

Santé
**Nos pages
spéciales**
65

*Réussir son
pique-nique*

36

SAVEURS

Itinéraires et conseils

**La Suisse
à vélo!**

14



1 billet pour tout achat de CHF 20.- ou plus!

Avec le code qu'il contient, tentez votre chance sur coop.ch/megawin.
Les billets sont remis pour les achats effectués dans les supermarchés Coop, les restaurants Coop, au rayon alimentaire des Coop City et sur coop.ch.
Offre valable dans la limite des stocks disponibles.

*Versement: voir conditions de participation sur coop.ch/megawin



Faites vos achats en ligne et recevez des billets sur coop.ch

Du 5 au 25 juin 2023

KW23/23

MEGA WIN

DES PRIX D'UNE VALEUR TOTALE DE
1 MIO DE FRANCS!

Ouvrez vite et tentez votre chance!

coop
restaurant

coop

Les marques en action chez Coop.

Du mardi 6 juin au dimanche 18 juin 2023, dans la limite des stocks disponibles



Scanne et gagne-le avec un peu de chance



Coca-Cola ZÉRO SUCRE,
Coca-Cola ORIGINAL TASTE,
Coca-Cola ZÉRO SANS CAFÉINE,
6 x 50 cl PET



Sprite,
Fanta Shokata,
Fanta Orange,
6 x 50 cl PET



Coca-Cola ORIGINAL TASTE,
Coca-Cola ZÉRO SUCRE,
6 x 33 cl canette



Fanta Orange,
Fanta Pink Grapefruit Zéro,
Fanta Mango,
6 x 1.5 l PET

30%
à partir de 2 pièces
sur tous
les Multipack
en combinaison
au choix



Powerade Orange,
Powerade Blood Orange,
Powerade Mountain Blast,
4 x 50 cl PET



Sprite, 6 x 1.5 l PET



Coca-Cola ZÉRO SUCRE,
Coca-Cola ORIGINAL TASTE,
6 x 1.5 l PET

Coca-Cola ORIGINAL TASTE,
Coca-Cola ZÉRO SUCRE,
Coca-Cola ZÉRO SANS CAFÉINE,
4 x 90 cl PET

Disponible dans des supermarchés Coop sélectionnés. Multipacks en promotion des marques:





Pour ne rien
manquer,
rendez-vous
sur notre
newsletter.

NEWSLETTER



LE CÉLERI-BRANCHE

Mille façons de le cuisiner

30



36

La saison des pique-niques
est ouverte! Notre check-list
pour ne rien oublier.

Mariage: coiffure, maquillage,
vêtements... Les conseils mode
de spécialistes pour le jour J



88

7 Éditorial

À VOTRE SERVICE

- 8 Côté famille
- 11 Conseils: vos droits

À LA UNE

- 14 **Zoom:** balades à vélo
Trois circuits à découvrir
et conseils de sécurité
- 22 **Interview:** Seckou Keita
Quand la harpe du griot
s'unit à la musique classique

SAVEURS

- 30 **Le céleri-branche**
Astuces et recette de cuisinier
- 32 **Vins**
Trois rosés à découvrir
- 36 **Pique-niques**
- 38 **Recettes**
Des idées originales
pour un repas sur l'herbe
- 44 **Place du marché**
- 48 **À votre table**
Le poulet aux épices de
Romain Tritsch
- 51 **Cette semaine**

ACTUEL

- 52 **Pages régionales**
- 58 **Des paroles aux actes**
L'appli Too Good To Go pour
éviter le gaspillage alimentaire
- 61 **Brèves**

LIFESTYLE

- 65 **Spécial Santé**
Acouphènes, maladie des
loisirs et fortes chaleurs
- 84 **Carence en fer**
- 87 **Mode**
- 88 **Beauté**
- 97 **Culture**
«Le Roi Lion» va rugir à Zurich!
- 99 **Le savais-tu?**
- 101 **Jeux juniors**
- 103 **Mots fléchés**
Participez à notre concours!
- 105 **Jeux & horoscope**
- 107 **Multimédia**
- 109 **Courrier de lecteurs**
- 110 **Rendez-vous**
Exposition au Musée
d'ethnographie de Genève

PAYEZ AVEC DES POINTS

du ma 6 au di 11.6.2023



Tous les vins*

100 superpoints valent 1 franc

A vous de décider si vous souhaitez utiliser la totalité de votre solde ou seulement une partie.
Pour connaître votre solde de superpoints, consultez votre ticket de caisse ou rendez-vous sur supercard.ch

Sous réserve de changement de millésime. Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.
*Y compris les vins en action. Sauf champagnes, vins mousseux, vins rares et Mondovino Highlights.



Payer avec des superpoints, c'est aussi possible en ligne: coop.ch

coop

Pour moi et pour toi.

ÉDITORIAL



THIERRY DÉLÈZE
RÉDACTEUR EN CHEF

thierry.deleze@coop.ch

Votre journal change de look!

Vous l'aurez remarqué en parcourant ses pages, voire au premier coup d'œil déjà: *Coopération* fait peau neuve! Des mises en pages plus aérées, des polices de caractères élégantes et modernes, un soin particulier apporté aux photos, au confort de lecture et, surtout, un renforcement du cahier «Saveurs» dédié à la cuisine, à l'alimentation et au monde du vin, avec de nouveaux rendez-vous et chroniques (à découvrir dès la page 29). Les autres contenus qui font la force et la diversité du journal, tels que les interviews, les sujets famille, loisirs, évasion, mode, multi-média, jeux ou concours restent bien entendu ancrés dans notre ADN.

Avec ces changements, votre magazine innove, s'affirme, tout en gardant sa personnalité. Nous sommes très heureux de vous présenter cette évolution, et espérons, chère lectrice, cher lecteur, que vous aurez autant de plaisir à parcourir cette édition que nous en avons eu à la réaliser. Et comme *Coopération* est là pour vous, n'hésitez pas à me faire part de vos remarques!

Bonne lecture, bien à vous,

IMPRESSUM

Coopération – Organe de presse du Groupe Coop Société Coopérative

Éditeur Coopération Coop Société Coopérative, 4002 Bâle, Jörg Ledermann Directeur de la publication
Patrick Wehrli Rédaction Case postale 2550, 4002 Bâle, tél.: 0800 400 400 cooperation@coop.ch, www.cooperation.ch
Rédacteur en chef Thierry Délèze Directrice artistique Johanna Pietrek Service des abonnements
Tél.: 0800 400 400, www.cooperation.ch/abo Service clients Case postale 2550, 4002 Bâle, tél.: 0848 888 444*,
www.coop.ch/contact Services clients Supercard et Hello Family Case postale 160, 4132 Muttens, tél.:
0848 880 440* www.supercard.ch (*tarif national) Aucune correspondance n'est échangée au sujet des énigmes
et des concours. Informations sur le traitement et la protection des données dans notre déclaration de protection des
données sur le site: www.coop.ch/fr/entreprise/protection-des-donnees.html



EXCALIBUR
L'ÉPÉE MAGIQUE

Di. | 11.06.23 Sattel-Hochstuckli (SZ)
Di. | 18.06.23 Wasserfallen (BL)
Di. | 16.07.23 Bruson-Val de Bagnes (VS)
Sa. | 19.08.23 Sörenberg (LU)
Di. | 27.08.23 Stoos (SZ)
Di. | 03.09.23 Amden (SG)
Di. | 10.09.23 Sarn-Heinzenberg (GR)
Di. | 17.09.23 Toggenburg (SG)
Di. | 01.10.23 Seeland (BE)
Di. | 08.10.23 Vallemaggia (TI)

S'inscrire maintenant!
coop-randofamille.ch



coop

Pour moi et pour toi.

Océan, un trésor bleuté

L'océan joue un rôle clé en matière de régulation du climat et de biodiversité. Il mérite donc largement une journée mondiale, qui se déroulera cette année le jeudi 8 juin. L'occasion de rappeler pourquoi il est si important de le protéger.

Immensité

Présentons d'abord l'océan mondial. Divisé en cinq océans – Pacifique, Atlantique, Arctique, Austral, Indien – et en plusieurs dizaines de mers, il recouvre environ 71% de la surface de notre planète. Selon les estimations, ces eaux abriteraient près d'1 million d'espèces marines.

Premier fait à relever: l'océan produit entre 50% et 75% de l'oxygène que nous respirons. Il s'est accumulé progressivement

dans l'atmosphère grâce à des micro-organismes marins comme les cyanobactéries et les microalgues planctoniques, capables de réaliser la photosynthèse. L'océan est aussi une pompe à carbone. Les scientifiques estiment qu'il absorbe près de 30% des émissions de CO₂. En matière de régulation du climat, l'océan capture plus de 90% de l'excès de chaleur dû à l'effet de serre.

Et n'oublions pas que la pêche fait vivre de nombreuses personnes et que 90% du transport international de marchandises se fait par les mers. Prenons donc soin de nos océans. **AC**

L'océan abrite une biodiversité riche mais en majorité encore inconnue.



Les participants à l'étude ont vu leurs performances augmenter de 6% après six mois de cours d'écoute active.

La musique freine le déclin cognitif chez les seniors

«Quand la musique est bonne!» Jean-Jacques Goldman ne savait pas si bien dire. Une équipe de l'UNIGE, de la HES-SO Genève et de l'EPFL a mis en évidence ses effets bénéfiques pour contrer le vieillissement normal du cerveau chez les seniors en bonne santé. Sa recherche a été menée auprès de 132 retraités, âgés de 62 à 78 ans, répartis aléatoirement en deux groupes. Les membres du premier ont suivi des cours de piano, ceux du second des cours d'écoute active. Résultat? Les participants à l'étude ont vu leurs performances augmenter de 6% après six mois de cours de musique. **AC**



Le chiffre

5124

C'est le nombre de kilomètres de lignes de chemin de fer en Suisse. Il s'agit d'un des réseaux ferroviaires les plus longs et les plus denses du continent. La plus grande partie des lignes (environ 3200 km) est gérée par les CFF. Selon les chiffres de l'ex-régie fédérale, elle transporte par jour 1,16 million de passagers et 180000 tonnes de marchandises. Et 11338 trains circulent quotidiennement sur son réseau.

Expression

«Graisser la patte» tire son origine du marché aux cochons, organisé au Moyen Age, à Paris. Le clergé prélevait en effet une redevance sur la vente de viande de porc. Pour veiller au bon versement de la taxe, des contrôleurs étaient mandatés. Mais certains, corrompus, acceptaient de fermer les yeux en échange d'une contrepartie.

Mots d'enfants

Un adulte demande: «Quelle est la capitale de la Suisse?»

Clara (6 ans): «Berne!»

«Et celle de l'Italie?»

La petite répond: «Euh... Roberna!»

Vous avez un bon mot à partager?

cooperation@coop.ch

ÉLODIE ET FAMILLE ©NANO



Automne doré, côte sud

Faire un dernier plein de soleil avant l'hiver –
Réserver dès maintenant des places à prix promo!

car-tours.ch

Magnifiques voyages en car avec guide suisse

Tél. 0848 00 77 99

Avec hôtel 4 étoiles!



Istrie & île de Krk

Une offre imbattable à la meilleure saison!

COMPRIS DANS LE PRIX:

- ✓ Trajet en car spécial tout confort
- ✓ 4 nuits à l'hôtel Complesso Dei Fiori ****, Rabac
- ✓ Cocktail de bienvenue
- ✓ 4 x petit déjeuner & 4 x repas du soir (buffet)
- ✓ 4 x 1 boisson gratuite durant le repas du soir (¼ l de vin, 1 bière ou 1 softdrink/eau)
- ✓ Soirée musique et danse à l'hôtel
- ✓ Excursion d'une journée à Opatija et Labin
- ✓ Excursion d'une journée à Pula et Rovinj
- ✓ Excursion d'une journée sur Krk & Punat
- ✓ 1 x dégustation de 3 vins et spécialités locales sur l'île de Krk
- ✓ Assistance de notre propre guide suisse pendant tout le voyage

5 jours,
demi-pension incluse, dès

Fr. 499.-

Offre spéciale
6

Avec hôtel 4 étoiles!



Sienna, Rome & Assise

Un circuit exceptionnel chargé d'histoire, à prix sensationnel!

COMPRIS DANS LE PRIX:

- ✓ Trajet en car spécial tout confort
- ✓ 4 nuits au Grand Hôtel Ambasciatori ****, à Chianciano Terme
- ✓ 4 x petit déjeuner à l'hôtel
- ✓ 4 x repas du soir à l'hôtel
- ✓ Excursion d'une journée à Sienna/ région du Chianti, avec guide
- ✓ Dégustation de 4 vins et d'huile d'olive, grappa, pecorino & salami
- ✓ Visite guidée de Rome
- ✓ Excursion d'une journée à Pérouse/Assise, avec guide
- ✓ Balade en mini-métro à Pérouse
- ✓ Dégustation de chocolat à Pérouse
- ✓ Assistance de notre propre guide suisse pendant tout le voyage

5 jours,
demi-pension incluse, dès

Fr. 599.-

Offre spéciale
60

Votre programme de voyage

1er jour – Trajet en car spécial tout confort jusque sur la côte Adriatique croate. Bienvenue à Rabac! Notre hôtel 4 étoiles, très apprécié, se niche dans une jolie crique d'Istrie. Accueil et repas du soir à l'hôtel.

2e jour – Nous commençons la journée par une visite de Labin, dont la jolie vieille ville trône au-dessus de Rabac. Nous allons ensuite visiter Opatija, la «grande dame» de la côte Adriatique avec ses parcs fantastiques, ses villas élégantes et ses hôtels. Dîner à l'hôtel.

3e jour – Nous partons à travers de magnifiques paysages pour rejoindre Pula, connue dans le monde entier pour son fantastique amphithéâtre romain. Rovinj, certainement l'une des plus belles villes côtières d'Europe. Vous serez enthousiasmés par ses ruelles moyenâgeuses et son charme méditerranéen. Le soir, dîner et soirée musicale à l'hôtel.

4e jour – Aujourd'hui, vous avez le choix de vous détendre sur la plage, soit de faire une excursion sur l'île de Krk (incluse). «l'île dorée», elle nous accueille avec ses superbes paysages composés de montagnes, de vallées fertiles et de plages splendides. Réjouissez-vous de découvrir Punat, la capitale animée de Krk, et de déguster des vins fins accompagnés de spécialités locales. Dîner à l'hôtel.

5e jour – Retour en Suisse après le petit déjeuner.



Choisissez votre date de voyage

22 - 26 septembre 2023

16 - 20 octobre 2023 *

*Date super promo

Prix par personne en chambre double

dans l'hôtel Complesso dei Fiori** à Rabac**

Prix normal Fr. 649.-

Prix promo Fr. 499.- *

* valable dans la limite des disponibilités

Non inclus/en option:

Supplément chambre individuelle: Fr. 135.-
Supplément saisonnier départ 22.9: Fr. 80.-
Frais de réservation: Fr. 24.- par personne (supprimés pour les réservations en ligne)

Choisissez votre lieu de départ:

Genève, Lausanne, Yverdon, Bienne, Martigny, Montreux, Fribourg, Neuchâtel



Votre programme de voyage

1er jour – Trajet en car spécial tout confort jusque à Chianciano Terme. La célèbre station thermale constitue un point de départ idéal pour nos excursions. Repas du soir à l'hôtel.

2e jour – Ce matin, nous partons pour Sienna, une cité médiévale magnifique où le temps semble s'être arrêté il y a plusieurs siècles. L'après-midi, nous explorons la célèbre région du Chianti, connue pour son vin. Nous visiterons un domaine viticole de renom où nous pourrions déguster du vin, de l'huile d'olive et des produits locaux comme le salami et le pecorino. Repas du soir à l'hôtel.

3e jour – Nous poursuivons vers le sud pour passer quelques heures inoubliables à Rome, où nous découvrons, lors de notre visite guidée, les monuments emblématiques tels que les Escaliers espagnols, la Fontaine de Trevi, le Colisée et le Forum romain. Vous aurez ensuite un peu de temps libre pour explorer la ville éternelle avant de retourner dans le sud de la Toscane pour le repas du soir.

4e jour – Nous visitons la belle ville de Pérouse, découvrant la forteresse médiévale Rocca Baglioni, la Piazza Vannucci et la splendide cathédrale médiévale de San Lorenzo. Nous goûterons également du chocolat et prendrons le mini-métro pour voir les hauteurs de la ville. À Assise, nous suivrons les traces de Saint-François et visiterons la célèbre basilique San Francesco. Repas du soir à l'hôtel.

5e jour – Petit déjeuner, puis voyage pour rentrer en Suisse.

Votre date de voyage

24 au 28 septembre 2023

Prix par personne en chambre double
au Grand Hôtel Ambasciatori ****

Prix normal Fr. 739.-

Prix promo Fr. 599.- *

* valable dans la limite des disponibilités

Non inclus/en option:

Supplément chambre individuelle: Fr. 99.-
Frais de réservation: Fr. 24.- par personne (supprimés pour les réservations en ligne)

Choisissez votre lieu de départ:

Genève, Lausanne, Yverdon, Bienne, Martigny, Montreux, Fribourg, Neuchâtel

reka Economisez encore plus -
Chèques REKA acceptés à 100%!





ILLUSTRATION FRÉDÉRIC MICHAUD PHOTO MARTINE DUTRUIT

Temps d'essai: ce que dit la loi

«Mon temps d'essai arrive au bout et, pourtant, la direction de mon employeur m'a dit qu'il allait être prolongé pour trois mois de plus. De plus, on me verse le salaire tard dans le mois, souvent le 10 ou le 15. Qu'en pensez-vous?»



**MAÎTRE VIRGINIE
RODIGARI**
AVOCATE
À LAUSANNE

«J'ai débuté un nouvel emploi il y a presque trois mois et mon temps d'essai arrive au bout. Tout se passe bien selon moi et ma cheffe directe m'a confirmé qu'elle était très contente. Pourtant, la direction m'a dit que mon temps d'essai allait être prolongé pour trois mois de plus, car ils font toujours comme cela. En plus, des collègues m'ont dit qu'ils ne recevaient pas leur 13^e salaire, alors que leur contrat (et le mien aussi) disent bien qu'un montant est versé tous les mois de décembre. Enfin, on me verse le salaire tard dans le mois, souvent le 10 ou le 15, ce qui est un souci pour payer les factures. Qu'en pensez-vous?»

En ce qui concerne le temps d'essai, la loi est claire: celui-ci ne peut pas dépasser trois mois, sauf s'il est interrompu (par exemple parce que le travailleur est absent pour cause de maladie ou de service militaire/civil). Cela découle de l'article 335b du Code des obligations (CO). Concrètement, votre employeur ne pourra donc plus se prévaloir des modalités spécifiques de la période d'essai au-delà de trois mois (délai de congé raccourci, absence de protection en cas de congé en temps inopportun notamment).

Au sujet de votre 13^e salaire prévu contractuellement, votre employeur est également tenu de vous le verser. Cet élément fait partie de votre rémunération et si un versement au 31 décembre de chaque année est prévu, l'absence de paiement à cette date implique que votre employeur est en demeure (autrement dit en retard) et qu'il ne respecte pas ses obligations.

Cela rejoint d'ailleurs votre dernière interrogation, à savoir le délai dans lequel le salaire doit être payé. Cette question est réglée à l'article 323 CO: à la fin du

mois au plus tard. Il est possible de raccourcir ce délai (par exemple dans le contrat), mais pas de le rallonger. Concrètement, si le nécessaire n'est pas fait par l'employeur, il est là aussi en demeure. Dans ces situations, vous pouvez réclamer un intérêt moratoire de 5% par année, dès le premier jour du mois qui suit.

Vous pouvez également envisager des poursuites contre votre employeur en cas de retard prolongé, voire résilier votre contrat avec effet immédiat (tout en demandant la couverture de votre salaire jusqu'à l'échéance ordinaire) en cas de situation d'insolvabilité de l'entreprise (art. 337a CO, qui nécessite de réclamer des sûretés à fournir dans un délai raisonnable) et/ou en cas de retards répétés et durables dans le paiement du salaire. Dans ce cas, il peut valoir la peine de se faire assister d'un avocat et/ou d'un syndicat. ●

Notre avocate Maître Rodigari répond dans sa chronique à la thématique de l'une de vos questions. Vous pouvez la lui envoyer à l'adresse:

cooperation@coop.ch

minipic édition anniversaire

Ornée des 18 plus beaux dessins de vos aventures avec minipic, cette édition spéciale est disponible dès maintenant dans le commerce, pour une durée limitée. Retrouvez tous les dessins lauréats sur : www.minipic.ch.



f /minipic.original
www.minipic.ch



RED BULL CAISSES À SAVON BERNE.

LA COURSE DES IDÉES DÉJANTÉES.

PLUS D'INFOS SUR
L'ÉVÈNEMENT DU 27 AOÛT :



25%
à partir de 3 pièces
sur tous les
produits Red Bull



FACILITEZ-VOUS LES COURSES AVEC PASSABENE!

KW23/23



- » Scannez vous-même en rayon pour des courses détendues
- » Rangez vos achats tout de suite après les avoir scannés
- » Gardez un œil sur le montant de vos achats
- » Payez plus rapidement



Self-scanning disponible dans tous les magasins: téléchargez vite l'appli passabene!



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play

passa
»bene

coop

Pour moi et pour toi.

Balades à vélo

Envie de pédaler en famille ou en solitaire? Nous vous avons sélectionné trois boucles en Suisse romande, allant de 20 à 55 km, pour chaque niveau. Vous trouverez aussi nos conseils pour rouler en toute sécurité.

TEXTE AUDE CHEVILLAT ILLUSTRATIONS ELENA MASPOLI

Avec le beau temps, les cyclistes se multiplient sur les routes. Vous aussi ça vous démange? Nous vous proposons trois boucles. Parmi celles-ci, vous trouverez un circuit très facile. Adapté pour les familles, il offre de magnifiques points de vue sur le lac de Neuchâtel (voir page 16). Un autre itinéraire parcourt la campagne genevoise sur près de 32 km (page 18). Mais commençons par une balade sportive à travers les paysages ajoulots et de la France voisine (voir ci-contre). Vous êtes peut-être déjà passé dans cette magnifique région jurassienne pour manger la Saint-Martin. Et si vous reveniez en Ajoie non pas pour manger mais pour pédaler? SuisseMobile, le réseau national destiné à la mobilité douce, vous propose l'itinéraire 647 «Sur les traces des dinosaures». Nous l'avons testé pour vous. Embarquez sur notre porte-bagages pour un repérage.

Le «Grand Nain» de Plonk & Replonk

Direction Porrentruy. Nous faisons le voyage en train avec nos vélos. Dans une rame Flirt, nous parquons notre engin et l'attachons à l'aide de ceintures. Un système que nous trouvons plus pratique que celui dans l'ICN où nous devons suspendre nos vélos. Pas si simple lorsqu'on est enfant ou petit. À l'arrivée, mais quel accueil! Un «Grand Nain» bétonné nous fixe du regard. Non, non, nous ne rêvons pas! Nous découvrons qu'il s'agit d'«Atchoum». → **Page 17**



ITINÉRAIRE SUISSEMOBILE: 647

Sur les traces
des dinosaures

Distance: 55 km (54 km
de goudron et 1 km
de revêtement naturel)

Départ/arrivée: gare
de Porrentruy

Boucle transfrontalière:

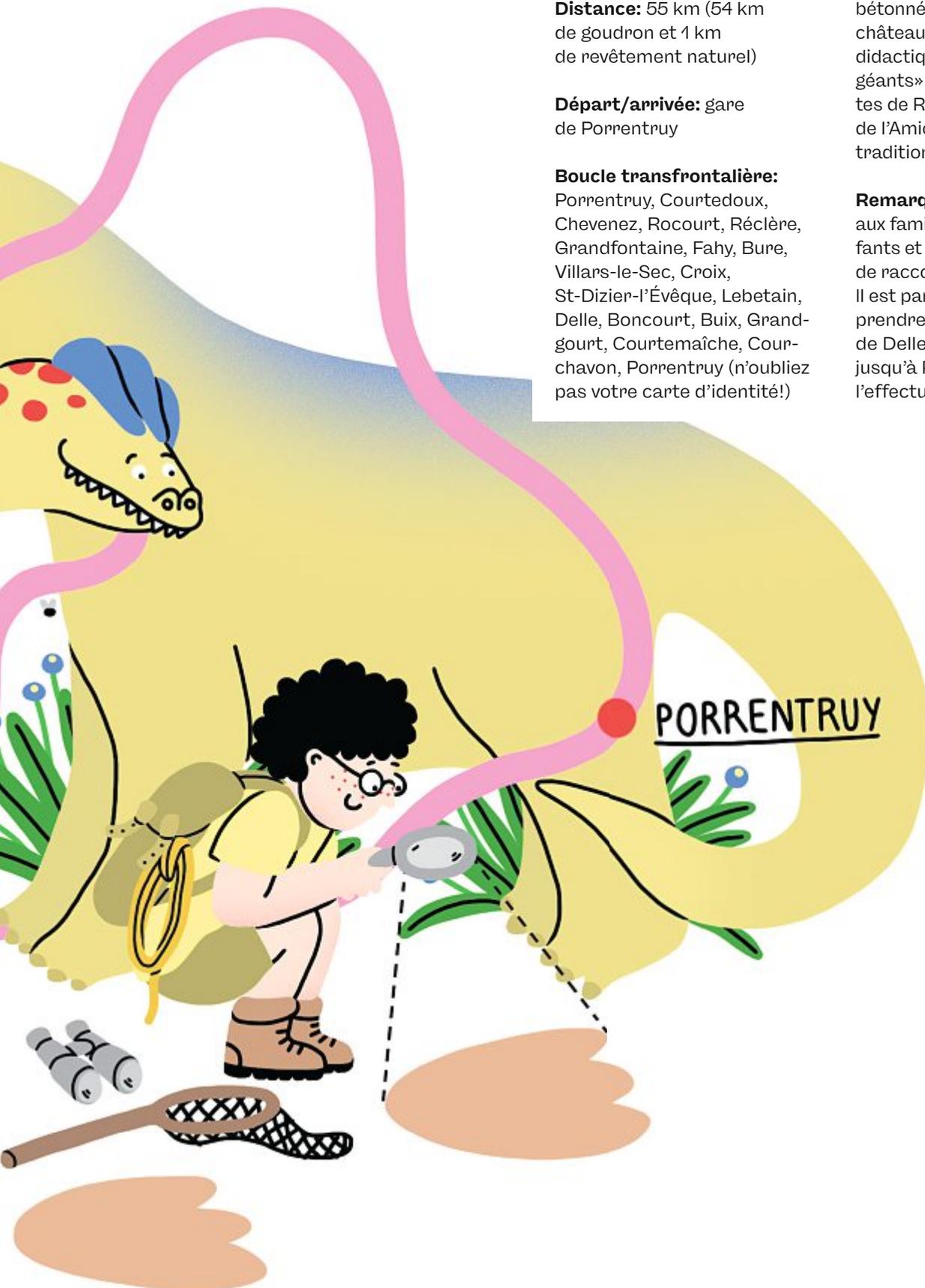
Porrentruy, Courtedoux,
Chevenez, Rocourt, Réclère,
Grandfontaine, Fahy, Bure,
Villars-le-Sec, Croix,
St-Dizier-l'Évêque, Lebetain,
Delle, Boncourt, Buix, Grand-
gourt, Courtemaîche, Cour-
chavon, Porrentruy (n'oubliez
pas votre carte d'identité!)

Dénivelé: 660 m

Difficulté: moyenne

Curiosités: Le «Grand Nain»
bétonné de Plonk & Replonk,
château de Porrentruy, sentier
didactique «Sur les traces des
géants» à Courtedoux, les grot-
tes de Réclère, Musée agricole
de l'Amicale des vieilles
traditions à Grandfontaine

Remarque: nous conseillons
aux familles avec jeunes en-
fants et aux cyclistes débutants
de raccourcir le parcours.
Il est par exemple possible de
prendre le train au départ
de Delle, Boncourt ou Buix
jusqu'à Porrentruy ou de
l'effectuer en plusieurs étapes.





ITINÉRAIRE SUISSEMOBILE: 476

Route du Vignoble de Bonvillars

Distance: 20 km (19 km de goudron et 1 km de revêtement naturel)

Départ/arrivée: place du Château à Grandson

Boucle: Grandson, Concise, Onnens, Champagne, Grandson

Dénivelé: 200 m

Difficulté: facile

Curiosités: château de Grandson (actuellement en rénovation, les intérieurs sont accessibles uniquement avec un guide. Plus d'infos sur chateau-grandson.ch), vignoble de Bonvillars

SUISSE TOURISME INVITE LES FEMMES À RELEVER DES DÉFIS SPORTIFS

Avec son initiative 100% Women, Suisse Tourisme se focalise sur la promotion des sports cyclistes auprès du public féminin. Parmi les mesures, des défis sportifs pour des ambassadrices nationales et internationales ainsi qu'une nouvelle plateforme comprenant maintes offres destinées uniquement aux femmes: circuits, week-end de VTT, boucle en vélo électrique, cours d'initiation... Plus d'infos sur [MySwitzerland.com/women](https://www.myswitzerland.com/women)

→ Une œuvre d'art de 3,5 tonnes, réalisée par le collectif chaux-de-fonnier Plonk & Replonk. Comme dans le film «Le fabuleux destin d'Amélie Poulain», c'est un nain qui a la bougeotte: il vient de s'installer devant le Lycée cantonal de Porrentruy.

Une dizaine de mètres plus loin, nous apercevons le panneau rouge grenat 647. Parfait, c'est le nôtre. Nous enfions le casque, et hop, sautons sur le vélo et prenons la direction indiquée. Après quelques coups de pédales, nous passons devant l'Hôtel de ville où nous voyons une autre sculpture. Cette fois, c'est un sanglier, l'emblème de Porrentruy. Il symbolise le courage des Bruntrutains, nous dit-on. Nous poursuivons notre chemin. Avant de quitter la vieille ville, nous nous arrêtons quelques instants pour admirer au loin le château.

Empreintes de dinosaures

Nous repartons, passons devant deux étangs. Canards et oiseaux se comptent par dizaines. Nous entrons sur la piste cyclable. Si vous avez aussi envie de dégourdir vos jambes, sortez à Courtedoux et empruntez le sentier didactique «Sur les traces des géants». Il vous fera notamment découvrir des empreintes de sauropodes vieilles de 152 millions d'années. Même s'ils devront un peu marcher (environ 1 heure), les enfants adoreront, c'est sûr!

Remontons en selle. Après être passés sous un viaduc spectaculaire, celui de l'A16, nous arrivons à Chevenez, capitale de la Saint-Martin. Nous traversons le village avant de reprendre la piste cyclable en direction de Rocourt. L'itinéraire 647 indique de continuer tout droit. Nous sortons de la route goudronnée pour un chemin blanc. Une montée de quelque 50 mètres se dessine. Nous buvons une grande gorgée et nous nous y élançons. Première difficulté surmontée! À nouveau sur un revêtement dur, nous arrivons à Réclère. Des grottes y sont situées. Une occasion parfaite pour nous rafraîchir (attention: visites possibles uniquement avec un guide selon horaire)!



Une deuxième montée nous attend pour rejoindre Grandfontaine. Un tout petit village mais qui a son musée. Vous pourrez y voir d'anciens tracteurs. Nous descendons ensuite pour rejoindre Fahy. Champs de céréales et de colza ne manquent pas! Le dépaysement est entier. À Bure, nous suivons le panneau 647 qui nous fait prendre une petite route menant à Villars-le-Sec. Le paysage est quasiment identique à celui de la Haute-Ajoie. Seules les infrastructures et les mairies indiquent que nous ne sommes plus en Suisse. Nous suivons l'itinéraire – les panneaux 647 sont ici bleus – qui nous fait passer par Croix, St-Dizier-l'Évêque, Lebetain, Delle. La traversée française est vallonnée.

Nous regagnons ensuite la Suisse par Boncourt. Nous suivons la rivière Allaine, qui est survolée par plusieurs oiseaux, dont un héron. À Buix, nous traversons le passage à niveau, puis retournons sur la piste cyclable, où nous suivons la voie ferrée. Nous arrivons ensuite sur la route principale à Grandgourt. Heureusement, peu de véhicules y circulent. Après avoir traversé Courtemaîche, nous découvrons Courchavon. Un petit village dominé par un vieux clocher solitaire. Pour terminer notre boucle, nous profitons d'un peu d'ombre apportée par la paroi rocheuse entre Courchavon et Porrentruy. Après 55 km, nous arrivons à la gare. Comme nous en avons encore sous la pédale, nous montons au château de Porrentruy avec une glace achetée en chemin et nous regardons le soleil se coucher... Avis aux amateurs! ●

Suite de votre lecture aux pages 18-19 →

**ITINÉRAIRE SUISSEMObILE: 171**

Route des Châteaux et Maisons fortes

Distance: 32 km (revêtement dur)**Départ/arrivée:** gare des Eaux-Vives**Boucle:** Eaux-Vives (Genève), Vandœuvres, Meinier, Jussy, Eaux-Vives (Genève)**Dénivelé:** 320 m**Difficulté:** facile**Curiosités:** château El Masr (Cologny), château de Vézenaz, château de Rouelbeau, maison forte d'Adda à Meinier, château du Crest à Jussy

Pédaler en sécurité



Vous souhaitez équiper toute la famille pour pédaler cet été? Pas évident! D'autant plus que le choix en magasin est grand. Yvan Saucy, gérant du magasin Jumbo Maximo à Bienne et cycliste amateur depuis plus de 20 ans, vous aide à y voir plus clair. Avant d'acheter un vélo, le spécialiste invite à identifier ses besoins. Ce qui permettra de choisir un modèle adapté à sa pratique. «Je conseille le vélo

de ville aux personnes qui ont l'intention de parcourir de courtes distances sur des routes goudronnées, le VTT à celles et ceux qui souhaitent rouler sur tous types de revêtement naturel (gravier, pierres, racines, herbes...) et le gravel aux cyclistes polyvalents, qui apprécient les chemins blancs comme la route.» Et Yvan Saucy d'ajouter: «Evidemment, nous vendons aussi des vélos électriques, en version ville ou VTT.»

Un autre élément à prendre en compte lors de l'achat d'un vélo est la taille de son futur utilisateur. «La hauteur de l'entrejambe permet de déterminer la taille du cadre. Vous pouvez la mesurer avec l'aide d'un proche. Pour ce faire, mettez-vous pieds nus contre un mur et coincez un livre entre vos jambes. Et demandez à la personne qui vous assiste de mesurer avec un mètre ruban la distance entre le sol et la partie supérieure du bouquin», détaille-t-il. Pour ce qui est des enfants, ils doivent pouvoir toucher les pieds au sol. «Pour des raisons de sécurité, il est important de ne pas opter pour un vélo trop grand, même si ces derniers grandissent vite.» Et de compléter: «Une taille inadaptée peut aussi entraîner des problèmes de dos.»

La sécurité à vélo passe aussi par l'équipement. Le port du casque permet, par exemple, de réduire de 40% le risque de blessure, selon le BPA. Mais pour offrir une protection optimale, le casque doit avoir une forme adaptée à sa tête et être porté correctement. «Pour le choisir, je conseille à la clientèle d'en essayer différents types. Aucune pression ne doit être ressentie en le portant et il doit rester en place lorsqu'on secoue la tête.» Pour ce qui est de la manière de le porter, Yvan Saucy indique que la distance entre le rebord du casque et la racine du



YVAN SAUCY
GÉRANT DU
MAGASIN JUMBO
MAXIMO À BIENNE

nez doit être de deux doigts. Quant à la sangle, elle doit être au contact de la peau. «On doit pouvoir passer un petit doigt... et comme ça se desserre facilement, je conseille de vérifier régulièrement le réglage.» Si on ne choisit pas un casque de couleur vive, le professionnel recommande de se rendre visible à l'aide d'un brassard ou d'un gilet réfléchissant. Il rappelle également que l'éclairage de jour est obligatoire pour tous les vélos électriques circulant en Suisse.

Le gérant souligne encore qu'il est nécessaire d'examiner régulièrement son vélo afin de vérifier qu'il répond à toutes les exigences pour circuler sur la voie publique. «Chez Jumbo, nous vous proposons un service d'entretien et de réparation des vélos (voir ci-dessous) effectué par des professionnels. Ceux-ci vérifient, entre autres, tous les réglages importants et procèdent aux ajustements nécessaires», conclut-il. ●

VOICI COMMENT FONCTIONNE LE SERVICE VÉLOS CHEZ JUMBO

1. Déposer le vélo dans le magasin de votre choix: rendez-vous au point Info du magasin pour laisser votre vélo.

2. Examen du vélo: les spécialistes Jumbo examineront votre engin pour une première estimation des services à effectuer. Les pièces de rechange et fournitures nécessaires vous seront facturées en plus des frais d'entretien. Si le prix total estimé dépasse 150 fr. (ou 250 fr. pour les vélos électriques), ils vous appelleront pour vous présenter un devis.

3. Retrait du vélo en magasin: après réparation, on vous appellera pour venir récupérer votre vélo.

Plus d'infos sur www.jumbo.ch

**Remorque de vélo
bleue pour enfants,**
349 fr., disponible
dans certains
magasins Jumbo



**Casque vert (51-56 cm)
Alpina Parana,**
99 fr. 90,
disponible dans certains
magasins Jumbo

Prêt au départ

Il est grand temps de sortir les vélos,
les casques et autres accessoires du
garage et de les passer en revue.
Rien ne manque? Tout est en ordre?

**Gravelbike move 2.0 28
California,** 499 fr.,
hauteur du cadre 54 cm
ou 58 cm, disponible
dans certains
magasins Jumbo



Pompe manuelle California,
19 fr. 95, disponible dans
certains magasins Jumbo

Nous sommes
NOUVEAUX



10%

Prix de lancement
5.85
Prix normal 6.50

³Lotion corporelle Nivea Aloe & Pflege,
400 ml (100 ml = 1.46)



10%

Prix de lancement
31.45
Prix normal 34.95

Sérum 2-en-1 anti-âge & anti-taches de vieillesse
Nivea Cellular luminous 630, 30 ml (10 ml = 10.48)



10%

Prix de lancement
11.65
Prix normal 12.95

Lavables et
réutilisables.

Disques Last Object Last Round avec étui,
7 pièces (1 pièce = 1.66)

Coton-tige Last Object Last Swab avec étui, 1 pièce
9.85 au lieu de 10.95



10%

Prix de lancement
7.15
Prix normal 7.95

Dentifrice Sensodyne Gencives & dents sensibles,
75 ml (100 ml = 9.53)



10%

Prix de lancement
4.45
Prix normal 4.95

³Déodorant à bille Dove Advanced care original,
50 ml (10 ml = -.89)



10%

Prix de lancement
5.35
Prix normal 5.95

Pour cuir
chevelu
sensible.



Shampooing Coop Naturaline
Ultra sensitive, 250 ml (100 ml = 2.14)

Après-shampooing Coop Naturaline
Ultra sensitive, 200 ml
4.45 au lieu de 4.95 (100 ml = 2.23)



10%

Prix de lancement
7.15
Prix normal 7.95

Masque anti-callosités Scholl,
1 pièce



10%

Prix de lancement
4.-
Prix normal 4.45

72 heures
d'hydratation,
texture non
grasse.

Shampooing Ultra Doux Charbon actif,
300 ml (100 ml = 1.33)



Les nouveautés, c'est
aussi en ligne: coop.ch

Offres valables jusqu'au dimanche 18 juin 2023

³ En vente dans certains supermarchés Coop et Coop City

coop

Pour moi et pour toi.

BIO EXPRESS**Seckou Keita**

- **1978:** naissance à Ziguinchor, au Sénégal
- **1998:** il quitte son pays natal et part s'installer en Angleterre.
- **2002:** sortie de son premier album «Mali». La même année, le musicien est invité à se produire au festival de Glastonbury, l'un des festivals les plus mythiques d'Europe.
- **2017:** il s'associe au pianiste de jazz cubain Omar Sosa. Les deux artistes sortent un album commun intitulé «Transparent Water».
- **2023:** sortie de son dernier album «African Rhapsodies», en collaboration avec le BBC Concert Orchestra, publié sur le label suisse Claves Records.



Seckou Keita, roi de la kora

Le musicien sénégalais jette des ponts entre l'Afrique et l'Occident. Il marie sa harpe ouest-africaine à un orchestre de musique classique dans un nouvel album enchanteur.

INTERVIEW MIGUEL CID PHOTO ELLY LUCAS

«La kora est un instrument qui remonte au XIII^e siècle»

On le surnomme «le Hendrix de la kora». Seckou Keita est un virtuose de cette harpe traditionnelle ouest-africaine. Le griot sénégalais de 45 ans, installé depuis une vingtaine d'années à Nottingham (Angleterre), a collaboré avec des musiciens aussi divers que Damon Albarn, le pianiste cubain Omar Sosa ou la harpiste galloise Catrin Finch. Il vient de sortir «African Rhapsodies», un disque enchanteur où ses compositions solaires se parent des somptueux arrangements orchestraux du BBC Concert Orchestra.

Vous collaborez depuis longtemps avec des musiciens venus d'horizons différents.

Tout à fait. À 18 ans, j'ai joué pour la première fois avec des musiciens cubains, indiens et norvégiens dans un festival en Norvège. Cette expérience géniale m'a fait découvrir qu'il existait d'autres types de musique. Depuis, je n'ai plus arrêté de jeter des ponts entre différentes traditions musicales, de trouver nos points communs et célébrer nos différences.

Qu'est-ce qui a inspiré cette collaboration avec un orchestre classique?

Ma musique est transmise oralement, tandis que le classique repose sur une partition. Réunir ces deux univers était

un challenge. J'adore ce type de défi et je trouve que c'est réalisable si on fait les choses correctement. J'en rêvais et l'opportunité s'est enfin présentée avec le BBC Concert Orchestra.

Qu'avez-vous ressenti en présence de l'orchestre lors de l'enregistrement du disque?

Beaucoup d'émotion. Comme lorsqu'un rêve de longue date devient réalité. Il y avait peut-être 62 musiciens dans la pièce. C'était intéressant parce que la kora est un instrument d'une grande douceur par rapport au son produit par tout un orchestre. La majorité de l'orchestre ne pouvait pas m'entendre jouer, à moins qu'un musicien soit assis près de moi. Le chef d'orchestre portait des casques pour pouvoir m'entendre mais tout le monde ne pouvait pas en porter. Les deux jours d'enregistrement ont été un challenge. Parfois, j'avais envie de pleurer de joie mais je devais me concentrer!

Les titres des morceaux sont évocateurs. Parlez-nous du très beau «Tamala's Caravan Trail».

«Tamala» signifie «voyageur» en mandingue et ce titre est inspiré de ma propre histoire. J'ai quitté mon Sénégal natal pour l'Occident et j'ai posé mes valises en Angleterre. Quand ma fille → Page 25

Pic

Irrésistibles:
les mélanges de noix
et de fruits secs Pic.



Qualité & Prix

coop
Pour moi et pour toi.

→ est née, elle voulait être collée à papa tout le temps. Un jour, j'étais en train d'accorder ma kora tout en m'occupant d'elle. En essayant d'effectuer plusieurs tâches à la fois, j'ai fait une petite faute. Je l'ai remarqué quand je me suis mis à jouer et j'ai trouvé le son intéressant. Alors, je n'ai pas changé cette façon d'accorder. La morale de cette histoire: nos erreurs peuvent amener du bon et il n'y a pas une façon juste ou fautive de conduire sa vie.

Parlez-nous de la kora.

C'est un instrument fabriqué à partir dealebasse sur laquelle on tend de la peau d'antilope ou de vache pour créer une sorte de caisse de résonance, avec un long manche en bois et 22 cordes faites de lignes de pêche. Il remonte au XIII^e siècle, quand l'empire du Mali dominait l'Afrique de l'Ouest et était gouverné par le souverain Soundiata Keita. Mon père est un descendant du roi donc techniquement, je n'aurais pas le droit de faire de la musique car c'est la famille royale qui reçoit les louanges du griot (*ndlr: barde-poète*).

Mais vous êtes griot du côté de votre mère.

Oui, ma mère vient d'une famille de griots et j'ai donc hérité de cette tradition. Le griot est un médiateur entre le peuple et le roi. Son rôle ne se limite pas à faire de la musique et divertir le souverain mais aussi à le conseiller et l'aider à faire les bons choix. Il prend sa kora et compose sur le champ quelque chose qui émeut le roi et véhicule le message des gens. Le griot se produit aussi lors de cérémonies de mariage ou des baptêmes.

Qui vous a appris la kora?

Mon grand-père paternel, dès 7 ans. Il nous a d'abord appris, mes frères, mes oncles et moi, à construire nos propres instruments. L'instrument devient ainsi une partie de soi parce qu'on l'a créé soi-même, pas acheté dans un magasin. Puis de 7 à 14 ans, il nous a appris à jouer des centaines de chansons traditionnelles. On s'entraîne plus activement jusqu'à 18 ans et de 18 à 21 ans, on est libre de se produire en dehors de la famille lors de cérémonies, comme par exemple lors de mariages, puis à travers le monde. J'ai ensuite commencé à créer ma propre odysée musicale.

Transmettez-vous cette tradition à vos propres enfants?

Oui et non. Tous mes enfants sont nés ici, en Occident, et n'ont pas l'opportunité que j'ai eue... ou peut-être que je n'ai pas eu la chance qu'ils ont! Ils n'ont pas grandi entourés de manguiers et de koras, dans un environnement où l'on mange tous ensemble et joue de la musique à tour de rôle. Ils regardent ma kora et se disent «on ne voit pas papa souvent parce qu'il voyage avec cet instrument». La seule façon que j'ai trouvée pour qu'ils s'investissent dans cette tradition, ce sont mes livres de musique.

C'est-à-dire?

Il y a quelques années, j'ai publié des cahiers de mes propres compositions pour la kora transcrites pour des instruments occidentaux. Elles peuvent donc

être jouées au piano, à la clarinette, au violon ou à la flûte. Un jour, l'un de mes enfants se retrouvera peut-être dans un cours de musique et aura envie d'apprendre à jouer du piano. Ces livres me permettent de contribuer à transmettre ce savoir à mes enfants et aux autres.

Vous publiez ce disque sur un label de musique classique suisse. Pourquoi?

Je souhaitais confier mon bébé à des gens qui le méritent et sauront s'occuper de lui. Je ne voulais pas d'un grand label qui ne donnerait pas toute son attention à ce disque précieux dont je rêvais depuis des années. Les gens de Claves Records sont réellement passionnés de musique et ne sont pas juste motivés par le profit. Cela dit, ce n'est pas une mauvaise chose de gagner un peu d'argent! ●

PUBLICITÉ

Jusqu'au 16 juillet 2023

**50%
DE RABAIS**

~~24.90~~
12.45/mois

Abo START

- + Appels et SMS illimités
- + **6 au lieu de 3 Go/mois de données**
- + Sur le réseau Swisscom
- + Données sans limite de validité

**ABO PAYABLE AVEC
LES SUPERPOINTS!**


Disponible ici: coopmobile.ch




Naturellement rafraîchissant.

Avec des ingrédients d'origine 100% naturelle.
Au goût unique.



Boissons bio.
Pas des Energy Drinks.



25%
de réduction
sur l'achat de
3 pièces*.

*Valable pour toutes les canettes individuelles The ORGANICS by Red Bull®. En vente dans certains supermarchés Coop.

CHOPFAB BOXER



25%
à partir de 2
sur toutes les bières Boxer
et Cosmos en multipack
au choix

ACHETEZ DES ŒUFS SUISSES ET PROFITEZ!

KW23/23



OPÉRATION FIDÉLITÉ

5x
SUPERPOINTS



1^{er} palier

à partir de CHF 10.-

Un bon numérique «5x plus de superpoints sur tous les œufs suisses»



2^e palier

à partir de CHF 25.-

Gratuit: une boîte d'œufs suisses Coop Naturafarm (4 pièces) ou une boîte d'œufs pique-nique Coop Naturaplan (2 pièces) avec Herbamare

+500
SUPERPOINTS

3^e palier

à partir de CHF 50.-

500 superpoints bonus



Participez
dans l'appli
Supercard



L'opération numérique,
c'est par ici



Pour moi et pour toi.

QUAND LE GOÛT FAIT LA DIFFÉRENCE.



L'AUTRE COLA.
YUZU FLAVOR:
À DÉCOUVRIR.

En vente dans certains supermarchés Coop.



BON NUMÉRIQUE

1+1

gratuit pour tout achat de
Happy Cola 50 cl au choix.



En vente en exclusivité chez:



2 063699 537521

Offre valable du **06.06** au **25.06.2023** contre remise de ce bon.
Bon valable dans les supermarchés Coop et au rayon alimentaire
des Coop City. Il suffit de le remettre à la caisse. Valable une seule
fois et non cumulable avec d'autres bons.

Saveurs

Au fil de ces pages, faites le plein de recettes pour votre prochain pique-nique. Mettez le rosé au frais et découvrez ce que mange un barman...

C'EST LA SAISON!

**Céleri-branche:
en jus ou façon
chiffonnade**

30



Du vert inspirant

C'est un légume à la saveur prononcée, à déguster cru ou cuit, sous forme solide ou liquide. Conseils et recette de pro pour préparer du céleri-branche.

TEXTE **JOËLLE CHALLANDES**



ROMAIN VUILLEUMIER
CUISINIER AU
LANDERON (NE)

Ça fait une paye que vous n'avez pas cuisiné de céleri-branche? Le moment s'avère bien choisi: la saison est lancée et ce légume parfois oublié se cultive près de chez vous. Le cuisinier neuchâtelois Romain Vuilleumier (24 ans) en est fana. Il aime sa fraîcheur, sa polyvalence, ainsi que le fait qu'il n'est pas connu de tout le monde, ce qui permet de surprendre certaines papilles. «L'aspect du céleri-branche intrigue: quand on le voit on a envie d'y goûter», sourit-il.

À l'instar du fenouil, le céleri-branche fait partie de la famille des Apiacées. Il se présente tout en longueur: on l'appelle aussi céleri à côtes. C'est un cousin du céleri-rave et il descend d'une plante sauvage appelée ache des marais. Il a un parfum et une saveur prononcés, ce qui

fait qu'on l'adore ou qu'on l'exècre. Du moins c'est ce que l'on croit. Marié à d'autres végétaux et dégusté en jus, il séduit même ses détracteurs!

En jus pour l'apéro

Au menu de la table d'hôte de Romain Vuilleumier, au Landeron, figure une boisson à base de céleri-branche (recette ci-contre, à réaliser à l'aide d'une centrifugeuse). Il l'a créée à l'issue d'une cinquantaine d'essais. «L'idée a été de proposer un apéritif élaboré, frais, désaltérant et goûteux, sans alcool. Je pourrais en boire chaque jour quand il fait chaud», précise le jeune homme. Cru, le céleri-branche se déguste centrifugé ou détaillé finement: en salade, par exemple. Veiller à le choisir de préférence jeune – sinon

il pourrait se montrer fibreux – et à émincer finement les tiges.

À noter que les feuilles sont aussi délicieuses – blanchies pour accompagner un mets chaud ou crues, en pesto par exemple. Autre suggestion du cuisinier: «Les découper en lanières, à la manière d'une chiffonnade, et les déguster avec un fromage de chèvre frais ou de la burrata.» Du peps et de la gourmandise!

Veiller à l'équilibre

Le céleri-branche étant fort en bouche, il importe de veiller au bon dosage, afin de respecter l'équilibre du plat. Amoureux de la cuisine latino-américaine, Romain Vuilleumier en met par exemple dans la marinade qui enrobe un ceviche de truite saumonée. Il sert cette spécia-

INFOS PRATIQUES

Nutrition

Le céleri-branche contient du **potassium**. Celui-ci contribue au maintien d'une pression artérielle normale.

Saison

En Suisse, **on récolte** chaque année ce légume à partir de mai.

Côtes et feuilles

Toutes deux se mangent. Il ne suffit que de **quelques secondes** pour blanchir les feuilles.





lité de poisson cru avec une salade à base d'oignon rouge, d'avocat brûlé au chalumeau, ainsi que de chips de patate douce. Le jeune Neuchâtelois a voyagé autour du monde afin de découvrir et apprendre plusieurs types de cuisine et créer la sienne. Au-delà de sa table d'hôte, il donne désormais des cours en vidéo.

Le fait de cuire le céleri-branche atténue l'intensité de sa saveur, à la fois terreuse et piquante. S'il excelle en gratin, il gagne à être choisi durant les beaux jours dans une sauce tomate, un taboulé ou un mets cuisiné au wok. ●

Romain Vuilleumier propose une formation de cuisine en ligne pour tous niveaux avec des plats et techniques inspirés de ses voyages:

www.decllic-cuisine.com

**Jus, salade,
marinade,
pesto, chiffon-
nade: vive le
céleri-branche!**



Jus pour les beaux jours

Recette de Romain Vuilleumier
Pour 2 verres de 2,5 dl

Ingrédients

- 300 ml d'eau
- 30 g de sucre
- 1 cc de thé vert
- 150 g de céleri-branche en morceaux
- 100 g de concombre en morceaux
- 60 g de Granny Smith en morceaux
- 50 ml de jus de citron

Préparation

Faire chauffer l'eau dans une bouilloire pour infuser le thé 3 à 5 minutes à 80 °C. Ajouter le sucre. Réserver. Centrifuger le céleri, le concombre et la pomme, puis récupérer le jus. L'ajouter au thé, bien mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter le jus de citron. Servir avec des glaçons.

Le rosé, un vin libre

De plus en plus apprécié, le rosé présente une teinte qui s'est éclaircie au fil des décennies. Zoom sur trois rosés à déguster en toute simplicité, à la santé des beaux jours.

TEXTE JOËLLE CHALLANDES

Clair, frais, fruité et bien équilibré. Tel est l'ADN du rosé que les amateurs recherchent aujourd'hui. La France, suivie de l'Espagne, puis de l'Italie et des États-Unis, occupe le haut du classement en termes de production et de consommation. Ambassadeur en Provence, le rosé y a son Centre de recherche et d'expérimentation. «Ni sanctuarisé ni sacralisé, il s'agit d'un vin libre, qui bouge, s'adapte et respire au fil du temps», estime Gilles Masson, directeur de l'organisation située à Vidauban, dans le Var.

Considéré par le chercheur comme le plus vieux vin du monde, le rosé a d'abord été composé de raisin noir foulé aux pieds, puis mis en fermentation. Il était beaucoup plus foncé que de nos jours. «Ces vingt dernières années, dans pratiquement tous les pays, l'intensité de la couleur du rosé a été divisée par trois», observe Gilles Masson, qui collecte des données sur les rosés du monde entier. Cette tendance serait liée à l'esthétisme attribué au pastel, mais surtout au désir de légèreté, d'élégance et de subtilité que les consommateurs recherchent dans un rosé.

La qualité s'est beaucoup améliorée au fil du temps. On ne produit plus de rosé à défaut d'un vin rouge ou d'une autre spécialité. Cépages, terroir, méthodes de vinification: on conduit aujourd'hui la vigne pour faire du rosé. Si la plupart des rosés sont élaborés avec du raisin rouge uniquement, certains sont vinifiés avec un peu de raisin blanc (à l'instar du rosé de Rioja, présenté en page 35). Le Champagne rosé d'assemblage s'obtient quant à lui en mélangeant des vins blancs avec 5 à 20% de vins rouges.

Avec ou sans bulles, son succès va croissant. Et pas seulement dans les pays du Sud. «On constate un intérêt prononcé de notre clientèle pour les rosés, en particulier ces deux dernières années», indique Caleb Grob, directeur des Caves de la Béroche, dans le canton de Neuchâtel. Vin de plaisir, le rosé évoque la fraîcheur et la légèreté durant la belle saison: il a un air de vacances. À déguster en toute simplicité, sans code particulier. ●

La majorité des rosés sont vinifiés avec du raisin rouge.

→ Aux pages suivantes, deux autres rosés: de Provence et d'Espagne





PHOTOS STOCKFOOD/RAMANAUŠKIENE, JUSTINA, DR



CALEB GROB
CAVES DE LA BÉROCHE
Directeur

«Notes de caramel»

Origine: Suisse, Neuchâtel

Cépage: Pinot noir

Appellation: douze cépages, Pinot noir en tête, permettent d'obtenir l'appellation d'origine contrôlée de Neuchâtel

La Maison: situées à Saint-Aubin-Sauges, les Caves de la Béroche sont une coopérative au sein de laquelle quatre viticulteurs bio composent le Domaine des Coccinelles.

Bon à savoir: issu de Pinot noir peu cuvé, l'Œil-de-Perdrix est originaire de Neuchâtel.

Caractéristique: le raisin est vinifié à la manière d'un vin blanc, avec du raisin rouge.

Température de service: 10 à 12 °C

Vin à marier avec: jambon-melon, entrecôte grillée, mousse aux framboises

Les mots de Caleb Grob, directeur des Caves de la Béroche: «Frais et fruité, ce vin accompagne un repas de l'apéritif au dessert. Il a des arômes de fruits rouges, avec des notes de caramel.»

SUISSE, NEUCHÂTEL

Neuchâtel AOC Œil-de-Perdrix Domaine des Coccinelles bio Naturaplan, 17 fr. 95/75 cl, en vente dans certains supermarchés Coop et sur mondovino.ch



BONNE MINE

Voilà pourquoi le feu a été découvert

BURGER CHALLENGE 2023

Gewinne Preise im Wert von /
Gagne des prix d'une valeur de

CHF 3'000

Infos: bell.ch

2 x 125 g
8.80



2 x 125 g
8.80



23%

4 x 125 g
9.95
qu lieu de 12.95



2 x 100 g
4.95



2 x 125 g
6.95



2 x 125 g
7.95

Disponibles dans les plus grands points de vente Coop.

bell.ch



Ça c'est bon. Depuis 1869.



«Aérien et gourmand»

Origine: France, Provence

Cépages: Grenache, Cinsault et Syrah

Appellation: Coteaux varois en Provence. Il s'agit d'une «petite sœur» des Côtes de Provence. Cette appellation produit à 93% des rosés.

La Maison: Estandon est une union de caves coopératives située à Brignoles. Son histoire a commencé en 1947.

Bon à savoir: la chaleur et l'oxydation étant les ennemies du rosé, les vendanges ont lieu en Provence durant la nuit.

Caractéristique: durant le processus d'élaboration, tout est entrepris pour que le moût soit protégé de l'air.

Température de service: 8 à 10 °C

Vin à marier avec: de la tapenade, des grillades, des filets de rouget ou une bouillabaisse

Les mots de Catherine Huguenin, maître de chai: «Ouvert au nez, ce rosé a des notes d'agrumes. Aérien, c'est un vin qui offre de la fraîcheur, de la gourmandise et du fruit.»

Coteaux Varois AOC Rosé Terres de Saint Louis bio Naturaplan, 9 fr. 95/75 cl, en vente dans certains supermarchés Coop et sur mondovino.ch

FRANCE, PROVENCE



CATHERINE HUGUENIN
MAISON ESTANDON

Maître de chai



JAVIER YBÁÑEZ CREUS
MAISON MARQUÉS
DE RISCAL

Responsable des exportations



«Bonbon à la fraise»

Origine: Espagne, Rioja

Cépages: Tempranillo et Viura (Macabeu)

Appellation: près de 15000 viticulteurs travaillent dans la Rioja.

La Maison: Marqués de Riscal a été fondé en 1858 dans le Pays basque espagnol. La Maison travaille depuis toujours en collaboration avec des œnologues français. Elle est la première Maison non française à obtenir un diplôme d'honneur à l'Exposition de Bordeaux en 1895. Celui-ci figure aujourd'hui encore sur les étiquettes des bouteilles.

Bon à savoir: le Tempranillo est récolté pour la production de rosé une dizaine de jours avant celle de vin rouge.

Caractéristique: le raisin rouge et le raisin blanc sont pressés et fermentés ensemble.

Température de service: 8 à 10 °C

Vin à marier avec: du poisson grillé, un plat de pâtes ou un émincé à la zurichoise

Les mots de Javier Ybáñez Creus, responsable des exportations: «Ce rosé se déguste comme un bonbon à la fraise!»

Rioja DOCa Rosado Marqués de Riscal, 11 fr. 50/75 cl, en vente dans certains supermarchés Coop et sur mondovino.ch

ESPAGNE, RIOJA



BIEN S'ORGANISER

- Miser sur des plats qui résistent aux températures élevées que l'été nous réserve.
- Tout ce qui peut être consommé à la main est pratique, par exemple les sandwiches, les wraps,

la focaccia. Veiller à utiliser des ingrédients qui ne détrempent pas le pain.

- Les fruits et légumes sont plus faciles à manger s'ils ne sont pas trop juteux ou s'ils peuvent être mis entiers dans la bouche: radis, tomates

cerises, concombres snack, fraises, abricots...

- Lorsqu'il fait très chaud, on peut emporter une bouteille d'eau congelée. Une fois décongelée, il suffit de la boire.
- Ne préparer que la base d'un mets chez soi. Ter-

miner le reste sur le lieu du pique-nique: les aliments resteront ainsi plus frais et auront un aspect plus appétissant.

- Emporter un cake dans le moule, cela évite de le retrouver écrasé à l'issue du transport. L'idéal



Déjeuner sur l'herbe: les idées de repas en plein air sont infinies.

On part en pique-nique!

Simple sandwich ou repas élaboré, on adore manger dehors, en vadrouille, dans son coin de nature préféré... Conseils, idées et recettes à découvrir ci-dessous et dans les pages suivantes.

TEXTE MARTINA TROTTMANN

Au cours de l'histoire, on a pris plus de repas en plein air que dans des maisons! La pratique du pique-nique associée au loisir n'est pourtant apparue qu'au XVII^e siècle, au sein de la noblesse. Elle s'est propagée auprès des élites au cours du XVIII^e, durant lequel les repas champêtres constituent un art de vivre. Le pique-nique a gagné la bourgeoisie au XIX^e, puis s'est popularisé avec les premiers congés payés.

En Grande-Bretagne, le pique-nique est un art de vivre. On sait que la reine Victoria (1819-1901) aimait manger en plein air et que ses sujets ont adopté cette habitude. Endroit idyllique, sandwiches raffinés, panier en rotin.

Aujourd'hui encore, à l'occasion de la fameuse course royale d'Ascot, célèbre réunion hippique qui se déroule en présence de la famille royale, on peut obser-

ver les gens pique-niquer dans un style fort distingué.

En Suisse aussi, on adore les pique-niques... En petit, mais aussi en grand comité. A tel point qu'on en met sur pied pour la population: rendez-vous par exemple le samedi 17 juin dans le parc de l'Hermitage de la capitale olympique. L'association Lausanne à Table organise Pik'n'boule: un concours de pétanque marié à un pique-nique scandinave!

Parc en ville, forêt, bord de l'eau ou montagne: le lieu du pique-nique est important. Choisissez le cadre qui vous enchante le plus! Nous avons réuni pour vous de bons conseils et une check-list pour cuisiner et partir bien équipé. ●

Tournez la page: trois recettes pour votre prochain pique-nique grâce à l'équipe Fooby. →

est d'avoir un cake qui ne s'émiette pas trop (de la veille ou de l'avant-veille, par exemple).

- Vive les petits plaisirs! Prévoir un thermos de café ou de thé à l'heure du dessert.

CHECK-LIST

- Des assiettes, des couverts et des verres (ou des gobelets).
- Une petite planche pour couper ses crudités et ingrédients préférés.
- Une couverture, idéalement avec une face iso-

lante, histoire de se protéger de l'éventuelle humidité du sol.

- Un couteau de poche avec tire-bouchon et décapsuleur.
- Un rouleau de papier ménage en guise de serviettes et des lingettes

humides pour nettoyer ses mains collantes.

- Un sac poubelle: on ramasse ses déchets!
- De la crème solaire, une protection contre les insectes ainsi qu'une trousse de premiers secours.

FOOBY

WE LOVE FOOD



Sandwiches aux escalopes

Pour 4 pièces

884 kcal par pièce

35 min de prép.

50 min en tout

Il vous faut

- 1 dl de vinaigre balsamique blanc
- 1 dl d'eau
- 2 pincées de noix de muscade
- ¼ de cc de sel
- ½ cc de grains de poivre écrasés
- 1 oignon rouge coupé en fines rondelles
- 200 g de concombre coupé en lanières dans la longueur
- 4 escalopes de veau (d'env. 120 g chacune)
- ¾ de cc de sel
- 100 g de farine blanche
- 2 œufs
- 100 g de chapelure
- beurre à rôtir pour la cuisson
- 6 cs de mayonnaise
- 1 ¼ cc de sauce sriracha
- 4 parisettes coupées en deux dans la longueur
- 1 laitue romaine, les feuilles détachées

Voici comment faire

Pickles: porter à ébullition le vinaigre avec l'eau, la noix de muscade, le sel et le poivre. Ajouter l'oignon et faire cuire pendant env. 2 min. Ajouter le concombre, retirer la casserole

du feu, couvrir et laisser mariner pendant env. 15 min.

Paner: saler les escalopes.

Verser la farine dans une assiette plate. Battre un œuf dans une assiette creuse et mettre la chapelure dans une assiette plate. Passer les escalopes l'une après l'autre dans la farine (les secouer un peu pour faire tomber le surplus) puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure en appuyant bien.

Cuisson: faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive. Baisser le feu et faire dorer les escalopes à feu moyen pendant 2 min de chaque côté. Les sortir et les égoutter sur du papier absorbant.

Garniture: mélanger la mayonnaise et la sauce sriracha, en tartiner les faces coupées du pain. Garnir chaque demi-parisette de pickles, de laitue romaine et d'une escalope. Refermer le sandwich.

Variante: vous pouvez remplacer les escalopes de veau par des tranches de porc.

En collaboration avec

Betty Bossi



CONSEIL VIN

Valais AOC Dôle des Monts Maison Gilliard,
9 fr. 95/37,5 cl
En vente dans
certains supermarchés
Coop et sur:
www.mondovino.ch

Bon et sympa



MARIE LINDER
SPÉCIALISTE
EN VIN

Chouette, on part en pique-nique! On embarque les marmots, grand-maman, le panier des victuailles, la couverture à carreaux et la topette de rouge, bien sûr. Les petites bouteilles obturées de capsules à vis sont idéales pour ce genre d'événement. Pour l'occasion, il faut choisir un vin sympathique, bon et sans complication, que l'on osera servir dans des gobelets si l'on n'a pas mis de verres dans le sac à dos. Cette Dôle valaisanne rouge rubis au fruité intense se prête à merveille à cela et, s'il fait chaud, on la rafraîchit un instant dans le ruisseau, en veillant à ce que le flacon ne se fasse pas emporter par le courant...

PLEIN
D'AMOUR

Achète ce que tu aimes

Et remporte l'intégralité
de tes achats !

Comment participer :

1



Achète au moins
2 produits Nestlé
chez Coop.*



2



Scanne le code QR,
télécharge ton **ticket de caisse**
avant le 14.06 et remplis le
formulaire.



3



Avec un peu de chance, tu
remporteras la valeur totale
de ton panier de courses.**

Participer
ici :



20%

dès 2 pièces au choix
ou en Multipack



* Pendant la période promotionnelle entre le 06.06.-11.06.

Selon offre hebdomadaire.

** D'une valeur de 350 CHF au maximum.

Nestlé®



Nestlé.



Barres au citron

Pour 10 pièces

268 kcal par pièce

20 min de prép.

1 h 50 en tout

Pour un moule à cake d'env. 25 cm chemisé de papier cuisson



Il vous faut

- 200 g de noix de cajou
- 80 g de noix de pécan
- 80 g de noix de coco râpée

- 100 g de dattes dénoyautées
- 2 cs d'eau
- 20 g de sucre glace
- 1 citron bio, le zeste râpé et 1 cs de jus
- 1 citron bio, le zeste râpé

Voici comment faire

Préparation: mettre les noix de cajou dans un récipient et les recouvrir d'eau froide, laisser tremper pendant env. 1 h, réserver.

Fond: mettre les noix de pécan, la noix de coco râpée, les dattes et l'eau dans un récipient, mélanger, mixer au hachoir une portion après l'autre. Répartir la masse obtenue dans le moule préparé, lisser en appuyant bien.

Barres: égoutter les noix de cajou réservées, les mixer avec le sucre glace, le zeste et le jus de citron jusqu'à obtention d'une masse onctueuse.

Répartir la masse aux noix de cajou sur la préparation précédente et lisser. Répartir le zeste de citron par-dessus, couvrir et laisser prendre env. 30 min au réfrigérateur. Démouler ensuite le tout et découper env. 10 barres dans la masse.

Conservation: les barres se conservent env. 1 semaine au réfrigérateur dans une boîte hermétiquement fermée.

Cette recette et bien d'autres sont à retrouver sur fooby.ch et dans l'appli FOOPY.



LIMITED EDITION!



ovomaltine



SEULEMENT POUR
UNE COURTE PÉRIODE:
LIMITED EDITION!

MARIOKART™

Collectionner
et gagner
maintenant!



SCANNER MAINTENANT
ET GAGNER!



THÉ GLACÉ AUX RAISINETS

CUISINER AVEC LES ENFANTS

Cette recette et bien d'autres sont à retrouver sur littlefooby.ch et dans l'appli FOOBY.

**little
FOOBY**

Second de cuisine ★★☆☆

35 min de prép.	35 min en tout	49 kcal par verre
--------------------	-------------------	----------------------





MATÉRIEL NÉCESSAIRE










AUX PASSAGES COLORÉS,

LES ENFANTS PEUVENT VOUS AIDER!

Pour 4 verres d'env. 3 dl
Il vous faut

- 9 dl d'eau
- 4 cs de gelée de raisinets
- 2 cs de jus de citron
- 4 sachets d'infusion de cynorrhodon
- 1 brin de mélisse citronnelle

Voici comment faire

1. Thé

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec la gelée de raisinets et le jus de citron. Ajouter les sachets de thé et la citronnelle, retirer la casserole du feu, couvrir et laisser infuser pendant env. 10 min. Retirer les sachets de thé et la citronnelle, laisser refroidir.

2. Dressage

Répartir les glaçons dans des verres, y verser le thé à travers une passoire. Ajouter les raisinets et la citronnelle, servir.

Bon à savoir

Verser le thé glacé dans un gobelet ou une bouteille équipés d'un couvercle ou d'un bouchon à visser pour emporter votre thé glacé en pique-nique.





Plaisir glacé

«D'accord, vous pouvez choisir une glace!»
 À l'évocation de ces mots, le sourire des mêmes s'élargit... Depuis que les beaux jours ont signé leur retour, les glaces sont très prisées. Quel plaisir que de s'asseoir au soleil et de déguster une glace à l'eau, un cornet, une boule de sorbet ou de crème glacée. Selon Glacesuisse, association des producteurs suisses de glaces, 47 millions de litres de glace ont été vendus en 2022 en Suisse l'an dernier: un peu plus de la moitié a été importée, le reste produit dans notre pays. **FBE**



Gobelets de glaces Exotic et Birthday Cake bio Naturaplan, 5 fr. 80/480 ml, disponibles dans certains supermarchés Coop



Le bâtonnet glacé à l'eau a été inventé en 1905 aux États-Unis, grâce à un soda qui a gelé pendant la nuit!

PUBLICITÉ

NOUVEAUTÉS DE MARQUE CHEZ COOP

Je suis NOUVEAU



*En vente dans les grands supermarchés Coop



EN RAYON



Jamón Serrano

Ce jambon est protégé en tant que spécialité traditionnelle depuis 1999.

4 fr. 95/100 g



Jambon cru des Grisons

En qualité Naturafarm. Un régal avec du pain beurré ou des tranches de melon.

6 fr. 50/90 g



Mini-pastèque

Délicieuse telle quelle. Le top aussi avec de la feta, du jus de citron, de l'huile d'olive, de la menthe, du sel et du poivre.

En vente au prix du jour

Melon charentais bio

En qualité Naturaplan. Sucré à souhait.

Ce melon se marie aussi bien à la menthe qu'au basilic.

En vente au prix du jour



PHOTOS GETTY IMAGES, BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI, DR

Dao donne tout pour un dîner

Apéritif, entrée, plat, dessert et... animation pour cinq personnes. L'émission française «Un dîner presque parfait» fête ses 15 ans. On y verra la semaine prochaine Dao Nguyen (45 ans), directrice à l'État de Genève. Passionnée de cuisine moléculaire, cette perfectionniste est déjà connue des fans de concours de cuisiniers

amateurs – elle a notamment participé à «MasterChef» l'été dernier. Dao sera la première à recevoir et à être notée par les autres candidats. Son repas a nécessité plus de 12 heures de préparation. **JOC**

«Un dîner presque parfait» avec Dao Nguyen: à voir à 18 h 50 sur W9 du lundi 12 au vendredi 16 juin

PUBLICITÉ



MAISON GILLIARD
1885

LES PERLINES AFFICHENT CLAIREMENT LA DIFFÉRENCE!

Chaque grain de raisin est unique, précieux et recèle une multitude de saveurs. Le citron vert indique l'arôme dominant de cette Petite Arvine.

Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans. Offre valable du 06.06.2023 au 11.06.2023.

20%

17.50
au lieu de 21.95





SWISS
DESIGNED



ZÉRO VIANDE. PURE SAVEUR DU JAMBON.



Au rayon réfrigéré



NOUVEAU*
ESSAYEZ
MAINTENANT!

THEGREENMOUNTAIN.CH

* EN VENTE DANS DES SUPERMARCHÉS COOP SELECTIONNÉS.

À DÉCOUVRIR CHEZ
coop

PHOTOS KEYSTONE, DR



Grande absinthe, petite absinthe, anis vert et fenouil font partie des plantes qui composent une absinthe traditionnelle en Suisse.

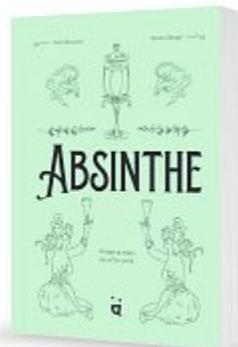
LA FÉE DÉPLOIE SES AILES

Un parfum d'interdit

L'absinthe a été proscrite entre 1908 et 2005 dans notre pays: clandestinement, on a continué à la distiller et à la servir. En forêt, dans le Val-de-Travers, une bouteille de Fée clandestine était cachée à proximité des sources. Dans les bistrotts, on en commandait avec des noms de code: lait de tigre, thé de Boveresse, couechte... La Lausannoise Tania Brasseur signe «Absinthe – Voyage au pays de la Fée verte». En quatre dégustations, son livre emmène chacun entre passé et présent, de la botanique à l'alambic, en passant par la chimie et la cuisine. Et ce samedi 10 juin, «Absinthe en fête» vivra sa 5^e édition dans le Val-de-Travers. Tania Brasseur y écrira des dédicaces. **JOC**

www.absintheenfete.ch

«Absinthe – Voyage au pays de la Fée verte», Tania Brasseur (texte) et Tamara Berger (photos), Éditions Helvetiq



PUBLICITÉ



Grands formats en action

32%
4.95
au lieu de 7.30

Fol Epi Classic 300g
(100g = 1.65)

31%
6.50
au lieu de 9.50

Fol Epi Caractère 260g
(100g = 2.50)

En vente dans certains supermarchés Coop.

Dans l'assiette d'un barman

Avec cette nouvelle rubrique, nous entrons dans la cuisine des Romands pour découvrir leurs recettes. Le Lausannois Romain Tritsch, barman hyperactif, prend le temps de cuisiner maison.

TEXTE JOËLLE CHALLANDES PHOTOS VALENTIN FLAURAUD



Une fois le poulet mariné aux épices cuit, Romain Tritsch le déguste sur son balcon avec une bière aromatique et légère.

Responsable des bars au Vieux-Lausanne, établissement historique de la capitale olympique, Romain Tritsch (36 ans) travaille beaucoup, de jour comme de nuit... Pour décompresser et trouver un équilibre, il soigne son hygiène de vie. En optant pour le sport au quotidien: jiu-jitsu brésilien, natation, fitness et course à pied sont ses activités préférées. Il participe avec plaisir aux semi-marathons. Romain a grandi en Alsace, terre de gastronomie. Il s'est formé en hôtellerie-restauration afin d'exercer dans le service, avec des spécialisations bar et sommellerie. Installé à Lausanne depuis sept ans, il s'y plaît beaucoup: «C'est ma ville coup de cœur, très vivante et à taille humaine.»

Horaires de travail obligeant, Romain mange à des heures décalées. Mais même lorsqu'il sort du travail à 4 heures du matin, il se prépare un repas: «L'amour de la cuisine fait partie de moi.» Il faut dire qu'il a œuvré en tant que serveur pour divers chefs étoilés durant plusieurs années, voyageant par la même occasion autour du monde. On ne trouve pas de plat tout prêt dans son frigo: «J'ai été élevé comme ça.» Il s'autorise en revanche de temps à autre une pizza surgelée.

Amateur de saveurs relevées, Romain Tritsch raffole de cuisine asiatique: en particulier des spécialités thaïes et indonésiennes dégustées en voyage. Il partage ci-contre une recette indonésienne qu'il a apprise en Thaïlande, où il a vécu plusieurs mois. «À Bangkok, la capitale aux 11 millions d'habitants, j'habitais une immense rue. J'étais au numéro 23, qui constituait un quartier à lui tout seul!» Le dépaysement a été total, l'amour pour la nourriture considérable: depuis, il



pimente sa cuisine au quotidien. Au chapitre des boissons consommées à la maison, c'est avant tout eau et jus de fruits. Le barman s'accorde de temps à autre une bière. Le hall d'entrée de son appartement partagé avec un collègue barman est pourtant rempli de matériel de bar et de spiritueux : l'endroit sert de stockage et lui permet d'élaborer de nouvelles créations de cocktails. ●



«J'ai une légère addiction aux piments en tous genres: rouges, verts, thaïs, mexicains... Jusqu'à maintenant, j'ai voyagé dans 48 pays, sur les cinq continents: j'ai donc goûté pas mal de piments! J'en conserve au congélateur afin d'en avoir toujours à la maison.»

INGRÉDIENT PRÉFÉRÉ

Poulet aux épices

Recette indonésienne
préparée par Romain Tritsch

Pour 2 personnes
A commencer la veille (marinade)

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- un peu d'huile de tournesol
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de curry doux
- 1 cc de poivre noir moulu
- 1 cc de poivre blanc moulu
- 1 cc de coriandre moulue
- 1 cc de paprika
- 150 g de riz parfumé thaïlandais (Jasmine Rice)
- 250 ml de lait de coco
- 1 cs de pâte de curry rouge
- 1 cs de beurre de cacahuète
- 5 cl de sauce poisson
- 2 cs de cacahuètes grossièrement hachées
- un peu de piment épépiné et haché

Préparation

Désosser les cuisses de poulet et les découper en morceaux d'env. 2 cm. Les mettre dans un sachet de congélation et ajouter 1 cs d'huile ainsi que les épices. Bien mélanger la préparation et laisser mariner au réfrigérateur pendant 12 h. Bien faire cuire les morceaux de poulet marinés à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile et les disposer sur des pics à brochettes. Faire cuire du riz selon les indications de l'emballage. Pour la sauce satay, porter à ébullition tout en remuant le lait de coco, la pâte de curry, le beurre de cacahuète, la sauce poisson et les cacahuètes. Ajouter du piment à volonté. Une fois que le mélange bouillonne, baisser le feu et cuire encore 5 min à feu doux, tout en remuant, afin de réduire la sauce. Dresser le poulet avec la sauce et le riz.



Les montagnes s'invitent chez vous!

KW23/23

Offres valables
du 6.6 au 11.6.2023, dans la limite des stocks disponibles.

* En vente dans certains supermarchés Coop

Sous réserve de changement de millésime. Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

20%
sur tous les produits
à tartiner sucrés
Coop Pro Montagna

Pro Montagna
p. ex. Confiture Coop Pro Montagna
Fraises de montagne, 240 g
4.40 au lieu de 5.50 (100 g = 1.83)

20%
9.50
au lieu de 11.90

Pro Montagna
Gendarmes Coop Pro Montagna,
séchés à l'air, 4 paires,
8 x 50 g (100 g = 2.38)

Super-prix
9.50

Pro Montagna
*Assiette du randonneur de montagne
Coop Pro Montagna, en libre-service,
110 g (100 g = 8.67)

les 100 g
2.30
au lieu de 2.75

Pro Montagna
Le Gruyère d'alpage
Coop Pro Montagna, AOP,
préemballé, env. 300 g

30%
à partir de 2
sur toutes les pâtes
Coop Pro Montagna
non réfrigérées,
au choix

Pro Montagna
p. ex. Macaronis de montagne
Coop Pro Montagna Gommer, 500 g
3.20 au lieu de 4.60 (100 g = -64)

20%
sur tous les vins
Coop Pro Montagna

Pro Montagna
p. ex. *Valais AOC Heida Visperterminen
St. Jodern Kellerei Coop Pro Montagna 2022, 75 cl
20.75 au lieu de 25.95 (10 cl = 2.77)



Le meilleur de nos montagnes.
Le meilleur de nos paysans.



Pour moi et pour toi.

L'ACTU EN CHIFFRES

7000

Estimation, en tonnes, de la **récolte de fraises suisses cette année**. Elles sont cultivées sur 510 hectares. Depuis 15 jours, la saison est lancée: elle durera 20 semaines. La météo influence les quantités.



Partagé, le dessert est meilleur...

Il y a toujours une fête en vue... Compotes, mousses, gâteaux: le nouveau livre de Betty Bossi propose des recettes de desserts pour au moins 12 personnes. Notre coup de cœur va à ce tiramisu fraises-framboises. Elaboré avec des biscuits à la cuiller, du mascarpone, de la crème et de la demi-crème acidulée, il met en vedette les fraises et les framboises en morceaux et en coulis. On n'y résiste pas! **JOC**

«Desserts pour grandes tablées», édité par Betty Bossi 27 fr. 90, dans certains magasins Coop ou sur: www.bettybossi.ch



À DÉGUSTER

Il n'y a plus qu'à le personnaliser

Sauce cocktail et crustacés: ajoutez-y votre touche personnelle: piment en poudre, dés de concombre...

Cocktail de crevettes à l'aneth ASC, 5 fr. 85/100 g, dans certains supermarchés Coop



Un air de vacances

Jus d'ananas à boire tel quel, bien frais, ou avec une rondelle de fruit. Idéal aussi pour préparer cocktails et mocktails.

Pineapple Juice Betty Bossi, 3 fr. 50/750 ml, dans certains supermarchés Coop

Des yogourts inédits

Marre des saveurs classiques telles que vanille, moka ou abricot?

Testez les nouveaux yogourts Prix Garantie!

Yogourt Popcorn, Ice Tea Peach ou Energy Drink, 45 ct./200 g, dans certains supermarchés Coop



C'est parti!



SARA DUBLER
INFLUENCEUSE
DE MONTREUX (VD)
#AHungryBlonde

Je suis fière et heureuse de rédiger une chronique pour cette nouvelle formule de *Coopération*. Suisse et d'origine irlandaise, j'ai toujours été passionnée par la cuisine. Mes premiers souvenirs datent de l'enfance. Je me rappelle l'Irlande, chez ma grand-mère, à 6 ans, de la farine jusqu'aux coudes en train de préparer des gâteaux avec elle. À chaque fois qu'on allait lui rendre visite, les odeurs de biscuits et de tartes nous enchanterent au moment de franchir la porte. Avec ma mère et mes sœurs, nous passions nos dimanches à préparer les spécialités de ma grand-mère dans notre maison à Fribourg: c'est là où je me suis vraiment mise à cuisiner.

En grandissant, j'ai adoré recevoir des livres de recettes, regarder des émissions de cuisine. Et j'ai toujours voulu tout goûter et découvrir. Ma mère me dit que dès mon plus jeune âge, j'ai eu des goûts de luxe! Les choses n'ont pas beaucoup changé... J'apprécie beaucoup les restaurants gastronomiques, mais pas que... Un bon street food me plaît tout autant. Une des cultures culinaires qui m'inspire le plus est la cuisine mexicaine, avec les *tacos al pastor*, *carnitas*, *de pescado* et bien plus. J'adore les couleurs des plats et l'intensité des saveurs, mais aussi le fait... qu'on s'en met partout! Convivial et délicieux.

Je me réjouis de partager avec vous mes idées de brunchs, mes recettes, mes bons plans et tout ce que j'adore dans le monde de l'alimentation. ●



Mon métier, mon quotidien

Avec des farines bio ou IP-Suisse, la boulangerie maison de l'hypermarché Coop des Eplatures Centre, à La Chaux-de-Fonds, façonne des pains d'excellence toujours plus prisés.

TEXTE SOPHIE DÜRRENMATT PHOTOS NICOLAS DE NEVE

Impressum: Coop, région Suisse romande,
route de la Venoge 17, 1302 Vufflens-la-Ville; 021 633 41 11;
info-sr@coop.ch; Rédaction: Cécile Cauderay (resp.)



«Notre savoir-faire
boulangier est artisanal»,
explique Johann Farine.

Bien que souvent la vocation d'un métier de bouche se transmette dans les familles, ce n'est pas le cas pour Johann Farine (41 ans), responsable boulangerie de l'hypermarché Coop des Eplatures Centre à La Chaux-de-Fonds. «Au contraire, sourit-il. À l'époque, pour moi, c'était un monde totalement nouveau et cela m'a tout de suite plu. J'avais 15-16 ans, ce n'est pas simple de se décider à cet âge-là pour son avenir professionnel. J'ai fait un stage dans une petite boulangerie et j'y suis resté pour suivre mon apprentissage.»

Des professionnels formés

Le commerce de détail abrite de nombreux métiers aux compétences pointues et variées. Dans un même magasin, le personnel d'accueil, les fleuristes, les boulangers, les fromagers, les bouchers, les poissonniers, les cavistes, les professionnels des produits laitiers, des fruits et légumes, de la marchandise générale ou encore de la caisse, ne cessent de mettre au service de la clientèle les compétences et la rigueur qui font la réputation des magasins Coop.

COMPÉTENCES

Aujourd'hui chez Coop, le boulangier évolue dans une structure artisanale disposant de tous les avantages que peut offrir un hypermarché: suivi, horaires, formation, assurance qualité, matières premières qualitatives, etc. «Nous travaillons une dizaine de farines différentes, explique notre interlocuteur. Et elles sont toutes bio ou IP-Suisse.» Un choix qualitatif témoin de la volonté de Coop de proposer ce qui se fait de mieux. «Les efforts réalisés par Coop afin de tout mettre en place pour proposer de tels produits m'ont toujours impressionné. Que ce soit le sel, le levain, la levure, le beurre, les œufs, tout est 100% suisse. Je le répète souvent à nos clients. C'est une vraie plus-value!»

Des pains au poids

Côté pains appréciés de la clientèle chaud-fonnière, le boulangier est catégorique: «Chez nous, le pain bio 3 kg vendu au poids est très sollicité. Depuis l'an dernier, nous proposons des grands pains à la coupe que nous vendons en 200 g ou 500 g. On se positionne avec un travail à l'ancienne, on retrouve les gestes des boulangers d'antan, on prend le temps. À l'arrivée, le résultat est vraiment optimal», conclut Johann Farine. ●



Questions en rafale

Un produit coup de cœur?

Le pain rustique 800 g. C'est un pain rustique au levain qu'on peut travailler à l'ancienne et qui se garde longtemps. L'idéal est de bien le cuire, ça lui permet d'être plus digeste. La cuisson d'un pain influe sur la digestion, il ne faut pas l'oublier.

Le top 3 des pains prisés de la clientèle?

La pain de 3 kg vendu au poids, la baguette paysanne et le pain aux noix aussi. La couronne a également pas mal d'adeptes. Tous ont en commun leur authenticité et leur goût spécifique de pain du boulangier.

Pourquoi le commerce de détail?

J'ai travaillé dans tous les formats de boulangerie, de 3 à 50 personnes. Je dirais qu'ici, chez Coop, on bénéficie à la fois de l'authenticité du travail artisanal en petite équipe, et des avantages d'un grand employeur fort de processus cadrés et d'excellentes conditions.

Un hobby ou un sport?

Je fais beaucoup de sport, en tout cas 8 à 10 h par semaine. Du trail, du VTT, du vélo de course, du skating et du ski de fond. C'est important pour moi, c'est vraiment un équilibre.

Le service Pick up Coop simplifie encore les achats en ligne.



Passez vos commandes en ligne sur :

jumbo.ch

importparfumerie.ch

coop.ch

thebodyshop.ch

coop-city.ch

coopvitality.ch

livique.ch

christ-swiss.ch

lumimart.ch

microspot.ch

Venez récupérer vos achats au point Pick up Coop de votre choix. Avec plus de 500 points de retrait disponibles, vous gagnerez un temps précieux !

Trouvez votre magasin avec le service Pick up en scannant le code QR ci-contre :



coop city

Pour moi et pour toi.

coop

Pour moi et pour toi.

11/12/13

Des rouges séduisants

Avec des cépages rouges toujours plus présents, la viticulture suisse se hisse avec brio parmi les pays producteurs d'excellence. Visite en terre vaudoise.

TEXTE SOPHIE DÜRRENMATT PHOTOS NICOLAS DE NEVE

Évoquer le Domaine La Capitaine, à Begnins (VD), c'est incontestablement évoquer l'excellence viticole. Il faut dire que Reynald Parmelin (58 ans) concrétise depuis des décennies une idée précise de la perfection en matière de travail de la vigne en biodynamie, que l'on parle de blanc ou de rouge. Mais le professionnel vaudois nous avoue toutefois une légère préférence personnelle pour les vins rouges: «Pour tout vous dire, mon papa ne boit pas de vin blanc. J'ai donc toujours eu l'habitude de vivre des apéritifs au vin rouge.»

Connaître les subtilités

De nombreux cépages rouges ont été développés en Suisse ces trente dernières années, permettant ainsi de proposer aux amateurs du pays des assemblages qui font aujourd'hui la réputation des vins helvètes sur le plan international.

Le Domaine La Capitaine, pour sa part, se répartit avec 60% de cépages blancs et 40% de cépages rouges, dont 25% de Pinot Noir, 20% de Gamaret, 20% de Merlot, et 35% de spécialités, à l'instar du Malbec, du Syrah, du Cabernet Sauvignon ou encore du Garanoir. Toutefois, tous ne sont pas égaux face aux aléas de Dame nature, comme l'explique notre interlocuteur: «Certains cépages, comme le Merlot, sont plus sensibles au mildiou. C'est moins le cas du Gamaret. Quant au Gamay, c'est un cépage compliqué, car il est sensible à la pourriture avec son serrage de grains typique.»

Fruité et structuré

Avec sa Cuvée Noble Rouge, le Domaine La Capitaine propose un vin hors normes. «C'est un vin corsé, mais pas trop. Tout le monde n'apprécie pas les vins taniques,



«Beaucoup de cépages rouges ont été développés ces trente dernières années», explique Reynald Parmelin.

il ne faut pas l'oublier. Il est subtilement fruité», confie le viticulteur. Un léger passage en barrique de neuf mois sur la moitié du volume lui insuffle une complexité exempte de boisé. «Pour ce qui est du choix de l'assemblage, le Gamaret et le Merlot développent cet aspect fruité, tandis que le Cabernet Sauvignon organise l'ensemble. C'est un savant équilibre entre le fruit et la structure», conclut Reynald Parmelin. ●

À DÉGUSTER

Cuvée Noble Rouge, Grand Cru, Domaine La Capitaine, assemblage Gamaret, Merlot et Cabernet Sauvignon, 25 fr. 95

Jusqu'au samedi 10 juin, tous les vins en vente chez Coop peuvent être payés avec les superpoints.



BONS & PAS CHERS

On craque pour un snack !



Chips nature salées Coop Prix Garantie, 350 g (100 g = 1.-)



Waved Chips Paprika Coop Prix Garantie, 150 g (100 g = 1.56)



Flips cacahuète Coop Prix Garantie, 200 g (100 g = -.50)



Noix de cajou grillées et salées Coop Prix Garantie, Fairtrade Max Havelaar 200 g (100 g = 1.75)



Choco Peanuts Coop Prix Garantie, Fairtrade Max Havelaar 375 g (100 g = -.76)



Petit Beurre chocolat au lait Coop Prix Garantie, 125 g (100 g = 1.-)



Prussiens Coop Prix Garantie 360 g (100 g = -.82)

En vente dans certains supermarchés Coop de Suisse romande, du mardi 6 au dimanche 11 juin 2023, Dans la limite des stocks disponibles.

PRIX Garantie

Pour des prix bas garantis.

coop

Pour moi et pour toi.

Des pyjamas à prix tout doux.

Offres valables du

6.6 au 25.6.2023, dans la limite des stocks disponibles.

En vente dans certains supermarchés Coop et Coop City.

KW23/23

50%

34.95
au lieu de 69.90

CALIDA

Chemise de nuit femme,
courte, rayures multicolores,
100% coton, XS-L

50%

44.95
au lieu de 89.90

ISA bodywear

Pyjacobout femme, orange,
100% coton, S-XL

50%

39.95
au lieu de 79.90

CALIDA

Pyjacobout homme, bleu,
100% coton, S-XL

coop city

Pour moi et pour toi.

coop

Pour moi et pour toi.



BON NUMÉRIQUE

A activer dans l'appli SuperCard

**ACTIVEZ VOTRE BON DANS
L'APPLI SUPERCARD.**

OFFRES VALABLES DU 5.6 AU 18.6.2023

chicco



Siège auto Chicco UNICO PLUS 0/1/2/3

Pour les enfants de 0 à 12 ans,
plusieurs coloris au choix, avec système de
fixation Isofix et harnais 5 points, certifié ECE
119.- au lieu de 249.-



130.-
DE MOINS

Activez
le bon
maintenant



JUMBO

Trop bon, et pourtant vrai

Comment s'assurer un repas du soir à prix réduit tout en évitant le gaspillage alimentaire? C'est très simple: il suffit de s'inscrire sur l'appli Too Good To Go, de réserver un panier surprise et de le récupérer.

TEXTE MARTINA TROTTMANN

Too Good To Go (trop bon pour être jeté) a été créé en 2015 au Danemark. L'entreprise indépendante a développé une application éponyme qui aide les restaurants et commerces de détail à écouler, à prix réduit, les aliments encore consommables mais qui ne pourront plus être vendus à court terme. «Nous avons commencé en 2018 avec les points de vente Karma et depuis nous n'avons cessé d'élargir l'offre», explique Marc Helfenstein, responsable Achats chez Coop. L'appli est très appréciée de la clientèle. À titre d'exemple, en 2022, rien que dans les restaurants Coop, plus de 123 000 repas excédentaires ont trouvé preneurs. C'est pourquoi l'opération va désormais encore plus loin: dès cette semaine, il est possible de commander et de retirer des paniers surprise Too Good To Go garnis de produits convenience frais dans tous les points de vente. «Cette appli permet à Coop de réduire le gaspillage alimentaire dans plus de 1000 points de vente et restaurants dans toute la Suisse», ajoute Marc Helfenstein. Au-delà de Too Good to Go, Coop continue de soutenir des organisations caritatives au travers de dons. ●



Avec Too Good To Go, Coop propose dans tous ses points de vente une nouvelle possibilité de réduire le gaspillage alimentaire, notamment, et c'est nouveau, dans les produits convenience frais.

2018est le début de
la collaboration
avec Too Good
To Go.**305 590**repas ont été
«sauvés» depuis
le début de la
collaboration.**5 fr. 90**C'est le prix d'un
panier surprise
garni de produits
convenience
frais.

Gagner beaucoup avec peu d'effort

Pour participer, il faut télécharger l'appli Too Good To Go via l'App Store de son smartphone. Une fois dans l'appli, il suffit ensuite d'indiquer le lieu où l'on se trouve. Les invendus à retirer apparaissent alors instantanément. «Dans les supermarchés Coop, un panier a une valeur minimum de 18 fr. Il est pourtant vendu au prix de 5 fr. 90», indique Marc Helfenstein. Le montant dû est payé à l'avance via l'appli et 30 minutes avant la fermeture du magasin. Le panier déjà réglé peut être retiré à la caisse ou au kiosque, sur présentation du reçu de l'appli qui sert de justificatif.

Une belle surprise

L'offre de repas et d'aliments varie chaque jour, en fonction des invendus. «Au restaurant, il s'agit de menus ou d'éléments de menus, et dans les magasins, ce sont des produits convenience frais comme des sandwiches, des jus, des pâtes ou des salades toutes prêtes», explique Marc Helfenstein.

Pour des raisons d'hygiène, ces aliments ne sont pas donnés parce que ce sont des produits du rayon frais. Il est recommandé, si possible, de les consommer le jour même: l'idéal pour un repas du soir surprise.

ACTE N° 403

Connectée à Too Good To Go dans toute la Suisse, Coop contribue à réduire le gaspillage alimentaire. L'appli permet de réserver et de payer des repas ou des produits convenience frais invendus avant de les retirer.

www.des-paroles-aux-actes.ch/403

Des
PAROLES
aux
ACTES

SALE
SOLDES
SALDI

50%

Soldes monstres à partir du 5.6.2023 dans les grands supermarchés Coop, sur tous les articles signalés, dans la limite des stocks disponibles.

coop

Pour moi et pour toi.

Rappel d'un stick

Le groupe allemand Cosnova rappelle les sticks correcteurs **Essence Camouflage+ matt Concealer 50** (n° d'art. 6.446.367). Ces produits sont vendus 3 fr. 95 l'unité. Coop est concernée par ce rappel. Le stick correcteur Essence Camouflage+ matt Concealer 50 n'est pas conforme aux dispositions réglementaires, car il présente une contamination micro-biologique et peut dès lors mettre la santé en danger. Il est donc vivement recommandé de ne pas l'utiliser. Le rappel



porte sur les numéros de lot suivants: ODBCA et ODBCB, acquis après le 17 mars 2023. Tous les articles concernés ont d'ores et déjà été retirés de la vente. La marchandise déjà achetée peut être rapportée dans n'importe quel magasin Coop, où elle sera remboursée. Ce stick correcteur était en vente dans les supermarchés Coop, ainsi que dans les Grands Magasins Coop City. Pour toute information complémentaire, la clientèle peut directement s'adresser à Cosnova.

Préserver les cours d'eau

Le Chärstelenbach dans le canton d'Uri, le Rotbach à Lucerne, le Glütschbach dans les Grisons, ainsi que sept autres cours d'eau suisses, viennent d'être nominés pour le label Rivière Perle Plus, décerné par l'association Rivières Perles à Zurich. Ce label valorise les milieux aquatiques préservés et riches en habitats et en espèces. Force est de constater que les authentiques rivières et ruisseaux se font rares dans nos contrées. En effet, la plupart d'entre eux ont été rectifiés, canalisés, stabilisés et fragmentés par des barrages en tout genre. Or ces cours d'eau sont d'une importance vitale pour la biodiversité. Pour cette raison, Coop s'engage aux côtés du WWF pour la protection de ces espaces de nature sauvage et authentique.

Au service de la durabilité



La stratégie en matière développement durable demeure un souci permanent pour Coop.

La stratégie de Coop en matière de développement durable repose sur trois piliers: assortiments durables, protection de l'environnement et du climat, ainsi qu'engagement en faveur des collaborateurs et de la société en général. Les dernières réalisations du groupe Coop dans ce domaine figurent désormais dans le Rapport sur le progrès Développement durable 2022. «L'année dernière, nous avons par exemple introduit l'écoscore, un indicateur d'impact environnemental assurant la transparence pour nos produits alimentaires ou pour la construction d'installations photovoltaïques et la

réduction des émissions de l'entreprise», souligne Salome Hofer, responsable du développement durable et de la politique économique chez Coop. Ce rapport offre aux spécialistes et à la clientèle un panorama complet de l'engagement du groupe Coop en faveur du développement durable. Il a été établi selon les normes internationales du Global Reporting Initiative (GRI), qui évalue le niveau de performances en développement durable d'entreprises et de diverses organisations.

Le Rapport sur le progrès Développement durable est disponible en ligne: sustainable.coop.ch/fr

LES CLASSIQUES PARMIS LES SPIRITUEUX.



29.95
WHISKY CHIVAS
REGAL 12 YEARS
40%, 70 CL



24.95
RHUM ESPECIAL
HAVANA CLUB
40%, 70 CL



Bouteille
de 1 litre

23.95
FINEST SCOTCH
WHISKY BALLANTINE'S
40%, 100 CL



Bouteille
de 1 litre

26.95
APPENZELLER
ALPENBITTER
29%, 100 CL



Bouteille
de 1 litre

33.95
*DRY GIN
BOMBAY SAPPHIRE
40%, 100 CL



Bouteille
de 1 litre

18.50
*WODKA
GORBATSCHOW
37,5%, 100 CL

GIN BEST-SELLERS.



33.95

GIN HENDRICK'S
41,4%, 70 CL



34.95

*DRY GIN
135° EAST HYOGO
42%, 70 CL



39.95

*GIN NORDÉS
ATLANTIC GALICIAN
40%, 70 CL



34.95

*GIN SUNTORY
ROKU
43%, 70 CL



45.95

*GIN
LE TRIBUTE
43%, 70 CL



39.95

*DRY GIN
APPENZELL GIN 27
43%, 70 CL



39.95

*MEDITERRANEAN GIN
GIN MARE
42,7%, 70 CL



41.95

*DRY GIN
THE BOTANIST
46%, 70 CL



39.95

*DRY GIN SCHWARZ-
WALD MONKEY 47
47%, 50 CL



THE BODY SHOP

20%

**SUR LES SOINS DU VISAGE ET LE MAQUILLAGE
DÈS 2 PRODUITS**

GET YOUR SUMMER SKIN

VALABLE JUSQU'AU 11.6.2023 DÈS 2 PRODUITS DE SOINS DU VISAGE ET/OU MAQUILLAGE ACHETÉS DANS
TOUTES LES FILIALES THE BODY SHOP SUISSE ET DANS LA BOUTIQUE EN LIGNE SUR WWW.THEBODYSHOP.CH
AVEC LE CODE 21806. NON CUMULABLE.

LE DOSSIER SANTÉ

Acouphènes, maladie
des loisirs ou canicule:
explications et conseils

EXTRA

ÉTÉ

Lutter contre la chaleur

76

MALADIE DES LOISIRS Effets secondaires des vacances

72

TOUT SUR LES ACOUPHÈNES

Couper le son dans sa tête

66





Quand les oreilles sifflent

Tintements, bourdonnements, grésillements, sifflements, grincements: s'ils ne sont pas dangereux, les acouphènes sont désagréables et peuvent largement perturber notre bien-être.

TEXTE ANDREAS EUGSTER

Le stress peut déclencher des acouphènes.

Avoir les oreilles qui sifflent ne veut pas toujours dire que quelqu'un parle de vous en votre absence. Pour les personnes atteintes d'acouphènes, l'expression est à prendre au sens propre. Ce bruit constant dans l'oreille est très pénible à vivre au quotidien et peut rendre dingue. Bon nombre de personnes concernées décrivent ce bruit comme un tintement, un bruissement, un bourdonnement, un martèlement ou encore un sifflement aigu.

«Le mot acouphène désigne un bourdonnement d'oreille persistant ou récurrent. En règle générale, il s'agit d'une perception subjective car l'entourage n'entend pas ce bruit parasite, explique Florian Köhler (30 ans), audioprothésiste chez Amplifon. Certains bourdonnements d'oreille peuvent toutefois être perçus et mesurés par un médecin spécialisé à l'aide d'appareils adaptés. On parle alors d'acouphènes objectifs.»

De plus en plus de jeunes touchés

Si plusieurs facteurs peuvent être à l'origine des acouphènes, le stress est considéré comme le principal déclencheur. L'organisme sécrète alors une hormone qui contracte les vaisseaux, diminuant ainsi le flux sanguin. Et lorsque l'oreille interne n'est plus suffisamment irriguée, cela peut provoquer des

acouphènes. L'hypertension, le diabète, les otites, la surdité subite, les vertiges, les médicaments, l'alcool, la nicotine et la caféine à haute dose, ou encore des problèmes de colonne cervicale, sont autant de causes pouvant également expliquer la présence d'acouphènes.

On observe par ailleurs, depuis quelques années, une augmentation de la proportion de jeunes se plaignant de bruits gênants. Ce phénomène s'explique par l'exposition au bruit dans le cadre des loisirs, qui passe par exemple par l'écoute de musique à un niveau sonore élevé dans les concerts ou par l'utilisation de smartphones ou de lecteurs MP3.

«A priori, ces bourdonnements d'oreille peuvent survenir à n'importe quel âge. Mais chez la plupart des personnes concernées, ils ont tendance à apparaître entre 40 et 50 ans et sont souvent liés à une perte auditive dans les hautes fréquences», indique Florian K hler.

En Suisse, près de 15% de la population souffre d'acouphènes aigus, ce qui représente un demi-million de personnes atteintes de manière temporaire ou permanente. Les spécialistes font la distinction entre acouphènes aigus, qui se traduisent par un sifflement récent pouvant durer jusqu'à trois mois, et acouphènes chroniques, persistant → Page 68

→ depuis plus de six mois. Il existe une autre explication à ce phénomène: l'oreille interne abrite environ 19 000 cellules ciliées chargées de détecter les différentes fréquences sonores et de les transmettre au nerf auditif qui les envoie ensuite au cerveau sous forme de signal. Or, si les cellules ciliées sont endommagées, par le bruit ou le stress, par exemple, le cortex auditif ne reçoit plus les signaux correspondant à certaines fréquences. Autrement dit, la personne touchée n'entend plus ces sons.

Mais le corps humain est très malin, et le thalamus – région du cerveau concernée – va alors compenser l'information manquante en donnant l'ordre aux cellules auditives d'acheminer ce signal. Ainsi stimulées, ces dernières vont entrer dans une sorte d'hyperactivité et générer elles-mêmes les fréquences recherchées. Résultat? Un bourdonnement d'oreille chronique: l'acouphène.

Consulter un spécialiste

Nous sommes nombreux à avoir déjà ressenti un bourdonnement ou un sifflement désagréable dans les oreilles après un concert, une sortie de boîte ou un séjour dans un environnement bruyant. La plupart du temps, celui-ci disparaît au bout de quelques

heures. Mais si le bruit persiste deux à trois jours, il est recommandé de consulter un ORL.

Aucun remède spécifique

Au-delà de l'analyse des causes profondes discutées avec les patients, différents tests existent pour diagnostiquer les acouphènes. Il y a l'examen de la gorge, du nez et des oreilles, des tests auditifs, l'analyse du bourdonnement d'oreille, l'examen des sons émis par l'oreille interne, le test d'équilibre, le bilan sanguin, l'IRM ou encore, l'examen de la mâchoire et de la colonne cervicale. «Si aujourd'hui, aucun remède spécifique ne permet de guérir les acouphènes chroniques, de nombreuses options de traitement sont disponibles, permettant de contribuer à réduire ou à masquer les symptômes et améliorer ainsi la qualité de vie du patient», indique le spécialiste. Selon lui, l'origine des acouphènes déterminera le choix du ou des traitements adéquats. Il s'agira alors de considérer une combinaison d'approches médicales et alternatives. ●

Lire la suite de l'article à la page 70. →

PUBLICITÉ

**VITALITÉ
AUDITIVE** **DEAL**

Une super audition à un super prix.

Avec l'action spéciale vitalité auditive de Neuroth, bénéficiez dès maintenant de super rabais* sur les modèles de la gamme Phonak Paradise. Avec plus de 75 filiales, Neuroth est présent en Suisse et au Liechtenstein.

Numéro de service gratuit:
00800 8001 8001

neuroth.com



Scanner le code QR et
prendre rendez-vous
en ligne



Jusqu'à
CHF 1'500.-

DE SUPER RABAIS*
pour l'achat d'appareils
auditifs Phonak Paradise

NEUROTH
ENTENDRE MIEUX • VIVRE MIEUX

*Super rabais valable pour l'achat de modèles Phonak Paradise «derrière l'oreille» à pile ou à batterie P90, P70, P50 et P30. Valable dans tous les centres auditifs Neuroth de Suisse et du Liechtenstein. Offre non cumulable. Action valable jusqu'à épuisement du stock. Non convertible en espèces.

Soulagement de la douleur et détente pour les muscles et articulations

Souffrez-vous de raideurs musculaires, de douleurs articulaires ou liées aux mouvements? Il n'est pas toujours nécessaire d'aller à la pharmacie: avec Axanova, Coop dispose d'un assortiment de produits à frictionner et de patches à l'effet apaisant ciblé.

Les produits à frictionner aux huiles essentielles pour muscles et articulations sont un moyen apprécié et éprouvé pour traiter soi-même la douleur, les contusions, les contractures et autres maux de l'appareil locomoteur. Selon le produit et le domaine d'application, ils génèrent un effet de froid et/ou de chaleur. Un traitement par le froid sert avant tout à soulager la douleur au niveau local et aide à ce que l'enflure ne se développe pas ou se résorbe plus vite. Les pro-

duits à effet chauffant stimulent la circulation sanguine au niveau local, ce qui fait disparaître les contractures et les crampes musculaires. Cette détente renforce la régénération du corps.

Qu'il s'agisse de contusions, de douleurs nucales, dorsales ou liées aux mouvements, Coop propose avec Axanova une gamme complète de produits efficaces pour apaiser la douleur et détendre muscles et articulations, et ce à des prix attractifs.



Nuque raidie?

Axanova Power Gel est le premier choix en cas de douleurs et de contractures au cou, aux épaules et au dos. L'application ciblée assure un soulagement rapide. Les crampes ainsi que les contractures musculaires se détendent. L'intense sensation de chaleur apporte un apaisement bienfaisant et durable. Le petit distributeur à pompe convient idéalement pour une utilisation à la maison, au bureau ou en déplacement.

Mais attention: ce produit ne s'appelle pas pour rien Power Gel. Attendez-vous à un effet intense.

Douleurs liées aux mouvements?

Le patch antidouleur Axanova Activ Patch combine, grâce à son action cool/hot, les propriétés de la thérapie par le froid calmant la douleur à une thérapie par la chaleur et intense. La technologie moderne du patch permet de diffuser les substances actives de manière ciblée pendant plusieurs heures et d'obtenir ainsi un effet chauffant de longue durée. Les douleurs s'apaisent et les contractures se relâchent.

Contusions?

Axanova Cool Gel: idéal pour le traitement immédiat de blessures telles que contusions, claquages ou foulures. Grâce au système rafraichissant naturel à base de menthol et d'huile essentielle de menthe, l'effet de refroidissement soulageant la douleur et résorbant l'enflure se propage dès l'application. La formulation de Axanova Cool Gel est complétée avec l'apport d'extrait d'arnica.

Comment retrouver le silence

Les 5 recommandations de Florian Köhler, audioprothésiste chez Amplifon

1 AIDES AUDITIVES ET APPAREILS ANTI-ACOUPHÈNES

Lorsque les acouphènes sont dus à une altération de l'audition, les appareils auditifs peuvent aider à améliorer la capacité auditive et reléguer les acouphènes au second plan. Les dispositifs spéciaux destinés à masquer les acouphènes en générant un son agréable permettent, quant à eux, de couvrir légèrement le bourdonnement d'oreille.

2 TINNITUS RETRAINING THERAPY (TRT)

Cette approche combinant thérapie auditive et thérapie cognitivo-comportementale vise à accepter les acouphènes et à apprendre à vivre avec.

3 GESTION DU STRESS

Le stress et l'anxiété pouvant aggraver les acouphènes, la pratique de techniques de relaxation comme le yoga, la méditation et les exercices de respiration peuvent contribuer à atténuer les symptômes.

4 ACUPUNCTURE

Certaines études ont montré que l'acupuncture est susceptible d'aider à traiter les acouphènes en améliorant le flux sanguin et le niveau d'oxygène dans l'oreille interne.

MÉDICAMENTS

Certains médicaments peuvent aider à gérer les acouphènes, notamment les antidépresseurs, les antiépileptiques et les anxiolytiques. Leurs effets secondaires pouvant toutefois être conséquents, ils ne doivent être pris que sous surveillance médicale.

CONSEILS

En cas d'apparition d'acouphènes, il est recommandé de prendre soin de soi, et ce avant le rendez-vous médical puis en complément au traitement médical. Voici comment:

- Éviter les environnements silencieux.
- Se distraire, en pratiquant ses passe-temps favoris.
- Se faire plaisir, se faire du bien.
- Réduire impérativement le stress.
- Pour s'endormir, se laisser bercer par de la musique ou un son relaxant.
- Bouger, faire des activités en plein air.



ORIGINES DES ACOUPHÈNES

Les bourdonnements d'oreille parasites peuvent avoir une multitude de causes.

Acouphènes subjectifs

- Corps étranger dans le conduit auditif (par ex. grande quantité de cérumen)
- Otites
- Infections virales et bactériennes
- Affections de l'oreille moyenne avec troubles de la transmission du son
- Traumatisme sonore (aigu ou chronique)
- Perte auditive
- Accident de plongée
- Maladies auto-immunes de l'oreille interne
- Substances nocives pour l'ouïe
- Tumeur du nerf auditif
- Surdité
- Stress
- Problèmes au niveau de la colonne cervicale ou de la région dento-maxillaire

Acouphènes objectifs

- Bruits de respiration dans l'oreille
- Bruits liés au flux sanguin dans les artères
- Tensions dans l'oreille moyenne
- Dysfonctionnement de la trompe d'Eustache

PUBLICITÉ

Petites aides pratiques avec un grand effet.

Nos appareils auditifs intelligents sont un condensé de technologies de pointe innovantes.




**COLLECTEZ
DES SUPERPOINTS
CHEZ AMPLIFON!**

+4444

SUPERPOINTS*

pour l'achat d'appareils
auditifs de haute
technologie

*Pour l'achat de deux appareils auditifs coûtant au minimum CHF 3060.- la pièce, TVA incluse, nous vous offrons 4444 points en plus des superpoints habituels. Offre valable jusqu'au 31.08.2023.

NUMÉRO GRATUIT
0800 800 881

SCANNEZ LE CODE AVEC UN TÉLÉPHONE
PORTABLE ET PRENEZ RENDEZ-VOUS EN LIGNE:

amplifon.ch/réserver-en-ligne





Congés avec frustration à la clé!

L'approche du week-end ou des vacances procure de la joie. Mais bien vite, soleil, soirées festives et sangria cèdent la place à d'intenses maux de tête ou de ventre et un petit séjour au lit s'impose. Ce phénomène porte un nom: «leisure sickness» ou maladie des loisirs. Explications.

TEXTE SUSANNE STETTLER

Finis le travail, vive les vacances! Pourtant, la majorité d'entre nous a un jour fait l'expérience d'être complètement à plat une fois le moment des congés venu. Mauvais timing!

Ce phénomène, loin d'être le fruit du hasard, constitue plutôt une évolution prévisible: nous sommes ici en présence d'un cas typique de maladie des loisirs. Toutefois, ce ne sont pas les loisirs qui rendent malades, mais la période de stress qui les précède. Une étude de l'Université internationale de Bad Honnef (Allemagne) montre que 22% des salariés connaissent le phénomène pour l'avoir déjà vécu. Menée en 2017 auprès d'un échantillon de 2000 individus, l'enquête a en outre révélé que la maladie ne touche pas uniquement les cadres dirigeants. Elle concerne aussi les employés n'assumant pas de fonction d'encadrement mais ayant un sens aigu des responsabilités et s'identifiant fortement à leur job. Toute personne ambitieuse et perfectionniste et/ou qui a du mal à couper avec son travail peut ainsi être victime de la maladie des loisirs.

Fatigue, maux de tête, état grippal: ces symptômes ne prennent pas de vacances!

Une découverte

Tout a commencé lorsque Ad Vingerhoets (69 ans), professeur émérite de psychologie clinique à l'Université de Tilbourg (Pays-Bas), a observé le fait sur sa propre personne. «Je me suis mis à m'intéresser de plus près au sujet après avoir été malade plusieurs années de suite entre Noël et le Nouvel An ainsi que durant les premiers jours de mes vacances», se souvient-il. Et d'ajouter: «Je me suis aussi aperçu que, lorsqu'il m'arrivait de tomber malade durant l'année, mes symptômes débutaient généralement le vendredi vers 16 heures, tandis que ma forme était toujours revenue le lundi matin.» Ad Vingerhoets a rapidement constaté qu'il n'était pas le seul dans ce cas. «Lorsque je parlais de mon expérience dans des soirées, il se trouvait toujours plusieurs invités affirmant souffrir du même problème.»

Il n'en fallait pas plus pour éveiller la curiosité du scientifique. Désireux de mieux cerner le phénomène, il lance en 2001 une étude sur le thème de la maladie des loisirs. Les premiers résultats ne se font pas attendre: «Notre équipe a relevé chez un grand nombre de personnes l'apparition de problèmes de santé le week-end et durant les premiers jours des congés. Les symptômes les plus fréquents: maux de tête, fatigue, douleurs musculaires et nausées. Au début des vacances, les cas de rhumes et de gripes sont également légion.»

Un mystère à élucider

Cette nouvelle pathologie a été baptisée «leisure sickness» (maladie des loisirs). Mais, en fait, comment se développe-t-elle? La question n'est pas élucidée à ce jour, même si de nombreuses tentatives d'explication existent. Le pionnier en la matière, Ad Vingerhoets, privilégie deux pistes:

Théorie N°1: les personnes exerçant un métier stressant prendraient plus fortement conscience de leurs sensations corporelles pendant les temps de repos que lors des journées de travail où leur attention est happée par le rythme trépidant du quotidien. Ressentir la douleur ou la fatigue nécessite en effet d'y porter attention. Selon le même principe, il arrive souvent que les sportifs et sportives ne remarquent une douleur ou une blessure qu'à l'issue d'un match ou d'une compétition. Ainsi, les maux de tête ou de dos qui apparaissent en vacances surviennent dès lors que le travail ne sollicite plus toute notre attention.

Théorie N°2: une maladie ou divers autres troubles se manifesteraient de préférence durant les loisirs car l'organisme se trouve déstabilisé par l'absence soudaine de stress lié au travail. Les hormones du stress que sont l'adrénaline et le → Page 74

→ cortisol peuvent perturber notre système immunitaire et nous rendre ainsi plus vulnérables aux maladies infectieuses.

Un changement à opérer

Si le stress peut être causé par une activité professionnelle épuisante requérant un fort engagement personnel, il naît parfois aussi de l'exact contraire. Ainsi, l'absence de sollicitations extérieures, l'ennui et le manque de stimulations comptent aussi au nombre des facteurs de stress. Dans les milieux spécialisés, on connaît ce phénomène sous le nom de «syndrome du désœuvrement». La maladie des loisirs ne peut toutefois être classée dans cette catégorie. Et le professeur de psychologie de préciser: «Durant les jours de congés, les stimulations sont toujours là, mais demeurent à un niveau normal. À l'inverse, le degré de stimulation est très élevé dans le quotidien agité de la vie professionnelle, qui sollicite toute notre attention.»

Souvent, la maladie des loisirs n'est pas prise au sérieux, y compris dans le milieu médical et scientifique. Pour ceux et celles qui en souffrent, la maladie et les troubles y afférents sont cependant bien réels. Comme ceux d'autres pathologies, les symptômes de la maladie des loisirs sont l'expression d'un problème sous-jacent: ils dénotent en l'occurrence un déséquilibre entre vie professionnelle et privée. «Je recommande aux individus concernés de réfléchir et d'analyser honnêtement leur quotidien pour se demander si le rapport entre travail et vie personnelle y est bien équilibré», déclare Ad Vingerhoets. Il conseille également d'identifier la cause des problèmes, de s'y intéresser et surtout de changer ce qui doit l'être. «Si les résultats obtenus ne sont pas ou peu probants, il convient peut-être de consulter un-e psychologue ayant une certaine expérience dans le domaine de la gestion du stress», ajoute-t-il.

Tout cela requiert bien sûr des efforts ainsi que du courage. Mais franchir le pas en vaut la peine pour enfin passer des week-ends et des vacances en bonne santé. Avec un vrai repos à la clé! ●

CONSEILS POUR COMBATTRE LA MALADIE DES LOISIRS

Échapper à la maladie des loisirs implique de commencer par quelques modifications dans son quotidien. Il est notamment recommandé d'achever la semaine de travail par un temps de décompression. Selon Ad Vingerhoets, professeur de psychologie clinique à l'Université de Tilbourg (Pays-Bas), le sport et le repos mental qu'il induit, aide à se détendre et à abaisser un taux d'adrénaline trop élevé. Les perfectionnistes veilleront à ne pas se charger de pseudo-obligations supplémentaires: être le meilleur de sa promotion, le plus sympathique, la meilleure mère, etc.

Autres moyens d'éviter la maladie des loisirs:

Porter attention à soi. Au quotidien, cela signifie veiller à une alimentation équilibrée et à un repos suffisant, prendre du temps pour soi, sa famille, ses passions et ses amis.

S'aménager des coupures. Rompre avec le stress du quotidien en faisant par exemple de longues marches, du vélo, du jogging ou en pratiquant le yoga ou l'entraînement autogène.

Prendre son temps. Avant un voyage, se réserver un temps pour souffler. Il est mauvais de sauter dans l'avion, le train ou la voiture immédiatement après le travail ou de vivre des moments de stress intense juste avant de partir.

Garder des attentes réalistes. Les vacances planifiées pour se reposer ne pourront totalement compenser des mois entiers de stress. Si vous le pensez, gare à la déception!

PUBLICITÉ



**NEUZA N'A PAS BESOIN DE PITIÉ,
MAIS D'UNE BONNE FORMATION.**

L'ÉGALITÉ DES CHANCES,
PARTOUT.

 **HELVETAS**

Faire
un don



La force fraîche de la nature !

Notre santé repose sur l'interaction harmonieuse de nombreux facteurs – un style de vie équilibré, la joie de vivre, une activité physique suffisante, une alimentation saine et des remèdes naturels. Les produits A.Vogel se distinguent par un mode de fabrication proche de la nature et une gestion durable des ressources naturelles.

A.Vogel Vitamine D3 avec de l'ortie

NOUVEAU !

Un plus pour les os et les dents !

Le nouveau complément alimentaire A.Vogel contient du jus de pressage de feuilles d'orties et de la vitamine D3 entièrement végétale.

Vitamine D – la vitamine du soleil

La vitamine D3 végétane contenue dans le nouveau produit A.Vogel est extraite du lichen. Similaire à de la mousse, le lichen a la particularité unique de produire de grandes quantités de nutriments utiles, comme par exemple de la vitamine D3.

La vitamine D influence le système immunitaire ainsi que la croissance cellulaire, les nerfs, les os et les muscles.

Les os aiment l'ortie

L'ortie fait partie des plantes médicinales les plus connues d'Europe. Pour A.Vogel vitamine D3 nous utilisons des orties fraîches issues d'une cueillette contrôlée en pleine nature.

Les orties contiennent de nombreux principes actifs importants comme par exemple de l'acide silicique, des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments. Elles améliorent en outre l'absorption du calcium.



D'autres produits A.Vogel à base de puissance végétale :



A.Vogel Oméga-3 Complexe Complément alimentaire

Contient des acides gras oméga-3 acide docosahexaénoïque (DHA) et acide alpha-linolénique (ALA) extraits d'huile de lin et d'algues.

Le DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau et au maintien d'une vision normale. ALA contribue au maintien d'une cholestérolémie normale.



A.Vogel Vision Claire Complément alimentaire

Avec du zinc, de la lutéine naturelle et du cassis en poudre.

Le cassis contient une forte proportion de colorants végétaux de haute qualité, les anthocyanes. La lutéine est un composant du pigment de la macula dans l'œil. Le zinc contribue au maintien d'une vision normale.



A.Vogel Collyre Produit médical

Avec de l'acide hyaluronique et de l'Euphrasia officinalis. À utiliser pour les yeux secs, fatigués ou irrités.

Sans conservateur, convient aux porteurs de lentilles de contact.



Idées fraîches pour étés chauds

L'été 2022 s'est caractérisé par une chaleur écrasante et des températures dépassant parfois les 38 °C. Depuis le début du siècle, les périodes de canicule se sont multipliées en Suisse. Quels sont les risques pour la santé et comment réagir?

TEXTE SUSANNE STETTLER

Même si nous aimons tous la période estivale, une trop forte montée du mercure n'est pourtant pas toujours à notre goût. Les épisodes de canicule sont une véritable épreuve pour (presque) tout le monde – et surtout pour la nature. Au-delà de 30, 35 ou 40 °C, la chaleur est non seulement torride mais aussi dangereuse.

«Des températures d'un tel niveau peuvent nuire à notre santé, générer de l'épuisement et des coups de chaleur ou aggraver des pathologies existantes comme les maladies cardiovasculaires, les affections rénales ou les troubles psychiques», nous indique Martina Ragetti (40 ans). Chercheuse à l'Institut tropical et de santé publique suisse (Swiss TPH) à Allschwil (Bâle-Campagne), elle étudie les effets de la chaleur sur les êtres humains. «Les personnes âgées, les malades chroniques ou encore les femmes enceintes et les enfants en bas âge sont les sujets les plus vulnérables. Mais la chaleur peut provoquer des malaises et altérer les performances de tout individu, même en bonne santé», déclare l'experte.

Chaleur mortelle

Lors des étés de canicule de ces dernières années, le nombre d'hospitalisations et de décès a augmenté. «Nous observons un risque de mortalité accru, dès que la température dépasse les 30 °C. Les nuits tropicales – où le thermomètre ne descend pas en dessous de 20 °C – grossissent encore le risque car le manque de fraîcheur affecte le repos nocturne», explique Martina Ragetti. Lors de la canicule de 2003, on a ainsi déploré, entre juin et août, 1000 décès de plus qu'auparavant. Une mortalité accrue a également été enregistrée au cours des étés 2015, 2018 et 2019, eux aussi marqués par de fortes cha-

leurs. Même cas de figure l'an dernier, où l'Office fédéral de la statistique (OFS) a relevé une surmortalité notable durant les mois d'été. En 2022, d'autres facteurs sont néanmoins venus s'adjoindre aux températures élevées (en particulier le coronavirus).

Canicule: symptômes à observer

Dans la brochure intitulée «A quels risques la Suisse est-elle exposée?», l'Office fédéral de la protection de la population (OFPP) considère les canicules comme l'une des premières menaces pour le pays.

Les signes caractéristiques d'un échauffement excessif de l'organisme sont les suivants: température corporelle et pouls élevés, faiblesse/fatigue, maux de tête, crampes musculaires, bouche sèche, nausées, vomissements, diarrhées, confusion mentale, vertiges, perte de connaissance. Si vous remarquez ces symptômes sur une personne, conduisez-la dans un lieu frais, aidez-la à se dégager de vêtements trop serrés et faites-la boire (si possible une solution électrolyte). En cas de coup de chaleur, de syncope ou de coups de soleil sévères, appelez en plus les secours en composant le 144! (lire aussi en page 81)

Mesures de protection

Avec le changement climatique, les étés caniculaires seront de moins en moins rares. Depuis 2005, l'Office fédéral de météorologie et climatologie MétéoSuisse émet des alertes canicule et optimise en permanence le système. Depuis deux ans, celui-ci est basé sur une moyenne journalière calculée à partir des données de 160 stations de mesure réparties dans toute la Suisse et relevant la température ambiante toutes les dix minutes. En 24 heures, chaque station fournit donc 144 → Page 79

Les fortes chaleurs ne sont pas seulement fatigantes, elles peuvent être dangereuses.



Pour profiter de la nature et de l'activité physique, les muscles et les nerfs doivent être en forme.

Mieux vivre grâce au magnésium

Les champs fleuris, les températures douces et les journées plus longues donnent envie de pratiquer des activités en plein air. Qu'il s'agisse de faire du jogging, du vélo, de la randonnée, de la natation ou du tennis, l'essentiel est de rester actif et en bonne santé.

L'activité physique requiert une bonne forme musculaire. Après de longs mois d'hiver passés à l'intérieur, sans bouger suffisamment, gare aux courbatures et à la crampe nocturne du mollet, lorsque revient la saison des activités d'extérieur! Ceci vaut en particulier pour celles et ceux qui, en s'impatientant de célébrer le réveil de la nature, auraient tendance à en faire un peu trop.

Pour vous adonner à vos loisirs favoris sans aucune ombre au tableau, votre musculature et votre système nerveux doivent être performants. Pour cela, votre corps aura notamment besoin d'apports suffisants en magnésium, un sel minéral essentiel qui participe à de nombreux processus métaboliques.

En fonction de son âge, les besoins journaliers d'un adulte se situent entre 350 et 400 mg pour un homme, et 300 et 350 mg pour une femme.

Le corps humain n'étant pas en mesure de produire cette substance, les apports se font par le biais de la nour-

riture, en consommant, par exemple, les aliments suivants: des produits à base de céréales complètes, des légumineuses, des brocolis, des bananes, du riz brun, des flocons d'avoine, des noix et du cacao. D'où l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

Un précieux complément

En cas de besoins accrus en magnésium, comme c'est le cas pour les sportifs, les compléments alimentaires peuvent être utiles. Les nouveaux produits à base de magnésium de tetesept, disponibles en exclusivité chez Coop, sont particulièrement intéressants dans ce contexte. Ceux-ci disposent d'une libération en deux phases pour un approvisionnement rapide et prolongé: «tetesept Magnesium 335 + B12» et «tetesept Magnesium 335 Nacht/nuit».

Rien de tel que des muscles toniques et un système nerveux en forme pour savourer les plaisirs de la vie et des activités de plein air! ●



tetesept Magnesium 335 + B12 fournit au corps une première dose immédiate, puis les compléments continuent d'agir pendant plusieurs heures. Les muscles, les nerfs et le métabolisme énergétique peuvent s'en réjouir.

tetesept Magnesium 335 Nacht/nuit se prend avant le sommeil et libère une forte dose de magnésium dans le corps. Pendant la nuit, le produit peut assurer la détente des muscles ainsi qu'un fonctionnement normal du système nerveux.



→ mesures. S'appuyant sur toutes ces données, des spécialistes, à l'instar de Martina Ragetti, s'interrogent sur les moyens de minimiser les effets induits par la canicule, à partir de trois grands axes:

- l'adaptation des comportements en période de forte chaleur (lire l'encadré ci-contre).
- la mise en œuvre de mesures de protection spéciales et le suivi des individus à risque (en particulier les personnes âgées et/ou malades).
- l'adaptation à long terme au niveau des constructions et de l'aménagement du territoire: isolation des bâtiments, mesures d'ombrage et de ventilation, espaces verts, verdissement.

«Différentes études menées en Suisse et ailleurs montrent que l'adoption de telles mesures contribue à la prévention des problèmes de santé liés à la chaleur», commente Martina Ragetti. Et l'experte d'ajouter: «Ainsi, en Suisse, l'impact d'un jour de canicule avec des températures supérieures à 30 °C est aujourd'hui beaucoup plus faible qu'en 2003.»

Renforcement des mesures

Suite à cet été record, un grand nombre de cantons ont en effet massivement renforcé leurs mesures de protection de la population. Dans le Tessin et en Suisse romande, des plans d'action coordonnés contre la canicule ont même été mis en place par différents acteurs du secteur de la santé. Comme le révèlent les études menées par le Swiss TPH, ces efforts combinés ont permis de réduire la mortalité due aux fortes chaleurs – ce qui est plutôt rassurant pour l'avenir. ●

Tout sur les urgences liées à la chaleur en page 81 →

TROIS RÈGLES D'OR À SUIVRE EN CAS DE CANICULE

En cas de forte chaleur, les personnes âgées, les malades (chroniques), les enfants en bas âge et les femmes enceintes sont particulièrement vulnérables. Pour prévenir les risques, il convient d'observer les trois règles suivantes:

Éviter les efforts physiques.

- Limiter les activités aux moments les plus chauds de la journée.
- Privilégier les lieux ombragés.

Éviter la chaleur et se rafraîchir.

- Fermer les fenêtres la journée et se préserver du soleil (tirer les rideaux, fermer les volets).
- Aérer la nuit.
- Porter des vêtements légers.
- Rafraîchir l'organisme en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et en trempant les mains et les pieds dans l'eau froide.

Boire beaucoup et manger léger.

- Boire (au moins 1,5 litre/jour) à intervalles réguliers, sans attendre d'avoir soif.
- Prendre des repas froids et rafraîchissants: fruits, salades, légumes, produits laitiers.
- Consommer suffisamment de sel.

Source: Office fédéral de la santé publique (OFSP)

PUBLICITÉ

3M



PROTECTION 360° PENDANT QUE VOUS PROFITEZ DE LA VIE

ÉTANCHE À L'EAU

ANTI-GERMES

RÉSISTANT À LA SALETÉ



En vente dans certains
supermarchés Coop et
Coop City



Je me sens mieux.

Je me sens
SANDOZ

CH2.11.02.78561.10/2021



QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Risques liés à la chaleur

Les signes qui doivent vous alerter.

Coup de chaleur

- **Causes:** lorsqu'il fait très chaud, l'organisme absorbe plus de chaleur qu'il ne peut en éliminer. La température corporelle peut alors monter à 41 °C en l'espace de 15 minutes seulement.
- **Symptômes:** agitation, température corporelle élevée (supérieure à 39 °C en mesure orale), peau enflammée, rouge et sèche, maux de tête, sentiment de vertige, somnolence, forte sensation de soif, confusion, crampes, désorientation jusqu'à la perte de connaissance.
- **Mesures à prendre:** accompagner la personne touchée dans un lieu frais et lui donner à boire. La dégager de ses vêtements trop serrés, appliquer sur sa peau des compresses humides et fraîches et assurer un léger flux d'air.
- **Mise en garde:** danger de mort! Appeler d'urgence un médecin!

Syncope

- **Causes:** en cas de chaleur persistante, la circulation du sang dans les vaisseaux s'accroît et peut être à l'origine d'une baisse critique de la tension artérielle avec pour conséquence une moindre irrigation du cerveau.
- **Symptômes:** courte perte de conscience et évanouissement
- **Mesures à prendre:** conduire la personne touchée dans un endroit frais et ombragé et retirer ses vêtements superflus. Lui faire prendre une boisson salée par petites gorgées.
- **Mise en garde:** appeler d'urgence un médecin!

Épuisement par la chaleur

- **Causes:** il s'agit d'une forme atténuée de stress thermique apparaissant au bout de

plusieurs jours de températures extrêmes en lien avec une hydratation insuffisante ou déséquilibrée. L'épuisement par la chaleur est une réaction de l'organisme à la perte des tissus en eau et en électrolytes. Il touche en particulier les personnes âgées.

- **Symptômes:** sensation de faiblesse grandissante, peau moite et d'une pâleur grisâtre, crampes musculaires, nausées, vertiges, confusion, fièvre, collapsus circulatoire, perte de connaissance.
- **Mesures à prendre:** rafraîchir l'organisme au moyen de boissons fraîches et salées, non alcoolisées et de douches ou bains froids. Appliquer des linges ou compresses fraîches et mouillées sur la peau. Veiller à un environnement climatisé et à une tenue légère.
- **Mise en garde:** si les symptômes perdurent au-delà d'une heure, appeler un médecin.

Crampes de chaleur

- **Causes:** en cas d'activité physique par forte chaleur, la transpiration fait perdre beaucoup d'eau et de sels minéraux à l'organisme. Une faible concentration de sel dans les muscles peut générer des crampes.
- **Symptômes:** douleurs musculaires, crampes dans l'abdomen, les bras ou les jambes survenant pendant l'effort.
- **Mesures à prendre:** cesser toute activité, s'asseoir dans un endroit frais et rester au repos après la disparition des symptômes pour éviter l'épuisement ou le coup de chaleur.
- **Mise en garde:** appeler un médecin si les crampes musculaires se prolongent au-delà d'une heure.

Coup de soleil

- **Causes:** un rayonnement solaire intense frappant une tête non couverte peut provoquer une inflammation des méninges (méningite aseptique) et un gonflement du tissu cérébral (œdème cérébral).
- **Symptômes:** violents maux de tête, raideur de la nuque, sensibilité à la lumière, nausées, vomissements, désorientation.
- **Mesures à prendre:** accompagner la personne concernée dans un lieu ombragé et frais et la couvrir de linges mouillés d'eau froide.
- **Mise en garde:** si les symptômes s'aggravent, consulter un médecin.

Un vent frais aide à se rafraîchir lors de températures élevées.





Quand les rapports sexuels sont douloureux

Entretien avec la sexologue Ann-Marlene Henning

Dans son cabinet, Ann-Marlene Henning conseille aussi bien les femmes que les hommes.

Madame Henning, vous parlez ouvertement de la sexualité des personnes âgées.

Absolument. Les femmes comme les hommes devraient apprendre à mieux connaître les changements du corps à cette étape de la vie. Beaucoup de choses changent : les cheveux, la peau, même les muqueuses.

Qu'est-ce que cela signifie pour la femme ?

Les jeunes femmes n'ont pas besoin d'être excitées pour avoir des relations sexuelles. Après la ménopause, c'est différent. Les muqueuses du vagin deviennent plus sèches, et les rapports sexuels peuvent alors être douloureux.

Cela a-t-il une influence sur le désir sexuel ?

Oui, il y a malheureusement un lien étroit entre les deux. Comment pourrais-je avoir envie de quelque chose qui fait mal ? Mais de nombreuses femmes se sentent « obligées » et accomplissent leur devoir conjugal malgré la douleur.

Elles ne disent rien, elles ne s'avouent pas à elles-mêmes le problème. Le manque d'envie persiste. Cela peut briser un couple.

Comment les femmes reconnaissent-elles la sécheresse vaginale ?

Les femmes ressentent le changement. Elles ont l'impression d'être sèches, par exemple lorsqu'elles s'esuient après avoir uriné. Et lorsqu'elles bougent, c'est comme si quelque chose « frottait » en bas. Ça pique régulièrement.

De nombreuses femmes acceptent apparemment simplement leur situation ?

Oui, beaucoup. Et du coup, le problème devient de plus en plus sérieux. J'ai personnellement fait l'expérience de ce problème. Ma pharmacienne m'a alors recommandé Vagisan HydraCrème et m'a dit qu'elle l'utilisait aussi. Il est donc préférable d'en parler. Cette crème hydratante apporte en effet des résultats immédiats. Et puis tu es de retour – en amour et dans la vie !

Plus d'informations sur www.vagisan.ch

Comment reconnaître la sécheresse vaginale ?

Avez-vous ressenti des maux dans la région vaginale au cours des 4 dernières semaines ?

- Sensation de sécheresse oui non
- Démangeaisons oui non
- Sensation de plaie/irritation oui non
- Brûlures oui non
- Douleurs dans la région vaginale ...
- Indépendamment de
- l'activité sexuelle oui non
- Pendant l'acte sexuel oui non

Si vous avez répondu « oui » ne serait-ce qu'une seule fois, cela peut déjà être un signe d'une sécheresse vaginale.



En vente chez Coop.

Les marques en action chez Coop.

Du mardi 6 juin au dimanche 11 juin 2023, dans la limite des stocks disponibles

25%
à partir de 2

sur tout
l'assortiment
Durex aux choix
ou en lot



25%
à partir de 2

sur tout
l'assortiment
Veet au choix
ou en lot



25%
à partir de 2

sur tout l'assortiment
de savons et de désinfectants
pour les mains** Dettol
au choix ou en lot



Marques non combinables.

* En vente dans les Coop Megastores et les grands magasins Coop City.

** Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Marques en action chez Coop.

Du mardi 6 juin au dimanche 11 juin 2023, dans la limite des stocks disponibles

L'ORÉAL PARIS

30%
à partir de 2

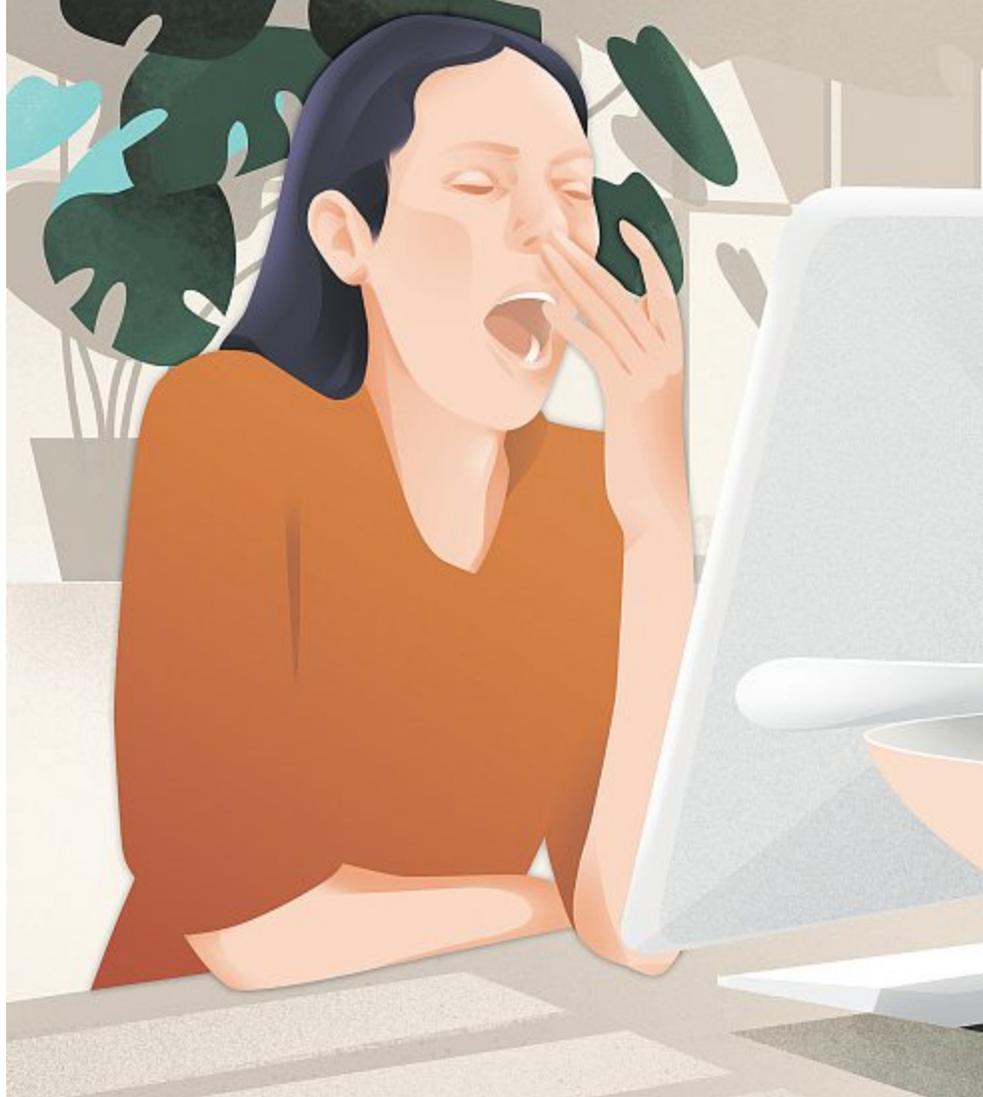
sur tout l'assortiment
L'Oréal Paris visage
au choix ou en duo





«Chaque mois, les femmes perdent du fer pendant leurs règles»

ISABEL DRÖSSLER
DU SERVICE SPÉCIALISÉ DIÉTÉTIQUE COOP



Quand le corps manque de fer

Une alimentation adaptée peut fournir les apports en fer nécessaires. Un aspect qui ne doit pas être négligé, car une carence peut entraîner une perte de vitalité, des problèmes de concentration et fragiliser l'immunité.

TEXTE MAJA SCHAFFNER

Ruth Bittner (42 ans) était sans cesse épuisée. Lorsqu'elle trouvait malgré tout l'énergie d'aller courir, cette passionnée de jogging s'essouffait rapidement. Après des examens médicaux, le constat fut sans appel: le problème ne venait pas de ses poumons, mais d'une sévère carence en fer.

«Le fer joue un rôle extrêmement important pour le transport de l'oxygène dans le corps», explique Isabel Drössler (33 ans), du service spécialisé Diététique Coop. «Le fer est la composante essentielle de l'hémoglobine, le pigment rouge du sang. Celui-ci se lie à l'oxygène, qui est ensuite transporté dans toutes nos cellules.» Ce minéral participe également à de nombreux processus métaboliques de notre corps.

Première carence en nutriments

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le manque de fer est la carence en nutriments la plus fréquente au monde. «Les études montrent que jusqu'à 23% des femmes et 7% des hommes sont carencés en fer», précise Isabel Drössler. La prévalence plus élevée chez les femmes a plu-



Nous devrions nous nourrir de manière à absorber suffisamment de fer.

sieurs causes: «En moyenne, les femmes consomment moins de fer dans leur alimentation», indique la spécialiste. Et elles en perdent chaque mois pendant leurs règles.» Les besoins augmentent en outre sensiblement pendant la grossesse et l'allaitement. Ruth Bittner, notre joggeuse, a toujours eu des règles abondantes, tendance qui s'est encore accrue après la naissance de sa fille.

«Lorsque les réserves en fer de l'organisme sont épuisées, le taux d'hémoglobine diminue dans le sang, ce qui provoque une anémie», explique Isabel Drössler. Les symptômes les plus courants sont une baisse de vitalité, une fatigue chronique, des problèmes de concentration et une sensibilité accrue aux infections. Un teint très pâle, des irritations aux coins des lèvres, une mauvaise croissance des cheveux et des ongles, une perte de cheveux ou une peau sèche sont autant de signaux d'alerte.

En cas de doute, il est recommandé de consulter son médecin. Ruth Bittner avait une carence si importante qu'elle a longtemps dû prendre des compléments. «Il m'a fallu six mois pour me remettre

complètement sur pied», se souvient-elle. Et d'ajouter: «Avec un énorme regain de vitalité à la clé!»

Optimiser son alimentation

Dans l'idéal, l'alimentation devrait cependant couvrir les besoins en fer. «Les principales sources de fer sont notamment la viande rouge et le foie, indique Isabel Drössler. Mais également les fruits à coque et les graines, ainsi que les pseu-

do-céréales comme le quinoa, les légumineuses et les produits complets.» Certains aliments végétaux sont même beaucoup plus riches en fer que les produits animaux. Toutefois, le fer issu de ces derniers est mieux absorbé par le corps: «Le taux d'absorption est alors de 10 à 20%, explique la diététicienne. Tandis que notre corps n'absorbe que 1 à 5% du fer présent dans les végétaux.»

L'absorption du fer issu des végétaux peut néanmoins être favorisée, en réduisant notamment les inhibiteurs. «L'acide phytique présent dans les légumineuses ou les céréales complètes, par exemple, est partiellement éliminé par le trempage, la germination ou la fermentation», poursuit la spécialiste. En outre, les boissons comme le café, le vin et le thé noir ou vert contiennent des substances qui freinent, quant à elles, l'absorption: ils doivent donc être consommés à distance des denrées riches en fer.

En revanche, la vitamine C est une véritable alliée: les aliments tels que les baies, le kiwi, les agrumes, les poivrons, le chou ou les épinards sont particulièrement recommandés. ●

POUR AIDER VOTRE CORPS À MIEUX ABSORBER LE FER

- Faites tremper les flocons d'avoine ou autres céréales dans le lait, le yogourt ou une boisson végétale (de préférence toute la nuit) avant de les consommer.
- Agrémentez votre muesli de noix, de graines, de baies, de kiwi, d'agrumes ou encore d'un verre de jus d'orange ou d'argousier.
- Buvez votre café ou votre thé au moins une heure après le dîner.
- Privilégiez les produits de boulangerie dont la pâte nécessite un temps de levage long, comme le pain au levain.
- Pour les en-cas, accompagnez votre tranche de pain complet d'un peu de poivron ou de fraises, riches en vitamine C.

INFORMATION



LE SAVIEZ-VOUS?

LE TOFU: UN ALLIÉ

Saviez-vous que le tofu contient plus de fer que la viande de bœuf? La vitamine C favorise l'absorption du fer issu des végétaux.



THE BODY SHOP

most loved WHITE MUSK

TOUTES LES GAMME MUSK

40%

dès 4 produits

20%

dès 2 produits



OFFRE D'ANNIVERSAIRE

VALABLE JUSQU'AU 11.6.23 SUR TOUS LES PRODUITS MUSK DANS TOUTES LES FILIALES THE BODY SHOP SUISSE. PAS VALABLE DANS LA BOUTIQUE EN LIGNE. NON CUMULABLE.

PHOTOS TOBIAS R. DÜRRING, DR

Folle de sacs

En théorie, posséder un seul sac à main devrait suffire. Or nombreuses sont celles qui en ont quelques-uns dans leur placard, avec l'excuse de les assortir à leur tenue...

Fond de teint minéral Bellápierre, mocha, 34 fr. 90, Import Parfumerie



Gel douche purifiant au tea tree, 13 fr. 95/250 ml, The Body Shop



Autour du cou
Chaîne en argent doré, 139 fr., Christ Montres & Bijoux



Élégant détail
Vernis Essie Love, 130 make the move, 19 fr. 95*



Rien que pour vos yeux: Advanced Night Repair Eye Supercharged Crè-Creme d'Estée Lauder, 94 fr. 90/15 ml, Import Parfumerie



Sac classique et coloré, 59 fr. 95*

* Chez Coop City

Le plus beau jour, sans chichis

Comment se maquiller ou se coiffer, vers quel style de robe ou de costume se diriger: au stress des préparatifs d'un mariage, s'ajoute celui de trouver le bon look. Voici les conseils de trois pros pour rayonner, sans se prendre la tête.

TEXTE TATIANA TISSOT



MICHÈLE CLAUSEN
(28 ANS)
MAKE-UP ARTIST
POUR BOBBI BROWN

MAKE-UP

S'il y a un conseil à donner côté make-up pour le jour de son mariage, c'est de rester soi-même, selon la maquilleuse suisse Michèle Clausen. «Le pire, c'est de ne pas se reconnaître et de se sentir déguisée», insiste celle qui est Pro make-up artist pour la marque Bobbi Brown depuis 7 ans. La Valaisanne sait de quoi elle parle: elle s'affaire avec ses pinceaux, autant dans les coulisses de la fashion week de New York que lors de mariages. Parfois, les futures mariées demandent un maquillage vu sur une star comme Kim Kardashian. Et détestent le résultat, qui ne leur ressemble pas. Heureusement, on peut tout effacer et recommencer...

Elle propose de réaliser la version glam de son maquillage de tous les jours, en mettant l'accent sur un teint éclatant. Surtout, il faut faire des essais en amont, et éviter de suivre les tendances. «Elles vont et viennent... alors que votre photo de mariage, vous la regarderez encore dans vingt ans!» Pour réaliser un make-up simple et chic, il est possible de se dé-

brouiller soi-même si on se sent à l'aise. «Sinon, mieux vaut chercher de l'aide, car on est déjà suffisamment stressée le grand jour», relève Michèle Clausen. Astuce: le maquillage est à réaliser avant de mettre la robe. Au moment de l'enfiler, on place un linge sur son visage pour éviter les taches.

Partir sur une bonne base

Pour que le make-up tienne jusqu'au bout de la nuit, on doit appliquer une base avant tout. Ce produit de pro garantit que le fond de teint accroche bien. «Sans cela, si la peau a des zones sèches ou d'autres soucis, l'aspect du fond de teint ne sera pas homogène», avertit Michèle Clausen. Parmi les bases de maquillage du marché, la pro prêche bien sûr pour sa chapelle et recommande la *Vitamin Enriched Face Base* de Bobbi Brown (sur impo.ch), hydratante, qu'elle utilise tout le temps.

Ensuite, la make-up artist choisit un fond de teint liquide effet seconde peau, qui ne fait pas d'effet masque (voir produit ci-contre par exemple). «Comme la peau doit rayonner de l'intérieur, → Page 90



Le conseil de la pro: réaliser un maquillage à la fois simple et glam, plein de fraîcheur.



3 CONSEILS

- **Utiliser du mascara waterproof:** des larmes d'émotion vont couler!
- **Pas de fond de teint dans le cou:** avec une robe blanche, c'est trop risqué.
- **À éviter avant le mariage:** un peeling ou de nouveaux soins, à cause du risque de réaction.

Fond de teint Bobbi Brown
Skin Long-Wear
Weightless Foundation,
18 teintes, 71 fr./30 ml,
chez Import Parfumerie



→ je recommande d'en prendre soin les semaines précédentes, en appliquant un masque hydratant hebdomadaire.»

Si malgré tout, un bouton vient gâcher le tableau, que faire? «N'utilisez pas d'anticernes pour le camoufler, car ce produit a souvent un aspect lumineux. Mieux vaut plutôt tapoter du fond de teint sur l'imperfection», conseille la spécialiste.

Pour parfaire le teint, elle dit oui à une touche de bronzer et de blush, qui donne bonne mine. En revanche, elle recommande la prudence avec le contouring et l'highlighter, qui peuvent faire plus de tort que de bien s'ils sont mal maîtrisés.

Dernières touches: elle ajoute de la poudre transparente pour éviter à la zone T (front, nez et menton) de briller. On glisse le poudrier dans son sac pour faire des retouches tout au long de la journée. Le but est d'arborer un teint frais sur les photos. Une fois le maquillage terminé, un *setting spray* permet de fixer le tout.

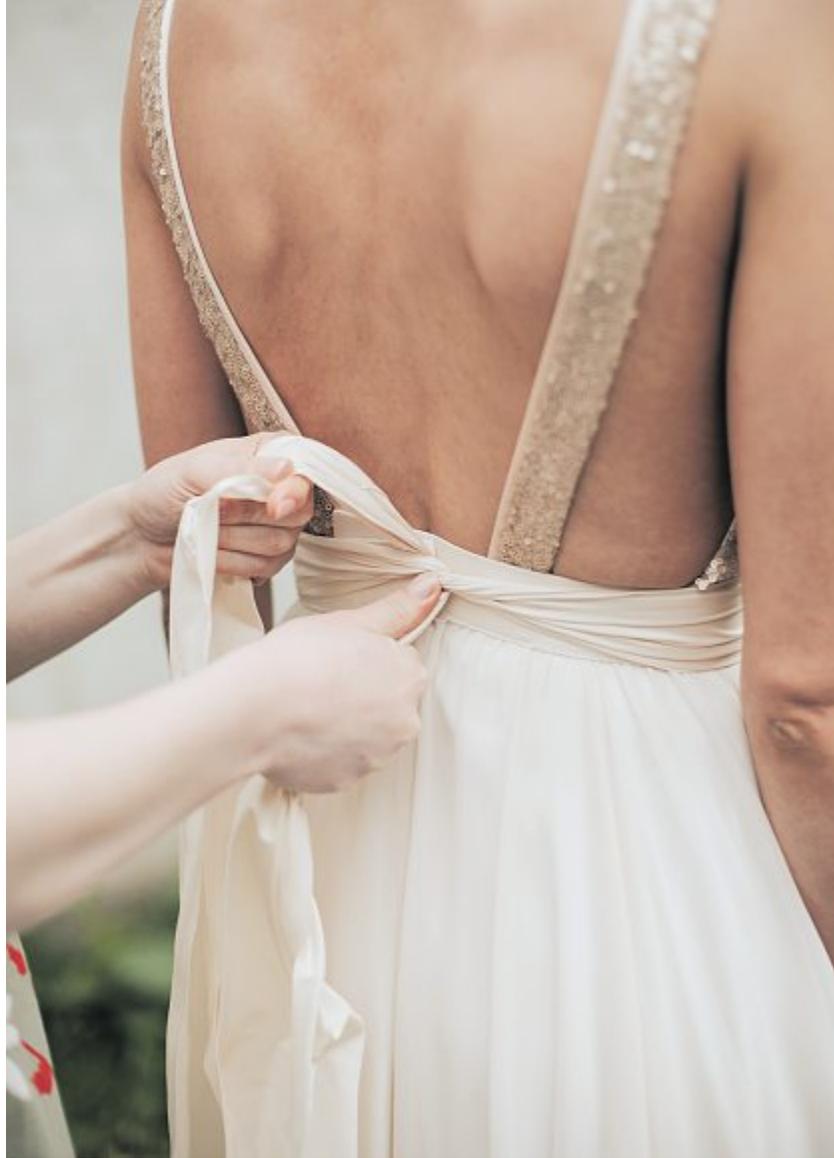
Le dilemme du rouge à lèvres

Il n'y a aucune règle absolue pour le maquillage de mariage, on peut faire ce qu'on a envie, estime la make-up artist. Généralement, on évite la bouche rouge, mais si c'est quelque chose qui vous définit, foncez! Mais pour éviter de laisser des traces sur le marié, un rouge à lèvres sans transfert est une idée... à double tranchant. Les rouges à lèvres longue tenue finissent en effet souvent par avoir un aspect sec sur les lèvres. «Mon option préférée reste le baume à lèvres teinté, un peu plus foncé que la couleur naturelle des lèvres.» Il donne un effet frais et ne devient jamais moche. On en réapplique simplement au cours de la journée.

Simple et glam

Sur les yeux, la pro a une astuce, elle applique du bronzer dans le creux de la paupière (pas besoin d'un fard en plus!), et une teinte lumineuse sur la paupière

Les dos-nus et les tissus fluides sont dans l'air du temps.



mobile. «On peut ajouter ensuite une fine touche de liner, à estomper pour l'adoucir et donner un look romantique.» On termine avec du mascara, waterproof impérativement! Si on a oublié, pas de panique, car une couche de waterproof par-dessus un mascara classique l'empêchera de couler, «comme un parapluie».

Pour les sourcils, l'experte conseille de ne rien faire de trop dramatique. Il suffit de les brosser et de remplir au crayon d'éventuels trous. Sur les ongles, Michèle Clausen recommande quelque chose d'élégant comme une French manucure, un rose clair ou un nude, ou la tendance populaire *glazed doughnut*. Et si on a envie d'une touche en plus pour son ma-

quillage? «Vous pouvez essayer les faux cils. Ceux à ajouter individuellement donnent le meilleur effet.»

Et pour le marié?

«Trop souvent, on l'oublie le pauvre!» note la make-up artist, qui recommande une crème hydratante, ainsi que de la poudre translucide sur la zone T, pour éviter de briller sur les photos. On peut brosser les sourcils, et si besoin, appliquer un peu d'anticernes.

Et pour un mariage entre deux femmes, leur maquillage devrait-il se faire écho? «Non, car il doit refléter la personnalité de chacune, donc avec deux mariées, on aura deux styles différents.» ●

PUBLICITÉ

Luttez contre la cause du saignement des gencives*

* Lutte contre les bactéries de la plaque dentaire avant que les gencives ne saignent, en cas d'utilisation continue.



20%

11.10

au lieu de 13.90

Bain de bouche meridol®
2 x 400 ml
(100 ml = 1.39)



25%

6.80

au lieu de 9.10

meridol® dentifrice
2 x 75 ml
(100 ml = 4.50)

meridol®



**SANDRA
PÉREZ-CHITRA**
(41 ANS)
POLL&MERA -
CONSEIL EN IMAGE

STYLE

Robe de mariée

«Il faut se libérer des diktats et se faire plaisir pour le grand jour. Ce qui importe, c'est de se sentir belle et unique. La tendance en ce moment, ce sont les robes en matière fluide et le style bohème. On reste libre de ses mouvements, sans corset, avec des manches amples, de la dentelle ou un dos-nu. Celles qui veulent sortir du lot s'approprient une robe vintage en seconde main. Pour plus de durabilité, il y a également l'option d'une tenue en deux pièces, qui pourront être reportées en d'autres occasions. Ou alors, la combi pantalon blanche élégante.»

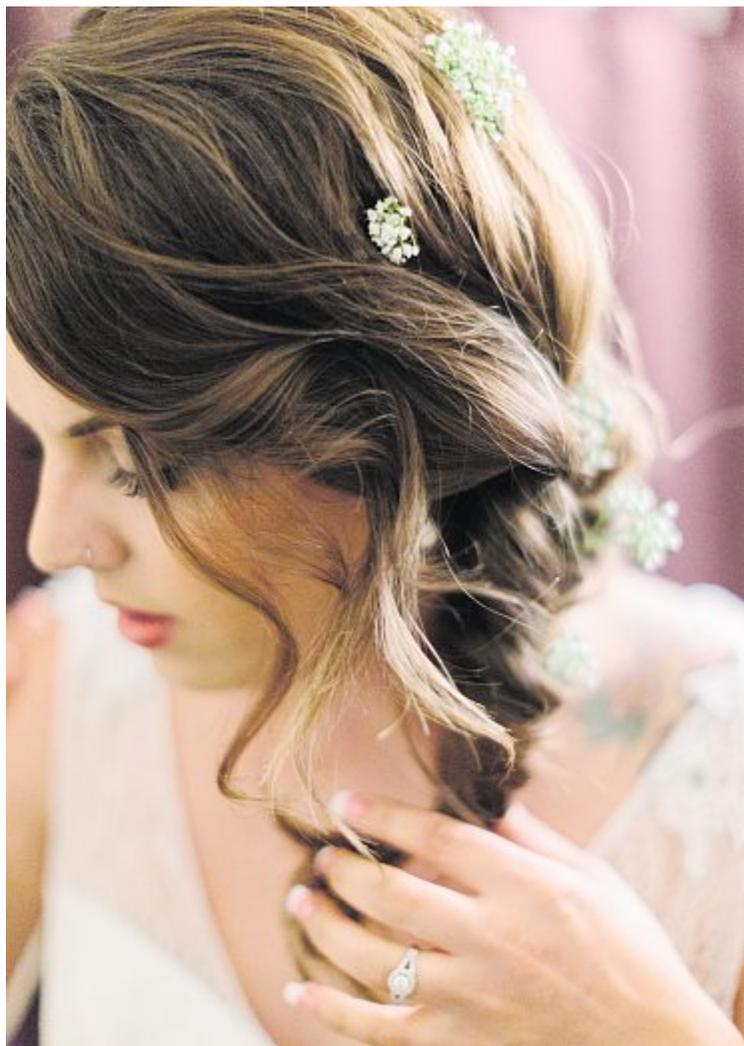
Couleurs

«Tous les tons de blanc (coquille d'œuf, écru, ivoire, champagne) sont actuels. Si on veut une couleur différente, le bleu pastel ou le rose poudré sont aussi à la mode. Bien sûr, on peut choisir de s'éloigner des conventions. Mais je recommande d'éviter le noir, même pour le marié, qui peut plutôt choisir du bleu marine ou gris anthracite. L'important pour lui est d'avoir des vêtements bien taillés, à faire retoucher si nécessaire. Pour un mariage champêtre, éviter le jean, et choisir plutôt un chino ou un pantalon en lin avec une chemise.»

Harmonie

«Pour les photos, s'il s'agit de l'union de deux femmes, attention de vérifier l'harmonie des couleurs si toutes deux portent différents tons de blanc. Et en tant qu'invité, il est de bon ton de s'adapter au style de mariage annoncé, pour ne pas arriver mieux habillé que les mariés!» ●

**Le style
bohème, avec
des tresses
romantiques,
est en vogue.**



TIFANI LUBOVCI (34 ANS)
COIFFEUSE ET RESP. GIDOR SUISSE ROMANDE

COIFFURE

«Les cheveux wavy et le style bohème, avec des tresses en épi et des attaches, sont très en vogue en ce moment. On voit moins de chignons hyper travaillés qu'avant. Si on est doué de ses mains, on peut réaliser soi-même une demi-queue, avec des tresses qui reviennent vers l'arrière. Pour que la coiffure tienne longtemps, on utilise des pinces à chi-

gnon et de la laque fixante de marques pros. Pour les cheveux courts, on peut structurer la coupe avec du baume coiffant. Si on préfère aller chez le coiffeur, il existe des forfaits mariage chez Gidor, adaptés à tous les budgets (dès 80 fr.). Il faut impérativement faire un test en amont, en étant déjà maquillée! Dernière astuce: se laver les cheveux la veille, et pas le jour J, sinon ils risquent d'être électriques.» ●

PUBLICITÉ

**BULL
DOG**
SKINCARE FOR MEN

Bulldog
understands men.



25%

sur tout l'assortiment
Bulldog à partir
de 2 au choix

coop

Offres valables uniquement
du 6.6 au 11.6.2023

FESTIVAL DES MARQUES

Profitez-en ici!



Persil

NETTOIE EN
PROFONDEUR

Jusqu'à **51%**

sur tous
les méga-packs
Persil

Un linge éclatant
de propreté



fraîcheur et hygiène
pour le **lave-linge**

p. ex. Lessive gel Universelle, 3,6 litres (80 lavages)
24.95 au lieu de 51.80 (1 litre = 6.93)

NOUVELLE FORMULE

Découvrez la toute nouvelle formule Persil!

La nouvelle formule améliorée associe l'efficacité de lavage habituelle de Persil à une action en profondeur contre les mauvaises odeurs à l'intérieur même de votre lave-linge. Car seule une machine propre garantit un linge d'une propreté éclatante!



Jusqu'à **51%**

sur tous
les méga-packs
Persil

p. ex. Lessive gel Color,
3,6 litres (80 lavages)
24.95 au lieu de 51.80 (1 litre = 6.93)

Perwoll

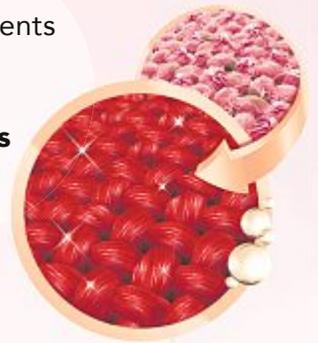
Pour tout votre linge. Pas seulement la laine.



31%

14.95
au lieu de 21.90

Vos vêtements
dureront
3 x plus
longtemps



Le saviez-vous?

Avec sa formule améliorée,
la lessive Perwoll Renew
ravive les couleurs, renforce
les fibres et nettoie en douceur.

#RethinkFashion

Perwoll Wool & Delicates, Black ou 'Sport,
2,75 litres (50 lavages) (1 litre = 5.44)



¹Perwoll Color, 2,75 litres (50 lavages)
(1 litre = 5.44)

**N°1 de la lessive pour
linge délicat en Suisse!***

* Nielsen 08/2021-03/2023

¹ En vente dans certaines supermarchés Coop



WC FRISCH: pour des toilettes toujours fraîches!

4 fonctions:



Mousse puissante



Formule anticalcaire



Protection contre la saleté



Fraîcheur longue durée



3 pour 2

sur tous les méga-packs WC Frisch

p. ex. blocs Kraft Aktiv Bleu Fraîcheur océane, 3 x 50 g 7.80 au lieu de 11.70 (100 g = 5.20)

EN SURFACE
PARFUM FRAIS

SOUS L'EAU
ODEURS EMPRISONNÉES

Faites confiance au N°1 des blocs WC en Suisse!*

* Marché des blocs WC et nettoyants WC en valeur/pièce, P04 2022 – P03 2023 Nielsen (hors marques commerciales)

3 pour 2

sur tous les méga-packs WC Frisch



p. ex. blocs Kraft Aktiv Fraîcheur florale, 3 x 50 g 7.80 au lieu de 11.70 (100 g = 5.20)



Découvrez nos différents parfums en pack de 3!



p. ex. ¹Brilliant Gel Arctic Ocean, 3 x 42 g
9.90 au lieu de 14.85 (100 g = 7.86)

Somat Pour une propreté impeccable même à basse température.

42%

7.95
au lieu de 13.90



¹Nettoyant lave-vaisselle Somat, 2 x 3 tabs (6 lavages) (1 pièce = 1.33)

51%

14.95
au lieu de 30.75



¹Somat Excellence 4in1 caps, 65 pièces (65 lavages) (1 pièce = -.23)

37%

14.95
au lieu de 23.90



¹Gel pour lave-vaisselle Somat Excellence Duo Power Gel Citron-Limette, 2 x 700 ml (86 lavages) (100 ml = 1.07)



BASSE TEMPÉRATURE

45° ECO



+robusta

TOPSLEEP

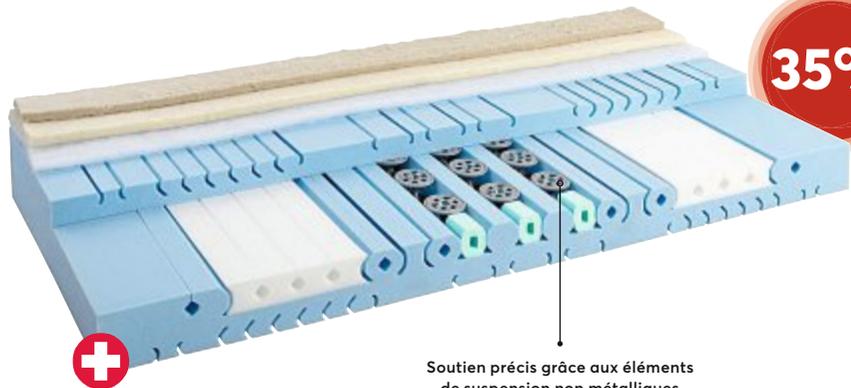
UN CONFORT DE SOMMEIL LUXUEUX.

899.-

au lieu de ~~1399.-~~

Matelas PRESTIGE PERFECT 23

degré de dureté ferme, 90x200 cm, 7.174.517.
Disponible dans d'autres dimensions et en degrés de dureté souple et extra ferme.



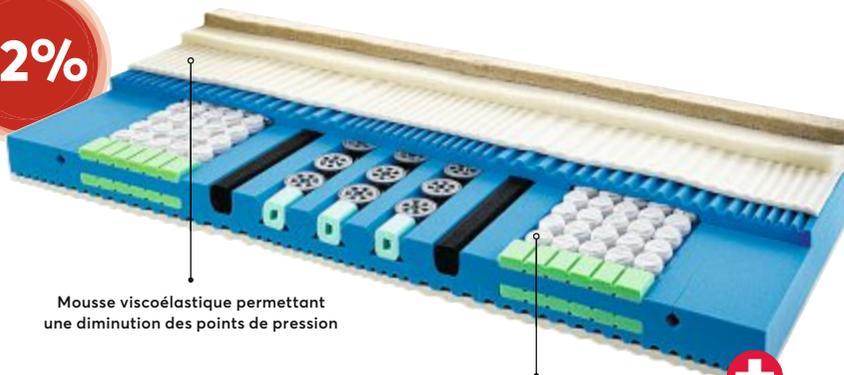
35%



Swiss Made

Soutien précis grâce aux éléments de suspension non métalliques

32%



Mousse viscoélastique permettant une diminution des points de pression

Resorts Micropocket pour un confort optimal en zone épaule



Swiss Made

1149.-

au lieu de ~~1699.-~~

Matelas PRESTIGE DIAMOND VI

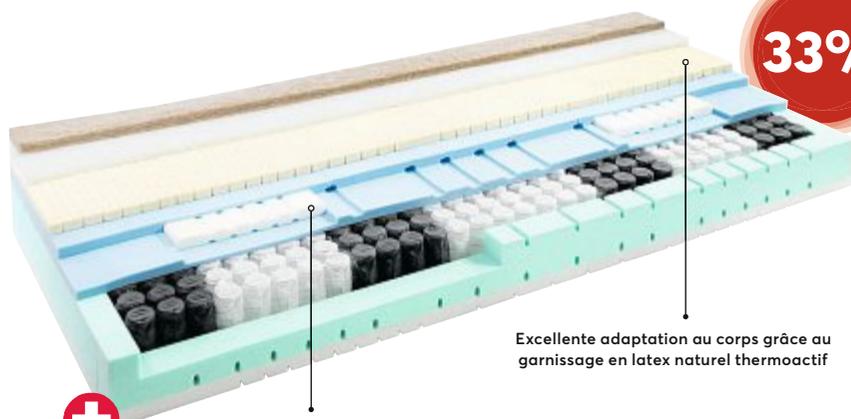
degré de dureté ferme, 90x200 cm, 7.031.001.
Disponible dans d'autres dimensions et en degrés de dureté souple et extra ferme.

1199.-

au lieu de ~~1799.-~~

Matelas PRESTIGE BRILLIANT VI

degré de dureté ferme, 90x200 cm, 7.030.857.
Disponible dans d'autres dimensions et en degré de dureté souple.



33%



Swiss Made

Couche viscoélastique pour alléger les points de pression

Excellente adaptation au corps grâce au garnissage en latex naturel thermoactif

LIVIQUE

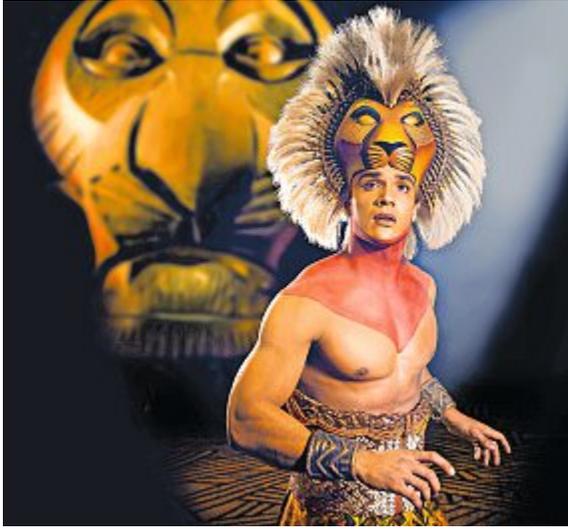
Habitez comme vous vivez.

25 sites en Suisse, ou sur livique.ch



Valable jusqu'au 03.08.2023. Seulement pour les nouveaux contrats, non cumulable avec les rabais sur les articles des catalogues fournisseurs et les autres rabais. Sous réserve de modification des prix et des modèles. Jusqu'à épuisement du stock.

PHOTO DISNEY



La comédie musicale «Le Roi Lion», s'arrêtera en Suisse.

«The Lion King» rugit sur scène

Plus besoin d'aller à Broadway pour applaudir la troupe du «Roi Lion». Dès le mois de novembre, la comédie musicale «Disney - The Lion King» prend ses quartiers à Zurich pour plusieurs dates en anglais (voir l'offre ci-contre). Primée de multiples fois depuis sa création en 1997, vue par des millions de spectateurs, c'est l'un des plus gros succès du genre. On a

en tête les chansons d'Elton John du dessin animé de 1994. Transposée sur scène, l'histoire de Simba se déroule dans des décors époustouflants, avec des costumes en partie inspirés par la culture massai. Les chorégraphies forment d'impressionnants tableaux pour nous transporter dans la savane en Afrique. Les billets risquent de partir vite! **TT**

BON PLAN

Avec la Supercard

«Disney - The Lion King» (en anglais), du 23 novembre 2023 au 24 janvier 2024 au Theater 11 à Zurich. Coop étant un sponsor, les clients Supercard bénéficient d'un rabais de 20% sur les spectacles suivants:

- 23 novembre, 19 h 30
- 26 novembre, 18 h 30
- 29 novembre, 18 h 30



Scanner ce code QR pour voir l'offre Supercard. Infos sur l'événement: www.thelionking.ch

PUBLICITÉ

30%

SUR TOUS LES ARTICLES
OPI ET ARTDECO

À PARTIR DE 2 AU CHOIX

MY BEAUTY MY WAY
ARTDECO O·P·I



O·P·I

VERNIS À ONGLES
Nature Strong
«For What It's Earth»

17.40
au lieu de 24.90

Offre valable jusqu'au 11.6.2023, dans la limite des stocks disponibles. Non cumulable avec d'autres rabais ou avantages. La disponibilité de certaines offres peut être restreinte temporairement en raison de la situation actuelle sur les marchés d'approvisionnement.

coop city

Pour moi et pour toi.

S'évader à petit prix.

Offres valables du

6.6 au 25.6.2023, dans la limite des stocks disponibles.

En vente dans certains supermarchés Coop et Coop City.

50%

79.95
au lieu de 159.90

Valise trolley à coque rigide «Kreta», 4 roulettes jumelées, serrure TSA, argentée ou noire, plusieurs dimensions au choix, p. ex. 55 cm, 2,6 kg

50%

69.95
au lieu de 139.90

Valise trolley à coque rigide «Kuba», 4 roulettes jumelées, serrure TSA, plusieurs dimensions au choix, p. ex. 55 cm, 2,7 kg

50%

69.95
au lieu de 139.90

Valise trolley «Kuwait», 2 roulettes, se glisse sous le siège, serrure TSA, turquoise ou bleue, plusieurs dimensions au choix, p. ex. 44 cm, 1,9 kg

coop city

Pour moi et pour toi.

coop

Pour moi et pour toi.

KW23/23

Les stars de l'été pour vos enfants.

Offres valables du

6.6 au 25.6.2023, dans la limite des stocks disponibles.

En vente dans certains supermarchés Coop, Coop City et Jumbo et sur coop.ch, coop-city.ch et jumbo.ch

42%

39.95
au lieu de 69.95

Piscine Bestway Fantastic aquarium, L x l x H: 2,39 x 2,06 x 0,86 m, à partir de 2 ans

33%

39.95
au lieu de 59.95

Circuit aquatique AquaPlay Lockbox 1516, à partir de 3 ans

30%

14.95
au lieu de 24.95

Pistolet à eau X-Shot
Fast Fill Skins Pump Action, à partir de 5 ans

JUMBO

coop city

coop

KW23/23

ELYA (10 ANS) AIMERAIT SAVOIR:

Pourquoi le sucre fond-il sur un pamplemousse?

Le sucre ne fond pas lorsqu'on le saupoudre sur un pamplemousse coupé en deux. Les cristaux de sucre disparaissent parce qu'ils sont dissous dans le jus du fruit. Le sucre ne fond que lorsqu'il est chauffé – par exemple avec un bec Bunsen – ou lorsque des moitiés de pamplemousse sucrées sont cuites, côté coupé vers le bas, dans une poêle à feu moyen pendant environ 10 minutes. Le sucre se met alors à fondre et ses molécules sont modifiées par des processus chimiques de manière à obtenir du caramel.

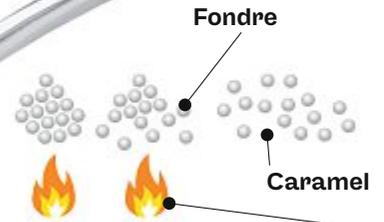
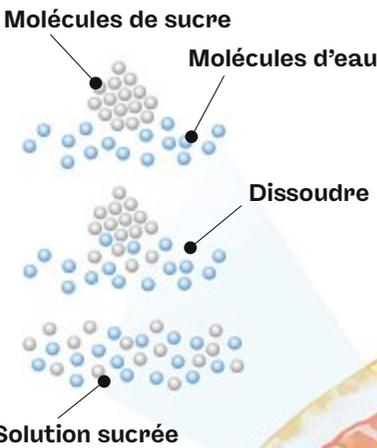
Envie de poser une question?

www.cooperation.ch/juniors

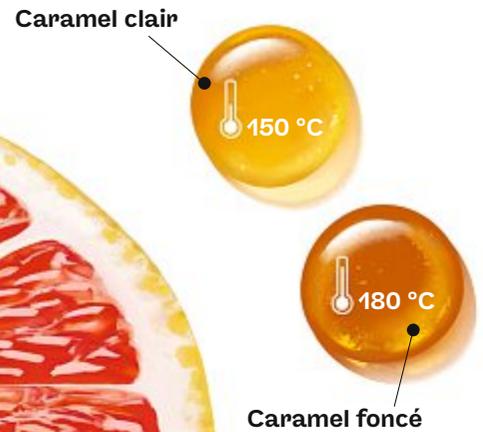
TEXTE: ULRICH ROTH ILLUSTRATIONS: OCULUS ILLUSTRATION GMBH / WWW.OCULUS-ILLUSTRATION.CH



On peut aussi utiliser le four. Choisir la fonction grill, rainure supérieure, les moitiés de pamplemousse sucrées cette fois-ci vers le haut.



Lorsque le sucre est chauffé à environ 140 °C, la structure cristalline est d'abord brisée, comme lorsque la glace fond, puis la transformation des molécules de sucre commence. C'est ce que l'on appelle la caramélisation.



Le sucre fondu est collant et extrêmement chaud. Attention, risque de brûlure!



La Suisse produit chaque année près de 300 000 tonnes de sucre à partir de betteraves sucrières.

Le plus grand producteur de sucre au monde est l'Inde. Plus de 34 millions de tonnes y sont produites chaque année à partir de la canne à sucre.



3.- de moins

sur tous les nettoyants
ménagers à partir de
CHF 10.- d'achat



Découvrez notre assortiment



... et bien
d'autres marques

BON DE RÉDUCTION



BON NUMÉRIQUE
À activer dans l'applet Supercard

3.- de moins sur tous les nettoyants ménagers à partir de CHF 10.- d'achat

Valable du 5.6 au 18.6.2023

3.-



Bon valable dans certains supermarchés Coop et au rayon alimentaire des Coop City. Il suffit de le remettre à la caisse. Valable une seule fois et non cumulable avec d'autres bons.



2 061699 918401

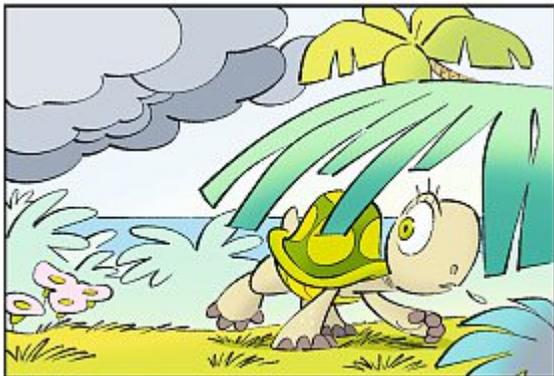


Pour moi et pour toi.

ILLUSTRATIONS BORIS ZATKO PHOTOS BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI, DR

JEU: LES SIX DIFFÉRENCES

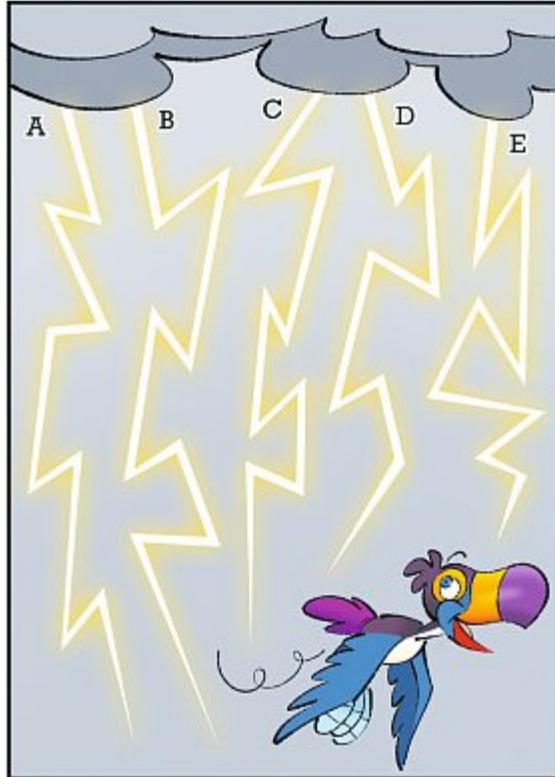
Tessa cherche une petite place au sec pour se mettre à l'abri! Observe bien les deux dessins et trouve les six différences.



Tu trouveras la solution de ce jeu sur:
www.cooperation.ch/differences

CONCOURS

Lequel de ces éclairs est le plus long? As-tu trouvé? Alors participe vite à notre concours et bonne chance à toi!



Tu peux jouer à l'adresse suivante en y indiquant la solution, tes noms et adresse. **Déla** de participation: **lundi 12 juin 2023, 16 h**
www.cooperation.ch/concours



Solution de la semaine passée: F
Conditions de participation: voir Impressum, page 7



AVENTURES DANS LES ALPES: UNE COMÈTE APPROCHE

Nouveauté BD
«Les sœurs Grémillet»

Toutes les familles ont des secrets et les trois jeunes sœurs Grémillet sont de véritables exploratrices pour les découvrir au fil des tomes de la série... Sarah, Cassiopée et Lucille se rendent dans les Alpes françaises, merveille géographique d'harmonie avec la nature. Leur destination? L'observatoire où travaille un astronome extrêmement pris par son travail. Un certain Philippe Grémillet, leur papa! Redécouvrant ce person-

nage haut en passion, les sœurs vont chacune réagir de manière différente. Philippe saura-t-il leur accorder toute l'attention qu'elles méritent? Car ses filles arrivent au moment où s'approche une comète que le scientifique attend depuis si longtemps et qui risque fort d'avoir des répercussions inattendues. Di Gregorio et Barbucci introduisent dans leur petite famille le papa des filles, un personnage essentiel, donnant une nouvelle dimension à l'émotion et la poésie omniprésentes dans leur remarquable série, dont chaque album file sur 72 pages. **CÉ**



«Les sœurs Grémillet – Tome 4 – Le chamois et la comète», Di Gregorio, Barbucci, Éditions Dupuis, à paraître le 9 juin 2023

Les marques en action chez Coop.

Du mardi 6 juin au dimanche 11 juin 2023, dans la limite des stocks disponibles



AXE

Élimine les odeurs.
Sens-toi irrésistible.

25%

10.40

au lieu de 13.90



Axe déodorant aérosol premium
Aqua Bergamot,
2 x 150 ml, duo (100 ml = 3.46)

30%

7.35

au lieu de 10.50



Axe gel douche Africa,
3 x 250 ml, trio (100 ml = 0.98)



✓ **Rexona**

Protection contre
la transpiration et les
odeurs corporelles.

25%

à partir de 2

sur tout l'assortiment
Rexona au choix
ou en lot



p. ex. Rexona déo crème stick Maximum
Protection Clean Scent, 2 x 45 ml,
duo **8.90** au lieu de **11.90** (100 ml = 9.88)



p. ex. Rexona Men déodorant aérosol
Cobalt Dry, 2 x 150 ml, duo
4.40 au lieu de **5.90** (100 ml = 1.46)

SALE

9122 articles avec jusqu'à 70% de réduction

40%



34.70

au lieu de ~~57.90~~

Vous économisez 23.20

Lancaster
Sun Perfect Infinite Glow
SPF50 50 ml
soin solaire avec propriétés
de soin de la peau

40%



17.90

au lieu de ~~29.90~~

Vous économisez 12.-

Clarins
Eau Dynamisante
Spray 50 ml
parfum frais et vitalisant

70%



35.90

au lieu de ~~119.90~~

Vous économisez 84.-

Giorgio Armani
Code Femme Absolu
EdP 50 ml
sensuel, élégant

70%



20.30

au lieu de ~~67.90~~

Vous économisez 47.60

Escada
Celebrate Now
EdP 30 ml
doux et séduisant

52%



25.-

au lieu de ~~52.90~~

Vous économisez 27.90

Biotherm
Lait Corporel Summer Edition
400 ml
hydratation intensive
avec essences d'agrumes



IMPO.CH
Commande avant 17h (lu-jeu),
livraison gratuite demain

IMPORT
PARFUMERIE

IMPO.CH



Lequel de ces vins n'est pas un mousseux?

Prosecco

Cava

Amarone

Crémant

Répondez chaque jour à trois nouvelles questions sur le thème du vin et tentez de gagner l'un des 45 coffrets de vin mis en jeu ou encore de super prix immédiats.

coop

Pour moi et pour toi.

Ing.dipl. **FUST**
Et ça fonctionne.

Infos et adresses:
0848 559 111 ou www.fust.ch

« Nous n'avons pas le produit, pas de souci.

Vous trouverez chez nous un large assortiment d'appareils de toutes les grandes marques: en démonstration, en comparaison directe ou disponible immédiatement. En plus, nous nous procurons pour vous tout autre article directement auprès du fabricant et vous le livrons, sur simple demande, directement chez vous à votre domicile. »



MEILLEUR SERVICE
FUST
ET ÇA FONCTIONNE

Votre spécialiste pour tous les appareils électroménagers

999.-
au lieu de 1099.- -100.-



5 ct. A

Machine à café automatique
Jura ENA 8 black
Dix différentes spécialités sur simple pression d'un bouton

Exclusivité FUST
No art. 10139378

59.90
au lieu de 89.90 -33%



gratuit
Brosse à cheveux d'une valeur de Fr. 16.90

Lisseur de cheveux
BaByliss Super Smooth ST391E
Céramique-tourmaline • Technologie à ions
No art. 10592199

599.-
au lieu de 699.- -100.-



B A G
New Label 2021

Lave-linge
BOSCH WAN280F2CH
Capacité de 7 kg • SpeedPerfect: une propreté parfaite avec un gain de temps pouvant atteindre 65%

Exclusivité FUST
No art. 10764066

699.-
au lieu de 799.- -100.-



Robot ménager
KitchenAid KSM 200
D. Geisser Set black
Bols en acier inoxydable de 4.8 l et 3 l • Hachoir à viande et coupe-légumes inclus
No art. 10719812

99.90
au lieu de 199.90 -50%



Aspirateur
Electrolux EasyGo
Buse pour sol DustProT commutable pour sols durs et tapis
No art. 10092931

699.-
Garantie prix bas



No Frost
E A G
New Label 2021

Congélateur
Bauknecht GKN 14430 NoFrost
H/L/P: 142 x 59.5 x 64.5 cm
• Contenance de 170 litres
Exclusivité FUST
No art. 10670570

PHOTOS DAVID MARCHON, DR



À gagner:
10 x 1 carte cadeau de Coop
d'une valeur de **50 fr.**

SUDOKU

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

Solution du n° 22

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

Règles du sudoku

→ Inscrire dans chaque case un chiffre entre 1 et 9; le même chiffre ne peut figurer qu'une seule fois par colonne, qu'une seule fois par ligne et qu'une seule fois par petit carré de neuf cases (3 x 3).

Pour participer au **SUDOKU** et peut-être gagner l'une des **5 cartes cadeaux de 50 fr.**, vous pouvez jusqu'au **lundi 12 juin à 16 h** appeler le **0901 10 00 07** (1 fr. l'appel d'un poste fixe) et jouer les trois chiffres (sur fond pastel, de gauche à droite) que vous aurez trouvés. Ou jouer par **SMS** au **2667** (1 fr./SMS) en tapant **SUDOKUF** suivi de la réponse et de vos nom et adresse. Ou gratuitement via **internet**:

www.cooperation.ch/concours

JOUEZ ONLINE

Des jeux en ligne chaque jour sur COOPERATION.CH/JEUX

BINOXXO

		o				o	o	
o		o						
				x				
o		o					o	
				o				x
					o	o		
		x		x				
	o		o					o
o								x
o				x				

Solution du n° 22

x	x	o	x	x	o	x	x	o	x
o	o	x	x	o	x	o	x	x	o
x	x	o	x	x	o	x	x	o	x
x	o	x	x	o	x	x	o	x	o
o	x	x	o	x	x	o	x	x	o
x	o	x	x	o	x	x	o	x	o
x	o	x	x	o	x	x	o	x	o
x	o	x	x	o	x	x	o	x	o
x	o	x	x	o	x	x	o	x	o
x	o	x	x	o	x	x	o	x	o

Règles du binoxxo

→ Il ne doit pas y avoir plus de deux X et 0 de suite sur la ligne ou sur la colonne; sur chaque ligne ou chaque colonne, le même nombre de X et de 0; chaque ligne et chaque colonne sont différentes.

Pour participer au **BINOXXO** et jouer pour l'une des **5 cartes cadeaux de 50 fr.**, vous pouvez jusqu'au **lundi 12 juin à 16 h** appeler le **0901 10 66 01** (1 fr. l'appel d'un poste fixe) et jouer les trois signes (sur fond pastel, de gauche à droite) que vous aurez trouvés. Ou jouer par **SMS** au **2667** (1 fr./SMS) en tapant **BINOXXOF** suivi de la réponse et de vos nom et adresse. Ou gratuitement via **internet**:

www.cooperation.ch/concours

Conditions de participation: voir Impressum, page 7

HOROSCOPE
jusqu'au 12 juin



Le Scorpion n'oublie pas

BERNADETTE RICHARD
ASTROLOGUE

♈ Bélier
21.3-20.4

Lunatique, le Bélier? Il est vraiment trop actif pour s'adonner à des caprices. Pourtant, cette semaine, il rompt avec ses habitudes et surprend amis et famille par ses lubies.

♉ Taureau
21.4-20.5

Le Taureau est invité à se bousculer. Qu'il le veuille ou non, l'avenir s'inscrit en lettres scintillantes dans son ciel. Avec des réussites qui lui coûtent en temps et en argent.

♊ Gémeaux
21.5-21.6

Les Gémeaux s'adonnent à leurs passions favorites, la parole, le papotage tous azimuts. Les auditeurs ne manquent pas et sont capables de dissenter à propos de tout et rien.

♋ Cancer
22.6-22.7

Le Cancer se laisse entraîner par un proche, ami de toujours, qui lui propose des activités culturelles et sportives. Le conjoint est ravi de ce chaleureux impromptu.

♌ Lion
23.7-23.8

Amour, sexe, sport et rendez-vous secrets. Le Lion jouit d'un étonnant succès auprès de l'autre sexe. La parole lui tient aussi lieu de séduction. Le conjoint est en colère.

♍ Vierge
24.8-23.9

Les élucubrations de ses collègues et amis finissent par agacer profondément la Vierge, confrontée à des questions vitales qui touchent sa famille. Détendez-vous, confiance!

♎ Balance
24.9-23.10

Très sollicitée, la Balance ne ménage pas ses conseils ni son énergie quand il s'agit d'arrondir les angles entre ses collaborateurs ou dans des affaires de famille. Ami-e fidèle.

♏ Scorpion
24.10-22.11

Si le Scorpion est créatif, s'adaptant à n'importe quelle situation en toutes circonstances, ne sous-estimez pas son ego et son besoin de vengeance. Il n'oubliera jamais rien.

♐ Sagittaire
23.11-21.12

Le Sagittaire tente d'argumenter avec de drôles d'oiseaux qui lui tiennent tête, plus par jeu que par véritable intérêt. Les joutes verbales vont bon train et le distraient.

♑ Capricorne
22.12-20.1

Encore quelques activités à ajuster à la vie quotidienne de son clan. Le Capricorne ne lâche jamais son os. Quelles que soient les embûches, elles se heurtent à sa forte volonté.

♒ Verseau
21.1-19.2

Le Verseau peut paraître sérieux, voire rébarbatif, il ne se situe jamais exactement où on l'attend. Le terme imprévu lui va comme un gant. Il sait se renouveler en permanence.

♓ Poissons
20.2-20.3

Hésitants entre principes de vie stricte et rêves d'actions impossibles, les Poissons voudraient bien qu'on leur prenne la nageoire pour un voyage au bout du monde.

PURINA

Les marques en action chez Coop.

Du mardi 6 juin au dimanche 18 juin 2023, dans la limite des stocks disponibles

PROMO
FESTIVAL

20%

à partir de 2

au choix sur toute
la gamme PURINA®



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

PURINA

Your Pet, Our Passion.®

NOUVEAUTES DE MARQUE CHEZ COOP

NOTRE NOUVEAU GEL NETTOYANT BIODÉGRADABLE

Fraîcheur fabuleuse &
nettoyage efficace

Je suis
NOUVEAU



En Partenariat avec
plasticbank

BOUTEILLE
FABRIQUÉE AVEC
50%
DE
PLASTIQUE
RÉCUPÉRÉ
SUR LES
LITTORAUX

EMBALLAGE
BIODÉGRADABLE

*Les déchets sont collectés sur la côte à moins de 50km d'un océan, afin qu'ils n'atteignent pas les océans ou les décharges.

WC-ENTE® PRÉSENTE



ABFA TAUCHER.CH

SCHWEIZ

UN SOLIDE PARTENARIAT POUR
UNE SUISSE PROPRE



Les dangers du clic

Les photos d'enfants postées sur internet ne sont pas sans risques. Quelques éléments de réflexion pour les parents.



**ANDREAS
EUGSTER**
RÉDACTEUR ET
ANALOG NATIVE

Vieillir est une sacrée affaire. Enfant, on souhaiterait que le temps passe plus vite. Et à la vingtaine, on appuierait bien sur le bouton «stop» ou on remonterait bien le temps. Comme je me rapproche à grands pas de mon 50^e anniversaire, j'appartiens bel et bien à la seconde catégorie. Néanmoins, l'âge ne me pose aucun problème. Parfois, je suis même heureux d'être un enfant des années 1970. En effet, personne ne trouvera sur le web de photos du petit Andreas, à 5 ans, les fesses à l'air. Or beaucoup de petits de notre époque n'ont pas cette chance. Leurs photos se retrouvent en toutes circonstances sur le web. Des photos d'eux à la plage ou le visage maquillé à un anniversaire, sans aucune censure et généralement partagées par les parents.

Ce phénomène porte un nom: le *sharenting*, qui se compose des mots

anglais *share* (partager) et *parenting* (éducation des enfants). Une enquête menée par l'Unicef (Fonds des Nations unies pour l'enfance) montre que plus de 80% des enfants des pays industrialisés traînent une trace numérique avant même leur deuxième anniversaire.

Pour cette raison, la Protection de l'enfance Suisse met à disposition une liste de contrôle avec des questions que les parents devraient se poser avant de poster une photo de leur petit:

- Ai-je le droit ou la permission d'utiliser la photo?
- L'enfant est-il identifiable sur la photo?
- Est-ce que je mets l'enfant en danger avec la photo? Notamment avec des données personnelles visibles, comme l'indication de l'endroit où il vit, par exemple.
- Est-ce que je ridiculise l'enfant avec la photo?
- Est-ce que je montre l'enfant dans une situation intime?
- Est-ce que j'aimerais voir la même photo de moi sur les réseaux sociaux?

Longévité garantie

L'Ecoflow River 2 est la version améliorée de l'Ecoflow River. Cette station électrique portable est équipée d'une batterie LiFePO4. Son point fort? Une durée de vie multipliée par six par rapport à la génération précédente et d'innombrables cycles de charge (3000+), ce qui équivaut à environ dix ans d'utilisation quotidienne. La poignée placée à l'arrière de l'appareil permet de le transporter facilement. Grâce à la forte capacité de la batterie et à une puissance qui peut atteindre jusqu'à 300 W, cette station électrique portable est idéale pour charger des smartphones, des tablettes, des dispositifs d'éclairage et des appareils ménagers, comme des glacières.



Ecoflow River 2
299 fr., disponible
chez Fust



DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.

supercard.ch

Des rabais réconfortants.



20%

Magnesium Biomed®*

La force au quotidien. Sur tout l'assortiment Uno et Direct, p.ex. Uno 40 pièces, CHF 26.30 au lieu de CHF 32.90

Biomed AG



20%

sur tout l'assortiment

Q7 Sanddorn Argousier®*

Pour l'hydratation de la peau et de la zone intime, p.ex. Omega 7 capsules 180 pièces, CHF 63.90 au lieu de CHF 79.90

Pharma Medica AG



20%

sur tout l'assortiment

RAUSCH

Rétablit l'équilibre hydrique et répare les cheveux, p.ex. Shampoing nutritif aux germes de blé 200 ml, CHF 13.20 au lieu de CHF 16.50

RAUSCH AG KREUZLINGEN



20%

sur tout l'assortiment

Strath*

En cas de fatigue et d'épuisement, p.ex. Iron fer naturel + levure végétale comprimés 30 pièces, CHF 23.70 au lieu de CHF 29.60

Bio-Strath AG

Aussi disponible en ligne:
www.coopvitality.ch

*Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Offre valable du 05.06.2023 au 18.06.2023, dans la limite des stocks disponibles. Non cumulable avec d'autres rabais.

coop

Pour moi et pour toi. vitality

VOUS NOUS AVEZ ÉCRIT...

Météomania



Vivre avec le temps constitue-t-il une dimension essentielle de notre vie? Certainement. Chacun subit les saisons, qu'une bonne

ou mauvaise météo agit sur son organisme. De plus, ses persistances sont ressenties différemment suivant les personnes (...). Rien n'est plus simple pour se rassurer davantage du temps qu'il va faire que de consulter l'almanach. N'oublions pas de faire confiance aux observateurs du ciel, des nuages, des vents, etc. (...)

Maurice Burnier, en réaction à notre Zoom sur les effets de la météo (N° 20)

Comment parler de sexualité

L'idéologie de Santé sexuelle suisse a trouvé son parallèle avec la circulation routière; elle enseigne aux enfants tous les principes de la conduite, en leur donnant la clé de la voiture avant d'avoir leur permis de conduire. Cette idéologie conduit nos enfants sur le chemin de la mort de leur identité et de celle des enfants non désirés, soutenue par une autre idéologie; celle de l'International Planned Parenthood Federation. Qui dit santé, dit prévention; pas dépravation.

Nathalie Leppin, en réaction à notre article «La sexualité, pas toujours facile à expliquer» (N° 17)

La pornographie, ce sujet tabou

Votre article de Madame Brun del Re a retenu toute mon attention. (...) L'addiction à la pornographie est un problème. OUI. Les entreprises et les

administrations interdisent toutes consultations de sites pornographiques à leurs employés. La pornographie est à l'opposé d'une relation respectueuse et bienveillante. Une sexualité épanouie du couple résulte avant tout d'une proximité et d'une sécurité émotionnelle. Elle est favorisée par une apparence soignée, par la confiance et l'appréciation mutuelle, et les mille petits détails pour entretenir le feu d'une relation amoureuse.

Franziska Voirol, en réaction à notre interview avec la sexologue Ursina Brun del Re (N° 19)

Une carte cadeau qui ravit

C'est avec joie que j'ai reçu une carte cadeau de 250 fr. pour le concours du mot mystère & bonus. Merci et bravo pour votre journal toujours intéressant.

Christine Probst

PUBLICITÉ

Obtenez des points avec des lunettes de soleil tendance.



DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.

supercard.ch



5x

SUPERPOINTS

JUSQU'AU 10/7/23

Sur toutes les solaires chez McOptic

Pour en savoir plus consultez le site mcoptic.ch/fr/supercard

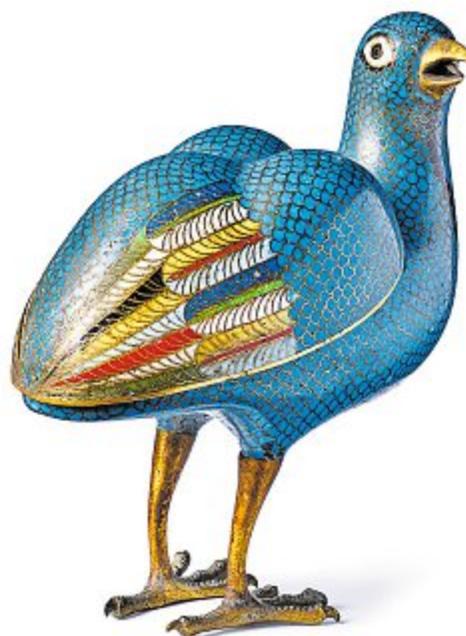
McOptic

CHRONIQUE

Main verte à cultiver

**AUDE CHEVILLAT**
RÉDACTRICE

Après la cuisine, voilà que je passe du temps dans le jardin. J'ai commencé malgré moi il y a quelques mois. D'abord par m'occuper des fleurs et des plantes, qu'on m'offrirait pour décorer ma maison fraîchement bâtie. Un cadeau empoisonné! Pour les bouquets reçus, je devais trouver un vase – que je n'avais pas. Et pour ce qui est des plantes, faire en sorte qu'elles ne meurent pas pour montrer à la personne ma reconnaissance pour son attention. Quelle pression! Et autant dire que je n'y arrivais pas toujours. Mais depuis, j'ai cinq plantes d'intérieur, un olivier, un mandarinier, deux framboisiers, un tayberry, un pommier et un prunier. Et là, j'aménage un potager... Mais que s'est-il passé? Je suis tout simplement tombée sous le charme d'une jolie plante (dont j'ignore le nom). Quelle satisfaction de la voir grandir jour après jour avec de nouvelles pousses!



Parmi les 323 objets présentés, on trouve ce brûle-parfum (XVII-XVIII^e siècle). Il représente une Perdrix choukar.

Notre relation au monde

Dans sa nouvelle exposition, le Musée d'ethnographie de Genève (MEG) questionne les relations entre les humains et la nature.

Peut-on communiquer et se comprendre entre espèces différentes? À travers son exposition «Être(s) ensemble», le MEG tente de répondre à cette question plus que jamais d'actualité à l'heure du dérèglement climatique. Pour ce faire, l'institution met en lumière six relations pour le moins surprenantes. Parmi celles-ci

on trouve un photographe animalier et une renarde, une vache et son éleveuse ou encore un truffier, son chien et la truffe... Très riche, l'expo explore bien d'autres aspects – notamment du passé – en 323 objets. À voir jusqu'au 7 janvier 2024. **AC**

Plus d'infos sur www.meg.ch

«COOPÉRATION WEEKEND»
CE VENDREDI 9 JUIN DANS



TON WEEKEND
COMMENCE LE VENDREDI!



CROISIÈRES ESTIVALES

AU DÉPART DE SUISSE ROMANDE



VOS AVANTAGES

Jusqu'à CHF 880
DE REMISE

OU

Supplément
individuel
OFFERT

ET

CROISIÈRE
OFFERTE
jusqu'à 16 ans⁽¹⁾

La vallée du Douro: de Porto vers l'Espagne • RÉF. POP_CH

Genève • Porto • Régua • Vega de Terron • Barca d'Alva • Ferradosa • Pinhão • Porto • Genève

8 JOURS/7 NUITS • Départs: Juillet: 5, 14 **DERNIÈRES CABINES DISPONIBLES**

À partir de CHF 1860/pers.⁽³⁾ au lieu de ~~CHF 2220~~

Vols aller / retour de Genève inclus.

Prague, Dresde et les châteaux de Bohême • RÉF. PGP_PP

Prague • Slapy • Stechovice • Prague • Melnik • Dresde • Prague

7 JOURS/6 NUITS • Départs: Juillet: 6, 12, 18, 24, 30 • Août: 5, 11, 17, 23, 29

À partir de CHF 1615/pers.⁽³⁾ au lieu de ~~CHF 2495~~ **TOUTES LES EXCURSIONS INCLUSES**

Vols aller / retour de Lausanne ou Genève: CHF 275⁽⁴⁾

Les vallées du Neckar, du Rhin romantique, de la Moselle et de la Sarre • RÉF. SBR/RSB⁽²⁾

Strasbourg • Mannheim • Heidelberg • Rudesheim • Cochem • Trèves • Sarrebourg
Luxembourg • Strasbourg

7 JOURS/6 NUITS • Départs: Juillet: 7, 13⁽²⁾, 24⁽²⁾ • Août: 2

À partir de CHF 1125/pers.⁽³⁾ au lieu de ~~CHF 1408~~

Train aller / retour au départ de Lausanne ou Genève: CHF 245⁽⁴⁾

De la Bourgogne à la Camargue • RÉF. LSR_PP

Lyon • Mâcon • Vienne • Avignon • Arles • Viviers • Tournon • Lyon

8 JOURS/7 NUITS • Départ: Juillet: 24

À partir de CHF 1230/pers.⁽³⁾ au lieu de ~~CHF 1540~~

Train aller / retour au départ de Lausanne ou Genève: CHF 80⁽⁴⁾





36%

les 100 g
2.50
au lieu de 3.95



*Brochettes de blanc de poulet
Bell Telly Cherry, Suisse,
en libre-service, 8 pièces



41%

les 100 g
1.50
au lieu de 2.55



*Côtelettes de porc
Coop Naturafarm, maigres,
Suisse, en libre-service,
3 pièces

**HIT DE LA
SEMAINE**



30%

3.45
au lieu de 4.95

*Tomates grappes
(sauf bio et Coop Primagusto),
Suisse/Pays-Bas/Espagne,
le kg



33%

4.95
au lieu de 7.40

*Framboises/myrtilles,
Espagne, 2 x 250 g,
duo (100 g = -.99)

6.6-11.6.2023 dans la limite des stocks disponibles

*Disponible uniquement en quantité ménagère.



Pour moi et pour toi.