

**Zeitschrift:** Panorama / Raiffeisen  
**Herausgeber:** Raiffeisen Suisse société coopérative  
**Band:** - (2002)  
**Heft:** 4

**Heft**

### **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:** 22.02.2025

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

# PANORAMA

**RAIFFEISEN**



**4/02**



«PASSIONNÉ  
DE NOUVELLES  
TECHNOLOGIES,  
J'AI ÉTÉ SÉDUIT  
PAR L'E-BANKING.»

**JEAN-DANIEL MÉTRAILLER,  
SAINT-LÉONARD (VS)**



*Règle n° 4 de l'alpiniste:*

PLUS LE PARCOURS EST RUDE, PLUS ON EST  
EN DROIT D'ATTENDRE DU PARTENAIRE.

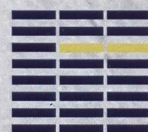
Pourquoi choisir un établissement financier de renom si vous devez risquer d'y être traité comme un simple numéro parmi tant d'autres? Nous saurons gagner votre confiance par notre compétence, notre proximité, la personnalisation de notre conseil et notre engagement – nous en sommes convaincus.

Contactez-nous par le biais de votre Banque Raiffeisen.  
[www.cosba.ch](http://www.cosba.ch)



cosba est le partenaire de private banking des Banques Raiffeisen suisses.

cosba



private banking

# UN RÉSEAU DE COMPÉTENCES POUR NOS CLIENTS

**A**utonomie, crédibilité et constance sont trois devises qu'on ne saurait dissocier du long succès historique du groupe Raiffeisen. Toutefois, nos principes fondamentaux font que ces notions doivent être bien comprises et concrétisées de façon optimale. Pour nous, autonomie signifie indépendance et façon d'être unique. Mais cela ne veut pas dire pour autant que nous sommes à part et que nous voulons mener notre barque en solitaire.

Bien au contraire: il est évident que nous assoyons sans cesse notre position et que nous le faisons avec des partenaires qui sont, dans leur domaine, tout aussi compétents que nous dans le nôtre. Ce faisant, chacun doit se concentrer sur ce qu'il fait le mieux et apporter ces forces spécifiques à cette collaboration. Ainsi, nous pouvons fournir à nos clients des produits encore meilleurs et des prestations globales. De telles coopérations ont été récemment réalisées dans les domaines du private



banking (cosba private banking), de l'assurance (Helvetia Patria) et des fonds de placement (Vontobel). Au besoin, d'autres liens restent envisageables.

Il en va de notre crédibilité de ne pas vouloir tout faire nous-mêmes. Le dicton «cordonnier est maître chez lui» est justement une des recettes du succès sur le marché actuel. Une dimension croissante engendre une plus grande lourdeur. En revanche, de petites unités commerciales agiles et souples possèdent une puissance qui, grâce à des alliances stratégiques intelligentes au bon moment et au bon endroit, procure un savoir-faire supplémentaire répondant à des besoins précis. Il est donc de plus en plus utile, aujourd'hui, de diviser le processus de création de valeur entre différents partenaires et de se compléter mutuellement. Le plus souvent, c'est le client



## Pierin Vincenz:

«Les entreprises flexibles, capables d'innover, sachant s'adapter et créer des alliances stratégiques en réseau, gagnent en importance.»

qui en profite car avec de tels centres de compétences, tout le spectre de ses besoins financiers est couvert.

Un réseau, perçu au sens de connexions entre personnes qui représentent elles-mêmes ou leur entreprise, pour matérialiser des intérêts communs, vit de la diversité des liens tissés. Mais ce réseau doit surtout être solide. Une coopération n'a de sens que par sa constance; elle est la mesure de notre fiabilité. Le choix du bon partenaire prend donc une grande signification. C'est pourquoi ne peuvent être prises en considération que des relations à long terme avec des noms réputés et de première classe. La confiance de nos clients nous y engage.

**PIERIN VINCENZ,  
PRÉSIDENT DE LA DIRECTION  
DU GROUPE RAIFFEISEN**



## Votre avenir avec deux solides partenaires.

Que vous soyez à la recherche d'une solution bancaire ou d'assurance, voire une combinaison des deux, l'essentiel est pour nous de répondre à vos besoins. Pour toutes les questions d'assurance, de prévoyance et de placements, faites confiance à des spécialistes chevronnés, ils le méritent.

Ensemble pour vous

**RAIFFEISEN**



**HELVETIA  
PATRIA**



<b>Hypothèque Minergie</b>	<b>11</b>	Contribuer dans la construction au développement durable.
<b>Raiffeisen à Morges</b>	<b>15</b>	Le groupe Raiffeisen poursuit son implantation en ville.
<b>Portail Internet Agrigate</b>	<b>16</b>	Les paysans achètent leurs bêtes aux enchères sur Internet.
<b>Bulletin de versement orange</b>	<b>19</b>	Les bulletins bleus ne seront plus valables d'ici fin 2003.
<b>Quand l'éthique sonne creux</b>	<b>20</b>	L'étude «Ethique 2002» est peu optimiste.
<b>Offres des artisans</b>	<b>23</b>	L'offre la moins chère n'est pas toujours la meilleure.
<b>Raiffeisen et l'Expo à Yverdon</b>	<b>24</b>	Un engagement qui comprend de multiples facettes.
<b>Maïs sucré</b>	<b>27</b>	Cultiver soi-même un savoureux maïs: rien de plus simple!
<b>Expo.02</b>	<b>30</b>	L'expo sous l'angle de la sécurité et du bénévolat.
<b>Pures vitamines</b>	<b>34</b>	Les légumes, salades, fruits font partie de la cuisine légère.
<b>Maladies des yeux</b>	<b>41</b>	Vaincre les problèmes de vue grâce aux techniques modernes.
<b>3<sup>e</sup> âge</b>	<b>42</b>	Penser à bouger pour maintenir sa forme physique.
<b>Romandes engagées</b>	<b>43</b>	Marceline Conod dans le parrainage d'un village roumain.
<b>Voyage-lecteurs</b>	<b>45</b>	Une petite escapade à Venise le week-end de Pentecôte.
<b>Musées</b>	<b>46</b>	Découverte au Château de Rapperswil.

**Editeur**  
Union Suisse des  
Banques Raiffeisen

**Rédaction**  
Philippe Thévoz,  
édition française  
Pius Schärli,  
édition allemande  
Lorenza Storni,  
édition italienne

**Conception, mise en  
page et préimpression**  
Brandl & Schärer SA  
4601 Olten  
www.brandl.ch  
Photo de couverture:  
Maja Beck

**Adresse de la rédaction**  
Union Suisse des  
Banques Raiffeisen  
Route de Berne 20  
1010 Lausanne 10  
Tél. 021 654 04 00  
Fax 021 654 04 01  
panorama@raiffeisen.ch  
www.raiffeisen.ch/  
panorama-f

**Impression, abonnements  
et envoi**  
Imprimerie Vogt-Schild/  
Habegger Medien AG  
Zuchwilerstrasse 21  
4501 Soleure  
Tél. 032 624 73 65

**Mode de parution**  
Panorama paraît  
dix fois par an  
Tirage: 35 300 exemplaires

**Régie des annonces**  
Kretz SA,  
Editions et annonces  
Case postale  
8706 Feldmeilen  
Tél. 01 925 50 60  
Fax 01 925 50 77  
info@kretzag.ch  
www.kretzag.ch

**Conditions  
d'abonnement**  
Il est possible de s'abonner  
individuellement et en tout  
temps à Panorama auprès  
de votre Banque Raiffeisen  
locale.



14

**Portrait de la  
millionième sociétaire**  
Millionième sociétaire Raiffeisen en Suisse, Sandra Rittiner habite la commune valaisanne de Saint-Léonard où elle travaille comme vendeuse dans une boulangerie. Ce sont les avantages substantiels offerts qui l'ont motivée à devenir sociétaire.

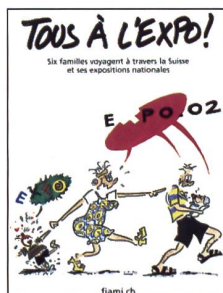
### E-banking dans la pratique

Plus de 80 000 clients Raiffeisen profitent déjà des avantages de l'e-banking. Dans une rapide enquête, quelques utilisateurs de RAIFFEISENdirect parlent de leurs expériences. Le canal informatique se révèle plus simple que l'on pense.

6



28



### BD sur l'Expo

La BD «Tous à l'Expo!» raconte de petites histoires ayant trait aux cinq expositions nationales qui ont eu lieu. Expo.02 n'échappe pas à la caricature. En la parcourant, on constate qu'aucune expo n'a pu voir le jour sans frottements.

**Jean-Daniel et  
Marie-Thérèse Métraller:**

«En général, quand nous entrons  
dans le système, nous commençons  
par vérifier le solde des comptes.»



# «L'E-BANKING, C'EST SUPER!»

*La plupart des quelque 80 000 clients Raiffeisen qui utilisent activement l'E-BANKING sont très satisfaits de la prestation. L'évolution des relations bancaires depuis le domicile ou le lieu de travail **FACILITE** la vie du petit artisan comme de l'enseignant, de l'étudiant ou du commerçant.*

L'utilisateur type de l'e-banking est jeune, vit seul en ville, surfe des heures durant sur Internet et traite toutes ses affaires bancaires depuis son domicile. Ce n'est pas toujours vrai; du moins en ce qui concerne les quelque 80 000 clients Raiffeisen qui ont conclu un contrat avec leur Banque Raiffeisen pour accéder à l'e-banking (RAIFFEISENdirect). Le groupe est très hétérogène: les utilisateurs vivent tout aussi bien en Valais (Zermatt) que dans le canton de Zurich (Nee-rach) ou dans des centres urbains (Bâle, Yverdon, Aarau).

La pénétration de l'e-banking dans une région dépend essentiellement de la banque locale. Plus une Banque Raiffeisen est novatrice, créative et dynamique, plus évident est l'enthousiasme et plus nombreux sont les contrats – à l'instar de la Banque Raiffeisen de Naters, qui avait déjà enregistré plus de 700 contrats à fin février. Cette jeune banque, sise dans un immeuble ultramoderne très particu-

lier au centre de Kelchbach, a fait, depuis le début, une publicité audacieuse sur les bus et organisé des événements pour les entreprises clientes. Entre-temps, ce sont pratiquement les 500 Banques Raiffeisen, d'Arve et Lac à Zurich, qui ont été reliées au réseau. Pour des raisons techniques, la Banque Raiffeisen de St-Gall est la dernière à avoir été connectée au début de cette année. Mais elle est à la fois la première par le nombre de contrats conclus au 31 janvier (1100), devant Züri-Unterland (814), Embrach-Kloten (744) et Lucerne (742).

## MOINS SOUVENT À LA BANQUE

Alors, les clients sont-ils satisfaits de la prestation e-banking proposée depuis maintenant un an? Prenons comme premier exemple Jean-Daniel Métrailler de St-Léonard. Cet enseignant et père de trois enfants est passionné par tout ce qui touche aux nouvelles technologies. Avec ses élèves, il a d'ailleurs créé et développé le site Internet de sa commune.

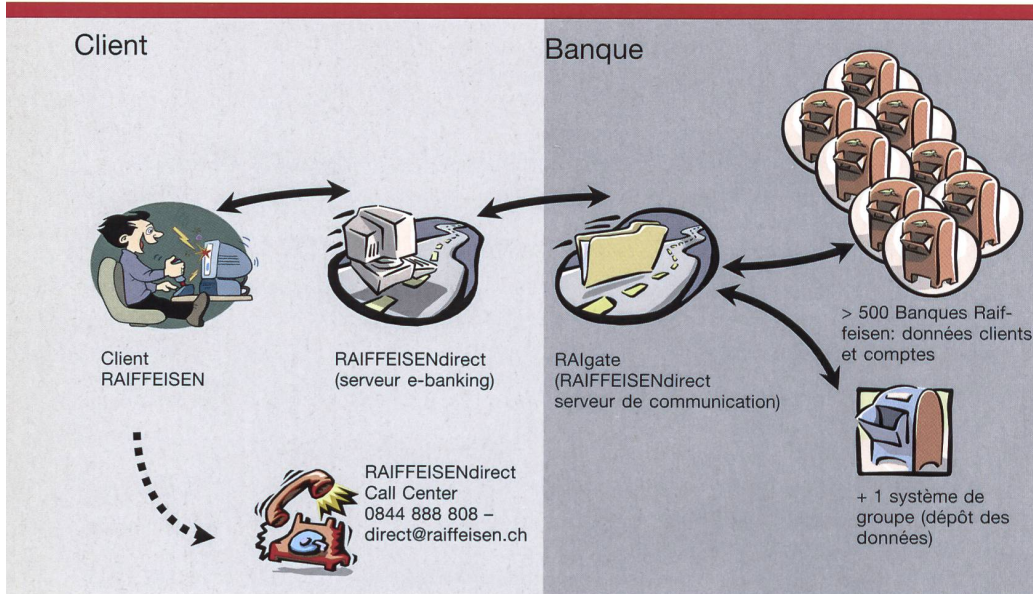
## À LA PORTÉE DE TOUS

RAIFFEISENdirect désigne la prestation e-banking pour les clients Raiffeisen. Il est facile de devenir un utilisateur: vous êtes ou allez devenir client d'une des quelque 500 Banques Raiffeisen. Vous disposez du hard et du software nécessaires (Microsoft Internet explorer 5.0 ou plus récent; Netscape navigator 4.7 ou plus récent) et vous avez accès à Internet par un fournisseur d'accès de votre choix (Bluewin, Agrigate, swissonline, etc.).

Vous pouvez gérer vos affaires bancaires à partir du monde entier, à toute heure, si votre PC dispose des équipements requis: modem avec adaptateur ISDN et – c'est recommandé – avec au moins un Pentium central processing unit (CPU) avec Windows 95/98/ME ou Windows NT/2000/XP ou encore MacOS dès la version 9, ainsi que Suse Linux. Le mieux est de contacter la Banque Raiffeisen la plus proche de votre domicile. On vous y informera en détail sur RAIFFEISENdirect.



Circulation de l'information



Depuis bientôt un an, il utilise régulièrement RAIFFEISENdirect. Les expériences qu'il a faites sont très positives – même avec la hotline. Le call center (tél. 0844 888 808) l'a souvent renseigné de façon très rapide et efficace.

Jean-Daniel Métrailler a toutefois un petit reproche à faire à l'e-banking: depuis qu'il gère une partie de ses affaires bancaires en ligne, ses visites à sa banque sont devenues plus rares. Un fait qu'il regrette car, par le passé, il a toujours été reçu par un personnel prévenant, agréable et compétent. Comme lors de ses vacances au Canada, lorsqu'il n'a plus pu régler le moindre achat avec sa carte de crédit en raison d'une caution trop élevée sur la voiture de location. Un simple appel à la Banque Raiffeisen de St-Léonard a suffi à régler le problème en l'espace de quelques minutes.

Peter Bieri de Allenwinden près de Baar est également un utilisateur de la première heure. Agé de 38 ans, ce menuisier indépendant depuis douze ans prétend qu'il n'est passionné ni d'Internet, ni d'ordinateur. Peter Bieri utilise RAIFFEISENdirect exclusivement pour le trafic de paiements de son travail et effectue environ 40 enregistrements par mois. Il est tellement convaincu par l'e-banking qu'il voudrait ôter toute crainte à chacun. «Dans cette application, Internet est vraiment quelque chose d'utile. C'est tout simplement super», s'exclame-t-il.

Pour lui, les avantages de l'e-banking sont évidents: il peut effectuer ses paiements tranquillement à son bureau, n'a plus besoin de se

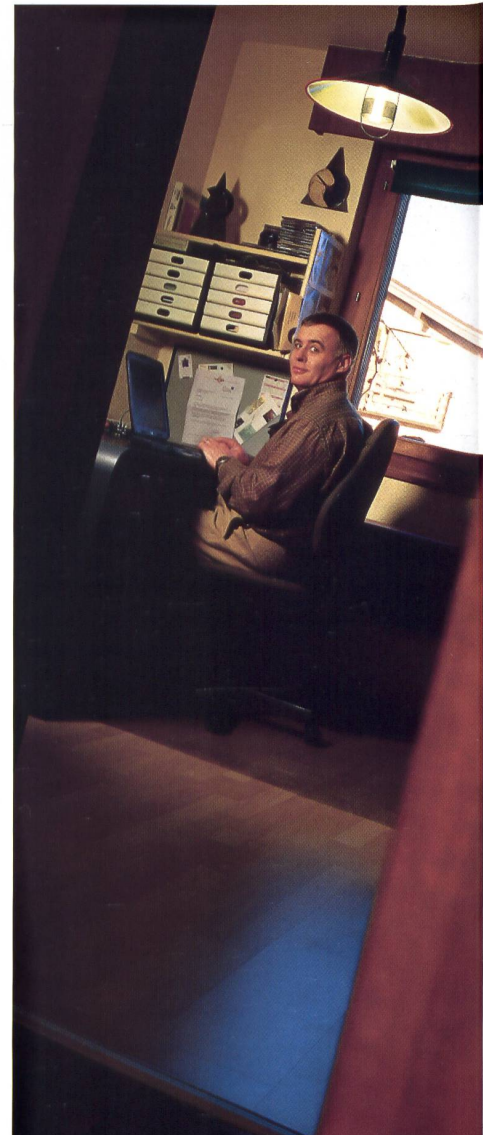
rendre à la banque ou à la poste avec une enveloppe, garde en permanence le contrôle et un œil sur ce qui se passe sur son compte sans devoir toujours téléphoner à sa banque. En ce qui concerne la sécurité, il n'a pas de réserve à formuler, bien au contraire: lorsqu'une fois, il n'a pas pu lire un chiffre de la liste à tracer, il a voulu demander à la Banque Raiffeisen. Celle-ci l'avisa qu'il devait demander une nouvelle liste pour des raisons de sécurité. Pour lui, ce fut une preuve supplémentaire de la sécurité de l'e-banking. Peter Bieri, qui loue des tentes pour ses loisirs, en vient à l'essentiel: «L'e-banking est simple, confortable et rapide.»

**VITE LIQUIDÉ**

Théo Elmiger, qui se dit fanatique de Raiffeisen, s'exprime très volontiers au sujet de l'e-banking et aime en parler. Par exemple, lors de la dernière exposition agricole et laitière de Suisse orientale (OLMA), ce commerçant

du Rheintal saint-gallois discuta au stand Raiffeisen avec des professionnels sur les avantages et les inconvénients de la solution propre à Raiffeisen. A l'époque, il critiquait l'absence d'une solution offline, qui depuis lors a été proposée gratuitement aux clients sous la forme de C-CHANNEL RAIFFEISEN Edition (voir Panorama 3/02). «Si c'est ainsi, je suis encore plus satisfait de la solution Raiffeisen», dit-il.

Ce commercial de 62 ans, séjournant fréquemment à l'étranger, utilise l'e-banking Raiffeisen principalement pour ses affaires privées. Dès le 20 et jusqu'à la fin du mois, il effectue en moyenne environ 20 paiements. Il apprécie que ces paiements soient effectués rapidement, proprement et pour finir, de façon bien séparée. Auparavant, il lui est arrivé de laisser plusieurs jours une enveloppe avec un ordre de paiement traîner dans sa voiture.



**Jean-Daniel Métrailler:**

«J'apprécie de pouvoir faire mes paiements en tout temps.»

Cela ne se produit plus aujourd'hui. Grâce au traitement électronique des transactions bancaires, ce problème est réglé une bonne fois pour toutes.

### TRANSPARENT ET LOGIQUE

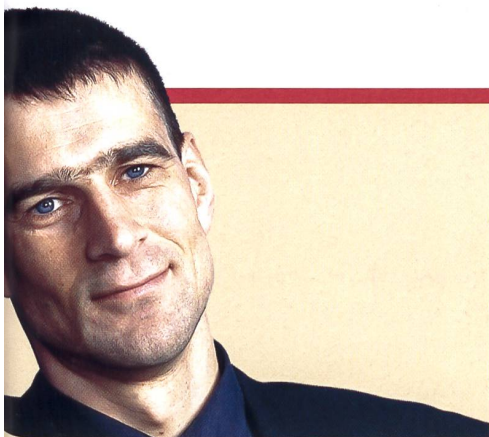
Dans une optique purement commerciale, il préfère le logiciel proposé par les deux grandes banques UBS et Crédit Suisse, qui remplit au mieux toutes les conditions requises. Par contre, il apprécie au plus haut point le conseil auprès de Raiffeisen. L'employé de la Banque Raiffeisen de Widnau, a reconnu, par exemple, immédiatement son problème et n'a pas fait mystère des faiblesses du système. Il aurait également proposé son aide, ce qu'il a pu effectivement faire lors du lancement des tools online. Pourtant, il arrive à Théo Elmiger de s'énerver quand il travaille online et que le numéro de compte change, que le paiement

est exécuté et que le système retourne à ce moment-là au compte précédent. Il pense qu'il faudrait modifier la chose. Sinon, il trouve que le maniement est pratique, transparent et logique.

En revanche, la Bourse en ligne n'est pas pour lui qui est hors course en matière de chute de valeurs des actions. Il préfère s'adresser en personne au conseiller en placements de sa Banque Raiffeisen, tout en buvant un café et en profitant de l'occasion pour voir sa sœur Adriana qui travaille là. En ce qui concerne la sécurité de l'e-banking, Théo Elmiger n'a aucune réticence. «Ce n'est pas facile de forcer la clé de 128 bits», dit-il. Enfin, il utilise aussi Internet très souvent pour ses affaires. Ce qu'il redoute bien plus, ce sont les virus qui sévissent dans les e-mails et sur le «world wide web». Il y a deux ans, un ce virus a entièrement planté son système.

En ce qui concerne la sécurité, Damian Gort n'a pas davantage de craintes. «Peut-être que je ne me fais pas assez de soucis sur ce point», songe-t-il. Cet étudiant de 21 ans vivant à St-Gall est convaincu: «Si on fait tout juste et que l'on est soi-même prudent, la chance est vraiment maigre que quelque chose se passe mal avec l'e-banking.» Le concept des pages ainsi que la présentation lui plaisent bien. Il trouve un peu pénible la saisie des bulletins de versement bleus. Ce natif du Flumserberg, diplômant en économie d'entreprise, trouve en revanche la Bourse en ligne passionnante. Il veut lui-même en profiter mais n'y entrera que lorsque les conditions sur le marché des actions seront meilleures. D'ici quelques semaines, il sera possible d'effectuer des transactions sur titres SWX et VirtX. Vous en apprendrez davantage dans les prochains numéros de Panorama. ■ PIUS SCHÄRLI

### Interview de Clemens Hasler, chef produit télébanking chez basoft



«Panorama»: La question de la sécurité avec l'e-banking est permanente. Quels aspects faut-il prendre en considération?

Clemens Hasler: Grâce à la technique de verrouillage 128-bit-ssl (procédure de transformation pas à pas de rangées de chiffres, rédaction), le transfert de données via RAIFFEISENdirect est l'un des plus sûrs mode de transfert sur Internet. Secure Sockets Layer (SSL) est une technologie de verrouillage qui offre aux navigateurs et aux serveurs web une communication sûre, respectivement, un transfert de documents via Internet. L'adresse Internet (URL) d'une page web avec connexion SSL commence avec «http://»; cette connexion elle-même n'est fiable lorsque des deux côtés, c'est-à-dire, le serveur et le surfeur, on travaille avec le verrouillage le plus optimal.

Nos clients représentent le plus gros risque d'insécurité. Il y a des clients qui notent leur mot de passe sur leur liste à biffer à côté de leur numéro de contrat. Il y a aussi des fautes

d'inattention au moment d'enregistrer les mots de passe et les numéros de contrat. Le chargement de données ou de programmes inconnus est un risque supplémentaire.

**Quel est le degré de sécurité de RAIFFEISENdirect par comparaison avec d'autres prestataires?**

En général, les normes de sécurité pour l'e-banking en Suisse sont très élevées – et chez Raiffeisen, nous accordons aussi une grande valeur à la sécurité. Notre solution passe toujours très bien les contrôles de sécurité.

**Que peut-on encore améliorer?**

Vu sous cet angle, il n'y a rien à améliorer, partant du principe que la sécurité est une préoccupation constante. Un contrôle régulier et des adaptations aux nouvelles connaissances sont indispensables.

**Comment et à quel rythme vous assurez-vous que le système est protégé contre les hackers?**

Plusieurs fois par an, des as de la branche IT reçoivent l'ordre de détecter des failles dans la sécurité et d'essayer de pénétrer RAIFFEISENdirect. Toutes les données qui en résultent sont utilisées pour améliorer le fonctionnement.

**Ainsi donc, des «hackers moraux» interviennent. Expliquez-nous le déroulement.**

Les personnes évoquées précédemment travaillant dans des firmes spécialisées sont dé-

nommées «hackers éthiques». Ils ont l'obligation de transmettre toutes les informations pouvant contribuer au bien-être de nos clients.

**Quelle est la fréquence des attaques pirates des clients de RAIFFEISENdirect?**

On ne peut pas répondre comme ça. Ceci étant, nous n'avons pas connaissance de telles «attaques» envers nos clients.

**Un contractant a-t-il déjà subi des dommages?**

Non. Mais il faut bien dire que la définition de dommages n'est pas très claire.

**Où les hackers vivent-ils et qui les paie?**

Dans tous les pays, mais la Russie et l'Extrême-Orient sont tristement célèbres en raison des virus venant de là-bas et qui font la une des médias.

**Comment mesurer la convivialité de la solution Raiffeisen?**

Notre solution est connue pour être très conviviale, simple et intuitive dans le maniement. Nous n'avons pas connaissance d'une évaluation faite par un expert réputé ou d'un benchmark.

**Qu'en est-il de l'e-banking via les téléphones portables?**

Oui, la prochaine prestation à fournir devrait être le mobile banking. Il y a effectivement plus de téléphones portables que de PC dans les ménages.

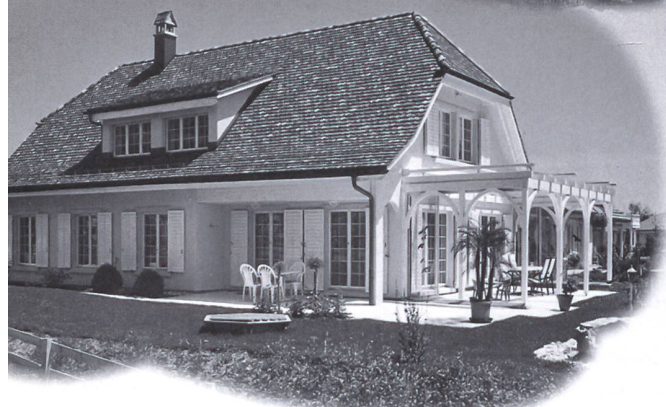
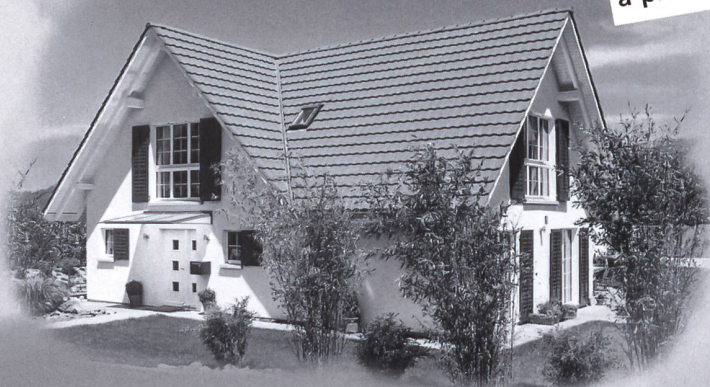
Interview: Pius Schärli

# Du catalogue d'*idées* BAUTEC...

Nouveau: Maisons en bois



villas BAUTEC  
déjà dès CHF 250 000.-  
à prix fixes!



Réalisez également vos idées personnelles avec nous – **toujours avec garanties de prix, qualité et délais.**

**BAUTEC** planifie et construit dans tous les domaines par exemple:

- Jardin d'enfants
- Bâtiment administratif
- Immeuble locatif
- Transformation/construction annexe etc.

- Catalogue d'idées **BAUTEC** (plus de 60 propositions de villa)  
 Documentation Transformation  
 Documentation Maisons en bois  
Possédez-vous du terrain?  oui  non

Nom: .....

Prénom: .....

Rue: .....

NPA/Lieu: .....

Envoyer à:

**BAUTEC**

CH-3292 Busswil

ou téléphoner/faxer: tél. 032 387 44 00

fax 032 387 44 90

www.bautech.ch

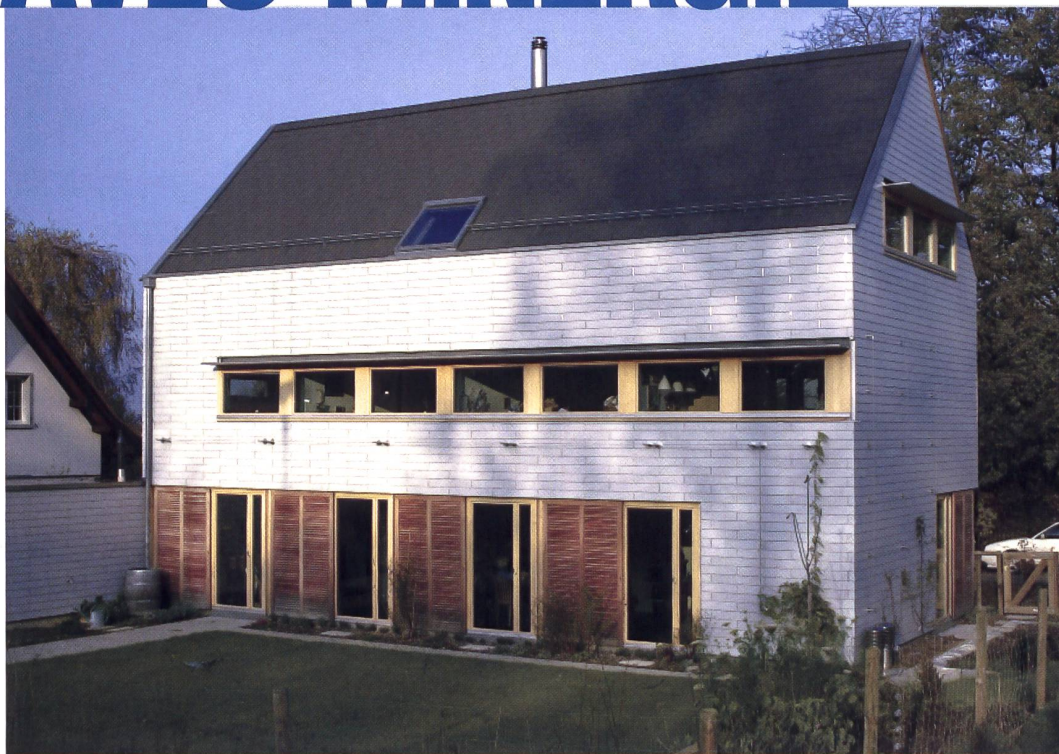
code de com.: 131 D 204

3292 Busswil/Bienne, Riedliweg 17  
1260 Nyon, Place de la Gare 9  
5001 Aarau, Feerstrasse 15  
8404 Winterthur, Morgenweg 13

**BAUTEC**

# PLUS DE CONFORT AVEC MINERGIE

Ceux qui vivent dans une maison Minergie profitent d'un haut niveau de **QUALITÉ D'HABITAT ET DE VIE** et diminuent leur consommation d'énergie. Il sera bientôt possible d'opter pour **L'HYPOTHÈQUE MINERGIE** que Raiffeisen sera le premier groupe bancaire à lancer fin juin 2002.



**L**a construction selon les critères Minergie prend de plus en plus d'importance. Au cours des trois dernières années, plus de 1500 constructions ont été certifiées par Minergie. Une consommation plus faible d'énergie de chauffage, une meilleure qualité d'habitat et de vie et le maintien de la valeur immobilière – c'est ce que garantit une construction conçue selon les critères Minergie.

## ENCOURAGEMENT DE RAIFFEISEN

Les Banques Raiffeisen seront le premier groupe bancaire suisse à lancer une hypothèque-Minergie fin juin 2002. Cette nouvelle formule est un complément idéal de la palette des produits et engage encore plus loin Raiffeisen dans la voie de l'économie durable. En mai passé, les Banques Raiffeisen ont ainsi lancé les fonds de placement éthiques et écologiques «Raiffeisen Futura». Ces fonds investissent dans des entreprises qui prennent en considération l'homme et l'environnement dans leurs démarches commerciales. Le succès remporté – à la fin de l'année, les fonds

investis atteignaient déjà 160 millions de francs – démontre combien les clients Raiffeisen ont besoin de produits bancaires durables.

«L'introduction de l'hypothèque Minergie est pour Raiffeisen la déclaration de sa position face à la problématique actuelle de l'environnement» explique Adrian Stiffler, chef produit du financement auprès de l'Union Suisse des Banques Raiffeisen à St-Gall. «Nous vou-

lons ainsi contribuer à la baisse de la consommation en énergie. Avec la construction selon les critères Minergie, nous pensons à l'avenir et nous estimons que cette tendance se confirmera», ajoute Adrian Stiffler.

## DEMI-POUR CENT PLUS BAS

Le modèle Minergie à économie d'énergie n'est pas seulement réservé aux écologistes fanatiques. «Avec l'hypothèque Minergie,

# Aqualeaders

INTEGRAL MC CH-Biel/Bienne - 02



## Dans le meilleur assortiment de Suisse pour le bain et la cuisine

Vernissage dans la salle de bains. Un design de classe mérite une fois de plus les félicitations du jury. Les vedettes: des designers possédant une grande renommée, un goût exemplaire et un feeling sans pareil. Formes, couleurs et fonctions – voilà les qualités demandées. Car la salle de bains d'aujourd'hui n'existe plus pour la forme, mais dans l'art des formes. Voilà pourquoi

chacune de nos salles de bains constitue un petit chef-d'œuvre artistique. Bienvenue dans notre exposition où vous trouverez un choix de A comme Axor jusqu'à Z comme Zenith.

Venez vite dans l'exposition de salles de bains la plus innovatrice de Suisse! Ne vous laissez pas devancer!

**SANITAS**  
**TROESCH**  
SUISSE

*La référence pour la cuisine et la salle de bains*

Basel • Biel/Bienne • Carouge-Genève • Chur • Contone • Crissier • Develier • Jona-Rapperswil • Köniz-Bern • Kriens • Lugano • Olten • Sierre • St. Gallen • Thun • Winterthur • Zürich  
[www.sanitastroesch.ch](http://www.sanitastroesch.ch)

Ce qu'on peut économiser avec un concept Minergie:



**Nouvelle construction, 7412 Scharans GR**

Année de construction	1999
Surface énergétique:	349 m <sup>2</sup>
Chiffre énergétique chaleur:	19.4 kWh/m <sup>2</sup> a
Particularités	Elément de construction en bois pompe à chaleur et chauffage au bois Aération de confort

	Standard	MINERGIE	
Coûts d'investissement	100% CHF 712 000	<b>103,0%</b>	<b>CHF 732 000</b>
Coûts énergétiques par an:	100% CHF 3 176	<b>18,0%</b>	<b>CHF 579</b>
Coûts moyens annuels	100% CHF 60 307	<b>93,5%</b>	<b>CHF 55 654</b>
Hypothèque Minergie Raiffeisen à taux préférentiel	100%	<b>99,5%</b>	
Economie d'intérêts annuelle	CHF 0		<b>CHF 1 250</b>

nous nous adressons à tous les clients qui souhaitent vivre en pleine conscience de leur environnement et qui espèrent plus de confort tout en consommant moins d'énergie», poursuit Adrian Stiffler.

Le taux d'intérêt de l'hypothèque Minergie se situe à un demi-pour cent au-dessous des taux des premières et deuxièmes hypothèques. La nouvelle hypothèque est accordée pour un maximum de 250 000 francs et peut être conclue comme hypothèque à taux variable ou fixe, avec une validité de quatre ans. Il est ainsi possible d'économiser jusqu'à 1250 francs par an. «Nous avons fixé un montant maximal de 250 000 francs car cela correspond aux mesures de construction qui doivent être prises pour améliorer le bilan énergétique d'une maison», précise Adrian Stiffler.



Les Banques Raiffeisen accordent l'hypothèque Minergie sur présentation du certificat.

Dès qu'un futur propriétaire a décidé de construire sa maison selon les critères Minergie, les plans de l'architecte, avec la demande ad hoc, doivent être soumis à l'autorité cantonale compétente en matière de certification Minergie, déjà durant la phase de planification. Certains cantons prennent en charge les frais de certification d'environ 750 francs.

**RENTABILISER LES SURCOÛTS**

Lorsqu'on décide de construire une maison selon les critères Minergie, il faut prendre en considération les frais supplémentaires que cela engendrera. Les matériaux nécessaires, la technique de la maison et la ventilation de confort représentent encore aujourd'hui jus-

qu'à 5% de frais d'investissement en plus. Mais à long terme, ces dépenses supplémentaires sont compensées. «Le standard Minergie est un facteur de valeur en ce qui concerne la plus-value qu'il apporte à un bâtiment», explique Franz Beyeler, chef du bureau Minergie à Berne. La meilleure qualité d'habitat et de vie convainc des investisseurs de plus en plus nombreux. Et le plus important reste sa convivialité par rapport à l'environnement: la consommation d'énergie habituelle baisse de plus de 50%.

Pour prétendre au label Minergie, certaines conditions doivent être remplies, qu'il s'agisse d'une nouvelle construction ou d'un assainissement. Sont donc nécessaires un épais revêtement (afin que de l'air froid ne pénètre pas en cas de vent), une épaisse isolation thermique (afin que la chaleur ne parte pas par les fenêtres, les murs et le toit en hiver et qu'elle puisse entrer en été) ainsi qu'une ventilation de confort (afin de ne pas perdre les avantages de l'isolation en ouvrant les fenêtres pour aérer).

**LEADER MONDIAL**

La Suisse est en première place au niveau mondial quant à la construction respectant certains critères énergétiques. «Nous avons aussi des contacts avec l'Allemagne et l'Autriche», dit Franz Beyeler, mais «la construction Minergie est encore en balbutiement dans ces pays.» Il y a peu, une première école a été distinguée par le certificat Minergie en Allemagne. Le concept Minergie ne s'applique pas seulement aux bâtiments, mais également aux véhicules. De nouvelles voitures ne consomment que trois litres de carburant représentent un progrès important en direction de la mobilité Minergie. Le standard Minergie devrait donc gagner en signification à l'avenir par-delà les frontières suisses.

■ JEANNETTE WILD

**INFO**

Pour tout renseignement sur Minergie:  
Bureau MINERGIE  
Steinerstrasse 37  
3000 Berne 16  
Téléphone 031/352 51 11  
Fax 031/352 42 06  
Internet [www.minergie.ch](http://www.minergie.ch)  
Des informations détaillées sur l'hypothèque Minergie Raiffeisen seront disponibles dès fin juin 2002 auprès des Banques Raiffeisen ou sur Internet [www.raiffeisen.ch](http://www.raiffeisen.ch).

# VALAISANNE À L'HONNEUR



Photos: Maja Beck

Les Banques Raiffeisen entrent dans le cercle réduit des organisations comptant plus d'un million de membres dans notre pays. Et l'honneur d'être **LA MILLIONIÈME SOCIÉTAIRE RAIFFEISEN** échoit à une Valaisanne de Saint-Léonard.

Vendeuse à temps partiel dans une boulangerie-tea room de Saint-Léonard, Sandra Rittiner apprécie avant tout les contacts humains.



Photo: Led

En famille, avec ses trois filles Christelle, Lara et Elisa.

**D**eux ans après avoir fêté son centenaire, le groupe Raiffeisen célèbre à nouveau un événement particulièrement symbolique: l'adhésion du millionième coopérateur. Connaissant un succès croissant, les Banques Raiffeisen ont, en effet, vu le nombre de leurs sociétaires plus que doubler en l'espace de dix ans, passant de 437 500 à un million entre 1991 et 2001. Difficilement repérable du point de vue statistique, ce coopérateur symbolique a été désigné par tirage au sort.

La millionième sociétaire s'appelle Sandra Rittiner et elle habite la commune valaisanne de Saint-Léonard. Accompagnée par le directeur de la Banque Raiffeisen Lienne-Sionne, Jean-Michel Revaz, elle a notamment été conviée à une petite manifestation sur l'artepilage neuchâtelois de l'Expo. Il faut dire que, pour marquer l'événement, le groupe Raiffeisen a lancé une campagne en faveur d'Expo.02, offrant à son million de sociétaires la carte journalière à moitié prix.

Mère de trois filles âgées respectivement de 17, 12 et 3 ans, Sandra Rittiner travaille à temps partiel comme vendeuse dans une boulangerie-tea room de la place. Cinéphile et amateur

de taëbo, un subtil mélange d'art martial et d'aérobic, Sandra Rittiner croque la vie à pleines dents, mais elle doit aussi savoir gérer un budget serré. Il y a quelques mois, en prenant une certaine indépendance financière, elle s'est rapidement tournée vers Raiffeisen. Aujourd'hui, elle est très heureuse de pouvoir compter sur les conseils compétents de sa banque, avec laquelle elle a d'ailleurs récemment conclu un petit crédit de consommation.

## LA PROXIMITÉ D'ABORD

Habitant à 300 mètres de la banque, elle dit apprécier plus que tout la proximité et la convivialité du service. Influencée par l'expérience positive d'amis proches, elle a tout de suite acquis une part sociale. Mais ce n'est pas tant le droit de codécision ou même la philosophie de Raiffeisen, mais bien les avantages substantiels offerts (intérêt préférentiel sur le compte épargne, accès gratuit à plus de 280 musées, carte journalière d'Expo.02 à moitié prix, etc.) qui l'ont motivée à devenir sociétaire.

■ PHILIPPE THÉVOZ



Millionième sociétaire Raiffeisen en Suisse, Sandra Rittiner devant sa banque à Saint-Léonard.



La nouvelle banque Raiffeisen ultra-moderne près de la gare de Morges.



Chaque ambiance sous la tente montée lors de l'inauguration des nouveaux locaux.



Doris Angeloz, cheffe du service financier, Thierry Simond, directeur adjoint, Guy Thonney, directeur, et Pierre-Alain Schopfer, fondé de pouvoir.

## OUVERTURE À MORGES

Fruit du rapprochement des établissements de la Venoge et de la Côte-Est, le **NOUVEAU SIÈGE** de la Banque Raiffeisen Morges Venoge vient d'être inauguré.

**P**our le groupe Raiffeisen, l'extension croissante vers les zones urbaines constitue un important facteur de succès. Après les implantations récentes à Yverdon-les-Bains ou encore Genève, un nouvel établissement ouvre ses portes à Morges, offrant du même coup une intéressante alternative bancaire à la population locale et des environs.

### REGROUPEMENT DES FORCES

La nécessité, aujourd'hui, de disposer d'outils informatiques adaptés et d'installations modernes, d'offrir à la clientèle un service compétent et des produits performants a tout naturellement conduit l'an dernier les responsables des établissements de la Venoge et de la Côte-Est à unir leur destin. La nouvelle entité, sous le nom de Banque Raiffeisen Morges Venoge, représente aujourd'hui une somme de bilan de 240 millions de francs et plus de 4000 sociétaires, soit l'une des plus importantes Raiffeisen de Suisse romande.

Compte tenu du marché potentiel que représente la région morgienne, les dirigeants ont pris la décision d'implanter le siège de la

banque à Morges. La direction de l'établissement se compose de Guy Thonney, directeur, Thierry Simond, directeur adjoint et Pierre-Alain Schopfer, fondé de pouvoir, le président du conseil d'administration étant Michel Henrioud.

### MODERNITÉ ET PROFESSIONNALISME

A proximité immédiate de la gare de Morges, les locaux flambant neufs présentent la particularité de fonctionner selon le principe de la banque-conseil, sans guichet traditionnel. Au-delà d'une zone libre-service ouverte 24h/24, la clientèle est, en effet, prise en charge par des conseillers. Accueillant et fonctionnel, l'aménagement intérieur offre, sur plus de 400 mètres carrés, tout le confort et l'équipement d'une banque moderne, avec notamment trois bureaux de conseil individuel et un salon de réception.

Le professionnalisme et la spécialisation du personnel vont de pair avec un éventail complet en prestations et produits. A l'ouverture de Morges correspond l'engagement, notamment, de quatre conseillers clientèle privée.



Le personnel de la banque lors de la cérémonie officielle au Casino de Morges.

### RICHE PROGRAMME INAUGURAL

Lors de l'inauguration, 200 invités ont pris part à la partie officielle au Casino de Morges. La conseillère d'Etat Jacqueline Maurer et le syndic de Morges Eric Voruz ont tenu à saluer les valeurs humaine et de proximité défendues par Raiffeisen.

Lors de la journée consacrée à la population locale, une vingtaine de jeunes gens en costume ont parcouru les rues de la ville et distribué des prospectus invitant le public à se rendre sur le lieu des festivités. Une tente a été montée pour l'occasion à proximité des nouveaux locaux. Là des jeux permettaient à chacun d'obtenir des gains immédiats.

Environ 2000 personnes ont pris part aux festivités. Les plus jeunes s'amusaient en regardant le spectacle d'un clown de rue, les autres visitaient la banque ou profitaient de l'apéritif offert. Le tout en musique avec un orchestre de jazz. Mais le point d'orgue de cette manifestation aura sans nul doute été le concours qui a permis à Nicole Stadelmann, lors du tirage au sort, de gagner une Smart d'une valeur de 12 950 francs.

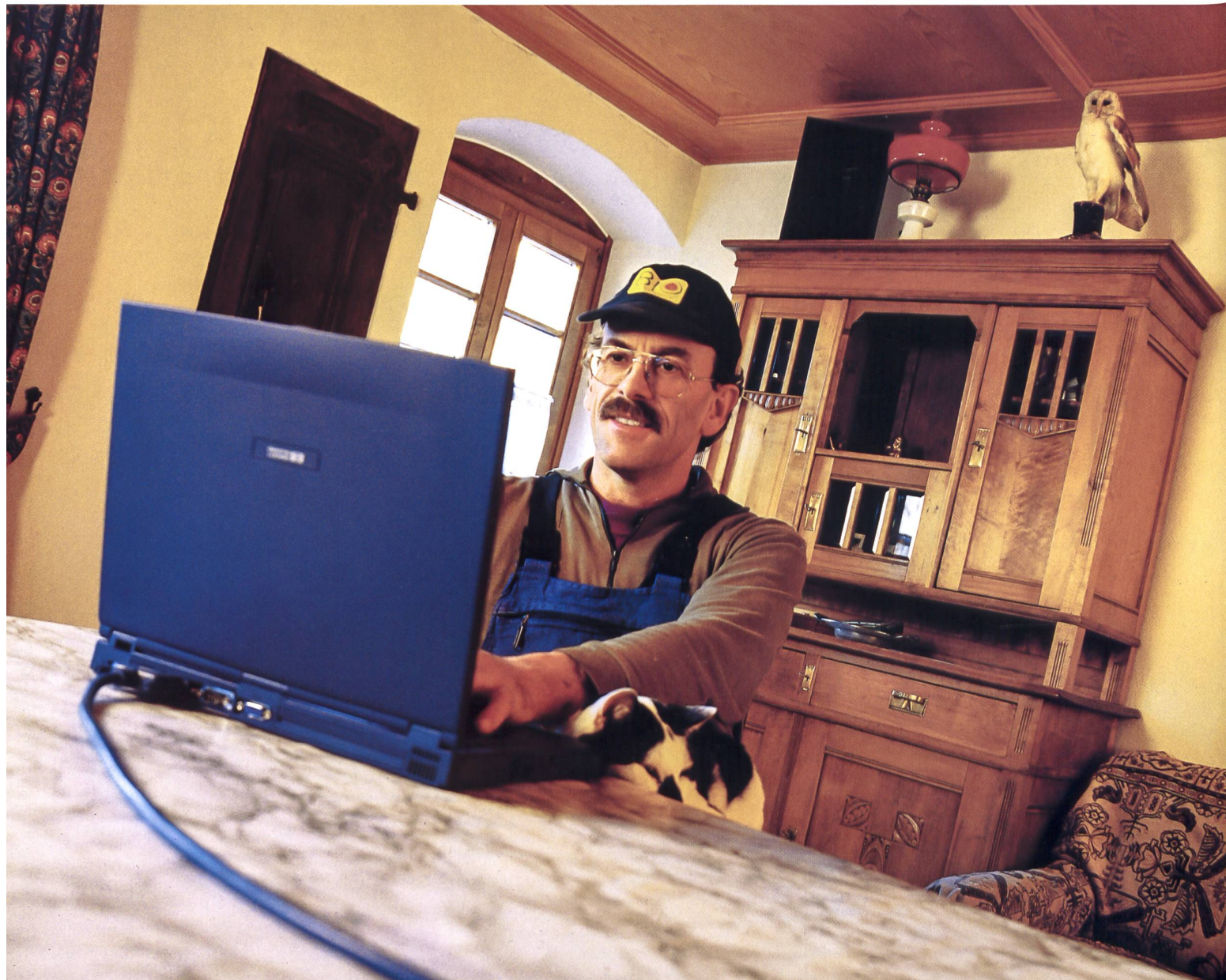
■ PHILIPPE THÉVOZ

Photos: Ldd



# ENCHÈRES SUR INTERNET

*Le portail Internet «[www.agrigate.ch](http://www.agrigate.ch)», en place depuis janvier 2000, constitue un **OUTIL DE TRAVAIL JUDICIEUX** pour les agriculteurs. L'offre propose, entre autres, les comparaisons de prix, l'achat de produits ou les prévisions météorologiques.*



Le portail Internet a été créé grâce aux efforts réunis de 25 spécialistes provenant des secteurs agricole et technologique. Maintenant, il reste 15 collaborateurs chargés d'assurer le développement et la nouvelle conception de solutions technologiques et d'entretenir le portail. Cette équipe est soutenue par des administrateurs et conseillers compétents qui possèdent un large savoir-faire et qui sont depuis des années en relation avec les secteurs

«**G**âce à agrigate.ch, je peux facilement comparer les offres en matière de machines agricoles, de vêtements protecteurs, de fourrage et de mazout», explique Guido Weber d'Arth (SZ). Cet agriculteur de 28 ans trouve sur le portail Internet d'AgriGate les indications de prix qui manquent souvent dans les annonces et prospectus. «Cela me donne une vue d'ensemble sur qui offre quoi et à quel prix», ajoute-t-il.

Le portail agrigate.ch s'entend donc comme plate-forme pour l'échange de biens, de services et d'informations agricoles. Les prestations offertes visent à renforcer durablement la compétitivité des partenaires commerciaux à tous les niveaux du négoce et de la production. Stefan Schärer, gérant d'AgriGate, explique: «Avec agrigate.ch, nous voulons briser les structures peu transparentes et offrir des informations ouvertes à tous les acteurs du monde agricole.» agrigate.ch permet aux agriculteurs de se renseigner de manière rapide et exhaustive, 24 heures sur 24. Pour cela, il faut toutefois qu'un nombre maximum d'offrants soit représenté sur le net. Monsieur Urs Wegmann à Aesch près de Neftenbach (ZH) a vécu l'aspect négatif lorsque l'offre sur le marché est lacunaire. Cet utilisateur du portail avait commandé un produit. «Plus tard, j'ai appris que j'aurais pu l'acheter encore moins cher chez un commerçant près de chez moi qui, en plus, me l'aurait livré gratuitement à domicile.»

### COMPARAISONS DE PRIX

Pour profiter des prestations offertes sur agrigate.ch, il faut s'inscrire en ligne. Une année après son lancement, le portail compte quelque 2800 membres. Sachant que la Suisse compte 50 000 paysans, le potentiel semble évident. 90% des membres inscrits sont agriculteurs ou collaborateurs d'exploitations et d'organisations agricoles. Le 10% restant est constitué de quelques petites et moyennes

entreprises (PME). Le membre type est âgé entre 20 et 40 ans.

Le portail agrigate.ch enregistre environ 40 000 visites par mois. Les options utilisées le plus souvent par les visiteurs Internet sont les comparaisons de prix et les informations sur les produits ainsi que le service météo. L'offre comprend désormais quelque 800 produits des catégories engrais, agents protecteurs pour plantes, fourrages et outillage. Viennent s'y ajouter plus de 190 vendeurs de machines agricoles totalisant plus de 3600 machines de deuxième main dans l'Agropool, la bourse de la technique agricole.

Voici ce que nous confie son gérant Stefan Schärer au sujet de l'avenir d'AgriGate: «La maison AgriGate espère atteindre le seuil de rentabilité en 2003 en concentrant ses efforts sur trois domaines.»

Un portail agrigate.ch attrayant pour couvrir les besoins d'information quotidiens des agriculteurs. «Ensuite, nous voulons satisfaire les besoins Internet des PME et associations par des services web novateurs et institutionnalisés, à l'instar d'Agropool.» Et en tant que partenaire spécialisé dans l'e-business pour la branche agricole, AgriGate élabore des solutions AgriGate individuelles pour Internet.

**BÉTAIL AUX ENCHÈRES**

Les enchères virtuelles sont un premier pas vers l'achat de bétail sur Internet. L'année dernière ont eu lieu les premières ventes aux enchères de bétail, où les participants ont pu consulter auparavant l'offre en ligne, puis enchérir soit dans l'enceinte de la corbeille, soit sur Internet. 20 des 100 animaux vendus dans le cadre des trois enchères organisées en ligne ont finalement été adjugés au plus offrant sur le net. Fort de ce succès, AgriGate a décidé de multiplier les ventes aux enchères via Internet.

### BÉTAIL AUX ENCHÈRES

L'agriculture, le secteur économique le plus traditionnel, utilise la technologie de pointe. Mais cette avancée ne doit pas faire oublier

motivé cette participation. Avec une part de marché de plus de 40% dans ce secteur, Raiffeisen exprime son attachement traditionnel au monde agricole.

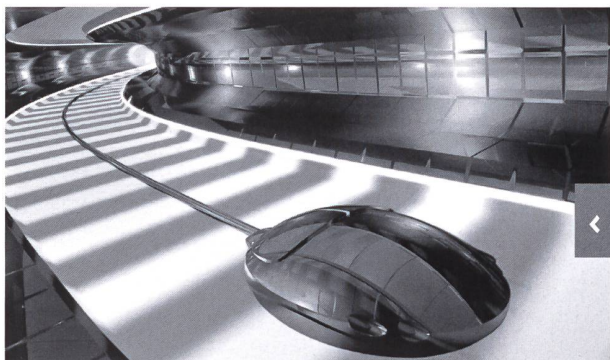
Par le biais de la plate-forme Internet, Raiffeisen propose le leasing de biens d'équipement et le leasing financier. Dès l'année prochaine, les services seront progressivement développés. Ainsi, il est prévu d'offrir l'accès au trafic des paiements sur la plate-forme.

que bon nombre d'agriculteurs peinent encore à utiliser les nouveaux outils technologiques. Les habitudes prises au cours des décennies et sous la pression de la tradition sont dures à changer. «Nous avons vite dû constater que tout cela allait nécessiter un long processus», observe Stefan Schärer avec une légère déception. «Lors de la création d'AgriGate il y a deux ans, la grande euphorie Internet s'étendait au monde entier», poursuit-il. Les idées et possibilités offertes par la technique pour le commerce électronique semblaient alors sans limites.

**LE CONTACT PERSONNEL D'ABORD**

L'année dernière, le volume négocié par le biais de la place boursière électronique a été faible. L'agriculteur veut avant tout s'informer sur les produits et les prix, puis il utilise généralement son canal habituel pour l'opération d'achat. Ce que l'agriculteur Guido Weber confirme en ces termes: «La plupart de mes amis restent très sceptiques. Même s'ils sont souvent curieux et vont chercher des renseignements sur le portail, ils hésitent à acheter des produits via Internet.» Pour l'agriculteur Urs Wegmann, l'un des obstacles est que de nombreux agriculteurs continuent d'être démarchés activement par les collaborateurs de services externes et qu'ils ne ressentent donc pas vraiment le besoin d'utiliser Internet. Pour eux, l'avantage réside dans le contact personnel, auquel ils sont nombreux à ne pas (encore) vouloir renoncer.

■ JEANNETTE WILD



## e-Banking: simple, rapide et sûr

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

Avec notre service e-Banking, vous effectuez plus rapidement vos opérations bancaires. Votre Banque Raiffeisen devient dès lors accessible directement de chez vous ou de l'endroit de votre choix. Quand bon vous semble, 24 heures sur 24. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un raccordement à Internet. Quant à l'accès à vos données bancaires, il est totalement sécurisé.

< direct >

Ouvrons la voie



## Monnaies de collection: le passé entre vos mains!



1942-2002

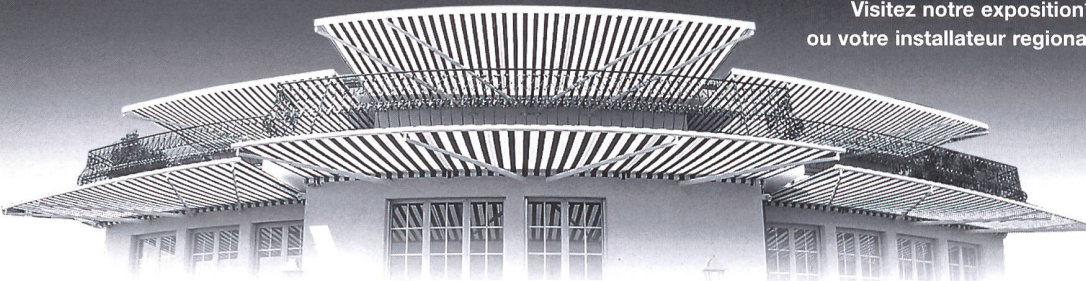
Depuis 60 ans, nous soignons les collectionneurs sérieux du monde entier. Nous sommes les spécialistes pour:

- ▶ monnaies antiques, médiévales et modernes (jusque 1850 env.)
- ▶ monnaies et médailles suisses avant 1850

- ▶ ventes à l'amiable, ventes publiques, évaluations, expertises, achat de pièces individuelles et de collections complètes

Monnaies et Médailles SA Bâle, Malzgasse 25, Boîte postale 3647, 4002 Bâle, téléphone 061/272 75 44, fax 061/272 75 14

## Les zones d'ombre...



...ont aussi leur bon côté.  
Visitez notre exposition\*  
ou votre installateur regional

Protection solaire Protection contre le cambriolage Automatismes

\* ouverte lu - ve  
merci de s'annoncer

[www.stobag.com](http://www.stobag.com)

STOBAG  
en Budron H/18  
1052 Le Mont-sur-Lausanne  
Tel. 021 651 42 90  
Fax 021 651 42 99



### Systèmes de blocage

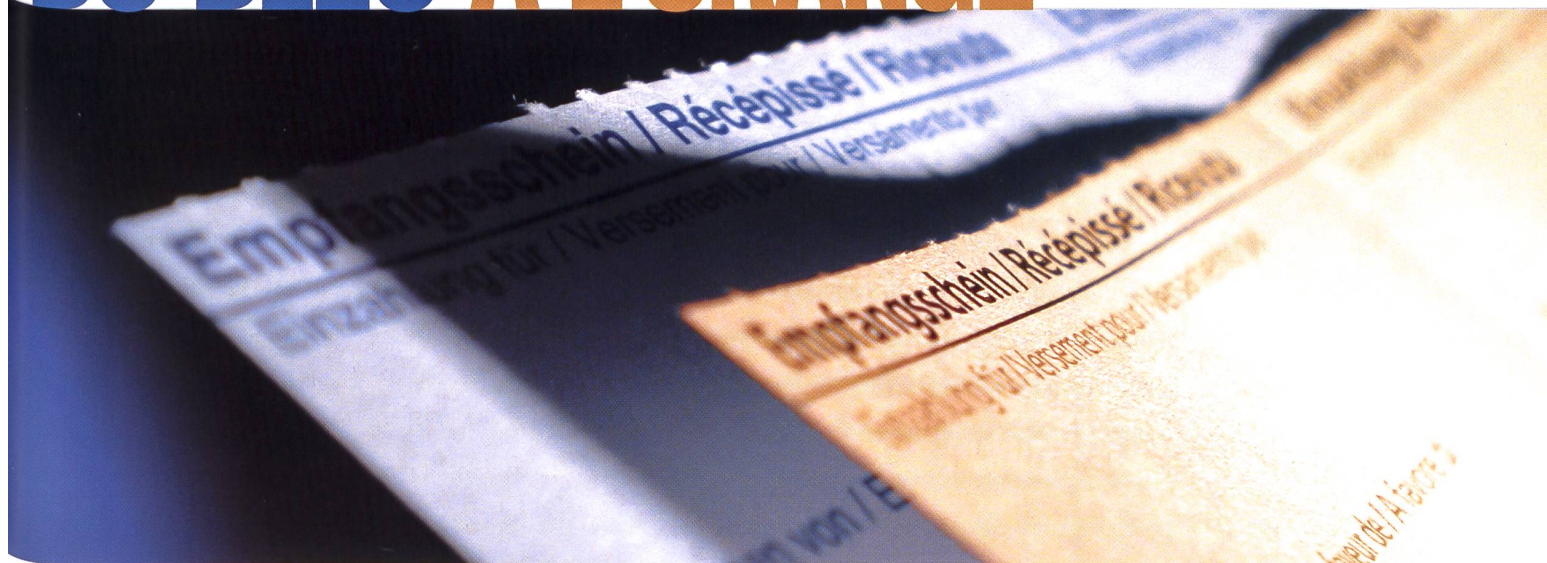
Du potelet de blocage éprouvé pour emplacement de parking aux barrières entièrement automatiques jusqu'aux potelets de blocage d'un emploi polyvalent. Les produits de Velopa offrent une haute qualité, une installation simple et une construction robuste. Plus d'informations:

# www.velopa.ch

Des solutions innovantes pour les abris, systèmes de parking et de blocage

Velopa SA, Limmatstrasse 2, Case postale, CH-8957 Spreitenbach  
Téléphone 056 417 94 00, Téléfax 056 417 94 01, [marketing@velopa.ch](mailto:marketing@velopa.ch)

# DU BLEU À L'ORANGE



*En Suisse, on apprécie les **BULLETINS DE VERSEMENT**. Ils vont bientôt tous passer à l'orange pour des raisons de simplification.*

«**B**leu, bleu, bleu, le ciel de Provence», dit la chanson. Ceci semble bien être une évidence pour l'éternité. Mais à la poste et dans le monde bancaire, le bleu a définitivement cessé de vivre, du moins pour ce qui concerne les bulletins de versement: d'ici fin 2003, ils seront progressivement remplacés par des bulletins oranges.

## ORANGE PASSE-PARTOUT

La disparition des bulletins de versement bleus a de bonnes raisons. Les systèmes de scannage des centres de traitement des banques ne pouvaient pas distinguer sans risque d'erreur l'écriture sur la couleur bleue du fond. L'orange évite cet inconvénient. Déjà en 1998, les bulletins de versement verts avaient été retirés du marché et remplacés par des rouges. La même raison avait alors conditionné ce changement à l'époque.

Pour les clients, la modification est légère et ils doivent simplement s'habituer à la nouvelle couleur ainsi qu'à certaines modifications dans le graphisme. Il en va tout autre dans les centres de calcul qui impriment eux-mêmes leurs bulletins de versement: ils doivent modifier leur logiciel d'impression avant fin 2003 au plus tard pour les mettre au goût

du jour. «Grâce à cette normalisation, la qualité sera améliorée dans le trafic des paiements», affirme avec conviction Ernst Weber, chef produit au trafic des paiements auprès de l'Union Suisse des Banques Raiffeisen.

## MODIFICATIONS SUCCESSIVES

Officiellement, le bulletin de versement orange a été lancé en octobre passé. Grâce à un important délai de transition jusqu'à fin 2003, les Banques Raiffeisen ont la possibilité d'utiliser les bulletins de versement bleus qu'elles ont en stock et les remplacer ensuite par des oranges. Ernst Weber explique: «En utilisant nos stocks, nous contribuons également à la protection de l'environnement.»

En Suisse, les gens apprécient les bulletins de versement. A elles seules, les Banques Raiffeisen traitent chaque année largement plus de 13 millions de bulletins. Avec environ 9 millions, les bulletins oranges en représentent la plus grande partie. Ces derniers ont été introduits en 1971 et jusqu'à ce récent changement, ils étaient bleus. La particularité principale du bulletin de versement orange est son numéro de référence, qui fait le lien avec le débiteur. Des bulletins de versement rouges, auparavant verts ont déjà circulé dès 1906. Jusqu'à aujourd'hui, ils n'ont rien perdu de

leur attrait, avec le champ réservé aux communications individuelles.

## SUISSES TRADITIONNELS

Actuellement, il y a d'autres alternatives au bulletin de versement: par exemple, les ordres de paiement ou le recouvrement direct qui facilitent grandement la vie des clients. Mais par rapport aux bulletins de versements, ces formules restent dans l'ombre. Ernst Weber voit dans cette retenue des raisons psychologiques: «De nombreux Suisses ont une aversion non fondée contre le fait que d'autres personnes puissent avoir accès à leur compte.»

Les Suisses sont donc encore nombreux à privilégier le paiement personnel via le bulletin de versement. Le chiffre annuel de croissance d'environ 10% confirme cette préférence. Mais dans un proche avenir, le sort en sera fait également des bulletins oranges et rouges. On ne sait pas encore quand le nouveau document de paiement international IPI («International Payment Instruction») supplantera les bulletins de versement. «Malgré tous ces nouveaux développements, les bulletins de versement ont encore de beaux jours devant eux, pour au moins dix ans», estime Ernst Weber.

■ DANIEL KNUS

# L'IMAGE DOIT COLLER

*Sous la pression du public, la valeur de **L'ÉTHIQUE** prend de plus en plus d'importance au sein des entreprises suisses. **LA PRESSE NÉGATIVE** au sujet de salaires trop élevés, par exemple, est plus un signe révélateur qu'une contestation.*

**L**es belles paroles sont légion quand on évoque des échanges commerciaux responsables. Pourtant, le premier bilan de l'Institut Lassalle au sujet de l'éthique dans l'économie suisse n'est que peu optimiste. Dans son étude «Ethique 2000», la plupart des représentants d'entreprises interrogés pensent que l'éthique a perdu de son importance au cours des trois à cinq dernières années dans la société et l'économie. Pas moins de 187 cadres des 2000 plus grandes entreprises helvétiques se sont ainsi exprimés.

## DAVANTAGE DE SENS MORAL

Les personnes interrogées ont été influencées par divers facteurs. Entre autre, la primauté de l'argent sur les valeurs humaines, l'espérance de gains à court terme, la mentalité de joueur des cadres supérieurs, l'importance exagérée donnée à la plus-value des actionnaires et la désolidarisation généralisée. En revanche, pour donner une plus grande place à l'éthique, les personnes interrogées ont souhaité une activité économique axée sur le développement durable, des directives éthiques dans les modèles d'entreprises, des améliorations dans la culture d'entreprise, plus de communication et de transparence ainsi qu'une dénonciation plus systématique des intrigues menées à haut niveau.

Pour le professeur Hans Ruh, ce diagnostic négatif au sujet de l'éthique n'est étonnant qu'à première vue: «Les représentants des entreprises qui se sont exprimés sont, à la base, favorables à l'éthique mais ils savent que d'autres entreprises ne sont pas encore allées assez loin.» Pour ce responsable économique à la direction de la Fondation pour l'application de l'éthique à Richterswil, la valeur de

l'éthique n'a jamais été aussi élevée. «La discussion est très vive à ce sujet et les exigences morales posées aux entreprises se sont renforcées aux cours des dernières années.»

## PAS DE PAVÉ DANS LA MARE

Toutefois, Hans Ruh admet que seule une «minorité» accorde une grande importance aux valeurs éthiques et que la plupart des responsables ne se sentent pas encore concernés. La lecture quotidienne des journaux qui font sans cesse de nouvelles révélations sur les salaires des managers est assimilable à une gifflée en plein visage. Cette polémique sur les salaires serait un signe que de plus en plus, tout peut se traiter en public. «Le public devient une grande puissance et prend un peu plus le relais de la politique.»

Cette nouvelle transparence ne doit pas être sous-estimée aux yeux de Hans Ruh. «La signification économique de l'image prend du poids. Un pavé dans la mare fait trembler les entreprises.» Aussi, pour prévenir de tels désastres, une entreprise suisse sur deux, selon l'étude de l'Institut Lassalle, intègre et développe systématiquement des valeurs éthiques dans ses activités commerciales. Toutefois, seule une entreprise sur neuf a été capable de définir précisément le concept «éthique».

## MANAGEMENT ÉTHIQUE REQUIS

Ce manque peut être rattrapé par un système de management éthique. L'introduction d'instruments éthiques dans la direction d'une entreprise et dans sa culture devrait encourager la motivation des collaborateurs par un processus d'apprentissage permanent et améliorer la crédibilité et l'intégration sociale de l'entreprise. Hans Ruh, qui est égale-

ment conseiller dans sa propre entreprise en stratégie de management éthique, promet, dans cette optique, à ses clients, une amélioration du pouvoir d'innover et de la position concurrentielle à long terme.

Ce spécialiste en éthique est convaincu que le marché a besoin de conditions-cadres éthiques. Quant à savoir jusqu'où les réglementations doivent encourager le commerce éthique, les avis restent partagés sur ce point. Dans l'étude «Ethique 2002», plus de la moitié des personnes interrogées se déclarent favorables à des interventions extérieures. Un tiers rejette de telles idées, parce que l'éthique fait partie des convictions personnelles de chacun. Les pro-réglementations considèrent que des directives internationales sont plus appropriées que les certifications, les lois nationales et les modèles sectoriels.

## LA CERTIFICATION, UNE VOIE?

«Un Etat ne peut gérer cela que sous certaines conditions tandis que des normes internationales seraient logiques en soi, à notre époque de globalisation», considère Hans Ruh. Toutefois, considérant le fait qu'une superpuissance comme les USA se moque éperdument de telles conventions, le spécialiste en éthique considère que la certification est la voie la plus praticable. «Les entreprises sensées en sont venues à la conclusion qu'elles doivent elles-mêmes se poser des limites éthiques.»

■ JÜRIG SALVISBERG



**En matière d'éthique, les entrepreneurs ne sont pas encore tous des «saints».**

### Agir avec éthique, c'est...

«Les entrepreneurs intelligents agissent de façon responsable», assène Klaus M. Leisinger, président de la Fondation Novartis pour le développement durable. Pour savoir dans quelle mesure les entrepreneurs suisses agissent effectivement avec éthique et ce qu'ils entendent sous ce concept, l'étude «Éthique 2002» de l'Institut Lassalle apporte quelques éléments de réponse. Plus de la moitié des personnes interrogées définissent le concept «éthique» par un commerce respectant certains principes humanistes. Environ la moitié de ces personnes font appel à leur propre conscience, se montrent responsables face à l'environnement et le cosmos et respectent les règles de comportement définies par notre culture.

Comme valeurs fondamentales dans leurs entreprises, les directeurs citent au moins quatre des cinq propositions, la fiabilité, la (propension à la) prestation, ainsi que les lois et les normes. Ces facteurs passent avant la morale, l'éthique et la durabilité. Dans la prise de décision, les directives propres aux entreprises ont plus de poids que les dispositions légales ou les convictions personnelles.

La volonté de laisser des valeurs éthiques influencer l'activité commerciale de l'entreprise est hautement valorisée à titre personnel par les dirigeants interrogés. Les déclencheurs qui font intervenir des préceptes éthiques ne sont jamais des problèmes ou des catastrophes. La principale raison qui anime la personne est bien plus l'envie de voir l'entreprise se développer durablement. L'amélioration de la motivation et de la satisfaction personnelle au travail, la prise de conscience de ses responsabilités face au genre humain et sa propre perception de son environnement sont d'autres raisons essentielles.

# Je suis capable de tout, sauf de servir à table!

«Quelques mots à mon sujet: en tant que multitalent, je suis unique en mon genre et une aide polyvalente idéale dans votre cuisine: je peux cuire à la vapeur, rôtir, cuire au four et griller. Tous les plats que je mijots sont ainsi sains et délicieux. Et il est aussi évident que ma façon de cuire est délicate, rationnelle et économise de l'énergie. Regardez aussi mes formes! Etonnamment séduisantes, non?»

A bientôt! *multi steam*



«Voulez-vous en savoir davantage à mon sujet?»

A+T Appareils Ménagers SA, Z.I. Le Trési 6, 1028 Préverenges,  
Téléphone 021 803 24 15, [www.therma.ch](http://www.therma.ch)

**therma**  
Tout pour le bon goût

# TORCHONS ET SERVIETTES

On peut éviter **ÉNERVEMENT** et **SURCOÛTS** avec les artisans si les prix et prestations sont clairement fixés auparavant. La meilleure **OFFRE** n'est pas toujours la meilleure solution.

L'offre la plus avantageuse n'est pas forcément la meilleure solution: prenons l'exemple d'un artisan qui a devisé la pose d'un parquet à un prix forfaitaire de 6500 francs. C'est pourtant un de ses concurrents qui obtient la commande, car il a devisé ces mêmes travaux à 5000 francs. Après l'achèvement des travaux, cet artisan facture toutefois un montant de 7500 francs au lieu des 5000 francs initiaux. Ses arguments sont les suivants: «Il n'y avait pas, comme prévu, 40 mètres carrés, mais 60. Et 60 fois 125 francs par mètre carré, cela fait bien 7500 francs.»

Lorsqu'il s'agit de prix et de soumissions, il faut comparer ce qui est comparable. Joseph Kreienbühl, juriste auprès de l'Union suisse des maîtres-menuisiers et fabricants de meubles (VSSM) recommande: «Il ne faut passer commande que sur la base d'une offre écrite et très claire». L'offre doit comporter, en outre, une description exacte des prestations et des quantités telles que nombre de pièces, mètres courants et dimensions précises. On trouve souvent, comme pierre d'achoppement, de vagues formulations telles que «peinture de la maison», «coupe d'arbres» ou «exécution de travaux de déblaiement» – mieux vaut des formulations plus précises à partir desquelles on sait si les coûts d'évacuation, de matériaux, de transport, etc. sont compris ou non. Appartiennent également à des liens contractuels clairs, des indications relatives aux garanties touchant les matériaux, les appareils et les travaux de construction.

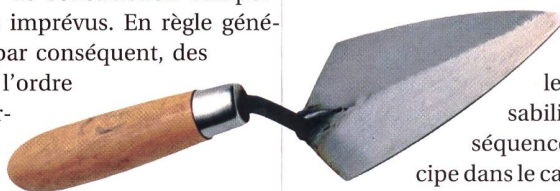
## GARE AUX PETITS CARACTÈRES!

Le prix est finalement le facteur décisif – les prix sont-ils fermes, tout compris (c'est-à-dire, forfaitaires) ou approximativement définis? Tous les détails devraient être réglés, même les rabais éventuels ou la question de savoir si la TVA doit être ajoutée. Dans les paragraphes à petits caractères, on trouve parfois des passages tels que «l'ensemble des tra-



vaux sera exécuté en régie» ou «coûts définitifs après fourniture des matériaux et du travail», ce qui signifie, concrètement, que les prix mentionnés dans l'offre sont sans engagement et que la facture peut varier considérablement par rapport à l'offre, en fonction des matériaux utilisés et du travail accompli. Si vous souhaitez obtenir un prix fixe, il doit être clairement convenu par écrit.

Tant que le prix n'est pas convenu sur le mode forfaitaire, il faut s'attendre à des dépassements de coûts lors de travaux de construction ou de rénovation. Car, la plupart du temps, les projets de construction comportent des éléments imprévus. En règle générale, on accepte, par conséquent, des hausses de prix de l'ordre de 10% – ce qui correspond à la pratique. Fritz Blaser, de l'Union des propriétaires zurichois ajoute que les maîtres d'ouvrage sont souvent responsables des hausses de coût: «Des modifications ou des



élargissements du contrat peuvent engendrer des renchérissements. Il faudrait donc demander une offre écrite pour les modifications de projets.»

Si, en dépit de toutes ces mesures, des désaccords surviennent, l'artisan et le maître d'œuvre peuvent s'adresser à l'union professionnelle concernée. La plupart de ces unions artisanales du bâtiment donnent des renseignements, même par téléphone et peuvent réaliser des expertises professionnelles. De tels avis peuvent aboutir à quelque chose lorsque pour un travail donné, on constate des manquements ou lorsque des dépassements de prix peuvent prêter à discussion. En outre, il est également possible d'avoir recours à un arbitrage: lors de cette procédure, une expertise neutre est menée par un professionnel; on cherche les causes et les responsabilités ainsi que les conséquences – tout cela en principe dans le cadre d'une procédure légale ordinaire. Joseph Kreienbühl du VSSM souligne: «Un rapport s'ensuit et peut aboutir à un arrangement à l'amiable.»

■ JÜRIG ZULLIGER

## Comment épargner vos nerfs

- > L'entrepreneur doit connaître exactement le contrat et son contexte. Avant de passer commande, il est préférable de prendre rendez-vous sur place, afin que l'entrepreneur puisse évaluer le contexte et les coûts prévisibles.
- > Dans l'offre ou la confirmation de commande écrite, il faut déterminer si tout est réellement compris dans le prix – prestation de travail, renchérissement, matériaux, transports, coûts d'évacuation, TVA.
- > En tous les cas, être attentif aux contrats écrits. Les modifications ultérieures, les élargissements de contrat doivent être confirmés par écrit, avec mention des coûts.
- > Demander des offres à la concurrence, afin de comparer ce qui est comparable. Avec une offre à prix vraiment bas, il est bon de vérifier les références et de demander si l'entreprise est non seulement avantageuse mais est aussi capable de fournir une bonne prestation.



## Raiffeisen et l'Expo à Yverdon-les-Bains: engagement aux multiples facettes

Partenaire officiel de l'Expo, Raiffeisen sponsorise le projet d'exposition «Circuit» du Comité Olympique Suisse et le projet de l'UNESCO «Le Théâtre Forum», tous deux se situant sur l'artéplage d'Yverdon-les-Bains. Le projet «Circuit – Corps en mouvement» présente la particularité de mettre en lumière les moteurs du sport que sont l'émotion et la performance. D'un côté, les stars parlent de gloire, d'argent, mais aussi d'éthique, et de l'autre, les visiteurs expérimentent la vitesse dans un carrousel par leur propre force musculaire.

Mais l'engagement de Raiffeisen ne s'arrête pas là. Il faut savoir que le nouveau siège de la Banque Raiffeisen d'Yverdon-les-Bains, inauguré l'an dernier, se situe, sur l'avenue de la Gare, en plein dans la zone d'accès à Expo.02. Cette situation privilégiée a incité les responsables de la banque à s'investir dans l'animation de la ville durant cette période. Ainsi, ils soutiennent la création d'un «Village d'artisans», non loin des locaux de la banque, sous la forme d'une garantie de déficit. Pour Pierre Matthey, président du conseil d'administration, «il s'agit d'animations susceptibles d'amener les visiteurs d'Expo.02 jusqu'au centre-ville. Il est normal que, dans l'élan de l'Expo, notre banque apporte sa contribution au développement de notre région». Dix tentes pourront ainsi être louées pour une durée plus ou moins longue est la ville s'est d'ores et déjà engagée à installer un éclairage de fête, notamment par une succession d'arches lumineuses. (pt.)



Vue intérieure de «Circuit – Corps en mouvement» du Comité Olympique Suisse, sponsorisée par Raiffeisen.



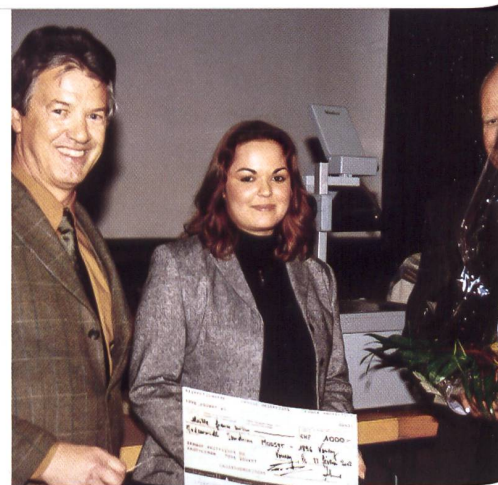
Ce montage présente la disposition du «Village des artisans» soutenu par la Banque Raiffeisen d'Yverdon-les-Bains.

## 2002, un tournant pour la Banque du Haut-Léman

La 64<sup>e</sup> assemblée annuelle de la Banque Raiffeisen du Haut-Léman, dont le siège est à Vouvry, a été l'occasion de saluer la millième sociétaire en la personne de Sandrine Mooser, à qui a été remis un chèque de 1000 francs. A noter qu'en 2001, le bilan de la banque a progressé de 6,2% pour atteindre 71 millions de francs. Mais cette assemblée était égale-

ment emprunte d'émotion puisqu'elle marquait le départ à la retraite de Joël Vuadens qui a fortement contribué au développement de la banque durant ces 25 dernières années. La direction est désormais confiée à Jean-Jacques Antonietti qui a déjà une longue expérience chez Raiffeisen. (pt.)

**Le président du conseil d'administration Edmond Cornut et le directeur Joël Vuadens entourent la millième sociétaire, Sandrine Mooser.**



## Raiffeisen ouvre la voie... jusqu'aux Caraïbes!

Une bande d'amis amateurs de voile, tous issus du village de Corsier sur Genève, ont participé à la «Régate des banques» organisée par Sun-Sails. Etant sociétaires ou clients de la Banque Raiffeisen Rive Gauche, ils ont trouvé un soutien entier de la part du directeur Laurent Aellen qui leur a prêté le nom de la banque et offert un trousseau à l'effigie de la maison.



Le drapeau Raiffeisen flotte au large de Tortola.

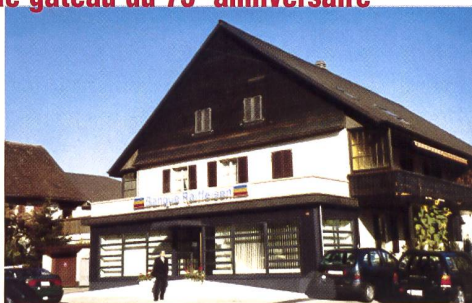


L'équipage au travail...

C'est donc dans les Caraïbes, plus exactement à Tortola dans les Iles Vierges, que ces valeureux navigateurs ont vaillamment défendu les couleurs de la banque. François Jaccard et Daniel Daester, respectivement skipper et second, ont formé un équipage avec Françoise Mottet Gautschi, François Peyrou, Pierre-André Mudry et Jean-Claude Buffet. Habitué à naviguer sur le Bleu Léman, l'équipage Raiffeisen a eu l'occasion, durant une semaine, sous les grains ou un soleil de plomb, de découvrir de merveilleuses îles coralliennes aux noms parfois bizarres, tels Jost Van Dyke, Pelican Island, George Dog, Virgin Corda (l'île du milliardaire Richard Branson). Finalement, le Be Back Soon-Raiffeisen Rive Gauche a obtenu une louable 5<sup>e</sup> place. Mais l'important n'est-il pas de participer? (j.b.)

## L'agence de Bassecourt, la cerise sur le gâteau du 75<sup>e</sup> anniversaire

Issue d'un processus de fusion entre les établissements de Courfaivre, Boécourt, Indervelier, Soulce et Glovelier, la Banque Raiffeisen de la Haute-Sorne peut cette année doublement se réjouir. Si elle s'apprête à fêter en juin le 75<sup>e</sup> anniversaire de son siège à Courfaivre, la banque a ouvert une importante agence dans la troisième localité jurassienne. En plein centre de Bassecourt (rue du Colonel-Hoffmeyer 16), les nouveaux locaux offrent effectivement toutes les commodités d'une banque moderne. Places de parc à proximité, accès aux poussettes et aux chaises roulantes, guichets ouverts, expositions temporaires d'artistes jurassiens, tout a été conçu pour séduire la



Photos: Ldd

clientèle. Mais la qualité de l'accueil ne serait rien sans la compétence d'un conseil personnalisé. Aujourd'hui, la Banque Raiffeisen de la Haute-Sorne affiche une somme de bilan de 104 millions et compte quelque 1700 sociétaires. (pt.)

## Les bonnes déductions

Contrairement à ce qui est écrit dans «Panorama» 3/02, les frais de ramonage ne sont pas déductibles fiscalement, encore moins l'entretien du jardin (sauf exceptions particulières) et les frais de réparation et de remplacement d'une tondeuse à gazon; c'est en tous cas la pratique des administrations fiscales vaudoises et d'autres cantons. Ces commentaires concernent la fiscalité des personnes physiques. **Gilbert Jouvenat, Paudex**

*Ces frais peuvent effectivement être déduits dans les cantons de Zurich ou d'Argovie, par exemple, mais pas dans le canton de Vaud. Il est vrai que les administrations fiscales ont des visions très différentes d'un canton à un autre. Il est dès lors recommandé de se procurer les informations utiles auprès des autorités fiscales ou de la Société des propriétaires fonciers de son canton. La rédaction*

## Dérives salariales

«Panorama» est non seulement plaisant par sa présentation, mais instructif. «La carrière d'abord» éclaire crûment la débâcle de Suisse ou le pillage d'ABB: si un étudiant de 24 ans revendique un salaire initial de 80 000 à 100 000 francs et que des entreprises en versent un de 70 000 à 120 000 francs, comment s'étonner des rapines perpétrées par leurs aînés, devenus «Top Managers»? Dieu merci, «Panorama» publie des informations plus réjouissantes. Bravo et continuez sur cette voie.

**Jean-Pierre Weibel, Vufflens-le-Château**

## Constants changements

La disparition de nombreux établissements bancaires a changé la vie de ma modeste personne et celle de beaucoup d'autres gens. Nous en avons assez de ces perpétuels changements et soit-disant progrès. On se rend aussi compte que ces fermetures et regroupements sont souvent précipités.

**Karl Benz-Tanner, Geroldswil**

*L'activité bancaire a beaucoup perdu de la quiétude d'autrefois. Le groupe Raiffeisen n'échappe d'ailleurs pas aux phénomènes ambiants de globalisation, progrès technologiques et course au rendement. Sans changements et adaptations, les Banques Raiffeisen disparaîtraient aussi du paysage bancaire.*

*La rédaction*



## **Krüger (as)sèche tout – enfin presque tout. Nous asséchant des constructions. Nous déshumidifions des locaux. Nous séchons le linge. – Et si vous êtes victime d'un dégât d'eau, nous mettons tout en œuvre pour que vous retrouviez rapidement votre confort habituel.**

**Assèchement de la construction:** Dans les nouvelles constructions, bâtiments en rénovation ou en transformation, un assèchement naturel dure souvent trop longtemps. Krüger assèche et chauffe les locaux avec des appareils adéquats pour que les travaux puissent être effectués dans les meilleurs délais et conditions. **Déshumidification de l'air:** Salle de séjour, salle de bains, piscine, cave, archives, entrepôt – Krüger veille à une humidité constante et optimale de l'air. Nous proposons des solutions tout aussi efficaces pour les locaux industriels et artisanaux, les stations de pompage et d'épuration. **Assainissement après dégâts d'eau:** Avec notre méthode d'assèchement non destructive par micro-ondes, nous soulignons une nouvelle fois la dynamique d'une entreprise résolument novatrice. Nos prestations d'assainissement après dégâts d'eau commencent par le conseil et se terminent par la remise en état des locaux sinistrés. **Séchage du linge:** Secomat – la méthode de séchage douce et particulièrement économique, aussi naturelle que le soleil et le vent. Et puis Krüger propose également des solutions sur mesure pour la **climatisation** de locaux d'habitation, bureau et halles de production.

**KRÜGER**

**Krüger + Cie SA, 1072 Forel VD**

**Téléphone 021 781 07 81, Fax 021 781 07 82**

> Münsingen BE > Grellingen BL > Gordola TI

> Dielsdorf ZH > Weggis LU > Zizers GR

> Samedan GR > Wangen SZ > Frauenfeld TG

> Degersheim SG

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

Frais récolté, le maïs sucré peut être grignoté directement sur son épi.



Le maïs sucré est une jolie plante qui sert aussi à se protéger des indiscrets et du vent.

Les fleurs accusent la parenté du plant de maïs avec l'herbe.

Lorsque la barbe de l'épi vire du rouge au brun foncé, il est temps de récolter.



## PLANTEZ DONC DU MAÏS!

**LE MAÏS SUCRÉ** est tout aussi utile que le bambou dans le jardin. Il protège du vent et des indiscretions et fournit, de plus, de **DÉLICIEUSES GRAINES**. Cette plante pousse facilement.

L'origine du plant de maïs remonte à l'Antiquité, au temps des Aztèques, des Incas et des Mayas. Il y a 8000 ans, les habitants originels de l'Amérique centrale cultivaient déjà cette plante. Avec les haricots et les courges, le maïs était, pour les Indiens, «l'une des trois sœurs sacrées» auxquelles ils prêtaient ensemble tous leurs soins, qu'ils aimaient et sur lesquelles ils veillaient. Une interprétation poétique des Indiens reste assez surprenante, disant que les trois légumes se complètent harmonieusement durant leur croissance: le maïs a besoin de beaucoup d'engrais que les haricots lui fournissent. Ils prennent l'azote de l'air et l'accumulent dans leurs racines. La masse des feuilles de courges projette son ombre sur le sol et garantit ainsi l'humidité dont a absolument besoin le maïs et sans laquelle il ne pourrait pas se développer.

### L'UTILITÉ DES PLANTONS

La maturation du maïs sucré dure environ quatre mois, ce qui est assez long. Il est donc judicieux de prévoir des plantons dans un endroit clair et à température ambiante de la maison. Pour procéder, on plante, en avril, à

environ un centimètre de profondeur, deux à trois grains de maïs dans un pot dont on gardera la terre constamment humide. Avant de repiquer le maïs après les dernières gelées nocturnes en mai, on expose les pousses à l'air libre aux premiers jours de douceur. Avant de les planter, ajouter du compost ou de l'engrais sur le sol et piocher en surface. Dès mi-mai, il est aussi possible de semer directement le maïs. Il suffit de planter une graine tous les 5 à 10 centimètres dans une terre riche et de les recouvrir de deux centimètres de terre; espace entre les rangées, 50 à 70 centimètres. Eclaircir à 20 centimètres les plants qui croissent progressivement dans une rangée.

### SANS VENT, PAS DE MAÏS

Le maïs est pollinisé par le vent; les excroissances mâles se trouvent sous forme de panicule à l'extrémité des tiges, et les organes femelles dans le foliaire de la tige. Pour permettre la fécondation, le maïs devrait être planté au moins sur trois rangées ou planté en carré. Faute de quoi, il est recommandé de secouer délicatement les plants chaque jour dès que les étamines sont visibles.

On nourrira une deuxième fois le sol avec de l'engrais peu avant la floraison du maïs, que l'on répartira sur le sol avec un léger piochage. Particulièrement recommandé, couvrir le sol avec du gazon coupé séché, de la paille ou du chaume: cette couche protège le sol contre les intempéries, empêche la pousse des mauvaises herbes et maintient l'humidité pour les racines de la plante.

En période de sécheresse, il faut arroser, principalement durant la floraison, sinon il n'y aura que quelques grains sur les épis. Des épis aussi chétifs peuvent également se produire lors d'une pollinisation déficiente.

### TEST DE MATURITÉ

Le maïs peut être récolté dès mi-août environ, lorsque les barbes qui coiffent l'épi deviennent brunes. Pour contrôler, écarter un peu les feuilles de protection et avec la pointe d'un doigt, entailler un grain de maïs. Si un jus laiteux sort, c'est le moment idéal pour la récolte et les épis peuvent être directement grignotés sur la plante.

Les épis de maïs sont cuits à l'eau (sans sel) pendant 10 à 15 minutes selon leur grosseur. Dès que les grains se détachent facilement, le maïs est cuit. On ne l'assaisonne et sale que juste avant de le déguster, sinon il risque de durcir. Variante: enduire les épis avec de l'huile d'olive ou du beurre, bien les envelopper dans une feuille d'alu et les faire cuire pendant 30 minutes environ sur un grill.

■ EDITH BECKMANN

# L'EXPO SE DESSINE...

La **BD** «Tous à l'Expo!» raconte de petites histoires amusantes ayant trait aux cinq expositions nationales qui ont déjà eu lieu. Expo.02 n'échappe pas à la caricature. Et jetant un œil dans ce **LIVRE D'HISTOIRE**, on constate qu'aucune expo n'a pu avoir lieu sans frottements.

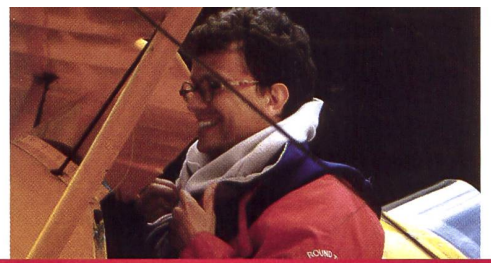
Les querelles autour d'Expo.02 n'ont rien de nouveau. Les cinq expositions nationales précédentes n'ont pas davantage échappé aux assauts de la politique, de l'économie, des médias, des églises et des mouvements de jeunesse. Le financement et l'organisation ont toujours été vacillants, et pour le déroulement, ce fut toujours le tollé. La Suisse a toujours présenté un visage radieux, laissant de côté les thèmes sociaux ou les requêtes de minorités.

## NOUVEAU: LA VALSE DES TÊTES

Tandis que les trois premières expositions nationales (1883 à Zurich, 1896 à Genève et 1914 à Berne), ont surtout été des foires de marchandises, les deux expositions qui suivirent (1939 à Zurich et 1964 à Lausanne) ont tenté de mettre en avant les capacités du pays. Mais toutes ont eu le désir d'être une vitrine de la Suisse.

«La nouveauté avec la présente exposition est, à vrai dire, la valse des têtes», estime l'historien bâlois Mike Gosteli, mandaté par les Archives fédérales suisses pour la création





«Panorama»: Quel est votre but avec votre BD «Tous à l'Expo!»?

Fiami: De nombreuses personnes ont dit qu'il serait stupide de refaire une exposition nationale, parce que ce concept date trop. Mais c'est faux. Chaque exposition nationale est importante pour son époque. Je veux aussi rendre l'expo populaire dans l'esprit des enfants. Il est également intéressant de réunir les Suisses allemands, les Tessinois et les Romands.

Les histoires que vous avez dessinées sont-elles inventées ou vous référez-vous à des faits authentiques?

Ce sont des histoires inventées, c'est clair. Mais elles reposent toujours sur une trame

réelle. Je suis allé sur tous les sites des expos pour m'en faire une idée précise. Je ne suis pas un historien, mais j'aime bien l'Histoire.

Que vous a apporté ce travail sur l'Expo et son passé?

Je connais mieux la Suisse que lorsque je l'ai visitée en voyageant. Et c'est merveilleux. J'ai aussi pris conscience que nous devons être bien plus tolérants, par exemple pour tout ce qui touche les étrangers. Heureusement, l'ouverture se fera avec le temps.

Visez-vous la notoriété avec votre BD?

Moi-même, je ne souhaite pas la célébrité. Il est plus important pour moi de rendre célèbre

l'histoire des expositions nationales. Bien que tout le monde parle de l'exposition nationale, rares sont ceux qui savent ce qu'elles ont significatif par le passé et leur importance pour les hommes d'alors.

Un humour décapant traverse votre ouvrage. Où prenez-vous les idées?

Je ne veux pas raconter d'histoires ennuyeuses. On peut raconter une chose sérieuse en y mettant de l'humour. En plus, les lecteurs comprennent mieux. Et puis les écoliers ne s'intéresseraient pas à une certaine austérité si mon livre était trop sérieux.

Interview: Daniel Knus

d'une exposition itinérante sur les expositions nationales. «Chaque génération a été dépassée par l'organisation de son exposition nationale: les budgets n'ont jamais pu être tenus, et à une exception près, toutes les expositions ont dû être repoussées.»

Jusqu'à présent, l'exposition ayant remporté le plus de succès est celle de Lausanne en 1964. Le «New York Times» l'a décrite – malgré un déficit record de 65 millions de francs – comme l'exposition du siècle. Selon M. Gosteli, il est possible qu'Expo.02 laisse dans les esprits un arrière-goût de fadeur: «Je crains que le financement de cette manifestation soit la seule impression qui en restera.»

#### CLIN D'OEIL HISTORIQUE

Le passé turbulent des expositions nationales a également inspiré le dessinateur et auteur genevois Fiami qui a réalisé deux dessins animés pour la TV et deux albums de BD. Il a mis en scène de façon comique, mais gentille et divertissante, les cinq dernières expositions nationales dans sa BD «Tous à l'Expo!» Sur huit pages, l'auteur de 39 ans et architecte de profession, raconte l'histoire de six familles qui sont allées visiter les cinq dernières expositions nationales et qui ont le projet d'aller voir la prochaine dans la région des Trois-Lacs. «Je voulais démontrer ainsi ce qui a changé entre la première exposition et Expo.02», explique Fiami. Les lecteurs accompagnent ces familles au travers de six générations de Suisses et de six époques, chacune ayant été marquée par ses propres conditions de tra-

vail, le rôle attribué à la femme, la technique et l'armée du moment. En outre, la BD offre de nombreuses informations historiques sur la vie d'antan en Suisse.

L'historien Mike Gosteli est agréablement surpris par «Tous à l'Expo!». «Cette BD est informative et drôle. De plus, l'auteur a pris du recul par rapport aux critiques et se focalise sur le public. Et les informations historiques sont correctes.» En raison de ce contenu historique justement, cet ouvrage illustré trouvera aussi un emploi dans de nombreuses classes d'écoles suisses: le vif intérêt dont différents offices cantonaux de matériel d'enseignement ont fait preuve a été en partie une des raisons pour lesquelles ce projet ambitieux a pu voir le jour. «La direction d'Expo.02 n'avait, au départ, montré aucun intérêt à ma BD. Mais aujourd'hui, le livre est devenu un produit officiel d'Expo.02».

#### LECTURE SCOLAIRE AMUSANTE

Ainsi donc, nos six familles portraiturees feront bientôt partie des lectures scolaires de nombreux enfants. Dans le canton de Genève, par exemple, la BD sera utilisée comme préparation à la visite d'Expo.02. Mike Gosteli recommande toutefois la prudence dans l'usage de cette BD à l'école: «Avec cet ouvrage, il sera facile d'enthousiasmer les enfants durant les cours. Mais il faut aller un peu plus loin dans l'information avec des autres lectures.»

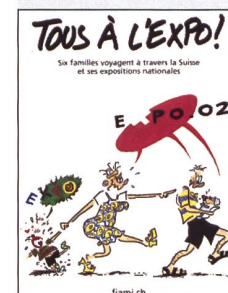
Les écoliers suivront-ils ce conseil avisé? A voir. Mais de toute façon, la BD sera à l'ori-

gine d'heures scolaires mémorables, avec ou sans lectures d'appoint. L'avenir des expositions semble moins rose – peut-être l'exposition de cette année fera-t-elle date: «Je ne serais pas surpris qu'Expo.02 soit la dernière exposition nationale», dit Mike Gosteli. Espérons le contraire. Jusqu'à ce jour, aucune exposition ne s'est déroulée sans fausse note.

■ DANIEL KNUS

#### INFO

En vente en librairie ou dans les magasins Coop et Migros, la BD «Tous à l'Expo!» peut également être commandée directement à Fiami. ([www.fiami.ch](http://www.fiami.ch)). La version allemande de la BD «Auf zur Expo!» de Fiami est vendue par l'Office zurichois du matériel scolaire ([www.lehrmittelverlag.com](http://www.lehrmittelverlag.com)).



# LA SÉCURITÉ: UN DÉFI

Les services de sécurité devront faire face à l'éventail complet des risques potentiels: dommages à la propriété, vols, voies de fait, consommation de stupéfiants, manifestations, alertes à la bombe, problèmes de circulation sur la route et sur l'eau, mise en danger des zones protégées, pollutions diverses, malaises, intoxications alimentaires, mouvements de foule, nuisances sonores, personnes égarées, visites de personnalités. Il y a du pain sur la planche en matière de sécurité.

Tout ce qui est extérieur aux arteploges dépend entièrement des organes officiels de police, protection civile, ambulanciers, médecins. 10 000 personnes sont mobilisées pour que la manifestation se déroule dans les meilleures conditions. 600 d'entre elles se consacrent par ailleurs à la protection des arteploges.

## ORGANISATION QUASI MILITAIRE

Leur mission est relativement simple sur le papier. Une même organisation fonctionne sur les quatre arteploges. A chaque fois, il y a

*Du 15 mai au 20 octobre, les villes de Bienne, Neuchâtel, Morat et Yverdon-les-Bains doivent s'attendre, au niveau sécurité, à une augmentation des risques potentiels. 10 000 PERSONNES sont mobilisées.*

un chargé de sécurité dirigeant quatre sections. La première prend en charge la gestion administrative de la sécurité: centrale d'alarme, accréditation, clés, plans d'évacuation et d'intervention, services de piquet, liaisons et communications. La deuxième section s'occupe de tout ce qui est intervention: équipes du feu (incendies, inondations ou dégâts naturels), groupe de sauvetage lacustre avec deux bateaux ainsi que le service d'ordre. La troisième unité, elle, se focalise sur la surveillance (gardiennage nocturne, ouvertures et fermetures des portes, rondes avec des chiens, éclairages, etc.). La quatrième section, enfin, inclut tout le service sanitaire (infirmierie avec six samaritains, un médecin et un chef de poste, avec le renfort de la protection civile en fin de semaine pour les premiers secours).

En cas d'urgence, il appartient à la centrale de l'arteploge de faire appel à l'aide extérieure des organes compétents. La centrale d'alarme fonctionnera 24 heures sur 24 avec des renforts les week-ends et lors des grandes manifestations comme les journées cantonales, par exemple.

## HÔPITAUX PRÊTS

Tous les organes officiels seront consolidés pour l'Expo. Il va de soi qu'avec 6000 à 10 000 nuitées supplémentaires sur ses sites, les risques seront accrus. Il y aura bien évidemment une présence policière renforcée, ne serait-ce

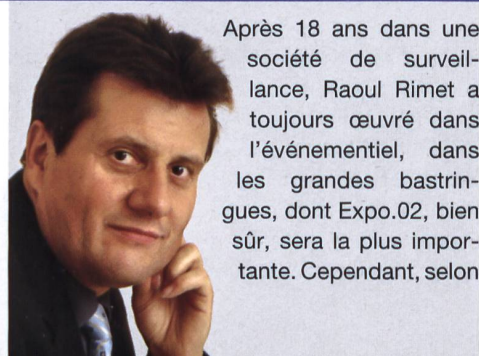
que pour gérer les parkings, le trafic routier et ferroviaire. Les expériences faites à l'occasion de manifestations similaires montrent que la probabilité de problèmes sanitaires est de 2,5 cas par 1000 visiteurs. Les hôpitaux devraient donc faire face à 3 à 9 cas par jour. Il a même été prévu des assurances rapatriement afin d'éviter des engorgements éventuels des établissements hospitaliers. En semaine, on s'attend à une affluence quotidienne de 15 000 visiteurs à Bienne et environ 6000 à 7000 à Yverdon, ces chiffres doublant le week-end. Quant aux arteploges de Morat et Neuchâtel, le nombre des visiteurs devraient se situer entre ces deux extrêmes.

## LES GRANDS MOYENS

Chaque arteploge sera doté d'un système de gestion des alarmes accompagné d'une panoplie de moyens vidéo, sonorisation, capteurs permettant d'y piloter la sécurité. Ensuite, chaque exposant est libre de choisir son installateur. Diverses sociétés de surveillance seront bien sûr amenées à assurer la sécurité de l'informatique, de la billetterie, de matériel divers, de spectacles ou de manifestations ponctuelles. Une enveloppe de 37 millions de francs sera affectée à la protection des arteploges, la somme totale de la sécurité de la manifestation tournant autour de 7 à 8 millions par canton concerné, sans compter les salaires.

■ SIMON VERMOT

## Monsieur Sécurité à l'Expo



Après 18 ans dans une société de surveillance, Raoul Rimet a toujours œuvré dans l'événementiel, dans les grandes bastrinques, dont Expo.02, bien sûr, sera la plus importante. Cependant, selon

lui, les principes de base de la sécurité restent les mêmes, qu'il y ait 10 000 personnes ou 100 000. «L'important est que le visiteur puisse venir et vivre l'expo avec un bon sentiment de sécurité, sans jamais avoir dû y penser. Mais que si, par hasard, il lui arrivait quelque chose, que très rapidement le moyen le plus approprié soit engagé et son problème résolu au mieux dans les meilleurs délais».

(sv.)

Photo: Ldd

## Charmée par l'aventure

Karine Favre attend impatiemment son costume. Comme d'autres acteurs figurants, cette jeune femme d'Orbe appartient au Peuple de Babel, qui déboulera sur la scène d'Yverdon-les-Bains. Passionnée de danse moderne, elle s'est inscrite par plaisir. Reste que l'aventure demande une disponibilité extrême pour cette mère de trois enfants en bas âge: un soir de répétition par semaine, en plus de tous les samedis. Et bien sûr un engagement complet à



partir du mois d'avril jusqu'au 20 mai. «A cette date-là, nous aurons fini, mais l'Expo commencera, dit-elle, le coup de cafard passera mieux.» Pour l'heure, Karine Favre se familiarise avec les structures en bois de la tour que le Peuple de Babel doit monter et démonter en un temps record. (cm)

Photo: Ladd

## ACTEURS BÉNÉVOLES

Mis en scène par François Rochaix, le spectacle d'ouverture d'Expo.02 réunit, aux côtés d'artistes professionnels, quelque **1500 ACTEURS FIGURANTS**. Ils joueront dans cinq lieux en parallèle. Voyage dans les coulisses d'une entreprise multiple.

En séance technique depuis le début de la journée, Isabelle Collet est plutôt ravie de s'échapper quelques minutes pour répondre aux questions. Il faut dire que l'emploi du temps de la coordinatrice artistique des Journées d'Ouverture et de Clôture d'Expo.02 a mis le turbo. Chargée, entre autres, de la structure logistique et de la gestion des 1500 acteurs figurants bénévoles, Isabelle Collet vit intensément le déroulement du chantier piloté par François Rochaix. «Il faut s'imaginer qu'il a démarré avec une page blanche en mai 2000. C'est court pour monter un spectacle de cette envergure. En comparaison, pour la Fête des Vignerons, François Rochaix avait disposé de sept années!» L'avantage pour l'équipe actuelle, c'est de pouvoir économiser sur les ajustements. Autour de François Rochaix, beaucoup de monde se connaît déjà. Isabelle

Collet, pour sa part, travaille depuis 1995 avec le metteur en scène.

### UN SPECTACLE MULTIPLE

Le défi dans cette aventure tient à la complexité des scènes, jouées simultanément dans cinq sites différents, soit les arteplices de Morat, Bienne, Neuchâtel, Yverdon-les-Bains et l'arteplice mobile du Jura – rebaptisée le «Jurassien volant» pour l'occasion. Jouer sur cinq sites, un vrai casse-tête pour la coordination? Isabelle Collet ne dit pas non, mais reconnaît que les outils à disposition, notamment Internet, lui permettent d'avancer dans son travail de conception et diffusion de l'information. «Nous avons calculé que 70% d'acteurs figurants possédaient une adresse e-mail. Nous tenons à garder un contact étroit avec toutes les personnes engagées. Une chronique et le programme des répétitions leur sont envoyés tous les deux mois». Dès janvier, une attention particulière a été donnée aux répétitions avec les acteurs figurants. «La première minute est décisive, reconnaît Isabelle Collet, quand il faut présenter le projet et permettre à chacun de s'y impliquer».

### RIEN QUE DU NEUF

Avec l'appui d'une collaboratrice basée à Neuchâtel, Isabelle Collet s'efforce de répondre à toutes les questions délicates en lien avec le planning des répétitions ou les représenta-



L'affiche du spectacle d'ouverture conçue par l'atelier Pfund.

tions. «Ce spectacle est unique, fait-elle remarquer. Ce n'est pas comme la Fête des Vignerons – où elle a également secondé François Rochaix. Ici, il n'y a pas de tradition, les gens se sont inscrits pour participer à quelque chose d'entièrement neuf, on ne passe pas le témoin d'une génération à l'autre».

Le 14 mai, le jour J, Isabelle Collet sera, bien entendu, dans la régie générale à Yverdon, mais secrètement elle rêve d'être ce soir-là une sirène du spectacle...!

■ CORINNE MOESCHING

### INFO

Spectacle d'Ouverture, les 14 et 15 mai 02.  
Billets en vente chez TicketCorner.



# DAELIM



## DAELIM imbattable en prix et qualité!

### Daelim History 125 Fr. 4'590.-

**Garage de Prélaz**, Rue de Genève 102, 1004 Lausanne, 021 / 624 09 80 - **Garage de la Gare**, La Tuilière 5, 1163 Etoy, 021 / 807 49 51 - **Ilacqua**, Rue de la Servette 11, 1200 Genève, 022 / 733 01 32 - **Pro-Bike**, Bd. St. Georges 73, 1205 Genève, 022 / 328 97 18 - **Classic Motor's Bike**, Rue Ancienne 64, 1227 Carouge, 022 / 301 04 04 - **Roch Michel**, Ch. de Monastère 3, 3960 Sierre, 079 / 628 45 78

Imported by

## MOSPORT

MOSPORT SA · Via Vedeggio 4 · 6928 Manno  
Telefono 091 611 50 90 · Fax 091 604 65 84  
www.mosport.ch · e-mail: info@mosport.ch



### Saunas, bains de vapeur, solariums et whirlpools Klafs.

Demandez notre catalogue gratuit.

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/lieu \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Klafs Sauna Construction SA  
13, Rue Gambetta  
1815 Clarens  
Téléphone 021 964 49 22  
Fax 021 964 71 95  
<http://www.klafs.ch>

## KLAFS

Le sauna.

# Jardin et décoration



### Garden Centre Schilliger

Rte Suisse • 1196 GLAND  
Rte de Base • 1228 PLAN-LES-OUATES

### Boutique Schilliger

Rte Suisse • 1196 GLAND  
1, Avenue Krieg • 1208 GENEVE  
9, R. de la Madeleine • 1003 LAUSANNE

# Le Mantis effectue au moins **50%** de votre travail de jardin !

**CHARRUE GRATUITE !**  
(selon stocks disponibles)

## Le travail de jardin facilité

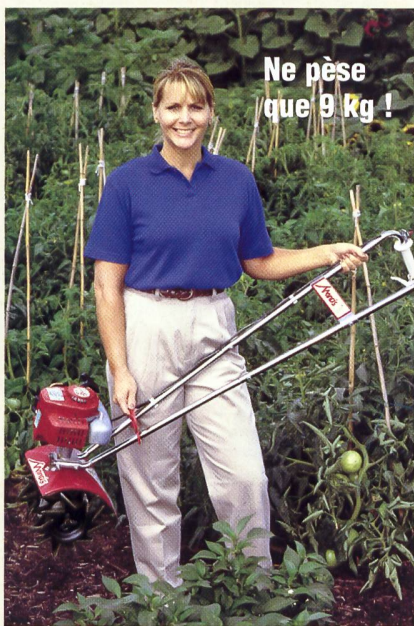
Avec Mantis, vous réussissez le double de travail, en deux fois moins de temps. Vous pouvez effectuer neuf activités différentes : bêcher, planter des pommes de terre, arracher les mauvaises herbes, butter, couper les bordures, aérer le gazon, enlever la mousse, tailler les haies et nettoyer les joints.

Qui n'a pas envie d'avoir un beau jardin ? Pour réaliser ce rêve, beaucoup de temps et de travail sont nécessaires – surtout pour retirer les mauvaises herbes qui repoussent sans arrêt. Heureusement une solution existe : le Mantis.

## Maintenant vous avez une aide précieuse : le Mantis

Son poids très léger de 9kg, le rend très maniable et pratique dans les jardins de toute taille. Il vous fait gagner beaucoup de temps et vous épargne du travail difficile et fatigant pour vous permettre de profiter pleinement de votre jardin.

Le mode d'emploi très simple du Mantis vous aide à le manipuler très facilement. Cette petite merveille de technicité tourne à 240 T/mn, c'est à dire deux fois plus vite qu'une moto-bêche normale. Son efficacité est grande car vous ne travaillez pas dans le sens de la rotation de la bêche mais plutôt comme si vous utilisiez un aspirateur, c'est à dire d'avant en arrière et inversement. Cette façon de travailler permet au Mantis de bêcher en un temps record à 25 cm de profondeur et vous pouvez ensuite ensemercer ou planter, par exemple des pommes de terre, dans un sol extrêmement aéré. Les sols les plus durs, les plus lourds peuvent être ameublés sans problème. La plantation devient alors un vrai plaisir.



**Bineuse**

**Outil de sarclage**

**Charrue/Butteuse**

**Aérateur de gazon**

**Cisaille à haies**

**Coupe-bordure**

**Nettoyeur joint**

**Scarificateur** (éliminateur de mousse)

## Pour creuser rapidement et sans peine

Même lorsque vous voulez planter des arbres ou des buissons, le Mantis creuse pour vous rapidement et sans peine. Les racines de vos plantes trouveront ainsi le sol idéal pour une bonne croissance.

## Mantis – le prestidigitateur

La moto-bêche se transforme en un instant en un éliminateur de mousse. Le Mantis ressemble alors à une tondeuse à gazon en ayant toutefois à la partie inférieure, un râteau rotatif qui peut rapidement, en profondeur et bien sûr proprement éliminer la mousse de votre pelouse.

Votre appareil se change également en aérateur de gazon et permet ainsi à l'air, à l'eau et aux engrais de bien pénétrer dans votre pe-



louse. Votre gazon va littéralement s'épanouir et même les anciennes surfaces peu entretenues se transformeront, en l'espace d'une année, en un gazon fort, d'un vert flamboyant.

Transformé en coupe – bordures, le Mantis nettoie les extrémités du gazon, que ce soit du béton ou des pierres naturelles. Il s'utilise comme une charrue, trace des sillons et creuse même des couloirs de drainage.

Vous avez une haie à tailler ? Alors adaptez le moteur du Mantis à l'aide d'un simple tournevis et d'une clé et c'est parti ! En un temps record et très facilement, vous obtenez une coupe régulière et très propre.

## 100 jours à l'essai, satisfait ou remboursé.

Testez cette petite merveille dans votre jardin. Si elle ne répond pas à vos souhaits, vous pouvez nous la retourner dans les 100 jours. Nous nous engageons à vous rembourser le prix total d'achat. Les éléments de sarclage sont en acier breveté. S'ils venaient à s'abîmer, nous vous garantissons leur remplacement pendant 5 ans.

1 million de propriétaires de jardin sont déjà fiers de posséder leur outil de jardin Mantis.

**DRIT DE RETOUR**  
**100 jours**

**Demande d'information 42 023**

Mme  M. (marquer d'une croix)

Nom

Prénom

Adresse

Code postal/Ville

Tél.

Renvoyez ce coupon à :



Mantis  
Grindelstrasse 12  
8303 Bassersdorf

Tél. 0800-110 111  
Fax 0800-110 222

# LES VITAMINES DE LA NATURE

*Boire et manger font partie des plaisirs quotidiens mais fini le temps des vaches grasses avec des **PLAISIRS GUSTATIFS INCONTRÔLÉS**: aujourd'hui, **LA CUISINE SE FAIT LÉGÈRE** et l'on demande si possible beaucoup de légumes, de salades et de fruits.*



**V**ous sentez-vous fatigué, mou et hors-circuit? Il vous manque peut-être des vitamines, par-dessus tout, la vitamine C qui, entre autres, renforce les défenses du corps contre les maladies. Mais avant que vous ne vous précipitez sur un quelconque médicament, vous devriez d'abord contrôler la composition de vos menus. Car, selon Franziska Uhlmann, diététicienne diplômée auprès de l'Association suisse pour l'alimentation (ASA) à Berne, «avec une alimentation suffisamment variée, toutes les vitamines nécessaires sont fournies; avec une alimentation uniforme, il y a un risque de carence et c'est fréquent.»

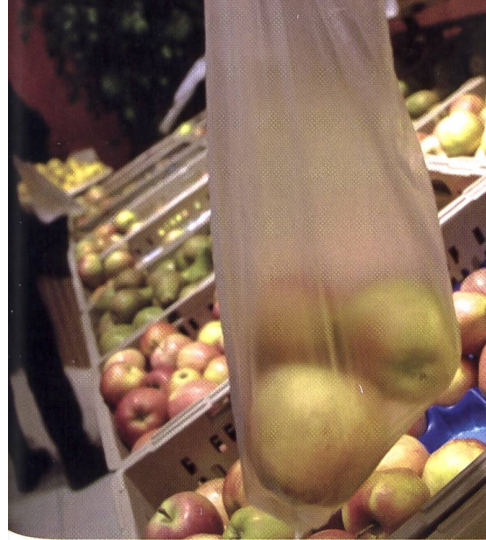
Le besoin en vitamines varie d'un être humain à l'autre. Il dépend de l'âge et du sexe, de la nature de l'activité professionnelle et de

l'alimentation. Lors de maladies infectieuses et au moment de la convalescence, de même qu'au moment d'une grossesse et de l'allaitement, le corps a besoin de doses vitaminées plus fortes. Chez les fumeurs, le besoin en vitamines C est de 40% plus élevé que la moyenne.

## LA BONNE DOSE QUOTIDIENNE

C'est pourquoi les spécialistes recommandent des quantités journalières faisant office de valeurs indicatives. Pour la vitamine C, on indique 100 mg (milligrammes). Cette quantité est couverte avec deux kiwis, par exemple, ou environ 3 décilitres de jus d'orange. Les fruits contenant le plus de vitamines C sont le cynorrhodon avec plus de 1000 mg pour 100 grammes et les baies d'argousier avec 450 mg. Mais les légumes verts, principalement les dif-





## Conseils et lecture

L'Association suisse pour l'alimentation (ASA) est une organisation d'intérêt public semi-pri-vée ayant pour but d'informer la population sur toutes les questions relatives à une alimentation saine. Dans le cadre de ses activités, elle publie notamment le magazine «Tabula», distribue des brochures, des dépliants et des livres. Son service de conseil, Nutrinfo, est à disposition de tous ceux qui cherchent conseil, dans les trois langues:

Par téléphone, du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00; autrement, par répondeur: 031 385 00 08. Fax 031 385 00 05. Par courrier: Nutrinfo, Boite postale 8333, 3001 Berne. E-Mail: [nutrinfo-f@sve.org](mailto:nutrinfo-f@sve.org) [www.sve.org](http://www.sve.org)

«Pyramide alimentaire – manger varié» est un livre de cuisine informatif avec deux plans hebdomadaires de Carine Buhmann et Theres Berweger. Paru chez Mindena & Fona Verlag, 5600 Lenzburg. CHF 19.90 en librairie.

férentes sortes de choux ainsi que la choucroute, sont des dispensateurs fantastiques de vitamines. Avec 100 grammes de brocolis ou de chou-fleur, on a environ 80 mg de vitamines C; avec les choux de Bruxelles, on obtient 150 mg et les poivrons rouges bien mûrs contiennent trois fois plus de vitamines C que les oranges.

Selon certaines données médicales, les fruits et légumes réduisent le risque de cancer en ce qu'ils contiennent certains nutriments comme le beta-carotène, la vitamine C et des antioxydants propres à renforcer les défenses de l'organisme contre les cancers. Les différentes variétés de choux – brocolis, choux de Bruxelles, chou-fleur et le chou blanc – ont une incidence positive. Le beta-carotène est transformé en vitamine A par le corps et se trouve dans tous les légumes et fruits aux couleurs fortes comme les carottes, les brocolis, le

chou vert, les épinards, les poivrons, les aubergines et les melons. Etant donné que les fruits et les légumes varient par les éléments qu'ils offrent, il est important de veiller à leur variété.

### VITAMINE VITE DISPARUE

Et pourtant, la teneur en vitamines des fruits, légumes, pommes de terre et salades est soumise à de fortes variations. La destruction commence à la récolte: la lumière, les acides, l'eau et la chaleur sont des facteurs de pertes. La vitamine C est particulièrement exposée à la dissolution dans l'eau. Si l'on conserve un chou-fleur pendant une semaine à quatre degrés Celsius dans le réfrigérateur, sa teneur en vitamine C baissera de 9%; conservé à température ambiante, il en perdra la moitié. Avec l'épluchage, le lavage et la cuisson, d'autres vitamines seront perdues (voir encadré).

Il est donc préférable d'acheter des légumes frais, chaque jour, de les entreposer au frais et de les consommer rapidement. Lorsqu'il est utile de conserver des plats au chaud, leur teneur en nutriments baisse rapidement. Il est recommandé de mettre au frais immédiatement les parts des «retardataires» et de les réchauffer le moment venu.

En avalant des préparations vitaminées, on se donne bonne conscience, en raison de la méconnaissance des bonnes habitudes alimentaires. Il faut alors respecter le dosage, faute de quoi les vitamines A, D, E et K seront emmagasinées par l'organisme et pourront provoquer des désagréments. Les vitamines solubles dans l'eau auxquelles appartiennent celles du groupe B, comme la vitamine C, ne peuvent pas, en revanche, être stockées par le corps, raison pour laquelle il est important d'en prendre chaque jour.

## Silvia Gardiol, diététicienne diplômée auprès de l'ASA, Association suisse pour l'alimentation

**«Panorama»: La consommation de viande est en recul depuis plusieurs années. Les gens mangent-ils donc plus de légumes et de salades?**

**Silvia Gardiol:** Oui, et cela est très réjouissant du point de vue de la santé publique! La consommation moyenne par tête est montée, depuis 1980, de dix bons kilos et se situe actuellement à plus de 72 kilos par an.

### Quels légumes ont-ils la préférence?

Les salades en feuilles, les choux ainsi que les tomates, poivrons, aubergines, concombres et courgettes. Cette tendance est probablement due à l'influence de la saine cuisine méditerranéenne qui les privilégie en les combinant avec des plats de pâtes. D'autre part, on mange de moins en moins de fruits...

### Qu'en est-il de la consommation de fruits?

Ce n'est pas très bon. Selon le quatrième rapport alimentaire suisse, la consommation de fruits a reculé drastiquement à quelque 15 kilos par personne et par an. Même la consommation de jus de fruits a chuté à une moyenne de 4,6 litres.

### Est-ce alarmant?

Bien sûr, car l'augmentation des légumes ne compense pas le recul des fruits! Cette évolution met la santé en danger et diverses études ont démontré que la consom-

mation de légumes et de fruits peut protéger des maladies de civilisation.

### En d'autres termes, ceux qui mangent des fruits et légumes vivent en meilleure santé?

Une alimentation qui prend plus en considération les végétaux est généralement plus pauvre en calories et en graisses, mais elle est riche en vitamines et en substances minérales et de ballast. Ce sont tous des facteurs qui aident à éviter la surcharge pondérale et par conséquent, toutes les complications en découlant comme les maladies cardio-vasculaires, ou le diabète de type II, ce qu'on nomme la maladie du sucre chez les aînés. Avec une consommation accrue de fruits et de légumes, le risque de survenance d'un cancer est nettement diminué.

Interview: Edith Beckmann



Photo: Ldd

# LA SUISSE S'ENFLAMME

POUR LES TOUT NOUVEAUX MODELES DE POÊLES DE HAMEX



- plus de 20 modèles
- dans 100 variantes

**D'UNE ACTUALITÉ BRÛLANTE...**

p. ex. modèle SONATA  
à partir de Sfr. 5811.-

Demandez les POÊLES HAMEX à votre revendeur de poêles local ou visitez la plus vaste exposition de poêles de Suisse à Littau / Lucerne ou "fouinez" sur Internet [www.hamex.ch](http://www.hamex.ch)

☎ 041 250 71 71



☎ 041 250 72 29

**HAMEX**

Poêles • Cheminées

Hamex SA • 6014 Littau / Lucerne

Oui, je commande gratuitement des informations supplémentaires sur la vaste gamme HAMEX

## Un professeur préconise d'entraîner la peau au soleil

Tout le monde peut construire sa propre protection contre le soleil en commençant suffisamment tôt avant les vacances.

### La peau habituée au soleil ne rougit pas sur la plage

#### **C'est maintenant qu'il faut constituer son système de protection contre le soleil d'été**

FLP. Chaque année, des centaines de milliers de vacanciers qui arrivent sur la plage avec la peau blanche s'étonnent d'attraper des coups de soleil bien qu'ils utilisent des crèmes solaires à fort indice de protection. On peut éviter cette expérience désagréable et dommageable pour la santé en entraînant la peau au soleil de façon à lui donner un bronzage préalable et à stimuler le système de protection du corps. Selon le Prof. Dr. med. Friedrich Schröpl, dermatologue spécialiste en photothérapie reconnu dans toute l'Europe et directeur médical du centre clinique de dermatologie et d'allergologie de Bad Sulza, les gens devraient se rendre au moins deux fois par semaine dans un institut d'UV au moins trois semaines avant les vacances afin d'y recevoir des UV A et B. Les UV B permettent à la peau de développer sur sa couche supérieure sa propre barrière de protection, ce qu'on appelle la kératose. Cet épaissement de l'épiderme est invisible et filtre les rayons UV en n'en laissant pénétrer qu'une faible part. Associée au bronzage procuré par les UV A, cette protection mise en place par le corps peut être portée jusqu'à un indice de protection solaire de 40. Bien évidemment, il faut toujours continuer à appliquer une crème solaire en exposition au soleil naturel. L'exposition à un solarium met en œuvre les mêmes processus qu'avec le soleil naturel. Le solarium Ergoline Natural Power délivre une lumière particulièrement proche de celle du soleil. Il possède un spectre lumineux inspiré de celui du soleil et qui garantit le bon équilibre entre les rayons UV A et B. Grâce au plus fort pourcentage en UV B, le solarium Ergoline Natural Power renforce la protection de la peau contre le soleil des vacances par rapport aux compositions de rayonnements utilisés dans d'autres solariums. Le processus de bronzage est activé en douceur. La consommation électrique de cet appareil est de 40% inférieure et il dégage moins de chaleur, ce qui prolonge la durée de vie des lampes de 60%. Le solarium Ergoline Natural Power est un solarium pour usage domestique spécialement conçu pour les bains de soleil à la maison. Il s'installe même dans les endroits exigus.

Il trouve place dans les endroits les plus exigus. Liste des revendeurs: Ergoline SA, 6052 Hergiswil, [www.ergoline.ch](http://www.ergoline.ch), Tél. 041 632 50 20, Fax 041 632 50 25 ou en envoyant/faxant le coupon:

✂ \_\_\_\_\_

### Coupon

**Solarium privé Ergoline Natural Power:**

Je souhaite recevoir des informations complémentaires:

Nom, prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA, localité: \_\_\_\_\_

## Pour éviter des pertes de vitamines

- > Manger les fruits, les légumes et la salade frais du jour et si possible crus; éviter de les conserver longtemps et les entreposer au frais.
- > Avant cuisson, éviter tout épluchage ou lavage inutile car les vitamines et les substances nutritives disparaissent.
- > Ne jamais laisser dans l'eau la salade, les légumes et les pommes de terre!
- > Pour éplucher, détailler en morceaux, cuire et conserver les aliments riches en vitami-

nes C, n'utiliser que des ustensiles et récipients en acier inoxydable.

- > Ne plus couper en morceaux les végétaux qu'en cas de nécessité. Astuce: préparer les légumes entièrement et ne les couper qu'au moment de servir.
- > La cuisson à l'étuvée, à la vapeur ou à l'étouffée est à privilégier; le sauté à la poêle, l'étuvée au wok sont deux modes encore préférables pour la conservation des éléments nutritifs.

- > Les légumes frais et surgelés tels que les pommes de terre ne doivent être mis à cuire que lorsque l'eau a déjà commencé à cuire.
- > Couvrir les casseroles afin que les aliments gardent le meilleur d'eux-mêmes.
- > Les légumes doivent rester croquants après cuisson et il faut éviter de les garder longtemps au chaud.
- > Utiliser l'eau de cuisson pour la préparation d'autres mets; c'est également valable pour le jus dans les boîtes de conserve.

## PRINCIPES ACTIFS

Les fruits et légumes contiennent beaucoup de potassium et peu de sodium. Ces deux éléments sont actifs dans les échanges du corps. Le sodium se trouve dans le sel de cuisine et participe à la régulation de la pression sanguine. Le potassium favorise le filtrage au niveau des reins. Pour la prévention et le traitement d'une pression sanguine élevée, la diminution de la consommation de sel ainsi qu'une ali-

mentation riche en potassium peuvent jouer un rôle important. On trouve du potassium dans les dattes, les abricots, les agrumes et les tomates. Les légumineuses, le maïs, les noix et les légumes verts sont de bonnes sources de magnésium, substance minérale qui est importante pour la constitution osseuse. Le fer est un élément constitutif de l'hémoglobine et se trouve en quantité considérable dans la mâche, le chou vert, les légumes à feuilles, le

radis noir, les épinards, les pommes de terre, le persil et la ciboulette. Les légumes sont également des fournisseurs importants de fibres alimentaires, ces fameuses «matières de ballast» qui sont indispensables à une bonne digestion. Elles lient les liquides, elles gonflent et remplissent l'estomac. Une alimentation riche en fibres est appréciable et contribue aussi à éviter le mauvais cholestérol.

■ EDITH BECKMANN

## La pyramide alimentaire

Beurre, huile:  
2 cuillères à thé  
de chaque

Sucreries, snacks,  
alcool: de temps en  
temps avec mesure

Lait, produits laitiers:  
3 portions (1 verre  
de lait, 1 gobelet  
de yogourt, 1 morceau  
de fromage)

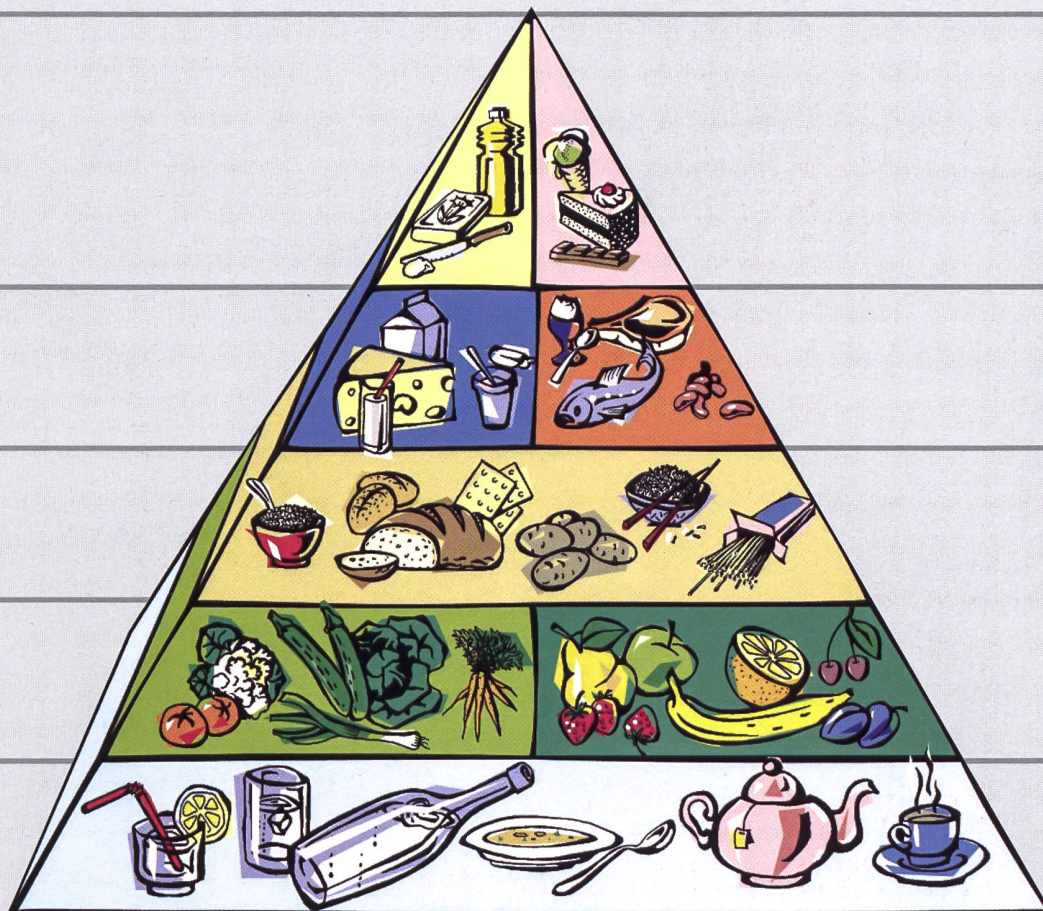
Viande, volaille, poisson,  
œufs, légumineuses:  
1 portion (100-120 g de  
viande ou 1 œuf, 1 x par  
semaine des légumineu-  
ses)

Pain, céréales,  
pommes de terre:  
au moins 1 portion  
par repas

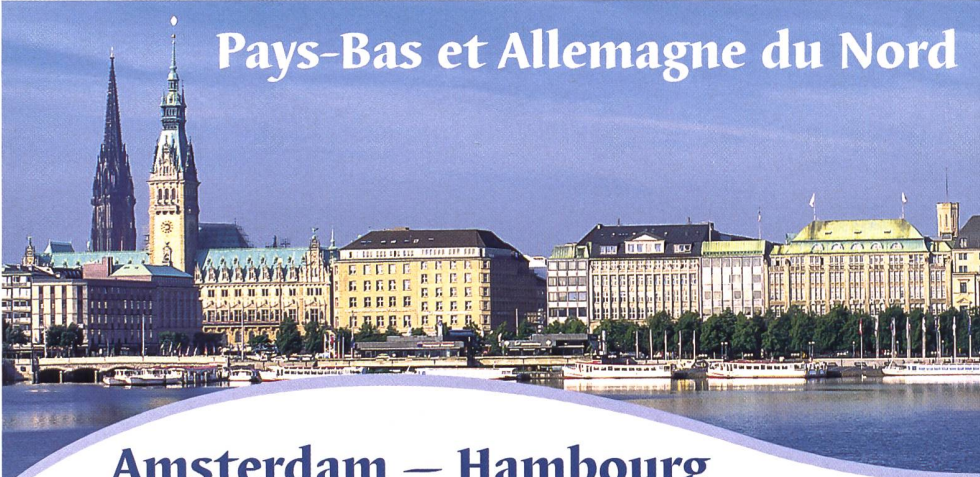
Pour les fruits, légumes,  
salades, pains, céréales  
et pommes de terre,  
la grandeur de la portion  
n'est pas clairement  
fixée. A vous de l'adapt-  
ter.

Fruits et légumes:  
5 portions

Eau, eau minérale,  
boissons sans sucre:  
1,5-2 litres par jour



# Pays-Bas et Allemagne du Nord



## Amsterdam – Hambourg

### Programme de voyage

#### 1<sup>er</sup> jour Voyage Suisse – Amsterdam

**Variante Bus :** trajet en bus pour Amsterdam. Déjeuner en chemin.

**Variante avion :** vol pour Amsterdam. Tour de ville, dîner. Tour des canaux (fac.)

#### 2<sup>e</sup> jour Excursion à la Floriade

Le matin, excursion (fac.) à la célèbre Floriade 2002. L'après-midi, navigation à travers les paysages néerlandais typiques en direction de Wesel.

#### 3<sup>e</sup> jour Wesel – Münster

Croisière à travers de vastes paysages. Excursion (fac.) au parc de chevaux sauvages de Dülmen. Dîner. Brève promenade dans la ville de Münster.

#### 4<sup>e</sup> jour Münster – Minden

Excursion (fac.) aux châteaux d'eau. Continuation pour Minden.

#### 5<sup>e</sup> jour Hameln – Hanovre – Peine

Excursion (fac.) à Hameln. Visite de la Porta Westfalica, où les indigènes franchirent la montagne de Wiehen. Tour de ville (fac.) de Hanovre. Navigation pour Peine.

#### 6<sup>e</sup> jour Braunschweig – Lüneburg

Tour de ville (fac.) de Braunschweig. Cette ville était le lieu préféré de Henri le Lion au 12<sup>e</sup> siècle.

#### 7<sup>e</sup> jour Lüneburg – Hambourg

Navigation à travers la plaine fertile. Tour de ville (fac.) de Hambourg. Le soir, dîner du capitaine.

#### 8<sup>e</sup> jour Retour en Suisse

Débarquement à Hambourg. Retour en swiss en bus ou en avion.

#### Floriade 2002

Le «plus beau jardin des Pays-Bas» a grandi tout près d'Amsterdam. Tous les dix ans, l'exposition mondiale d'horticulture présente des créations florales du monde entier.

## Flotel-Tours



**Le MS SWISS RUBY\*\*\*\*,  
le nouveau bateau sur  
le Rhin et le canal  
du Mittelland**



### Beaucoup de prestations comprises!

- Trajet en bus confortable avec toilettes
- Service de bagages et transferts
- Déjeuner à l'aller et au retour
- Boisson de bienvenue
- Croisière dans une cabine à 2 lits, p. prin.
- Pension complète à bord
- Utilisation du sauna
- Promenade à Münster
- Pourboires à bord
- Toutes les taxes portuaires
- Guide Flotel-Tours du début à la fin
- Documents de voyage

### Date de voyage 2002

11.05. – 18.05.2002 (sa-sa)

## Envie de partir?

Veuillez me faire parvenir votre catalogue «Croisières fluviales 2002»

**Flotel-Tours**

Veuillez réserver définitivement ce voyage, comme suit:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 11.05. – 18.05.2002                   | <input type="checkbox"/> Cabine à 2 lits, pont principal    |
| <input type="checkbox"/> Trajet en bus confortable             | <input type="checkbox"/> Cabine à 2 lits à usage individuel |
| <input type="checkbox"/> Vol Suisse-Amsterdam, Hambourg-Suisse | <input type="checkbox"/> Cabine à 2 lits, pont supérieur    |

GARANTIE DE VOYAGE

1. Prénom/Nom \_\_\_\_\_ 2. Prénom/Nom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_ Rue \_\_\_\_\_

NPA/lieu \_\_\_\_\_ NPA/lieu \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

A envoyer à: Flotel-Tours, Grand-Rue 20, CH-1820 Montreux, Fax: 021 963 83 52, E-Mail: flotel-tours@geriberz.ch

**Informations et réservations ; téléphone 021 963 83 34**

**Prix et prestations** dès 2150.-

**Suppléments (par personne)**

- |   |       |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Cabine à 2 lits, pont supérieur          | 250.- |
| <input type="checkbox"/> Cabine à 2 lits à usage individuel       | 650.- |
| <input type="checkbox"/> Vol Suisse-Amsterdam et Hambourg-Suisse, | 420.- |
| <input type="checkbox"/> Assurance frais d'annulation             | 50.-  |

### Excursions facultatives

- |   |       |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Tour des canaux  | 25.-  |
| <input type="checkbox"/> Visite de la Floriade                                  | 65.-  |
| <input type="checkbox"/> Parc de chevaux sauvages de Dülmen                     | 40.-  |
| <input type="checkbox"/> Châteaux d'eau   | 45.-  |
| <input type="checkbox"/> Rue allemande légendaire de Hameln et Porta-Westfalica | 45.-  |
| <input type="checkbox"/> Tour de ville de Hanovre                               | 40.-  |
| <input type="checkbox"/> Tour de ville de Braunschweig                          | 40.-  |
| <input type="checkbox"/> Tour de ville de Hambourg                              | 45.-  |
| <input type="checkbox"/> Forfait excursions                                     | 320.- |

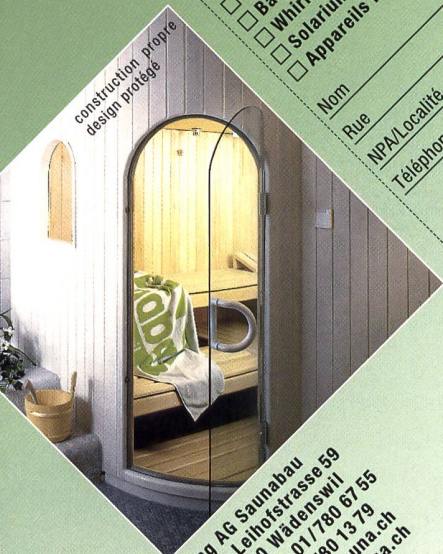
PA0214F

# KÜNG SAUNA

Coupon pour documentation

- Sauna finlandais
- Sauna bio/BIOSA
- Sauna en poutres
- Bain de vapeur
- Whirl-Pol
- Solariums
- Appareils fitness

construction propre  
design protégé



Küng AG Saunabau  
Obere Leihofstrasse 59  
CH-8820 Wädenswil  
Téléphone 01/780 67 55  
Téléfax 01/780 13 79  
info@kueng-sauna.ch  
www.kueng-sauna.ch

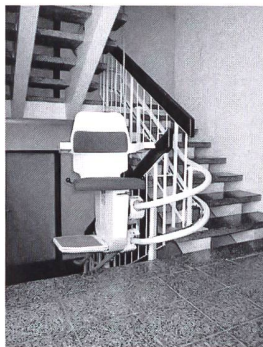
Nom \_\_\_\_\_  
Rue \_\_\_\_\_  
NPA/Localité \_\_\_\_\_  
Téléphone \_\_\_\_\_



**HERAG AG** Treppenlifte  
Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See  
**Tél. 01/920 05 04**



## Montez ... Descendez



Des solutions avantageuses pour chaque escalier. Une réalisation de grande qualité.

*Veillez m'envoyer la documentation*

Nom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA / Localité \_\_\_\_\_



Demandez, sans engagement, notre catalogue général ou laissez-vous conseiller par notre service externe. Nous sommes convaincus – la qualité et le vaste choix de systèmes pour pratiquement chaque application sauront aussi vous convaincre!



**Hermann Uhl Werksvertretung Alther Bau Consulting,**  
Ackerstrasse 27, CH-8266 Steckborn,  
tél.: 052/770 21 11, fax: 052/770 21 13



**UHL** Votre partenaire pour les aménagements extérieurs

## Solutions créatives avec pierres en béton!

Que ce soit sous forme de systèmes de murs en pierres sèches, de dalles de recouvrement, de plaques de décoration, de pavés-talus, de systèmes de pavage ou de palissades...les éléments de béton UHL offrent, quel que soit le champ d'application, de multiples possibilités de conception individuelle.



**UHL** Bon pour un catalogue gratuit

Veillez m'envoyer votre catalogue complet, gratuitement et sans engagement de ma part:

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_

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

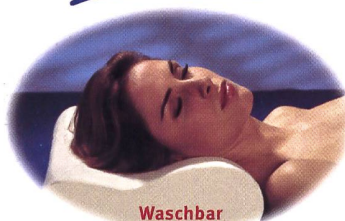
NPA/Localité: \_\_\_\_\_ Tél: \_\_\_\_\_

Prière de découper et d'envoyer ou de faxer à:  
Alther Bau Consulting, Ackerstrasse 27, CH-8266 Steckborn,  
tél: 052/770 21 11, fax: 052/770 21 13, e-mail: alther@alther-consult.ch



elsa

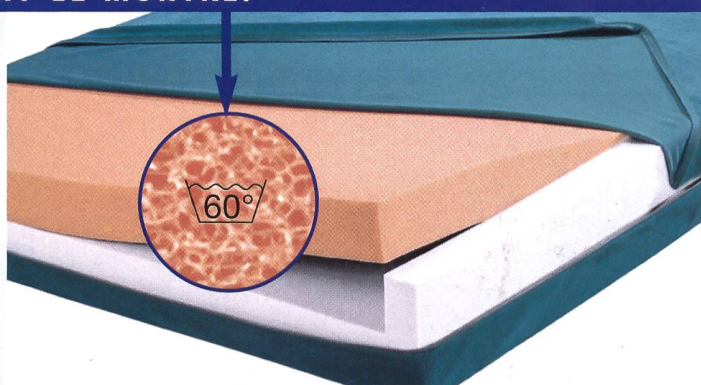
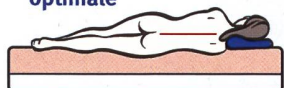
Swiss made



## NOUVEAUTÉ: Un sommeil sain et réparateur pour un confort sans égal: Le matelas elsa soutient votre corps et favorise la circulation sanguine.

### L'AGRANDISSEMENT LE MONTRE:

1. Noyau à respiration active
2. Pas d'accumulation de chaleur
3. Absorption de la transpiration
4. Oxygénation permanente de la peau
5. Position de repos optimale



Hygiène Plus: L'unique matelas lavable

Le fabricant du fameux oreiller anatomique elsa-original vous offre aussi une nouvelle génération de matelas unique en son genre, dans quelque domaine que ce soit:



### HYGIÈNE PLUS:

Le noyau de votre matelas elsa-original peut être lavé en tout temps dans notre machine spéciale; retour dans les 2-3 jours.

- Mousse SPÉCIALE à pores ouverts, thermosensible, anti-escarres et inodore qui se moule parfaitement à votre corps.
- Sans CFC, sans DANGER DE TOXICITÉ
- Favorise la circulation sanguine: les points d'appui des épaules, des hanches et des genoux sont soulagés.
- Finis les maux de dos, les courbatures, les escarres et les articulations douloureuses.
- Contrairement aux matelas traditionnels, la qualité de la mousse elsa est traitée anti-acariens.
- La housse de qualité ainsi que le noyau en mousse elsa peuvent être lavés sans problèmes à 60° et séchés en machine.
- Disponibles dans les dimensions standard. Sur demande, exécution sur mesure.
- 7 ans de garantie sur les propriétés physiques.
- Exécution soignée. Produit de qualité suisse.

En cas de doutes, les matelas elsa peuvent être testés gratuitement pendant 30 jours. Faites donc un essai!



Envoyez-moi s'il-vous-plaît une documentation, sans aucun engagement

Distributeur:

elsa Vertriebs AG

CH-6032 Emmen

Téléphone 041 269 88 88    Téléfax 041 269 88 80

www.elsaint.com

Nom/Prénom

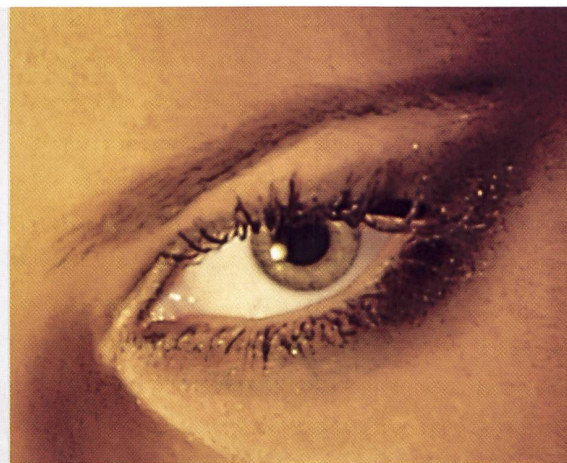
Rue/n°

CP/Ville

Date/Signature

No. Tél

# PLEIN LES YEUX



*Si ses yeux le laissent tomber, l'être humain est atteint dans l'un de ses plus précieux sens. Mais **LES PROBLÈMES DE VUE** peuvent être de mieux en mieux traités par les spécialistes grâce à la technique.*

**L**es yeux ne nous servent pas seulement à mettre en image notre monde extérieur. La qualité et l'intensité de la lumière ont également une influence sur le système hormonal, les organes qui fabriquent le sang et de nombreux processus d'assimilation d'éléments. Les fonctions des organes de la vue sont bien plus diversifiées que ce que les néophytes peuvent en percevoir de défectueux.

L'organe de la vue est composé du globe oculaire, du nerf optique, du centre de la vue dans le cerveau, des organes de protection tels que les paupières, de l'appareil lacrymal et de la conjonctive ainsi que des muscles oculaires. Le globe oculaire qui pèse 7,5 g et mesure 24 mm de long comporte trois membranes et deux cavités. La membrane extérieure comprend la sclérotique (blanc de l'œil) et la cornée. La membrane du milieu se compose de l'iris avec la pupille qui forme un trou de vision en son milieu, de l'uvée ainsi que des corps de rayon, lesquels servent entre autres choses comme attache du cristallin. La membrane intérieure forme la rétine avec ses cellules sensorielles.

## ALTÉRATIONS DE LA VUE

Lorsque la cornée, la pupille et le cristallin remplissent bien leurs fonctions ensemble, une image précise – comparable au film d'un appareil photo – se forme sur la rétine. Sinon, une défectuosité de la vue se produit. Avec la myopie, une image floue des objets éloignés se forme sur la rétine car le point de convergence de l'œil se trouve devant la rétine. Des

lunettes ou des lentilles correctives peuvent atténuer la trop longue portée de la rétine.

Dans le cas contraire, la vision à longue portée n'est pas compromise et l'œil peut faire l'effort de compenser jusqu'à un certain âge. Cet effort pour voir au loin est fourni par le cristallin et a pour conséquence que chez les personnes voyant bien de loin, la capacité de vision de près décline précocement, ce que des lunettes de lecture peuvent corriger. Ceux dont la rétine est déformée en forme d'ellipse, ont à faire avec l'astigmatisme avec lequel l'image paraît striée. Dans 90% des cas, un traitement au laser de la rétine est une solution efficace contre les problèmes de vue. Pourtant, malgré les opérations au laser, personne n'est à l'abri de problèmes de vision et de l'achat de lunettes de lecture après 45 ans.

## CATARACTE ET GLAUCOME

Plus grave que les défauts de la vision, les maladies qui peuvent rendre aveugle, parmi lesquelles le glaucome est la plus fréquente. Il s'agit d'une hausse constante de la pression à l'intérieur de l'œil qui mène à un endommagement progressif de la capacité de vision. Souvent, le glaucome débute sans souffran-

ces, raison pour laquelle, il est utile, dès 40 ans, de procéder régulièrement à des contrôles auprès d'un ophtalmologue. La pression diminue avec des gouttes ou une opération.

Avec la cataracte, la perte de vision est provoquée par un épaississement du cristallin. Ce défaut peut être congénital ou consécutif à des blessures, des rayonnements ou des carences alimentaires. Pour le patient, la maladie débute par des troubles de la vision devenue floue et des éblouissements. La cataracte se traite par l'implantation d'un cristallin synthétique.

## TROUBLES ET ROUGEURS

Lors de troubles de la vue constants comme des vibrations de l'œil, il est nécessaire de consulter le médecin. Trop de fatigue, des lunettes qui ne sont plus adaptées ou des migraines sont des causes possibles. Des affections de la rétine ou de l'uvée sont d'autres causes éventuelles. Les yeux rouges sont souvent le résultat d'une inflammation (souvent de la conjonctive), d'une allergie ou d'une trop grande sécheresse, laquelle demande en permanence un substitut du liquide lacrymal.

■ JÜRGEN SALVISBERG

Photo: B&S

# PENSER À BOUGER

*Il n'y a pas d'âge pour se maintenir en forme. Mais plus on vieillit, plus **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** est bénéfique. Essayons!*

**Q**uelque 2,2 millions de Suisses sont âgés de 55 ans et plus. En 2020, ils seront trois millions. A cet âge, le bon état physique, l'équilibre psychique et le bien-être social sont des biens fragiles. Les activités sportives contribuent à les maintenir, mais on bouge moins en vieillissant, même lorsqu'on a été sportif dans sa jeunesse. Or, des études montrent que le capital gagné par l'activité physique disparaît rapidement quand on est sédentaire.

«L'espèce humaine a été programmée il y a des millions d'années, les mouvements (chasse, pêche, lutte) étaient indispensables à la survie», note le Prof. Roger Darioli, spécialiste en médecine interne, président de la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires. «Depuis une cinquantaine d'années la technologie nous transforme en homo sedens alors que nos gènes ne se sont pas modifiés. Aujourd'hui 40% des personnes de plus de 15 ans comptabilisent moins d'une demi-heure d'activité physique par jour. Nous cherchons à promouvoir cette demi-heure quotidienne pour tous, qu'elle devienne une habitude comme prendre sa douche ou se brosser les dents.»

## PROLONGER L'AUTONOMIE

Les avantages de l'activité physique sont connus. Elle stimule les systèmes cardiovasculaire, respiratoire et ostéomusculaire dont le bon fonctionnement garantit la sensation de pleine forme. Elle renforce aussi les défenses de l'organisme, réduit la tension nerveuse, procure un sentiment de bien-être et favorise la consommation des surplus d'énergie. Pour la personne âgée, d'autres intérêts s'ajoutent à ce bouquet. Etre actif réduit le risque de

chutes, augmente l'estime de soi, diminue son isolement social et, en conséquence, prolonge son autonomie.

Si l'on ne peut se lever de son fauteuil sans prendre appui, c'est qu'on ne peut plus bien marcher. Il est temps de bouger: entraîner sa musculature (force) et sa souplesse (détente) qui se complètent pour assurer l'équilibre, entraîner son endurance. «Nous avons le tort de dire: Faites du sport! à quelqu'un sans tenir compte de ses goûts. Pour beaucoup, le sport a perdu son côté festif, il véhicule une image négative, souffrance, dopage, argent, compétition. Ce qui importe, c'est de bouger en se faisant plaisir.»

## CONSCIENCE DE SES POSSIBILITÉS

Une activité physique est profitable quand elle est d'intensité modérée au moins. Elle doit entraîner un léger essoufflement, une légère accélération du pouls, une légère transpiration. Marche, danse de salon, pétanque, jardinage, gymnastique, ski de fond, vélo, piste Vita font déjà l'affaire.

Mais attention aux risques liés à ces activités. S'il y a danger, il se cache souvent dans la



Photo: B&amp;S

personne qui les pratique. S'y prépare-t-elle mal? Est-elle imprudente? Surestime-t-elle ses forces et ses capacités. Ce sont des questions auxquelles il faut être attentif quand on est âgé. Avant de commencer une activité physique, il est prudent d'en parler à son médecin traitant, surtout si l'on prend des médicaments pour le cœur, la tension artérielle, le diabète, ou si l'on souffre de problèmes osseux ou articulaires qu'une activité physique pourrait aggraver. ■ **GENEVIÈVE PRAPLAN**

## INFO

Pro Senectute, «Aînés + Sport»:

Bienne: 032/322 75 25

Fribourg: 026/347 12 47

Jura: 032/421 96 10

Jura bernois: 032/481 21 20

Neuchâtel: 032/911 50 07

Valais: 027/322 07 41

Vaud: 021/646 17 21

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

Sport des aînés (Office fédéral du sport):

[andres.schneider@baspo.admin.ch](mailto:andres.schneider@baspo.admin.ch)

## L'EXPÉRIENCE DU PARRAINAGE

*Marceline Conod fait partie de l'Association «VILLAGES ROUMAINS». Depuis Ballaigues, elle participe activement au parrainage de Piatra, un village de 560 habitants à 500 km au nord de Bucarest, où elle s'est rendue avec son mari.*



«C'est suite à une assemblée du village de Ballaigues que la population s'est prononcée pour aider Piatra. Depuis 1995, nous sommes allés deux fois en compagnie du président de l'association et de son épouse, j'étais très secouée, même malade de voir ces gens vivant dans une telle misère. Ce sont de petits paysans débrouillards, cultivant sur leur bout de terrain un triste maïs avec des moyens rudimentaires et qui améliorent leur condition en gardant des moutons ou des chèvres. Le voyage prenait trois jours de voiture, par de très mauvaises routes, et nous leur apportions l'aide que nous avions récoltée au village.»

### AIDE EN DIRECT

«On a d'abord parrainé une famille en lui envoyant des paquets de vivres, des vêtements, une bicyclette, etc. Puis notre appui s'est étendu à l'ensemble du village. Alors qu'ils fauchaient à la faux et cultivaient la terre à l'aide de charrues et de bœufs, nous leur avons fait parvenir une moissonneuse-batteuse et des faucheuses. Aujourd'hui, une centaine de membres réunit du matériel, des vêtements,

des jouets, des livres, du matériel scolaire que l'on récolte par le truchement d'un tout-ménage envoyé sur l'ensemble de notre région. Beaucoup de dons viennent spontanément, le tout étant stocké dans un grand local à Ballaigues. Après la remise en état, les réparations, le tri de ce matériel, nous l'acheminons là-bas et le distribuons «en direct», ce qui nous assure un contrôle sur la destination de nos dons. On fait ainsi deux convois par an, en avril et en octobre et, à chaque fois, des personnes les accompagnent de Ballaigues à leurs frais.»

### LE CŒUR SUR LA MAIN

«Nous nous sommes fait beaucoup d'amis, avons formé un comité sur place pour assurer le suivi. En 1999, pour les dix ans de notre jumelage, ils nous ont fait une grande fête, avec les autorités, et tout et tout. Nous devons toujours faire attention de ne pas frustrer l'un par rapport à l'autre. L'an passé, lorsque nous leur avons apporté des casquettes et des parapluies, il y eut une véritable émeute. Pareil pour les vélos. Ce n'est pas toujours facile à gérer. Nous avons également construit un dis-

pensaire ou encore changé l'ameublement de l'école, son éclairage, le plancher, fourni du matériel. Ils ont vraiment le cœur sur la main. Par exemple, ils nous invitent toujours à boire la prune en guise de bienvenue. Il est bien difficile de refuser!»

### DÉVELOPPEMENT D'UNE LAITERIE

«Depuis 10 ans, leur vie s'est ainsi bien améliorée. Nous venons de construire une laiterie où est fabriquée une sorte de feta avec du lait de vache. La responsable est une jeune fille de 25 ans qui a fait ses études en Roumanie en produits alimentaires et qui est venue trois fois dans nos laiteries pour apprendre le métier. Un ancien laitier de Palézieux a fourni le matériel et l'a aidée à mettre en route son commerce. Elle travaille avec son frère qui n'avait pas d'emploi et ils ont même un apprenti. Certains ont ainsi pu s'acheter un frigo, une pompe à eau, etc. Il y a eu beaucoup de progrès. L'idée première est de les aider à voler de leurs propres ailes et de ne garder que des contacts amicaux. On ne veut pas en faire des assistés. L'avenir nous dira si nous avons réussi.»

■ SIMON VERMOT

Photos: Lcd

## Trop gros(se)? Perdez du poids facilement:

Il existe différentes façons de **perdre du poids de façon ciblée**. Mais de nombreux régimes se sont toutefois montrés inefficaces.

**Notre «système à 3 points» efficace depuis des années continue à faire ses preuves!** Grâce à la prise régulière, simultanée, pendant plusieurs semaines à plusieurs mois, vous obtiendrez **un formidable résultat!!!**

Le système à 3 points est composé de 3 produits purement végétaux:

- 1. Les gouttes à base de plantes:** freinent l'appétit et les «envies dévorantes de manger» que vous redoutez tant;
- 2. Les essences végétales spagyriques:** activent le métabolisme dans les cellules grasses pour mieux pouvoir faire fondre les bourrelets de graisse existants.
- 3. Les capsules de glucomannane végétal:** gonflent dans l'estomac pour entraîner plus rapidement **une sensation de satiété**. De plus, elles agglutinent dans l'intestin les **graisses ingérées (des bombes caloriques)** qui sont alors excrétées sans être assimilées et sans pouvoir former de nouveaux bourrelets de graisse.

**Finissez-en avec la surcharge pondérale et sentez-vous à nouveau bien dans votre peau!**

**Je commande contre facture (uniquement Suisse + Liechtenstein):**

- système à 3 points pour env. 6 sem. Fr. 158.60  
 système à 3 points pour env. 9 sem. Fr. 239.45  
 système à 3 points pour env. 18 sem. Fr. 471.90

**Expéditeur:**

**Nom:** ..... **Prénom:** .....

**Rue:** .....

**Code postal, localité:** .....

**Tél:** ..... **Email:** .....

**C'est avec plaisir que nous vous conseillerons par téléphone!**

**Heggli Naturprodukte GmbH**  
 Hohlenbaumstrasse 71, Postfach 53  
 8204 Schaffhausen  
 Téléphone 052 625 75 81; Téléfax 052 620 03 51

[www.heggli-naturprodukte.ch](http://www.heggli-naturprodukte.ch)  
[info@heggli-naturprodukte.ch](mailto:info@heggli-naturprodukte.ch)

## LA PROTECTION PARFAITE – LE VOLET ROULANT VELUX

**VELUX®**



*Le volet roulant extérieur VELUX peut être posé ultérieurement sur votre fenêtre de toit. Le fonctionnement parfait de la fenêtre reste assuré.*

Le volet roulant extérieur VELUX offre une protection sûre contre les intempéries extrêmes, contre la chaleur d'été ou contre une tempête de neige, il isole du bruit et obscurcit la pièce selon les besoins. Le volet extérieur VELUX est exécuté en aluminium robuste et assure la sécurité de votre foyer.



*Grâce à son nouveau design, le volet extérieur VELUX s'harmonise parfaitement au toit.*

VELUX Suisse SA  
 Industriestrasse 7, 4632 Trimbach  
 Téléphone: 062/289 44 44  
 Fax: 062/293 16 80  
 E-Mail: [VELUX-CH@VELUX.com](mailto:VELUX-CH@VELUX.com)  
 Internet: [www.VELUX.ch](http://www.VELUX.ch)



**reddot award**  
 product design

**DE LA LUMIÈRE DANS LA VIE**

**Oui, je désire recevoir la nouvelle brochure «Le volet roulant VELUX – La protection parfaite»**

Nom

Adresse

NP/Lieu

Téléphone

A envoyer à: VELUX Suisse SA, Industriestrasse 7, CH-4632 Trimbach

# FASCINATION VENISE (17-20 MAI)

Durant le week-end de Pentecôte, «Panorama» vous propose de découvrir la **MAGIE** des palais et canaux vénitiens. **PLAISIRS** des sens et merveilleux souvenirs garantis.

Si vous n'avez jamais eu l'occasion d'aller à Venise ou que cela fait longtemps que vous souhaitez y retourner, l'occasion est belle. Un week-end prolongé à Venise restera assurément une expérience inoubliable.

**Vendredi 17 mai: Suisse-Lido Di Jesolo.** Départ vers 6 heures et déplacement en car par l'autoroute, via Berne, Lucerne, Altdorf (pause-café), le St-Gothard, Lugano. Repas de midi libre dans la région de Côme. Reprise du car et continuation via Bergame, Brescia, Desenzano. En fin d'après-midi, arrivée sur la Côte Adriatique, à Lido Di Jesolo, agréable station balnéaire vénitienne. Installation à l'hôtel, repas du soir et logement.

**Samedi 18 mai: Venise, «La Serenissima».** Après le petit déjeuner, départ en bateau privé de Punta Sabbioni pour Venise. Au centre ville, le guide local vous emmènera à la découverte de la «Serenissima»: la Place San Marco et sa magnifique Basilique, le Campanile, le Palais des Doges et le Pont des Soupirs. Repas de midi libre. L'après-midi est à votre disposition pour flâner le long des canaux ou pour faire du shopping. Repas du soir dans un restaurant

typique situé au cœur de la ville, ensuite transfert en bateau à Punta Sabbioni et retour à l'hôtel pour le repas du soir et le logement.

**Dimanche 19 mai: Iles de la Lagune.** Après le petit déjeuner, départ en bateau privé de Punta Sabbioni pour une excursion d'une demi-journée aux îles de la Lagune: Murano, l'île des maîtres verriers avec visite d'une verrerie. Continuation sur Burano, l'île des artistes avec possibilité de découvrir un atelier de dentelles. Arrivée à Venise vers 13 heures. Repas de midi et après-midi libres, puis retour sur Punta Sabbioni. Repas du soir et logement à l'hôtel.

**Lundi 20 mai: Retour en Suisse.** Après le petit déjeuner, retour en car en empruntant l'autoroute, via Brescia, Bergame. Repas de midi libre. Continuation sur Lugano, le St-Gothard, Lucerne, Berne et arrivée à votre lieu de départ vers 21 heures.

**Prix par personne:**  
CHF 695.- en chambre double.

**Supplément:**  
CHF 70.- en chambre individuelle.

## Coupon d'inscription

«Escapade à Venise», du 17 au 20 mai 2002  
(les prix s'entendent par personne, y. c. TVA 7.6%)

cabine double CHF 695.-  assurance annulation CHF 25.-  
 cabine individuelle CHF 765.- (sauf si assurance personnelle)

1. Nom, prénom: \_\_\_\_\_

2. Nom, prénom: \_\_\_\_\_

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

NPA/localité: \_\_\_\_\_

Atteignable au tél.: \_\_\_\_\_

Sociétaire de la BR de: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

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

**A envoyer jusqu'au 15 avril 2002 à:**  
**Voyage-lecteurs «Panorama», Union Suisse des Banques Raiffeisen**  
route de Berne 20, 1010 Lausanne



# SYMBOLE DE LIBERTÉ



Photo: Susann Bosshard-Kälin

C'est le coin préféré de Theresa Sandoz: «Les juifs en Pologne». La responsable du musée montre un objet d'ivoire et d'argent qui permettait de lire la Tora, ligne après ligne.

*Rapperswil et la Pologne: cette amitié se découvre au **MUSÉE POLONAIS** du château de Rapperswil avec sa fameuse **COLONNE DE LA LIBERTÉ**.*

**T**eresa Sandoz-Romanowska, chimiste de Cracovie et vivant depuis de nombreuses années en Suisse, est attachée corps et âme au musée polonais du château de Rapperswil qu'elle gère et dirige. «La Pologne a été partagée au XVIII<sup>e</sup> siècle entre la Russie, la Prusse et l'Autriche et a disparu de la carte de l'Europe. Au XIX<sup>e</sup> siècle, des révoltes et la lutte pour la liberté contre les occupants se déroulèrent et Wladyslaw, le Comte Plater, l'un de ces héros, réussit à fuir à l'Ouest. Il trouva asile en Suisse».

## L'ESPOIR EN EXIL

C'est le Comte Plater qui, en 1868, fit ériger la colonne de la liberté dans la cour du Château de Rapperswil, en mémoire de la liberté à tout jamais perdue pour la Pologne. Rapperswil devint l'asile de l'espoir polonais de voir un jour le pays libéré. En 1870, le château en ruine, rénové par le Comte Plater, devint musée national polonais. En 1927, les magnifiques collections de sculptures, de peintures et d'objets de mémoire repartirent dans 11 camions en Pologne. Teresa Sandoz: «Durant la 2<sup>e</sup> Guerre Mondiale, presque tout a malheureusement été détruit.» Les amis polonais en Suisse ne renoncèrent pas pour autant et en 1954, ils fondèrent l'Union des amis du

musée polonais. En 1975, ils aménagèrent un nouveau musée dans le château de Rapperswil.

Le musée polonais est considéré comme étant le lieu international de rencontres, d'histoire et de culture polonaises. «10 000 visiteurs sont venus l'année passée», se réjouit Teresa Sandoz; «outre des gens venus de Pologne, nous avons aussi reçu des personnes du monde entier qui s'intéressent à notre histoire». Dans la première salle d'exposition, l'activité des Suisses en Pologne est évoquée: aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, des commerçants, entre autres, tinrent avec succès des cafés polonais. Une autre partie de l'exposition est consacrée aux émigrants polonais. De rares et fascinants exemplaires de montres Patek Philippe rappellent qu'Antoni Norbert Patek, officier de la révolte polonaise de 1831, fonda en exil à Genève l'entreprise horlogère mondialement connue!

Tout aussi exemplaire pour les émigrés polonais, le pianiste et compositeur Ignacy Paderewski – devenu bourgeois des villes de Fribourg, Vevey et Morges. Lui, et également Frédéric Chopin, sont évoqués dans le musée, tant par des documents que par acoustique. De Nicolas Copernic, on peut admirer le fac-similé de son ouvrage majeur «de revolutioni-

bus orbium coelestium», rédigé en 1543. Et même Marie Curie-Sklodowska y a sa place.

La lutte incessante de la Pologne pour la liberté et contre l'occupant est présentée de façon impressionnante dans le musée. Cela commence en 1683 avec le soutien des Autrichiens à Vienne contre les Turcs, puis, l'internement de Polonais en Suisse durant la 2<sup>e</sup> Guerre Mondiale et jusqu'à la création de «Solidarnosc» en 1980, en l'espace de quelques semaines dans le port de Danzig, syndicat ouvrier avec dix millions de membres. Dans le chemin de ronde du château, on peut admirer des expositions temporaires ainsi qu'une exposition permanente consacrée aux atrocités de la 2<sup>e</sup> Guerre Mondiale; une «chapelle du souvenir» se trouve dans la tour d'armement en souvenir des victimes. La cellule de la faim de Maksymilian Kolbe, construite plus tard, avec un uniforme de camp de concentration, est également visible et aux murs sont accrochées des copies des madones de Tschestochau, Wilna et Kosjelsk – témoins d'une histoire mouvementée et en mouvement!

■ SUSANN BOSSHARD-KÄLIN

## INFO

Musée polonais du Château de Rapperswil, case postale 1251, 8640 Rapperswil  
Tél. 055/210 18 62, fax 055/210 06 62  
E-mail: muzeum.polskie@swissonline.ch

**Heures d'ouverture:** du 1<sup>er</sup> avril à fin octobre tous les jours 13h–17h (nov., déc. et mars: sa/di, 13h–17h); visites guidées sur demande. Au rez, le Restaurant du Château (ouvert ma–di).

**Eclairages 2002:** jusqu'au 16 juin: images de Pologne (expo photos); 22 juin–22 septembre: Jan January Janczak (exposition de peintures et sculptures); 28 septembre–27 octobre: Karl Lukas Honegger (peintures, dessins et sculptures).

Rolf  
Knie



Les premiers et uniques  
verres artistiques

Fr. 17.--  
le verre



Longdrink / Minéral:  
Contenue: ca. 340 ml

Champagne:  
Contenue : ca. 220 ml

Vin rouge:  
Contenue : ca. 350 ml

Vin blanc:  
Contenue : ca. 250 ml

Bière  
Contenue : ca. 380 ml



The Bradford Editions

## Nouveaux et exclusifs!

Avec la collection **Cirque & Verres**, joyeuse et poétique, Rolf Knie a créé un service de verres en exclusivité pour les Editions Bradford. Embellissez votre table joliment dressée, aussi bien au quotidien que pour les occasions extraordinaires. Les verres à Champagne et à vin ont une ligne noble et fine. L'or brillant 22 carats et les surfaces mates s'unissent en une harmonieuse alternance de verre et de lumière. Avec les verres à eau et les bocks vous mettez des touches colorées qui suscitent la bonne humeur, en toute sécurité sans filet ni double-fond!

**Réservez tout de suite!**

BON DE COMMANDE EXCLUSIF Date limite de réservation : 6 mai 2002

Oui, je désire les verres artistiques par ensembles de 2 au prix de Fr. 34.-- par set (+ Fr. 7.90 de participation aux frais d'envoi, par livraison).

**Avec garantie de reprise de 30 jours**

Veillez inscrire la quantité d'ensembles de 2

Minéral/Longdrink

Bière

Vin rouge

Vin blanc

Champagne

Nom/Prénom

Adresse

CP/Lieu

Signature

Téléphone

44802

A envoyer à: Bradford Editions • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar  
Tel. 041/768 58 88 • Fax 041/768 59 90

e-mail: kundendienst@bradford.ch • Internet: www.bradford.ch

478-B001.01-05



# Notre cadeau à 1 million de sociétaires: entrer à 1/2 prix à Expo.02



## Ouvrons la voie

Déjà plus de 1 million de sociétaires apprécient les avantages de la Banque Raiffeisen. Nous souhaitons les remercier de cette fidélité. Tous les sociétaires Raiffeisen reçoivent **une carte journalière Expo.02 à moitié prix** (Fr. 24.- au lieu de Fr. 48.-). Une raison supplémentaire pour devenir, dès à présent, sociétaire Raiffeisen.



Tout ce qui fait la plus-value du sociétariat.

**E P O . 0 2**  
Partenaire exposition

**RAIFFEISEN**