

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Bernard Stamm "J'ai besoin de grands espaces pour exister"  
**Autor:** Matthys, Daisy / Stamm, Bernard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826905>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Bernard Stamm

«J'ai besoin de grands espaces pour exister»

Le marin suisse Bernard Stamm, en remportant pour la deuxième fois consécutive le tour du monde en solitaire, inscrit son nom au côté des plus grands navigateurs. Rencontre avec un passionné.

**B**orn to be a sailor, ce tatouage dessiné sur le bras droit du marin donne le ton. «Ce n'est pas la meilleure chose que j'ai faite dans ma vie», avoue-t-il aujourd'hui. Et pourtant... Né en 1963 sur les bords du Léman, Bernard Stamm passe son enfance à Saint-Prex et les vacances d'été en mer. Dès son plus jeune âge, il fait preuve d'un caractère très indépendant, voire rebelle. Avidé de liberté, à quinze ans, il quitte l'école où il s'ennuie pour entreprendre une formation de bûcheron. Mais l'appel du grand large est le plus fort et il s'engage comme matelot dans la marine marchande suisse pour découvrir le monde.

Quatre années de circumnavigation, qui se terminent en Bretagne où il pose son sac. Il construit son premier voilier, un 6,50 m pour participer à la mini-transat (traversée de l'Atlantique), le revend et s'attaque, sans le sou, avec Catherine, sa compagne, à la construction d'un plus grand bateau, un 18,50 m afin de réaliser son rêve: participer aux grandes courses océaniques. Ce travail de titan lui attire la sympathie des habitants du petit port de Lesconil, en pays bigouden, où se situe le chantier. Ils font leur projet, et le bateau portera à jamais le nom de *Superbigou*. Bernard Stamm n'est pas un rêveur, c'est un battant. Il aime la vitesse, lorsque ça bouge, qu'il se

passé quelque chose. On le dit tenace, teigneux même, méthodique, d'une résistance exceptionnelle. En course, il ne pense qu'à son voilier, à le maîtriser. Toujours aux aguets. Toujours à l'écoute. Prêt à changer de voilure, à chercher la meilleure allure, sans répit. Mais, le travail accompli, il a le goût de la fête... Si vous lui demandez quels sont ses meilleurs souvenirs? Il vous répondra: «Les arrivées aux escales!»

**– Bernard Stamm, qu'est-ce qui vous passionne dans les courses au large?**

– Le côté technique, la navigation en soi. Les courses au large sont beaucoup moins romantiques que

l'on croit. On passe chaque jour des heures devant son ordinateur à

«Chaque tour du monde est différent.»

décrypter la météo pour choisir la meilleure option de la route à suivre. On surveille la position des autres concurrents car on ne gère pas sa course de la même façon si l'on est en tête ou dans le rôle du poursuivant. La puissance du bateau ne fait pas toute la différence, heureusement, la tactique est tout aussi importante.

**– Vos victoires sont souvent dues à votre connaissance météorologique et à votre choix de route. Lorsque deux options sont possibles, comment choisissez-vous la meilleure? Par instinct?**

– Un peu. C'est surtout le résultat de l'analyse qui compte.

**– La peur, le doute s'installent-ils parfois?**

– Non. Sauf peut-être quand on ne maîtrise plus rien, quand le bateau part dans tous les sens!

**– Comment se déroule la vie à bord?**

– De façon spartiate. Nous naviguons dans un univers hostile. Ce n'est pas un jeu. Il faut constamment gérer la situation en fonction des événements. On ne peut rien faire d'autre. Il faut toujours garder son énergie et rester concentré. Un tour du monde, c'est des vents de plus de 100 km/h, une mer avec des creux de 10 mètres et des températures en dessous de zéro. C'est le bateau qui dicte le rythme de vie et les heures de sommeil.

**– Justement le sommeil semble être le problème de tous les navigateurs en course. Vous ne dormez presque pas, comment est-ce possible?**

– Je retrouve un rythme naturel. N'importe qui peut le faire. J'attends le moment où je n'en peux

plus. Je tombe alors directement dans le sommeil profond, réparateur qui dure de 20 à 40 minutes selon les personnes. Il n'y a ainsi pas de sommeil inutile! L'idéal est de dormir quatre heures en vingt-quatre heures pour permettre au corps de récupérer.

**– Que faites-vous pendant vos rares instants de repos?**

– J'ai emporté quelques romans, que je n'ai guère le temps de lire... J'écoute parfois de la musique sur mon ordinateur, mais cela m'empêche d'entendre respirer la mer et les bruits de mon bateau.

**– Quelle est la principale difficulté que vous ayez rencontrée lors de cette dernière course?**

– Alors que je naviguais dans le grand Sud et que le froid devenait tenace, j'ai remarqué que j'avais oublié mes vêtements polaires à la maison... Je n'avais embarqué qu'un gilet et un bas de polaire de rechange. Il a fallu tenir le coup par – 2°C à l'extérieur et + 4°C en cabine pendant des jours et des jours.

**– Comment avez-vous réussi à lutter contre le froid?**

– Je déplaçais les rangements du bateau pour me réchauffer! Eh oui, il faut bouger, rester actif et surtout veiller à ne pas garder des vêtements humides. Après avoir effectué les manœuvres, je rentrais dans la cabine, ôtais mes habits, enfilaient le bas de polaire et le gilet. Au fond, je me déshabillais pour sortir! Le corps s'habitue de jour en jour. 4°C à l'intérieur me semblait agréable en comparaison du froid extérieur. Mais, j'ai eu peur de dormir par crainte de ne plus me réveiller... Mon entourage était inquiet. Par ailleurs, je devais restreindre ma nourriture étant à court. Heureusement les rations de mets lyophilisés étaient suffisamment énergisantes. Lors de la deuxième étape, j'avais plus de nourriture, par contre celle-ci était moins riche.

**M**on mari Robert et moi profitons de chaque occasion pour sortir dans la nature. Dès l'apparition des premiers rayons printaniers, nous prolongeons nos promenades, profitant à la fois de la vue et de l'air frais. Et lorsque les températures le permettent, je me mets en outre au jardinage: désherber, semer, mettre de l'engrais, arroser, j'adore m'occuper de mes fleurs!»

## ► Conseils pour des articulations saines

Ce que vous pouvez faire pour maintenir la mobilité de vos articulations:

### Manger sainement

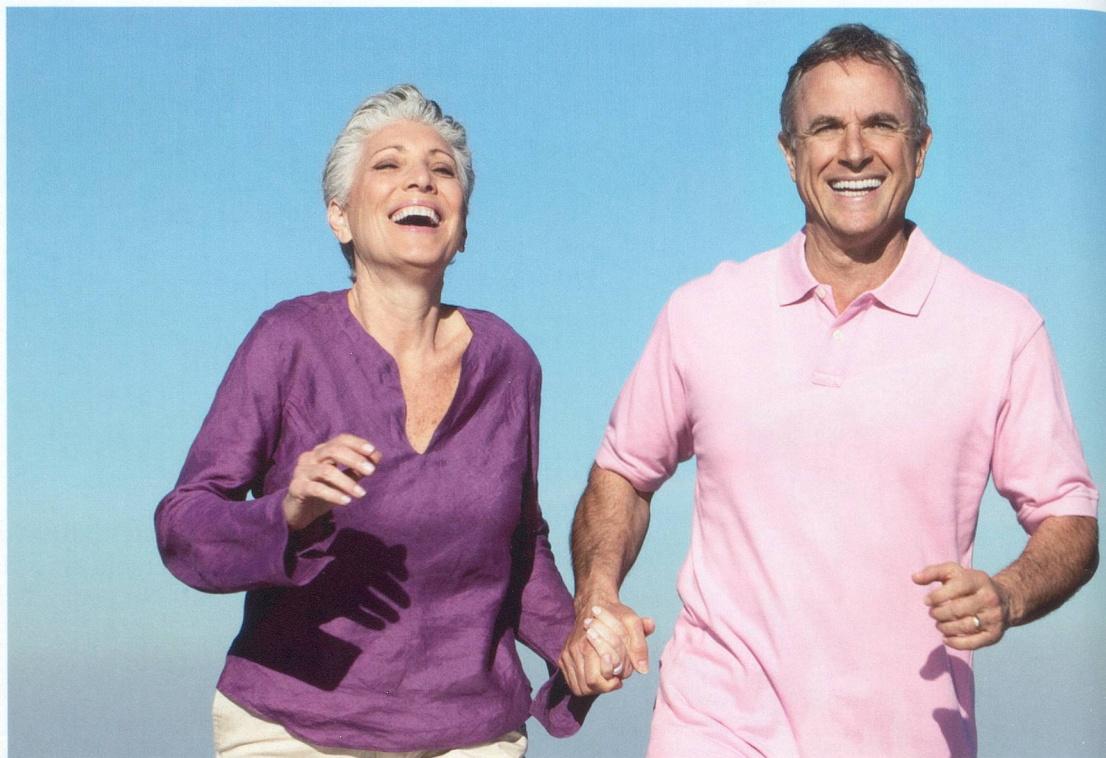
Ce qui est bon pour votre circulation est aussi bon pour vos articulations: une alimentation saine et un poids raisonnable. À peine quelques kilos de moins et la charge sur les genoux et les hanches est sensiblement moins élevée.

### Boire beaucoup

Buvez tous les jours au moins deux litres d'eau, de tisane ou de jus de fruits.

### Rester en forme dans la vie de tous les jours

Vous n'avez pas besoin de courir le marathon pour rester en forme. Faites des exercices de doigté et prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Pratiquez régulièrement des sports qui ménagent les articulations, comme la natation, la marche nordique ou la randonnée.



## Rester actif – garder la forme Nourrir ses articulations

Ne nous contentons pas de protéger nos articulations de l'extérieur, mais nourrissons-les également de l'intérieur. Des compléments alimentaires spéciaux aident à fournir suffisamment de nutriments au cartilage (p. ex. la glucosamine) et à maintenir ainsi la souplesse des articulations.

### Restez souple

Pour rester flexibles, les articulations doivent non seulement bouger suffisamment, mais également recevoir une quantité suffisante de substances nutritives. Les cartilages jouent véritablement le rôle d'amortisseurs dans les articulations. Ils les recouvrent d'une surface protectrice et en assurent le bon fonctionnement grâce à leur élasticité et leur souplesse. La glucosamine est

une substance nutritive pour les cartilages qui est également produite par le corps. Avec l'âge, cette production diminue, mais des compléments alimentaires permettent de compenser cette perte. «Pour toutes mes activités – marcher, me baisser ou soulever des charges –, j'ai besoin de la souplesse de mes articulations. Mais je sais que leur bon fonctionnement – et pas seulement du fait de

mon âge – ne va pas de soi. C'est pourquoi je me soucie jour après jour de la santé de mes articulations et les entretiens de mon mieux: je bouge beaucoup, je reste active et je complète mon alimentation avec une préparation à base de glucosamine. Mes articulations requièrent autant de soins que mon jardin. Ma récompense? La souplesse et un magnifique bouquet de fleurs aux mille couleurs!»

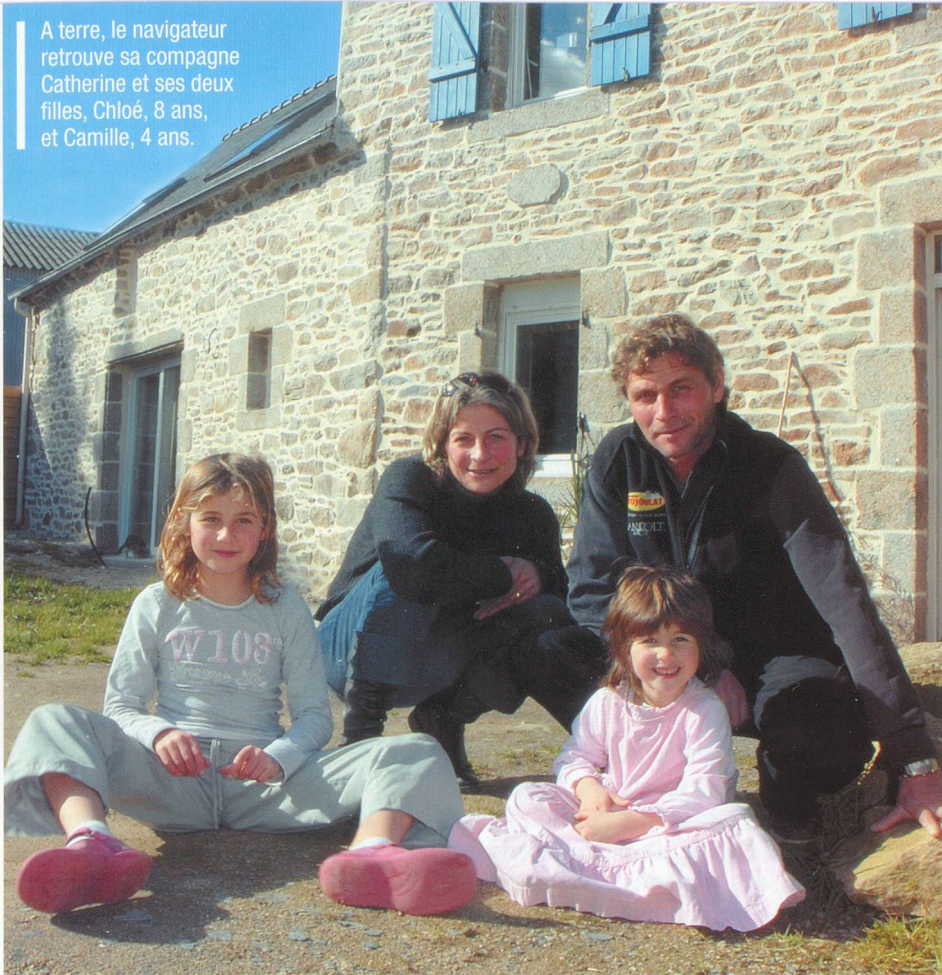
## ► Voltaflex est un aliment pour les articulations

- La **glucosamine** est un constituant du tissu conjonctif, des ligaments et des cartilages. Un apport suffisant peut contribuer à entretenir la mobilité des articulations. La bonne santé des cartilages, des articulations et des os est une condition préalable au maintien de la mobilité et de la qualité de vie.
- **Voltaflex** contient de la glucosamine fortement concentrée. Voltaflex est un complément alimentaire et peut être pris pour maintenir la mobilité des articulations.

Voltaflex est un complément alimentaire, en vente dans les pharmacies et les drogueries.



A terre, le navigateur retrouve sa compagne Catherine et ses deux filles, Chloé, 8 ans, et Camille, 4 ans.



Edipresse/Jean-Guy Python

## Principaux succès

Le Vaudois Bernard Stamm a remporté de nombreuses courses. A son palmarès : deux tours du monde en solitaire avec escales, l'Around Alone (2003) et la Velux 5 Océans (2007). La course qu'il vient de gagner s'est achevée le 30 avril dernier à Bilbao au terme de 103 j 22 h 10 min de navigation. Autres principaux résultats du navigateur :

- 2006**: record de la traversée de l'Atlantique sur *Orange II* (4 j 8 h 23 min).
- 2006**: record de la traversée de l'Atlantique Nord sur monocoque en solitaire et en équipage (8 j 20 h 55 min.)
- 2003**: Champion du monde Fico/Imoca (classe monocoque).
- 2002**: vainqueur de la Fastnet Race en temps réel.
- 1996**: vainqueur de la Mini Fasnet en double (record de l'épreuve).

→ **– Y a-t-il plus de marques de pollution dans les océans aujourd'hui qu'il y a quatre ans, lors de votre premier tour du monde ?**

– Chaque tour du monde est différent. La dernière fois, je suis passé près d'un iceberg de 100 m de long que le radar n'avait pas repéré dans les mers du Sud. Cette année, je n'ai pas vu un seul iceberg malgré le réchauffement de la planète. Par contre il y a toujours autant d'OFNI (*objets flottants non identifiés, ndlr*) dans l'Atlantique....

**– Vous avez projeté de participer à trois tours du monde en trois ans... Du jamais vu. Pourquoi cette décision ?**

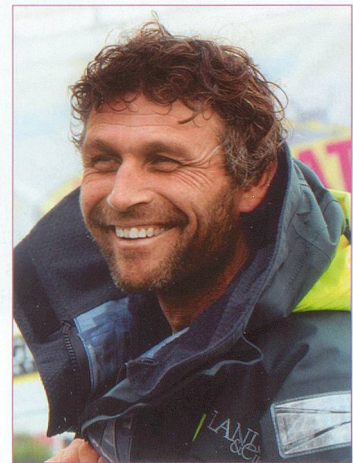
– J'ai soif de navigation. Ces dernières années, j'ai passé plus de temps sur un chantier qu'en mer... Je n'étais même que rarement chez moi. Je suis un nomade !

**– Vous êtes domicilié près de Brest, dans le Finistère avec votre compagne Catherine et vos deux fillettes, Chloé et Camille. Quel regard portez-vous sur la Suisse ?**

– Je me sens toujours Suisse, mais je ne pourrais plus y habiter car j'ai besoin de grands espaces. Les bords du Léman par exemple sont beaucoup trop peuplés. Je pourrais à la rigueur vivre en montagne. Par contre j'ai du plaisir à revenir en Suisse et à revoir les copains. ■

## Mes préférences

Une couleur	le bleu
Une fleur	l'orchidée
Un parfum	l'odeur du figuier ou du bois du cèdre rouge
Un plat	des filets de dorade coryphène grillés et salade
Un peintre	le Néerlandais Maurits Cornelis Escher (peintures graphiques avec illusions d'optique)
Un livre	<i>Portrait du Golf Stream</i> , d'Eric Orsenna
Un écrivain	Paulo Coelho
Une musique	toutes, pourvu que ça bouge comme La Mano Negra
Un film	<i>Delicatessen</i> , de Jean-Pierre Jeunet
Une personnalité	Mike Horn, modèle de volonté
Des qualités humaines	la sincérité et la tolérance
Un animal	un félin, pour sa force, sa souplesse, l'efficacité discrète
Une gourmandise	les noix de cajou
Une devise	<i>Carpe Diem</i>



RivaCom