à la mémoire d'Urs Wüthrich-Pelloli, président engagé des Amis de la Nature Suisse. Peu après son élection, Urs, que je connaissais du temps où nous étions conseillers d'Etat, m'a sollicité pour un entretien sur la fédération. Nous nous sommes rencontrés dans le charmant chalet Schafmatt des Amis de la Nature d'Aarau, situé dans la chaîne du Jura argovien. D'autres rencontres m'ont permis de ressentir et de découvrir le grand et large engagement d'Urs, qui était actif au niveau de l'Internationale des Amis de la Nature comme aucun de nous, anciens présidents. Son décès nous affecte tous.

En tant qu'ancien rédacteur en chef d'un quotidien, j'ai une lecture particulièrement critique de l'Ami de la Nature. Herbert Gruber, le précédent rédacteur, avait déjà su concevoir un magazine associatif

intéressant et résolument tourné vers l'environnement. Aujourd'hui, je félicite la nouvelle rédactrice Christine Schnapp pour les priorités thématiques, quelque peu modifiées mais excellentes: ainsi, dans le dernier numéro, le sujet consacré à la forêt montre qu'une technicisation excessive prend de plus en plus d'ampleur. Il faut lutter contre cela sur un large front. Car la forêt est un écosystème grandiose. Viennent ensuite les conflits d'objectifs dans le champ de tension entre l'homme et la nature où les Amis de la Nature se sont toujours engagés à traiter notre environnement, le paysage, nos lacs et nos forêts avec le plus grand soin. Le domaine des maisons, important pour nous, fait également l'objet d'une rubrique spécifique. Christine nous présente de manière originale la cabane phare de l'Oberland bernois, la maison Gorneren, ce qui m'a également incité à envisager une prochaine visite. Il me paraît important que nos sites se concentrent sur les Préalpes et le Jura, à la rigueur sur quelques lieux de tourisme doux, tandis que le CAS se charge de rendre accessibles les régions alpines. Mais là encore, toutes les collines, toutes les montagnes n'ont pas besoin d'être desservies par un téléphérique!

Après mon départ de la présidence, j'ai continué à servir ma section au sein du comité et j'ai vu comment, avec une organisation efficace, une maison d'accueil pouvait renforcer notre mouvement des Amis de la Nature. La gestion des maisons consolide la collaboration collégiale et procure à la section beaucoup de force et de joie lorsque des randonneurs de toutes les couches sociales passent le week-end chez nous - car il n'y a aucun autre hébergement loin à la ronde. Aussi bien en ce qui concerne la protection de la nature, l'engagement dans la protection du climat et la participation à des randonnées salutaires et à l'alpinisme séduisant, une chose est sûre: on a besoin de nous, et les Amis de la Nature sont plus importants que jamais!

*Silvio Bircher, ancien président FSAN, Aarau*



Silvio Bircher et son épouse Beatrice après une randonnée ardue autour du lac de la Göschenalp, devant le glacier de Cheleng considérablement réduit.

Photo: mäd

APERÇU

# À lire dans l'Amis de la Nature 1/23

## Paysage et santé

Qu'il s'agisse de forêts sauvages ou d'agriculture intensive, chaque paysage agit différemment tout en ayant un effet positif sur notre santé.

## Tout le monde fait du ski

Visite à l'école de ski et de snowboard de l'Oberland zurichois de la section des Amis de la Nature de Pfäffikon.

## Le son de la nature

Le monde végétal et animal abonde de merveilles acoustiques. Il vaut la peine de les écouter, car elles permettent de détecter précocement certains dommages écologiques.



Photos: Unsplash, Wilfried Wende; Amis de la Nature Pfäffikon; Unsplash, Ali Kurmasha

L'Ami de la Nature 1/2023 paraîtra le 21 mars 2023.

## 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 1/2023  
12.2.2023

### 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?

La nouvelle édition à lire sous :  
@ [naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature](https://naturfreunde.ch/fr/ami-de-la-nature)



imprimé en  
suisse



# Votre don pour les Amis de la Nature Suisse

Votre don pour notre **travail de politique environnementale** nous permet de contribuer à la préservation des ressources naturelles vitales en Suisse et dans le monde entier. Nous nous engageons pour la **protection de la nature**, la **conservation de la biodiversité**, la **lutte contre le changement climatique** et pour la **transition énergétique**.

Vous pouvez verser votre don directement à l'IBAN suivant:

**CH96 0900 0000 3056 0070 1**

en faveur des

Amis de la Nature Suisse, Pavillonweg 3, 3012 Berne

Ou faites un don sur notre site web à l'adresse

[naturfreunde.ch/fr/faire-un-don](https://naturfreunde.ch/fr/faire-un-don)

Merci de prendre en compte  
les Amis de la Nature Suisse  
en faisant un don!

