Zeitschrift: Panorama / Raiffeisen
Herausgeber: Raiffeisen Suisse société coopérative
Band: - (2004)
Heft: 6

Heft

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

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

LE MAGAZINE CLIENTS DES BANQUES RAIFFEISEN

PANORAMA

RAIFFEISEN

N° 6 / Septembre 2004

«LE CERVIN ET RAIFFEISEN, SOLIDES SUR LEUR BASE ET ADMIRABLES À LA FOIS.»

LA FAMILLE HAFNER EN SÉJOUR À ZERMATT

Séchage du linge Secomat: la méthode de séchage douce et peu gourmande en énergie pour un linge moelleux et facile à repasser.

Séchez votre linge au sous-sol de votre maison aussi naturellement qu'en plein air: l'air passe entre le linge suspendu et lui retire son humidité. Bercé par un flux d'air homogène, le linge sèche naturellement et en douceur. Même les vêtements délicats sont lisses et agréables au toucher, sentent bon et gardent plus longtemps leur aspect neuf. Le Secomat permet d'économiser jusqu'à 50% d'énergie, car il ne consomme aucune chaleur. Grâce à la fonction de déshumidification ultraperformante, il prévient également les coûteux dégâts causés par l'humidité comme la moisissure et la rouille et supprime les mauvaises odeurs. Outre sa gamme d'appareils, Krüger a développé un système de séchage complet composé de la corde à linge Sunline, de la table de séchage Alu-Dryer et de nombreux autres accessoires pratiques. Pour en connaître les détails, contactez-nous.

KRÜGER

Krüger + Cie SA, 1072 Forel VD
Téléphone 021 781 07 81, Fax 021 781 07 82
Dépôt Genève: Tél. 022 738 03 38
>Münsingen BE >Brig VS >Grellingen BL
>Gordola TI >Dielsdorf ZH >Mägenwil AG
>Weggis LU >Luzern LU >Zizers GR >Samedan GR
>Wangen SZ >Frauenfeld TG >Degersheim SG

www.krueger.ch

«NOTRE PROPRE VOIE»

Photo: Studio Wagner

Pierin Vincenz:
«Etre copropriétaire de sa banque confère sécurité et confiance.»

Fin juillet 2004, le Crédit Suisse a pour la première fois évalué de manière officielle la solvabilité de Raiffeisen et l'a notée AA-, ce qui correspond à une bonne solvabilité. En vérité, grâce aux faibles risques de défaillance sur le marché, Raiffeisen jouit traditionnellement d'une grande confiance et, partant, obtient en règle générale une meilleure évaluation pour sa capacité de refinancement. Triple A (AAA), la meilleure notation possible, est aussi la devise de la Banque Raiffeisen Nikolai-Zermatt: «Anders als Andere», autrement que les autres! Or, le credo de l'ensemble du groupe Raiffeisen n'est-il pas précisément ancré au plus profond des clients et sociétaires, celui d'être évalué le mieux possible parce que l'on est effectivement différent des autres?

Certains ont beau prétendre que la coopérative n'est, pour une banque, plus une forme juridique adaptée aux temps modernes. Je suis cependant fermement convaincu que c'est là justement que Raiffeisen se distingue des autres. L'idée de la coopérative se fonde en effet sur des valeurs traditionnelles. Actuellement, la possibilité de devenir sociétaire, c'est-à-dire copropriétaire de la banque, confère sécurité et confiance aux clients. L'utilité pour les clients et les sociétaires dépasse chez Raiffeisen la pure recherche du gain.

En termes d'organisation structurelle, Raiffeisen se différencie aussi de ses concurrents. Une combinaison unique de décentralisation et de centralisation lui permet aujourd'hui, agrandie au fil des temps, de présenter un réseau moderne à nul autre pareil de banques indépendantes sur le plan juridique. Le regroupement en une Union garantit aux Banques Raiffeisen sécurité et stabilité tout en leur offrant sur place la possibilité d'agir de manière souple.

Le passé a démontré que Raiffeisen ne se fond pas dans la masse mais développe au contraire ses propres stratégies. Raiffeisen se comporte souvent différemment de ce que l'on pourrait s'attendre en regard du marché et de son évolution. Alors que la tendance est à la concentration sur le marché suisse des banques – d'autres banques ont resserré leurs réseaux de vente – Raiffeisen a procédé à une importante expansion, ouvert des succursales dans des régions qui en étaient dépourvues jusque-là, créé de nombreux emplois – des efforts qui tous ont contribué à une croissance supérieure à la moyenne.

En décidant d'intensifier la coopération avec la banque privée Vontobel et de délocaliser les opérations sur titres, le groupe Raiffeisen suit résolument sa propre voie. Selon le vieil adage «chacun son métier», nous nous concentrons en tant que banque de détail sur nos compétences-clés, la distribution de produits retail standardisés et le conseil personnalisé. Nos clients doivent apprendre tous les jours que Raiffeisen est différente et qu'elle place au centre l'homme et la satisfaction de ses besoins.

PIERIN VINCENZ,
PRÉSIDENT DE LA DIRECTION
DU GROUPE RAIFFEISEN

CÉLÉBRITÉS SUISSES

MONNAIES SPÉCIALES OFFICIELLES DE LA SUISSE

Aussi impressionnantes que l'original, mais plus maniables. Pour collection ou comme cadeau. De vrais symboles de la Suisse, uniques en leur genre et d'une beauté intemporelle.

Château de Chillon
20 francs, argent

Cervin
10 francs, bimétal / 50 francs, or

Châteaux de Bellinzone
Patrimoine mondial de l'UNESCO
20 francs, argent

Suisse Tourisme. Partenaire officiel.

swissmint

COUPON DE COMMANDE

Commandez on-line à l'adresse www.swissmint.ch. Ou avec ce coupon:
Je commande contre facture préalable, Fr. 10.– de frais d'envoi en sus:

Nombre	Qualité	Prix/pièce	
	Château de Chillon 20 francs (argent)		
	frappe normale	Fr. 20.–	exempte de TVA
	flan bruni en étui	Fr. 50.–	TVA comprise
	Cervin 10 francs (bimétal)		
	frappe normale	Fr. 10.–	exempte de TVA
	flan bruni en étui	Fr. 30.–	TVA comprise
	Cervin 50 francs (or)		
	flan bruni en étui	Fr. 260.–	exempte de TVA
	Châteaux de Bellinzone 20 francs (argent)		
	frappe normale	Fr. 20.–	exempte de TVA
	flan bruni en étui	Fr. 50.–	TVA comprise

Nom:

Prénom:

Rue:

NPA / lieu:

Date: signature:

A découper et envoyer à: *swissmint*, Monnaie fédérale, Marketing, Bernastrasse 28, 3003 Berne

Panorama

PANORAMA
IMPRESSUM

Distinction
«Graphis Design Annual 2004»

Editeur
Union Suisse des Banques Raiffeisen

Rédaction
Philippe Thévoz, rédacteur, 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 huit fois par an:
298 000 ex. en allemand
61 000 ex. en français
43 000 ex. en italien

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.

Action Zermatt 10 Il est vraiment plus sage de voyager en train.
2e pilier 13 Veillez à faire fructifier au mieux l'argent de votre retraite!
Droit au but en épargnant 16 Misez sur un plan d'épargne en fonds de placement!
Direction responsable 18 Révision des statuts sous l'angle de la «corporate governance».
Fête des jeunes talents 20 Les vainqueurs du concours jeunesse se sont retrouvés à Stans.
Spectacles dans la rue 23 De Grock aux épouvantails, La Tchaux et Morges en fête.
Sauver des chevaux 35 Jeunes passionnées derrière un projet de refuge pour chevaux.
Ecotourisme 36 Mieux comprendre notre environnement: suivez le guide!
L'espace d'un musée 39 A «Clin d'Ailes» à Payerne, Claude Nicollier parle d'espace.
Conseils de pro 41 La recette du succès pour le marathonien Viktor Röthlin.
Ambiance méditerranéenne 44 Le chemin des oliviers à Gandria invite à la balade.
Point final 46 Spécialités thurgoviennes et hors d'œuvre du Burkina Faso.

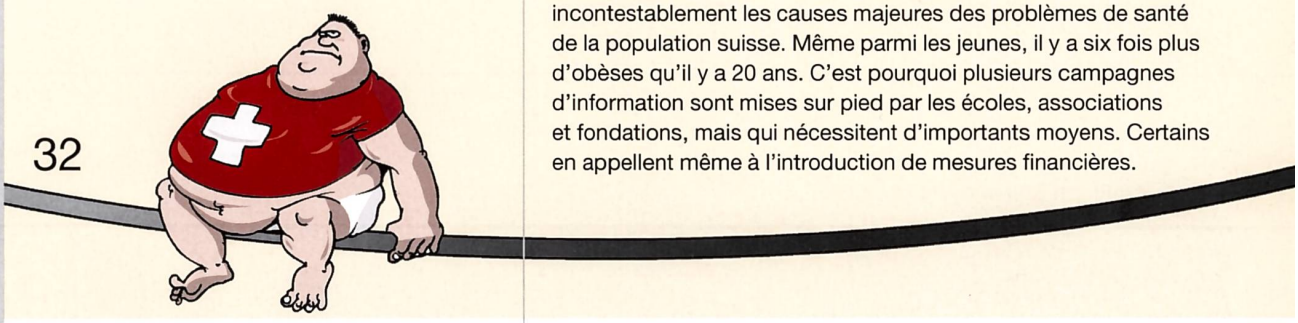
6

Faites vos bagages!
Pour plusieurs milliers de sociétaires Raiffeisen, le déplacement au Gornergrat vaut particulièrement la peine cette année. Grâce à l'action «Tout le Cervin à moitié prix» lancée par les banques coopératives, jamais des personnes seules, couples et familles entières n'ont pu se rendre à des conditions aussi avantageuses à Zermatt. Vu le nombre de lettres de remerciement adressées aux Banques Raiffeisen, l'action rencontre un vif succès. Ceux qui n'ont pas encore utilisé leur bon peuvent encore le faire: Zermatt vaut vraiment le détour!

26

Fusionite aiguë
10% environ des communes suisses ont des projets de fusion. Souvent, les arguments économiques et politiques sont déterminants pour un rapprochement, avec, en outre, d'importantes économies à la clé. Malgré ces considérations très rationnelles, de nombreux projets échouent – comme la fusion prévue des communes d'Unterseen et Matten avec leur grande voisine Interlaken. Même si géographiquement les villages s'interpénètrent, le sentiment d'appartenance à l'entité plus large n'est de loin pas dans tous les esprits. Car le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas!

32



Epidémie de surpoids
Une personne sur trois dans notre pays souffre de surpoids. A Berne, le Rapport 2003 sur la sécurité alimentaire relève que les déséquilibres alimentaires et la suralimentation sont devenus incontestablement les causes majeures des problèmes de santé de la population suisse. Même parmi les jeunes, il y a six fois plus d'obèses qu'il y a 20 ans. C'est pourquoi plusieurs campagnes d'information sont mises sur pied par les écoles, associations et fondations, mais qui nécessitent d'importants moyens. Certains en appellent même à l'introduction de mesures financières.

RAIFFEISEN, UNE BANQUE DIFFÉRENTE

Pour la famille Hafner comme pour des milliers d'autres sociétaires, l'action «Tout le Cervin à moitié prix» fait partie de la relation privilégiée entretenue avec sa Banque Raiffeisen.

La marque Raiffeisen a acquis une forte **NOTORIÉTÉ:** *les chiffres de croissance dépassent depuis des années ceux du marché et la* **CONFIANCE** *dans la Banque Raiffeisen ne s'est jamais démentie. Alors qu'est-ce qui fait la différence de Raiffeisen,* **«L'AUTRE BANQUE»?**

«Quel merveilleux panorama!» En séjour à Zermatt, la famille Hafner de Tuttwil (TG) admire la splendeur du Cervin qui se dresse devant elle. Claude Hafner se souvient encore de sa première visite: «J'en étais déjà resté bouche bée il y a deux ans». Mais c'était en hiver. Aujourd'hui, nos touristes flânent dans les ruelles en savourant la belle et chaude journée de juillet.

Andrea et Claude Hafner ainsi que leurs enfants Lara et Aaron, âgés respectivement de six et huit ans, ne sont pas les seuls sociétaires Raiffeisen à s'être rendus à Zermatt. L'action sociétaire «Tout le Cervin à moitié prix» a attiré en ce jour plus de 1000 autres membres. Et si l'on en juge par le nombre de visiteurs depuis mi-avril, il y a fort à parier que le Cervin, comme le Jungfraujoch en 2000, attirera de nombreux autres sociétaires jusqu'au 26 novembre, date de la fin de l'action. Chaque offre a valu à Raiffeisen un succès inattendu et la ruée qu'elle a suscitée a même fait l'objet d'un article de deux pages dans le Blick.

VÉRITABLE PROXIMITÉ

Les actions réservées aux sociétaires sont une façon de leur dire «merci». Les Banques Raiffeisen tiennent en effet à témoigner leur reconnaissance aux sociétaires pour la confiance et la fidélité qu'ils témoignent année après année et à les associer à leur succès. Ou, comme le formule Claude Hafner, sociétaire de la Banque Raiffeisen Wängi (TG) depuis onze ans: «La Banque Raiffeisen n'est pas gouvernée par l'esprit de profit. Bien au contraire: les deux parties bénéficient de la relation.» Lui et son épouse apprécient le contact personnalisé – on se connaît et s'appelle par son nom – la relation sans chichi et le conseil compétent.

«Bien que je sois une «petite cliente», je suis prise au sérieux», explique Andrea Hafner. C'est d'ailleurs ce qui l'a incitée à changer de banque en faveur de Raiffeisen il y a quinze ans, lorsqu'elle recherchait un établissement où elle ne serait pas un simple numéro. Le succès des Banques Raiffeisen tient précisément à la relation personnelle étroite avec le client. Mais celle-ci n'aurait jamais été possible sans l'implantation de quelque 1250 points bancaires qui font de Raiffeisen la première banque suisse en termes de couverture. Etre proche des gens en leur offrant des produits et services financiers implique aussi une mission importante auprès des sociétaires.

«THINK GLOBAL – ACT LOCAL»

La relation de proximité avec le client se reflète aussi dans la structure du groupe Raiffeisen. La responsabilité est décentralisée et donc chacune des quelque 450 Banques Raiffeisen agit en toute indépendance. Les décisions concernant par exemple l'octroi de crédit sont prises

La coopérative, vecteur de fidélisation

Au cours des dernières années, Raiffeisen a développé le modèle de coopérative en un puissant modèle de fidélisation de la clientèle. Conditions intéressantes, passeports musées et actions sociétaires lient les Banques Raiffeisen aux parties prenantes. Les sociétaires assistent à l'assemblée générale et décident de la vie de la Banque selon le principe démocratique de base «un membre, une voix». Etre sociétaire, c'est également accepter certaines contraintes. Parmi ces dernières figurent l'achat d'une part sociale à hauteur de 200 à 500 francs, rémunérée jusqu'à 6% et l'obligation d'effectuer des versements supplémentaires, à laquelle il n'a jamais été fait appel au cours de l'histoire plus que séculaire de la banque... Les chiffres témoignent du succès de ce modèle: au cours des huit dernières années, le nombre de sociétaires a doublé, pour s'établir à plus de 1,2 million.

DEMANDE DE BROCHURE

A retourner à : Carlson Wagonlit Travel - Case postale 1541 - 1001 Lausanne - Tél. 021 320 72 35 - Fax 021 323 74 14

Carlson Wagonlit Travel

☐ Je désire recevoir la brochure **"Marchés de Noël/Réveillons 2004 - 2005**

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

NPA/Localité : _____ Téléphone : _____

Questions à Beat Bernet, professeur d'économie bancaire à l'Université de Saint-Gall

Photo: Ldd

«Panorama»: Selon vous, quelles sont les raisons déterminantes qui incitent un client à choisir Raiffeisen?
Beat Bernet: Les principales motivations sont vraisemblablement de nature affective. L'esprit Raiffeisen véhicule des valeurs, qui dans un monde bancaire «globalisé», interpellent de nombreuses personnes. A cet égard, la relation de proximité, la connaissance de «sa» Banque et le sentiment que l'argent est confié à une petite banque locale soutenue par un groupe puissant, jouent indubitablement un rôle important.

Le principe de l'entraide a été à l'origine de la création de la Banque Raiffeisen. Qu'en reste-t-il aujourd'hui?
Cette notion est probablement dépassée aujourd'hui. Bien qu'elle fasse encore partie intégrante des valeurs défendues par la marque Raiffeisen, elle ne revêt plus guère de signification concrète pour les clients.

Raiffeisen dispose du plus vaste réseau bancaire de la Suisse. A l'heure d'Internet, n'est-ce pas d'un autre âge?
J'ai toujours été convaincu que la présence physique des banques retrouvera son importance car les clients deviennent de plus en plus exigeants en matière de conseil. Ce n'est pas le nombre d'agences qui compte, mais le modèle d'affaires dans lequel sont intégrées les diverses Banques Raiffeisen. Les agences seront à l'avenir également les principaux points de contact et de communication d'une banque ancrée au niveau régional ou local. Il faut donc qu'elles se concentrent sur le contact avec la clientèle et le conseil et puissent externaliser à des partenaires efficaces tout ce qui est routine et sans lien avec la vente.

Les cartes client ou actions sociétaires sont un moyen de fidéliser les clients. Mais ces derniers apprécient-ils vraiment ces avantages?
Je suis convaincu qu'une politique tarifaire honnête et transparente est mieux accueillie qu'un système de rabais dont les avantages sont de toute façon indirectement payés par le client. Le marché bancaire n'échappe pas non plus aujourd'hui à une concurrence exacerbée, enfin il faut être conscient que personne ne fait de cadeau à personne. Interview: Jeannette Wild Lenz

directement par les autorités de la Banque concernée, ce qui garantit rapidité et flexibilité des prises de décision. Parfaitement autonomes, les diverses Banques peuvent toutefois s'appuyer sur l'Union Suisse des Banques Raiffeisen, qui défend les intérêts généraux de toute l'organisation, parmi lesquels le développement stratégique, la coordination et la gestion du risque. La solidarité mutuelle est également une garantie de sécurité à l'échelle du Groupe. Cette répartition pertinente des fonctions permet d'agir selon la devise «think global – act local», puisque la circonscription clairement définie permet à la Banque fortement ancrée au niveau local de conserver une vue d'ensemble, par laquelle se distingue justement Raiffeisen.

La Banque a une autre grande priorité: la sécurité. Ainsi les crédits sont uniquement octroyés contre des garanties et seuls les sociétaires peuvent effectuer des demandes de crédit. Etre membre d'une coopérative est assorti d'obligations, mais aussi de nombreux droits (voir encadré). Les avantages exclusifs font en effet partie de la mission de promotion que poursuivent les Banques Raiffeisen en tant que coopérative. L'affirmation «Raiffeisen place le client au cœur de ses préoccupations» n'a donc rien d'une phrase creuse. Au contraire: la banque suit cette devise à la lettre car pour elle, être sociétaire est la garantie d'une relation client durable à long terme.

RESPONSABILITÉ SOCIALE

Etant une banque coopérative, Raiffeisen, contrairement à une société par actions, ne recherche pas en priorité le profit maximum, mais l'optimisation du gain. De ce fait, la Banque Raiffeisen exerce également une certaine responsabilité sociale vis-à-vis des habitants de sa circonscription. Employeur et contribuable intéressants, elle contribue aussi à la vie socio-culturelle de la commune, dont l'assemblée générale annuelle, événement social majeur dans de nombreux villages, ne représente qu'un des aspects. Enfin, il est fréquent que les Banques Raiffeisen soutiennent financièrement ou par des dons en nature la vie associative ou culturelle locale.

Ces dernières années, Raiffeisen a ainsi pu allier valeurs traditionnelles et organisation moderne. Son avenir, quant à lui, dépendra du maintien de l'équilibre entre les principes coopératifs et les considérations économiques. Afin qu'Aaron Hafner puisse encore dire dans vingt ans: «La Banque Raiffeisen, c'est cool!»

■ **JEANNETTE WILD LENZ**

Un voyage en **TRANSPORTS PUBLICS** *vaut la peine, en particulier avec le* **CERVIN À MOITIÉ PRIX,** *l'offre réservée aux sociétaires. Pour qui choisit le rail dans le but de se rendre à Zermatt, les vacances commencent déjà au moment de monter dans le train.*

LE TRAIN DES VACANCES

A maints égards, la Suisse occupe encore une position de tête, par exemple en ce qui concerne les transports publics. Fort de ses 140 entreprises de transport et d'un horaire très attrayant, le réseau des voies de communication est dense, vaste et bien développé (train, bus, bateau). Faut-il dès lors s'étonner que Monsieur et Madame Dupont empruntent souvent et volontiers les transports en commun? Une moyenne de 2077 kilomètres par habitant et année propulse en effet la Suisse à la tête du classement mondial en termes de voyages en train. Avec 47 voyages par année et personne, la Suisse dépasse également les pays européens tels que le Luxembourg (35 voyages), le Danemark (29) et l'Autriche (23).

LES CFF MISENT SUR LES LOISIRS

Le Conseil fédéral prend lui aussi conscience de la signification que revêtent les transports publics, la mobilité (illimitée) devenant l'un des facteurs-clés liés aux problèmes de l'environnement (voir encadré). Propriétaire des Chemins de Fer Fédéraux Suisses, il a confié aux CFF SA le mandat de renforcer les transports publics et d'apporter une contribution massive au transfert de la route vers le rail. En outre, les CFF SA seront également appelés à intensifier leur participation aux voyages de loisir. Le volume des déplacements croît parallèlement au bien-être et aux loisirs. En Suisse, cela représente 41% selon une enquête des CFF, alors que le reste se répartit sur les pendulaires (43%) et les voyages utilitaires/commerciaux (16%). Ainsi avec 28%, les transports publics prennent de plus en plus pied dans le marché des loisirs, mais les déplacements en voiture (64%) tiennent toujours le haut du pavé.

En coopérant avec d'autres entreprises de transport, organisateurs, partenaires touristiques, chemins de fer étrangers ainsi qu'avec des partenaires de l'économie privée, les CFF entendent à l'avenir se tailler une part importante du marché des loisirs: visites de connaissances, excursions journalières, manifestations ou sorties. L'Union Suisse des Banques Raiffeisen réalise un tel partenariat avec son offre réservée aux sociétaires «Tout le Cervin à moitié prix». La campagne lancée en avril s'est jusqu'à ce jour déroulée sans problème, ce qui n'est pas une évidence. «La planification a duré un peu plus d'une demi-année, quelques obstacles étaient cependant à surmonter», explique Michael Hügli, responsable chez les CFF pour cette offre spéciale.

BEAUCOUP DE TRAVAIL EN COULISSE

A quoi fallait-il penser lors des préparatifs? Des négociations devaient être menées avec toutes les sociétés concessionnaires dans le domaine du transport, les capacités et surcharges du Matterhorn Gotthard Bahn évaluées et, enfin, un billet spécial devait être créé en faveur des sociétaires Raiffeisen. «Notre objectif consiste à toujours offrir au client une qualité de service optimale. Or, nous voulions à tout prix éviter que les trains soient bondés et qu'il manque de places assises, une situation regrettable qui s'est présentée lors des offres précédentes», précise Michael Hügli. C'est pourquoi les CFF ont limité le nombre – largement calculé – de places par jour. La prévente sera suivie de

Photos: SBB

près afin que, le cas échéant, des trains à plus grande capacité ou des trains supplémentaires soient composés, surtout en période de beau temps.

Près de 20 000 sociétaires Raiffeisen ont profité jusqu'à fin juillet de l'offre attrayante en transport public à Zermatt. «A ce titre, jamais l'hôtellerie suisse n'aura connu un tel succès concernant le nombre de réservations de chambres», se réjouit Fiorella Brülisauer, responsable de projet à l'USBR. Michael Hügli prévoit 200 clients en moyenne par jour, si bien qu'à la fin de cette offre spéciale, 50 000 personnes prendraient le train à Zermatt. Le but des CFF est que, à la fin de l'opération, la moitié de tous les voyageurs pour Zermatt aient choisi le rail. Michael Hügli conseille de joindre Zermatt par la voie la plus directe, pour deux raisons notamment: le village du Cervin est ravissant, un séjour de plus longue durée en vaut la peine et l'offre spéciale ne permet pas des circuits touristiques. ■ **PIUS SCHÄRLI**

Par respect de l'environnement, privilégiez les transports publics et voyagez jusqu'à destination sans stress et sans embouteillages.

CONSEIL

Qui se rend à Zermatt en train jouit d'un double avantage: il arrive détendu à destination et évite les bouchons. Les loisirs ne sont donc pas source de stress! Nous recommandons par ailleurs de réserver une place à l'aller et au retour (coût: 5 francs). Voyagez de préférence durant la semaine en Valais et évitez les heures de pointe le matin et le soir: n'organisez pas le trajet aller avant 9 heures; prévoyez le retour de Zermatt (en particulier les dimanches et jours fériés) avant 15 heures. Planifiez votre excursion suffisamment tôt et réservez l'hôtel et le train en même temps.

Pendant le voyage, découvrez le wagon-restaurant elvetino (www.elvetino.ch). Le Matterhorn Gotthard Bahn (www.mgbahn.ch) vous amène dans la vallée la plus profonde de Suisse jusqu'au pied du Cervin. Vous trouverez sous www.sbb.ch/baggage des informations utiles sur l'envoi des bagages par train.

Internet (www.sbb.ch) vous propose la meilleure correspondance à Zermatt et vous donne d'autres informations sur les CFF, ou appelez Rail Service 0900 300 300 (CHF 1.19/min., 24 heures sur 24); renseignements aussi à chaque gare. Le billet spécial ne donne aucun droit sur les trains Eurocity ou Cisalpino.

Les déplacements pour les loisirs pèsent sur l'environnement

L'être humain ne se définit plus en fonction uniquement du travail, mais aussi de ses activités de loisir. En effet, être mobile, c'est déjà une activité de loisir en soi. Selon les investigations du Programme national de recherche «Transport et environnement», la part des déplacements pour les loisirs par rapport à la totalité du trafic voyageurs est de quelque 60% de tous les kilomètres effectués, en tenant compte des visiteurs étrangers.

Et le trafic de loisir a tendance à augmenter, ce en dépit d'une croissance économique stagnante. Les spécialistes s'accordent à dire que ce dernier doit être davantage respectueux de l'environnement. Le développement des transports publics, des véhicules consommant moins d'énergie ou une gestion intelligente des places de stationnement pourraient être quelques mesures efficaces. Une conviction que partage Ruedi Meier, expert en circulation: «Lorsque les places de parc se font rares, que les embouteillages envahissent les routes et que l'offre de trains directs et de billets combinés est adéquate, les transports en commun ont de grandes chances de succès.» *(psi)*

Commandez un demi-tarif et gagnez une excursion d'une journée au Rigi!

La montagne en été est un endroit de pur bonheur! Pour y aller, quel moyen plus confortable et plus avantageux que le rail? Si vous commandez sans tarder un abonnement demi-tarif, vous prendrez part à un concours dans le cadre duquel seront tirées au sort 10 excursions journalières au Rigi.

☐ Je commande un abonnement demi-tarif et prends part au concours.
☐ Je participe au concours uniquement.

Type de demi-tarif souhaité:
☐ Abo. demi-tarif valable 1 an à 150 CHF
☐ Abo. demi-tarif valable 2 ans à 250 CHF
☐ Abo. demi-tarif valable 3 ans à 350 CHF

Début de validité de l'abonnement: _____

Nom et prénom: _____
Date de naissance: _____ Tél.: _____
Rue: _____
NPA, localité: _____
Mode de paiement: ☐ Mastercard ☐ Amex ☐ Visa ☐ Diners Club
Numéro de carte: _____
Valable jusqu'au: _____
J'accepte que le montant de CHF _____ me soit débité.
Lieu et date: _____ Signature: _____

Merci de renvoyer le présent bulletin dans une enveloppe, accompagné d'une bonne photo passeport. Chemins de fer fédéraux suisse CFF, Contact Center CFF, Service Center Abonnement demi-tarif, Case postale, CH-3900 Brigue. Délai d'envoi pour le concours: 30.9.2004

Un rayonnage qui s'adapte à vos besoins!

RAYDOC STOCKAGE SYSTEMS + 9

1077 Servion
Tél. + Fax 021 903 33 22
Natel 079 446 48 89

Autres modèles sur demande!

Protection en cas de perte de cartes de crédit

Supposons que vous égariez votre porte-monnaie avec toutes vos cartes, ou même que vous soyez victime d'un vol. Un simple coup de fil à Securitas et vous êtes tiré d'affaire. Le service d'urgence

Securitas SA, Seilerstrasse 7, 3011 Berne, Tél. 031 385 31 31

Securitas, opérationnel 24 heures sur 24, prend en effet les choses en main, bloque les cartes perdues et fait établir des cartes de remplacement. Les conditions sont avantageuses. Demandez-nous une offre au moyen du coupon-réponse ci-joint.

Où que vous soyez et quelle que soit l'heure, Securitas vous vient en aide !

SECURITAS

Veuillez me/nous faire parvenir, sans engagement, des documents complémentaires:

Nom:

Rue:

NPA/Localité:

KÜNG·SAUNA

construction propre
design protégé
Service dans toute
la Suisse

Coupon pour documentation

- ☐ Sauna finlandais
- ☐ Sauna bio/BIOSA
- ☐ Sauna en bois massif
- ☐ Sauna à monter soi-même
- ☐ Bain de vapeur
- ☐ Whirl-Pool
- ☐ Solariums
- ☐ Appareils fitness
- ☐ Thermes
- ☐ Equipements wellness

Nom

Rue

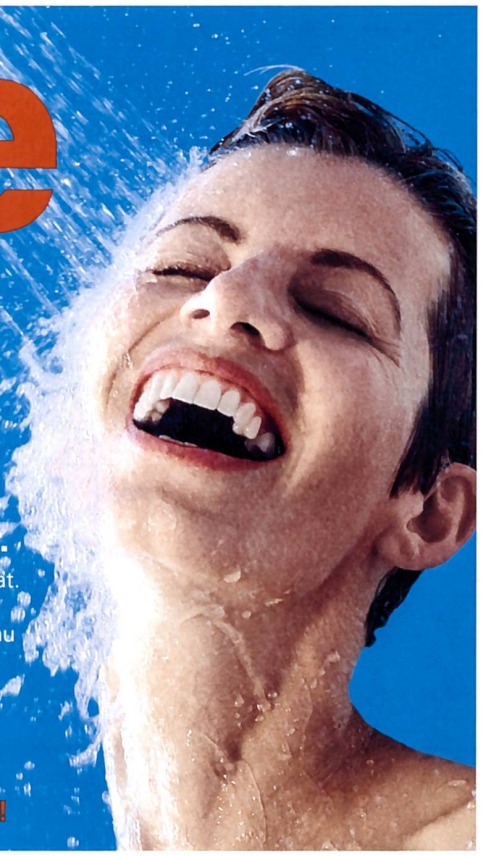
NPA/Localité

Téléphone

Pan

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

Une douche Solaire...



De l'eau chaude – avec une installation solaire bien sûr.

Utilisez le soleil pour chauffer votre eau. Passez à la technique solaire, pour la protection du climat. Les installations solaires sont rapidement mises en place dans les bâtiments neufs comme dans ceux déjà existants. Elles sont combinables avec tous les autres types de chauffage, livrent de l'eau chaude en continu pendant plus de 25 ans et complètent le chauffage en place. Commandez le kit d'information et ses conseils pratiques ou demandez conseil à Swissolar sans engagement.

0848 00 01 04* info@swissolar.ch www.swissolar.ch

*8 ct. la minute

SWISSOLAR uisse énergie le solaire, évidemment!

BIEN PARQUER SON ARGENT

Tout capital versé dans le cadre de la **PRÉVOYANCE PROFESSIONNELLE** *doit obligatoirement être réinvesti de façon à maintenir la prévoyance. Par exemple sur un compte de libre passage Raiffeisen, qui vous permet d'économiser beaucoup d'argent.*

Photo: B&S

La loi sur le libre passage (loi fédérale sur le libre passage dans la prévoyance professionnelle vieillesse, survivants et invalidité) oblige un assuré quittant son institution de prévoyance à maintenir sa prévoyance sous une autre forme. Cette obligation s'applique notamment aux cas où la personne en question s'établit à son compte, interrompt son activité professionnelle ou réduit son taux d'occupation en vue d'un séjour à l'étranger ou d'une formation continue, lorsqu'elle perd son emploi, décide de faire un «break», ou encore si, lors d'un changement d'employeur, la nouvelle caisse de pension n'accepte qu'une partie du capital de prévoyance. Dans ce cas de figure, l'assuré devra également conserver son excédent de capital dans le 2e pilier.

Pour maintenir sa prévoyance, il a essentiellement le choix entre une police de libre passage (auprès d'une assurance) et un compte de libre passage (auprès d'une banque). Chez Raiffeisen, il pourra choisir un produit spécialement prévu à cet effet: le compte de libre passage, qui est bien intégré dans le paysage du 2e pilier et fait partie des produits de la prévoyance professionnelle.

FAIBLE RENDEMENT

Si l'assuré ne notifie pas son intention à son ancienne institution de prévoyance, il verra son avoir de prévoyance versé à la Fondation

5 jours en demi-pension dès 329.- seulement
TVA comprise

Tyrol du Sud Dolomites

★ Seiser-Alm ★ Grödental et Bressanone ★ Kaltern et route du vin sud-tyrolienne ★ Meran ★ Grand circuit guidé dans les Dolomites en passant par 6 colls ★ Val Gardena ★ Sterzing ★ Lac de Karer ★ Lac de Misurina ★ Bolzano ★ "Drei Zinnen" ★ Soirée agréable sur le Zislone-Alm

01er jour: Suisse – Meran – Tyrol du Sud
Le voyage nous conduit par un **itinéraire magnifique** au Tyrol du Sud aux plantations d'arbres fruitiers à perte de vue, en passant par la **vallée d'Aoste**, la plaine du Pô et le long du lac de Garde. Le soir, nous arriverons à notre hôtel dans la région de Cavalese où nous résiderons pendant tout notre séjour.

02e jour: Grand circuit guidé à travers les Dolomites (fac.)
Nous ferons connaissance et tomberons sous le charme du monde des **montagnes unique** des Dolomites. Pendant notre trajet sur la grande route des Dolomites, nous verrons le Sellajoch, le Grödner Joch, la Marmolada, les cols de Valparola et Falzarego, la **ville olympique** de Cortina, le Passo tre Croci, le **lac Misurina** et les «Drei Zinnen». Le guide indigène nous fournira quantité d'informations intéressantes.

03e jour: Seiser Alm – Grödental – Bressanone
Le matin, nous visiterons la Seiser Alm, **le plus grand alpage** en altitude d'Europe. Nous jouirons d'un panorama alpin unique pendant que nous profiterons de notre arrêt pour effectuer une promenade, une petite excursion pédestre ou une course en **calèches** Haflinger (facultatif) L'après-midi, nous nous rendrons à Bressanone en passant par St. Ulrich dans le Grödental. Bressanone est la **ville** la **plus ancienne** du Tyrol et sa vieille ville est particulièrement charmante et mérite largement une visite. Retour à notre hôtel par la vallée d'Eggen et le col du Karer avec une halte au lac de Karer.

04e jour: Bolzano – Kaltern – route du vin
L'excursion d'aujourd'hui nous conduit d'abord à Bolzano. Cette ville surprend le voyageur par sa **magnifique vieille ville** aux arcades généreuses et aux magasins distingués. Signalons parmi les curiosités méritant une visite la place Walther, le **dôme épiscopal**, le couvent dominicain avec d'intéressantes expositions, le marché aux fruits et bien d'autres curiosités encore. Nous nous rendrons ensuite à Kaltern en passant par la **route du vin** sud-tyrolienne. L'église paroissiale «Maria Himmelfahrt» est dotée d'un décor somptueux et mérite largement une visite. Après un détour au Lac Kalterer, notre bus nous ramènera à l'hôtel.

05e jour: Tyrol du Sud – Suisse
Notre route nous conduira vers le nord. Nous nous arrêterons à Sterzing avec sa **vieille ville magnifique** sur la route de Brenne. Nous passerons Innsbruck et la route d'Arlberg avant d'arriver en Suisse.

LIEUX DE DEPART
Bienne, Neuchâtel, Yverdon, Lausanne, Morges, Genève, Martigny
(Martigny seulement pour le départ!)

DATES DE VOYAGE				PRIX
01er voyage	11	–	15 septembre	399.–
02e voyage	16	–	20 septembre	399.–
03e voyage	21	–	25 septembre	399.–
04e voyage	26	–	30 septembre	399.–
05e voyage	30.09.	–	04 octobre	399.–
06e voyage	05	–	09 octobre	399.–
07e voyage	10	–	14 octobre	369.–
08e voyage	14	–	18 octobre	369.–
09e voyage	19	–	23 octobre	369.–
10e voyage	27	–	31 octobre	329.–

DOCUMENTS DE VOYAGE
Carte d'identité ou passeport valable

COMPRIS DANS LE PRIX
- ☑ Voyage en autocar moderne longue distance, non fumeur, équipé de toilettes, réfrigérateur, climatisation etc.
- ☑ **Logement dans un très bon hôtel de classe moyenne dans la région de Cavalese**
- ☑ Toutes les chambres avec salle de bain / WC
- ☑ Demi-pension pendant tout le voyage (souper du 1er jour au buffet de petit déjeuner du 5e jour)
- ☑ Voyage par la route du vin sud-tyrolienne
- ☑ Seiser Alm, Grödental, Bressanone
- ☑ Kaltern et Bolzano

NON COMPRIS DANS LE PRIX (prix par personne)
- ❑ Supplément pour chambre individuelle — Fr. 65.–
- ❑ Couverture obligatoire des frais d'annulation — Fr. 15.–
- ❑ Excursion du 02e jour avec guide indigène — Fr. 49.–

MONNAIE ETRANGERE
Euro

Nous restons continuellement à votre entière disposition.
084 400 4000

www.voyagesjann.ch

Garantie de voyage ASTAG

Une passivité qui coûte cher

Le rendement sur le compte de libre passage exerce un impact énorme à long terme sur l'avoir de vieillesse en raison de l'effet des intérêts composés. Un exemple: un déposant âgé de 30 ans qui place 50 000 francs à 1,25% disposera de 77 200 francs à 65 ans. Si l'intérêt s'élève à 4%, il bénéficiera alors d'un capital de 197 300 environ à la retraite. Si vous pensez posséder des fonds d'une caisse de pension dormant quelque part sur un compte oublié, adressez-vous à la Centrale du 2e pilier, case postale 5032, Belpstr. 23, 3001 Berne (tél. 031 320 61 75, mail: info@zentralstelle.ch). Celle-ci vous fera parvenir un questionnaire par courrier ou par e-mail. Ce formulaire peut également être téléchargé sur la page d'accueil de la Centrale: http://www.sfbvg.ch/fr/zentrallstelle/zentrall_fr_home.htm.

institution supplétive. Créée en vertu de la loi fédérale sur la prévoyance professionnelle vieillesse, survivants et invalidité (LPP), celle-ci gère une somme totale d'environ 2,75 milliards de francs, déposée sur quelque 400 000 comptes de libre passage. Inconvénient majeur: elle pratique un taux d'intérêt faible et facture des frais pour l'ouverture et l'administration des comptes. Chez Raiffeisen, ces opérations sont gratuites et le taux d'intérêt moyen servi sur le compte de libre passage y est plus élevé.

Le compte de libre passage est exonéré de l'impôt sur le revenu et sur la fortune. Lors du versement, l'imposition se calcule séparément du reste du revenu, à un taux d'imposition plus favorable. Chez Raiffeisen, les avoirs de libre passage peuvent également être liés à des fonds de placement. En fonction de son profil d'investisseur, le déposant peut choisir entre les fonds Pension Invest 30 ou Pension Invest 50. Ces deux fonds se distinguent notamment par leurs perspectives de rendement et leurs risques de cours – lesquels sont assumés personnellement par les déposants.

UTILISATION DU CAPITAL

Le capital de libre passage est versé au bénéficiaire à l'âge de l'AVS, ou jusqu'à 5 ans avant ou après l'âge de la retraite (si activité lucrative). La loi prévoit cependant d'autres cas où le versement est possible:

> achat ou rénovation de votre propre logement;
> amortissement d'une hypothèque;
> départ définitif à l'étranger;
> activité lucrative indépendante;
> rachat dans une caisse de pension;
> incapacité de gain permanente.

A noter toutefois que le capital du compte de libre passage est prévu pour garantir les besoins financiers après la retraite. Il est donc impératif de planifier la prévoyance de manière globale et de bien réfléchir, le cas échéant, à quel moment et dans quelles conditions il y a lieu de demander le versement anticipé. Il faut par exemple être conscient du fait que l'utilisation du capital pour le démarrage d'une activité indépendante est assortie de risques, en particulier si celle-ci ne s'avère pas aussi rentable que prévu. Le compte de libre passage ne doit pas être confondu avec un plan de prévoyance 3a, ce dernier relevant du 3e pilier lié. Seules les prestations provenant de caisses de pensions ou d'autres institutions du 2e pilier peuvent être versées sur un compte de libre passage. Impossible donc d'y effectuer des versements privés, contrairement à un plan de prévoyance individuel, qui peut recevoir des fonds privés à concurrence d'un montant maximum. Cette année, les personnes exerçant une activité lucrative assurées par une caisse de pension peuvent affecter – et déduire de l'impôt sur le revenu – jusqu'à 6077 francs à leur plan de prévoyance 3e pilier. Pour les salariés et indépendants sans caisse de pension, ces montants s'élèvent à 20% du revenu lucratif net, mais au maximum 30 384 francs par an.

QUESTION DE SÉCURITÉ

Une caisse de pension vous protège contre les risques de décès et d'invalidité. Cette protection disparaît dans certaines circonstances, ou du moins ne correspond plus à vos besoins dès lors que vous changez d'institution de prévoyance ou que vos rapports de travail prennent fin. D'où l'apparition possible de lacunes de couverture, que vous pouvez combler de manière optimale grâce à une assurance risque Raiffeisen avantageuse. L'assurance risque pur protège votre famille contre les conséquences financières d'un décès prématuré. L'assurance indemnité journalière en cas d'incapacité de gain vous garantit un revenu en cas de maladie ou d'accident. Analysez en détail votre situation personnelle, cela en vaut vraiment la peine! Et n'hésitez pas à demander conseil à votre Banque Raiffeisen.

■ **REGULA DIETSCHE**

INFO

Loi sur le libre passage: loi fédérale du 17 décembre 1993 sur le libre passage dans la prévoyance professionnelle vieillesse, survivants et invalidité.
Compte de libre passage: compte bancaire bloqué servant exclusivement au maintien de la prestation de libre passage. Porteur d'intérêt.
Prestation de libre passage: prestation de sortie versée aux assurés quittant une caisse de pension avant la survenance d'un cas de prévoyance.
Police de libre passage: assurance financée par l'avoir de libre passage, lequel est placé avec intérêt et permet le maintien de la prévoyance.

Argent des vacances pour personnes handicapées

Depuis 1996, les clients des Banques Raiffeisen, des CFF et de Migros ont récolté l'argent restant au retour des vacances pour l'offrir à Procap (anciennement Association Suisse des Invalides). Cet argent est versé en faveur de projets pour et avec des personnes souffrant d'un handicap. Avec l'introduction de l'euro, Procap s'est vu littéralement submerger par la collecte de monnaies étrangères.

Si dans les années 1997 à 2001 on enregistrait une moyenne de 200 000 francs de dons, les récoltes de dons en 2002 et 2003 ont à chaque fois dépassé le million de francs. Ainsi, sur une durée de huit années, 3,5 millions de francs ont été collectés. Cet argent est affecté aux offres de vacances et cours de sport pour les enfants ou adultes handicapés de même que pour le conseil de personnes handicapées.

Grâce à l'immense succès rencontré lors des collectes de monnaies étrangères, l'offre de Procap en vacances et en sport s'élargit d'année en année. C'est dans cet esprit que l'association proposera, pour la première fois durant l'année à venir, une semaine de vacances actives pour des familles avec des enfants ou parents handicapés. Les monnaies étrangères sont actuellement acceptées à tous les guichets CFF. Des enveloppes spéciales sont prévues à cet effet. Soigneusement emballées, elles peuvent aussi être envoyées à Procap, Association Suisse des Invalides, Froburgstrasse 4, 4600 Olten. *(psi)*

Photo: Procap

Avec ce qui reste de l'argent des vacances, les clients Raiffeisen permettent à des enfants et parents handicapés de partir en vacances ou de s'adonner à un sport.

Avantages du leasing des biens d'investissement

La conjoncture a de nouveau le vent en poupe, une bonne occasion donc de souscrire un contrat de leasing dans le domaine des biens d'investissement. Les conditions du marché sont en effet favorables à l'heure actuelle.

Le leasing est un contrat de cession d'usage, de moyen à long terme (entre 2 et 8 ans), portant sur des investissements d'une valeur minimale de 15 000 francs. Fiscalement déductible au titre de charges d'exploitation normales, le leasing ne bloque ni du capital de tiers, ni des fonds propres et permet, en raison d'une charge constante, une budgétisation ou contrôle des coûts simplifié. En outre, grâce à un amortissement plus rapide, les objets peuvent être renouvelés régulièrement.

Les conditions pour le preneur de leasing: pas de poursuites pour dettes, présentation des chiffres de la société des deux à trois dernières années, pas de nouvelles créations d'entreprise (possible, le cas échéant, au moyen d'une couverture supplémentaire). Les débits sont effectués tous les mois par système de recouvrement direct, des réglementations spéciales (paiements semestriels/trimestriels) étant possibles pour des branches spéciales (agriculture, remontées mécaniques, etc.). Le crédit-bail est possible pour des équipements commerciaux (véhicules utilitaires, installations IT et outils de production, machines de construction, etc.).

Raiffeisen-Leasing se réjouit de vous soumettre une offre sans engagement de votre part. Contacts: 071 225 94 44, e-mail: finanzierungsleasing@raiffeisen.ch, Internet: www.raiffeisen-leasing.ch ou votre Banque Raiffeisen. *(psi)*

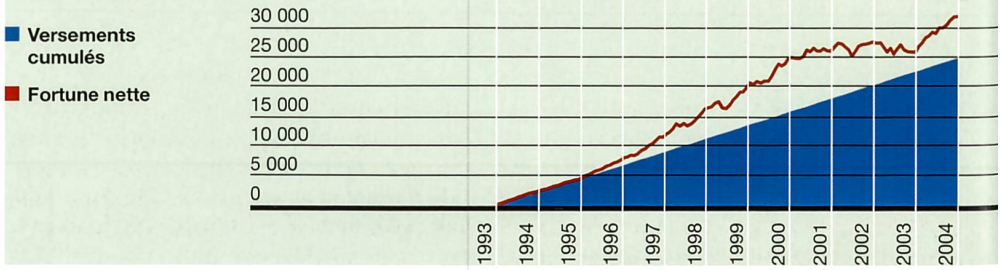
Votre objectif de placement, étape par étape...

Vous planifiez un grand voyage dans quelques années? Vos enfants comptent étudier un jour? Vous voulez à votre retraite bénéficier du fruit de quelques économies supplémentaires? Alors, le fonds de placement Raiffeisen est la voie qui mène au but de placement que vous vous êtes fixé. Avec le plan d'épargne en fonds, une durée de placement de plusieurs années offre les plus grands avantages.

Le plan d'épargne sur fonds de placement Raiffeisen vous permet, à partir de petits montants versés régulièrement, de placer votre argent à l'instar des gros investisseurs. L'investissement minimal s'élève à 50 francs par mois. Mais vous pouvez aussi faire des versements trimestriels, semestriels ou annuels. C'est vous-même qui décidez du jour. Pour l'achat régulier de parts de fonds, un ordre permanent jusqu'à révocation suffit. Une fois cet ordre envoyé, vous n'avez plus à vous occuper de votre plan d'épargne. Selon votre situation personnelle, vous pouvez aussi interrompre les paiements ou procéder à un versement spécial. Si, contre toute attente, votre situation personnelle devait subitement changer, vous pouvez disposer directement de vos parts de fonds et les vendre au cours du jour.

Le patrimoine de vos fonds est géré de manière professionnelle par des experts de la Banque Vontobel, le gérant de fortune renommé, et il est réparti sur de nombreux titres afin de diminuer le risque. Le plan d'épargne en fonds de placement Raiffeisen propose 16 fonds: 4 fonds de diversification des actifs, 4 fonds en actions, 5 fonds obligataires et 3 fonds monétaires. Il est possible de combiner jusqu'à une dizaine de fonds. Le fonds qui correspond le mieux à votre profil dépend de votre horizon de placement, votre propension au risque et votre capacité à prendre des risques. Plus la durée de votre plan est longue, plus vous profiterez de l'effet des intérêts composés. La Banque Raiffeisen se tient à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire. *(sm)*

Développement de la fortune avec des versements mensuels de CHF 170 sur le fonds Raiffeisen Global Invest 45



Bain mieux!

www.integral-mc.ch – 04

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

Un W.-C., un lavabo, une baignoire – et voilà, on a une salle de bains. Dommage, car le plaisir commence justement avec le choix de l'aménagement. Avez-vous envie d'une armoire design ou de lavabos doubles pas seulement utilisables par des jumeaux? Venez donc visiter nos expositions avec des meubles exclusifs signés Sanitas Troesch et des collections renommées du monde entier. Du porte-serviette à la colonne de rangement. Du conseil compétent à la prompte livraison. Pour tous les budgets et pour tous les goûts.

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

SOUPLESSE ET EFFICIENCE

Le fonctionnement du **CONSEIL D'ADMINISTRATION** *de l'Union Suisse des Banques Raiffeisen (USBR) change: réduction du nombre des membres, de la* **DURÉE DE LEUR MANDAT** *et du* **CYCLE ÉLECTORAL.**

En discussion (à d.), Guido Hüttenmoser, Urs Gemperle et Peter Zürcher; en bas Franz Marty lors d'une pause.

Dominik Holderegger présente son carton d'invitation.

La 101e Assemblée des délégués, qui s'est tenue début juin en présence des deux invités d'honneur et présidents du CA durant de longues années, Gion Clau Vincenz et Marius Cottier, fut entièrement placée sous le signe de la révision des statuts, annoncés déjà un an auparavant à Hergiswil. Au Centre des congrès Mittenza, l'Assemblée s'est surtout penchée sur le sujet de la «gouvernance d'entreprise». «Les statuts doivent être modifiés de sorte à favoriser une conduite des affaires responsable» a estimé, pour sa part, le président du CA, Franz Marty, dans son allocution d'ouverture.

La réduction du conseil d'administration de 15 à 9/12 membres constitue à cet égard une requête centrale. Cette évolution induit non seulement un professionnalisme accru, mais également un renforcement de la capacité d'action et du principe d'efficience. «Un conseil d'administration trop volumineux incite souvent certains administrateurs à adopter une attitude passive, tandis qu'une diminution du nombre des membres responsabilise davantage», considère Franz Marty. A l'issue d'une discussion animée, les 160 délégués se sont accordés sur la nécessité de compléter l'art. 36 des statuts de l'USBR comme suit: «Le conseil d'administration se compose fondamentalement pour moitié de représen-

Pause mise à profit pour prendre l'air et passer un coup de fil.

INFO

Sont administrateurs de l'USBR pour les deux prochaines années: Franz Marty, Goldau (SZ), président; Josef Ingold, Subigen (SO), vice-président; Gabriele Burn, Krattigen (BE); Hubert Fähndrich, Littau (LU); Pierre Guignard, Cartigny (GE); Peter Hobi (†), Mels (SG); René Kästli, Jona (SG); Urs W. Keller, Döttingen (AG), Joos Mathis, Schiers (GR); Marie Françoise Perruchoud-Massy, Vercorin (VS); Richard Peter, Balterswil (TG); Marcel Sandoz, Morges (VD); Christian Spring, Vicques (JU); Mario Verga, Vacallo (TI).

Conseil de surveillance: Erhard Büchi, président, Embrach (ZH); Charles Tissier, Riehen (BS); Josef Fux, St. Nicklaus (VS); Gabriel Musy, Marly (FR); Willi Ulrich, Taverne (TI); Edgar Wohlhauser, Schmitten (FR).

«Panorama»: Que signifie pour vous la notion de «gouvernance d'entreprise»?
Franz Marty: Cela signifie d'abord diriger de manière responsable une entreprise dans l'intérêt de tous les partenaires. Parmi les principes importants à ce titre, mentionnons la transparence, une répartition claire des compétences et un rapport équilibré entre direction et contrôle. Déjà par sa culture d'entreprise, Raiffeisen se doit de mettre au centre de son action les intérêts des membres, des clients, des collaborateurs et du public.

Quel chemin reste-t-il à parcourir à Raiffeisen à ce titre?
En sa qualité de société coopérative, Raiffeisen remplit nombre de critères de la «gouvernance d'entreprise». De la sorte, les compétences entre la direction, les conseils d'administration et de surveillance sont clairement définies et en mesure de prévenir toute évolution inadéquate ou concentration de pouvoirs. Les différentes autorités de la Banque sont toutefois confrontées à un défi permanent qui consiste à recruter le personnel le plus approprié possible sur le plan humain et en termes de compétence et de veiller à ce que les organes susmentionnés prennent leurs décisions en toute indépendance et professionnalisme.

La réduction de la durée du mandat des administrateurs et du cycle électoral: peut-elle nuire au processus de continuité?
La réduction des mandats permet d'élire de nouveaux membres au conseil d'administration du groupe Raiffeisen à des intervalles plus brefs. C'est l'opportunité pour l'autorité de la Banque de se renouveler et de s'enrichir de nouvelles compétences et d'expériences professionnelles diverses. On assiste ainsi à un renouvellement progressif du conseil d'administration qui par là même renforce sa cohésion et assoie sa continuité, bien davantage qu'un changement brutal de génération.

Quel est l'effet des changements de statuts (sur le Groupe, les Banques et la clientèle)?
La révision des statuts a pour objet de favoriser une composition des autorités de la Banque fondée sur la compétence et un exercice responsable des tâches par ces dernières. Tous les partenaires de Raiffeisen en retirent un profit direct si le sommet de la hiérarchie de l'entreprise veille au grain et que des personnes compétentes s'emploient, de concert avec la direction, à créer les conditions d'un développement durable de Raiffeisen à l'avenir.

Les salaires des managers sont toujours une source de discussions animées: où, selon vous, commence l'arnaque, l'enrichissement éhonté?
Les indemnités deviennent déraisonnables lorsqu'elles ne se justifient plus par la responsabilité d'une tâche et la prestation fournie en contrepartie et apparaissent à tous les niveaux largement disproportionnées par rapport aux salaires des collaborateurs.

Interview: Pius Schärli

Franz Marty remercie Niklaus Bleiker de son engagement.

Echange d'idées entre Josef Ingold, Marius Cottier et Josef Schönbächler.

tants des Banques Raiffeisen». Les autres sujets furent adoptés sans autres formalités. Désormais, le conseil d'administration dispose du pouvoir de nommer des commissions permanentes ou temporaires, la durée de mandat est limitée à 12 ans et les administrateurs devront postuler à leur réélection tous les deux ans, contre quatre auparavant. Et Franz Marty de conclure: «Non seulement, cette nouvelle donne ne nuit pas au principe de continuité, mais la réduction de la durée de mandat revalorise en réalité l'Assemblée des délégués.»

DÉPART DE NIKLAUS BLEIKER

La dernière assemblée «fleuve» des délégués de l'Union Suisse des Banques Raiffeisen dans la région bâloise remonte à 18 ans, en un temps où les «assemblées opulentes» étaient de mise. A cette époque, elle avait regroupé 1400 délégués au Welthandels- und Kongresszentrum de Bâle et Niklaus Bleiker faisait déjà partie de Raiffeisen. A Muttenz, le citoyen d'Alpnach, qui dirige depuis le 1er juillet le Département de l'économie publique du gouvernement d'Obwald, a pris congé de Raiffeisen. Franz Marty est convaincu que l'expérience, le style à la fois conciliant et critique de Niklaus Bleiker constitueront ses meilleurs atouts dans ses nouvelles activités.

Avant de présider la direction de la BR d'Alpnach-Kerns-Sarnen, Niklaus Bleiker avait successivement fait son apprentissage de 1969 à 1972, exercé les fonctions d'assistant-réviseur et de suppléant du gérant au sein de la Banque Raiffeisen d'Ebnat-Kappel (SG). En 1996, il est élu au conseil d'administration de l'USBR. Il était par ailleurs administrateur de la caisse de retraite et de Raiffeisen Informatique SA. «En d'autres termes, voilà un homme qui a consacré une bonne partie de son existence au service de Raiffeisen», lançait admiratif Franz Marty à l'adresse de l'intéressé.

■ **PIUS SCHÄRLI**

Quelque 730 jeunes ont célébré les **VAINQUEURS** *du* **34e CONCOURS INTERNATIONAL RAIFFEISEN POUR LA JEUNESSE** *lors de la cérémonie de clôture organisée fin juin en Suisse centrale. Une manifestation placée sous la devise: «L'humour n'a pas de frontières! Le rire, c'est la vie!».*

«POUR TOUS LES GOÛTS»

Lorsque notre classe est arrivée en car à Lucerne, nous sommes allés tout d'abord voir le «panorama Bourbaki». D'un réalisme exceptionnel, cette grande toile circulaire permet au visiteur de se replonger dans le conflit franco-allemand de 1870. Nous nous sommes rendus ensuite au monument du Lion, qui se trouve dans un beau jardin bordant une grande pièce d'eau.

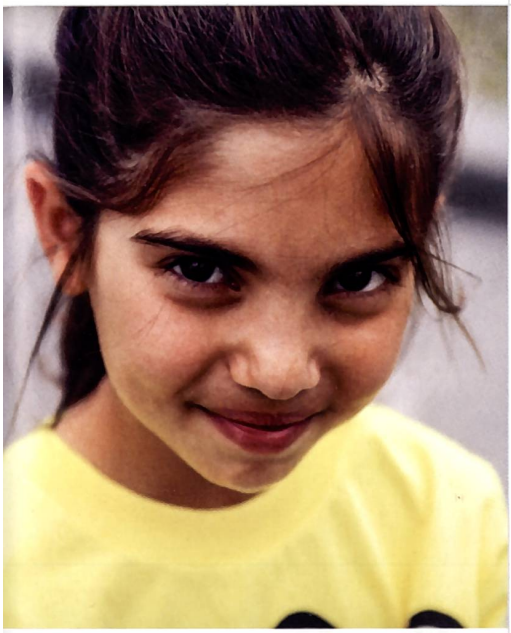
C'est peu avant midi qu'a débuté le programme proprement dit de la cérémonie de clôture du concours jeunesse Raiffeisen. Quelque 730 enfants et jeunes se sont rassemblés sur l'embarcadère de Lucerne. Le bateau à aubes «Unterwalden» nous a ensuite emmenés sur le lac des Quatre-Cantons. Une surprise nous attendait pendant le voyage, à savoir des clowns, qui ont ravi les enfants avec des tours de magie exotique.

Arrivés à Stans, nous avons assisté à une représentation du cirque Medrano. Au programme, des animaux que l'on n'a pas l'occasion de voir dans un cirque traditionnel: chameaux, dromadaires, lamas et bien d'autres encore. Après la pause, les gagnant(e)s du 34e Concours international Raiffeisen pour la jeunesse se sont vu remettre leur prix. Leurs dessins, à la valeur humoristique évidente, nous ont beaucoup plu.

Divertissante et instructive, cette sortie était également variée. Il y en avait pour tous les goûts, la visite du panorama Bourbaki et la balade en bateau de Lucerne à Stans restant toutefois sans conteste les temps forts de la journée.

■ **MELANIE FLURI, MARSHA SPICHIGER**

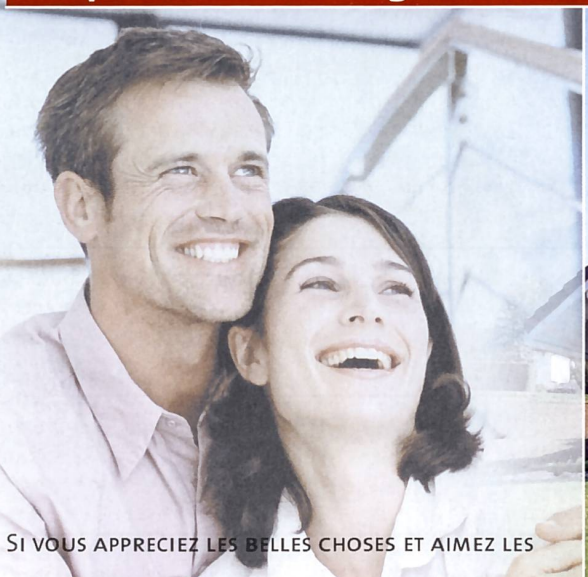
Tout habillés de jaune et parmi les magiciens, clowns et autres animaux «sauvages», les vainqueurs du concours jeunesse se sont laissés vivre l'espace d'une journée.



Un autre regard

Melanie Fluri (16 ans) et Marsha Spichiger (15 ans), de l'école secondaire de Derendingen (SO), ont écrit cet article pour «Panorama». En effet, elles se sont offertes spontanément pour livrer sur papier leurs impressions de la cérémonie de clôture du concours jeunesse Raiffeisen à Lucerne. La Banque Raiffeisen locale avait invité leur classe à cette manifestation.

«Il ne nous restait plus qu'à choisir parmi nos trois préférées – la première était signée BAUTEC – et les deux autres aussi!»



Si vous appreciez les belles choses et aimez les ambiances voluptueuses, parlons-en. Vous pouvez tout aussi bien dans un premier temps jeter un œil à la documentation. Demandez nos dernieres parutions «Innovation», «Classic» et «Maisons avec systèmes» et vous pourrez vous rendre compte qu'une maison BAUTEC, ça en impose!

BAUTEC
la maison du bonheur

Busswil/Lyss • Aarau • Nyon • Winterthur

MINERGIE
PARTENAIRE DE MINERGIE

BAUTEC SA, Riedliweg 17, CH-3292 Busswil
Tél. 032 387 44 00, Fax 032 387 44 90
doc@bautec.ch, www.bautec.ch

©RITTERKREATIV....BERN

Grock plus vivant que jamais dans l'Arc jurassien

Du 2 au 5 septembre a lieu à l'Heure Bleue (Salle de musique et Théâtre) de La Chaux-de-Fonds le 2e Festival Grock. A cette occasion, sous l'égide des Banques Raiffeisen jurassiennes et neuchâteloises, est attribué le très attendu Grock d'Or 2004, une plate-forme unique en Suisse pour les futurs grands noms du cirque et du music-hall à l'échelle internationale. Une trentaine de candidats de 8 à 17 ans issus de toutes les écoles de cirque de Suisse romande, qu'ils soient acrobates, jongleurs, trapézistes ou funambules, ont déjà rivalisé d'adresse lors d'un concours préalable à Tavannes. Dans la capitale horlogère, les trois meilleurs vont donner le meilleur d'eux-mêmes pour décrocher la prestigieuse distinction en côtoyant les professionnels. Spectacles, concerts, projections gratuites, exposition, conférences, baptême de la rame Grock des CFF, parade sur le Pod, les animations ne manqueront pas d'attirer un nombreux public.

Rappelons qu'Adrien Wettach, né à Loveresse (Jura bernois), s'était rompu à toutes les disciplines du cirque avant de devenir Grock, le roi des clowns qui a fait rire le monde entier pendant soixante ans. Visant la création d'un parc d'attractions dédié à cette grande figure de notre pays et aux arts du cirque et du music-hall, l'Association Grockland – créée en 2003 et soutenue par la Confédération et les cantons de l'Arc jurassien – chapeaute l'organisation du Grock d'Or et du Festival Grock. Renseignements complets sous www.grockland.ch. *(pt)*

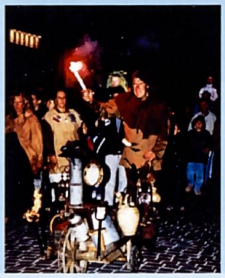
Evénement à l'affiche.

Les lauréats 2003: Joëlle Huguenin et Noé Robert (or), Amaïa Valle et Céline Schaffner (bronze) et Reja Hämmerli (argent).

Le chambard des épouvantails dans les rues de Morges

Le samedi 25 septembre prochain, Morges ne manquera pas d'animations entre le grand marché d'automne et la Nuit des épouvantails. Créée en 1996 en remplacement de la défunte Fête des vendanges de La Côte, cette dernière prend cette année une ampleur particulière. Des groupes d'épouvantails sillonneront la ville dès le matin en battant le rappel. Les metteurs en scène Christophe Nicolas et Yvan Barbey souhaitent, en effet, associer la population à la fête. Si, comme à l'accoutumée, les vignerons partiront de Denens, tambours en tête (18h00), ils feront halte à Chigny pour une agape paysanne. A noter que la population est invitée à se régaler d'un somptueux buffet campagnard préparé par les Paysannes vaudoises (18h45). L'arrivée des vignerons à Morges sera précédée par le «grand chambard» (19h30). Les sociétés locales, les écoles et toutes les personnes souhaitant manifester leur joie ou leur mécontentement sont alors invitées à se déguiser et à faire du bruit. Le cortège (20h30) calmera les esprits et tous se rendront au château pour chanter la vigne et rendre hommage au vigneron de l'année (21h00). Dans une ville désertée par la fée électricité, de bruyantes processions promèneront des silhouettes lumineuses par rues et venelles (21h30). Elles convergeront vers le lac où le Roi des épouvantails sera mis à feu pour se libérer de tout maléfice (22h00). Pour célébrer les vendanges, les réjouissances se poursuivront jusqu'au bout de la nuit. Outre des musiciens et des chanteurs, quelque 350 figurants animeront la fête. Pour boucler un budget de 120 000 francs, les organisateurs peuvent compter sur le soutien de la Commune et des Vins de Morges, de la Loterie romande et de la Banque Raiffeisen Morges-Venoge. *(pt)*

Spectacle familial et populaire entièrement gratuit, la Nuit des épouvantails s'annonce plus bruyante et colorée que jamais.



Un des moments forts, la mise à feu du Roi des épouvantails.

La Banque de Courroux-Courcelon fête dignement ses 75 ans

«Quel courage pour oser se lancer en 1929 et créer une Caisse de crédit mutuel selon les principes Raiffeisen! Au cours des 75 ans d'existence de la Banque, les événements n'ont en rien altéré la volonté et l'enthousiasme des membres et des organes dirigeants.» Henri Loviat, président du conseil d'administration de la Banque de Courroux-Courcelon, a relevé non sans fierté le chemin parcouru devant les 450 sociétaires réunis pour l'occasion à la Halle des expositions de Delémont. Du haut de ses trois quarts de siècle, l'établissement dirigé par Pierre-Alain Beuchat compte aujourd'hui plus de 1200 sociétaires et sa somme de bilan dépasse les 90 millions de francs. Hormis le banquet et de nombreuses animations, la soirée a vu encore les allocutions du ministre jurassien Claude Hêche, du maire de Courroux Denis Fleury, du président de la Fédération jurassienne des Banques Raiffeisen Ernest Guélat et du directeur du siège de l'Union Suisse à Lausanne Guy Chessex. Cette soirée a également été l'occasion d'évoquer l'avenir avec un projet de fusion avec la Banque du Val Terbi et un nouvel immeuble au centre du village de Courroux, les locaux actuels ne répondant plus aux attentes de la clientèle. *(pt)*

Bonne humeur et convivialité étaient au rendez-vous.

16 jeunes terminent l'apprentissage avec succès

Engagées résolument dans la formation de la relève, les Banques Raiffeisen romandes saluent la réussite aux examens de fin d'apprentissage de 16 jeunes. Durant leurs trois années de formation, ils ont pu toucher à tous les domaines d'activité de la banque. A noter que la plupart d'entre eux ont trouvé un emploi au sein du groupe Raiffeisen. Rahel Ryser (photo) de la Banque Raiffeisen Haute-Birse s'est notamment illustrée en obtenant la note moyenne de 5,4. *(pt)*

Le premier SlowUp gruérien a connu un vif succès

Quelque 25 000 personnes ont emprunté l'un des quatre parcours proposés dans le cadre du premier SlowUp Gruyère. Occasion unique d'allier sport, détente et découverte d'une magnifique région, cette manifestation veut privilégier les moyens de locomotion mus par la force musculaire et rappeler l'importance du sport pour la santé. De nombreuses animations étaient mises sur pied dans les villages traversés. C'est donc à pied, à vélo, à trottinette et en rollers que jeunes et moins jeunes ont parcouru, chacun à son rythme, des routes libérées de tout trafic motorisé. Banderoles, stand, ballons, chocolats, les couleurs Raiffeisen étaient bien présentes. La Fédération des Banques Raiffeisen de Fribourg romand ainsi que sept établissements locaux ont, en effet, tenu à apporter leur soutien à une telle manifestation. *(pt)*

L'objectif, motiver les participants à se déplacer davantage par ses propres moyens aussi au quotidien.

Agrandissement et transformation du siège à Boncourt

Les locaux du siège de la Banque Raiffeisen de l'Allaine à Boncourt ont fait peau neuve. En élevant le toit et en aménageant les combles, la surface a pu en être doublée. Avec les travaux, l'accueil de la clientèle et la sécurité ont pu être considérablement améliorés. Les locaux offrent désormais tout le confort et l'équipement d'une banque moderne avec deux guichets, des safes et un salon de réception. La journée portes ouvertes a connu un beau succès. Il faut dire que l'établissement connaît un développement réjouissant avec une somme de bilan de près de 175 millions de francs et 1680 sociétaires. Outre le siège, trois agences à Buix, Courtemaîche et Montignez complètent le réseau de distribution de la Banque. *(pt)*

Un escalier aux couleurs Raiffeisen.

Une vaste salle des comités a été aménagée.

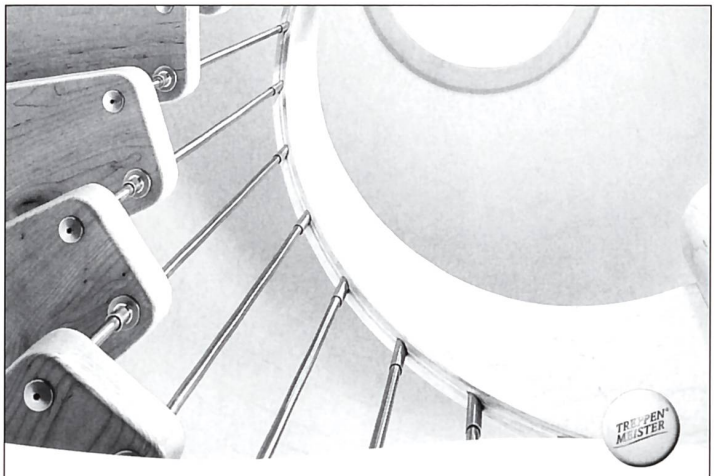
Le tirage de «Panorama» dépasse les 400 000 exemplaires

Avec l'édition de juillet, le magazine clients a franchi une nouvelle étape: le tirage de «Panorama» dépasse désormais les 400 000 exemplaires. La progression est particulièrement rapide puisque le tirage a grossi de 100 000 exemplaires en moins de deux ans! Le numéro de juillet (407 000 ex.) a nécessité 61,8 tonnes de papier. Cela représente une bande de papier (aussi large qu'une piste cyclable) de 873,6 km de long, soit la distance entre Soleure et Budapest!

L'imprimerie Vogt-Schild/Habegger réussit à allier la qualité à la quantité grâce à des collaborateurs hautement qualifiés et un parc de machines ultramoderne. Représentant l'éditeur, Franz Würth a souligné l'importance d'une impression de qualité et d'une logistique parfaitement rôdée pour que riment proximité à la clientèle et professionnalisme. De son côté, Josef Ingold, le vice-président du conseil d'administration de l'Union Suisse des Banques Raiffeisen, a rappelé que «Panorama» contribue fortement à l'image de proximité des Banques Raiffeisen. *(psi)*

Christian Müller, président de la direction de Vogt-Schild/Habegger, Rolf Steiner, chef d'impression, ainsi que les représentants Raiffeisen Josef Ingold et Franz Würth.

Photo: Nicoletta Hermann



Les escaliers en bois Treppenmeister créent une atmosphère d'intérieur agréable et répondent à toutes vos exigences du point de vue qualité et esthétique. Le partenaire de Treppenmeister dans votre région confectionne votre escalier selon vos désirs et vous conseille de la première à la dernière marche.

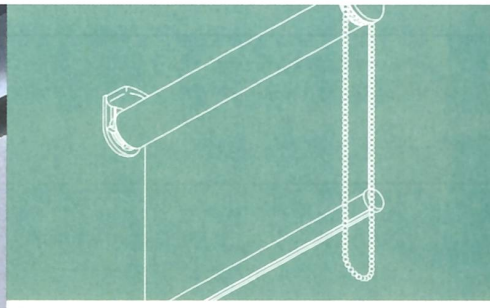
Keller

Keller Treppenbau AG
1202 Genève, Tél. 022 731 19 10
3322 Schönbühl, Tél. 031 858 10 10
treppenbau@keller-treppen.ch

Nature pure

- ✓ aux herbes fraîches
- ✓ prévient les inflammations
- ✓ gencives saines
- ✓ pour une haleine fraîche
- ✓ goût frais
- ✓ bon pour l'enrouement
- ✓ depuis 100 ans
- ✓ très efficace contre les aphtes
- ✓ rechargeable

Produit Suisse, en vente dans les drogueries et pharmacies



Les **softrollos** Silent Gliss s'enroulent et se déroulent en douceur et silencieusement jusqu'au dernier centimètre et peuvent être arrêtés à toute hauteur. Proposés dans de nombreux tissus exclusifs, ils offrent largement plus que ce que l'on attend traditionnellement des rollos.

- ☐ J'aimerais recevoir la brochure illustrée «The Home Collection»
- ☐ Contactez-moi pour fixer un rendez-vous au showroom
- ☐ Je souhaite rencontrer votre conseiller technique pour un entretien sans engagement

Nom/prénom _____

Rue/n° _____

NPA/localité _____

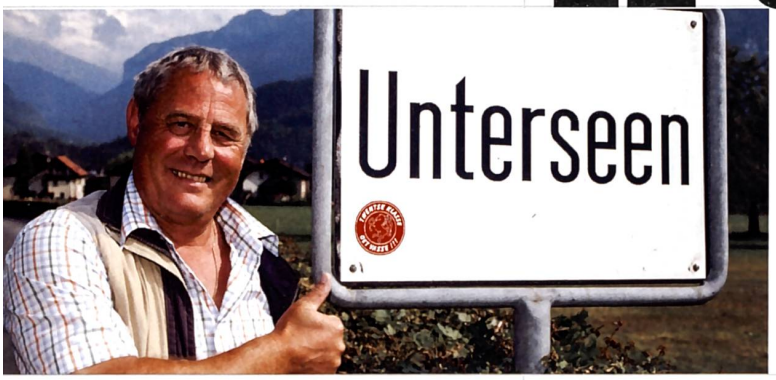
Téléphone _____

Vous pouvez nous renvoyer le coupon par courrier ou par fax à Silent Gliss AG, Südstrasse 1, 3250 Lyss
Fax 032 387 11 40, Tél. 032 387 11 11
www.silentgliss.ch, info@silentgliss.ch

PA 6/04 R-W

SilentGliss®

LE CŒUR OU LA



En Suisse, les **FUSIONS DE COMMUNES** *ont la cote. Mais si les avantages économiques parlent souvent en leur faveur, elles se heurtent parfois à des arguments émotionnels.*

Les sommets enneigés des Alpes bernoises se dressent au pied des lacs de Thoune et de Brienz. Entre ces deux pittoresques plans d'eau, la station d'Interlaken. Le village, qui compte à peine 5500 habitants, voit défiler chaque année plusieurs dizaines de milliers de touristes. Quant à son territoire, qui s'étend sur une surface de 4,3 kilomètres carrés, il pourra sembler bien plus vaste au visiteur.

Car qui croit se balader à Interlaken foule vite le territoire de l'une de ses voisines, moins connues, qui enserrent la station de villégiature: Unterseen (5500 habitants, 14,1 km²) et Matten (3700 habitants, 5,9 km²). Alors que l'Aar marque la limite côté Unterseen, aucune frontière naturelle ne sépare Matten et Interlaken, qui se rejoignent.

INFO

Par fusion ou regroupement de communes on entend la réunion de deux ou plusieurs communes en une seule entité politique. La fusion se caractérise essentiellement par le renoncement complet à l'indépendance. Il existe deux formes principales de fusion: la fusion de deux communes en une nouvelle entité (cas normal) ou l'absorption d'une commune par une autre.

REGROUPEMENT DANS LA PLAINE

Les trois «communes de la plaine» (Bödeligemeinde), étroitement liées les unes aux autres sur le plan géographique, collaborent déjà entre elles dans plusieurs domaines – comme les pompiers ou la caisse de compensation AVS. De là à imaginer de les réunir pour créer, au cœur de l'Oberland, une ville de 15 000 habitants et accroître ainsi l'attrait de cet espace économique, il n'y avait qu'un pas, qui fut rapidement franchi. Aussitôt, une étude préalable fut mandatée, dont les résultats plaidaient en faveur de l'exploitation des synergies potentielles et d'une gestion communale fondée sur le New Public Management.

Mais, dans leur hâte, les initiants avaient négligé le souverain et, lorsqu'en mai 2000, les citoyens furent appelés à voter un crédit de 100 000 francs, destiné à couvrir les frais de nouvelles études relatives à une éventuelle fusion, deux des trois communes refusèrent: approuvé à une écrasante majorité par les habitants d'Interlaken, ce crédit fut rejeté tout aussi nettement par Unterseen et Matten (à 60% pour la première et 70% pour la seconde).

«UNE FUSION INDISPENSABLE»

«A Interlaken, le projet n'a jamais rencontré la moindre opposition, ni dans les commissions, ni au conseil ou au parlement municipal», se souvient André Morgenthaler, président de la commune. Selon lui, l'échec dans les deux communes voisines est étroitement lié à l'émotionnel. «De vieilles blessures se sont rouvertes et certaines animosités sont tenaces», explique le socialiste en évoquant l'Histoire. Jusqu'en 1838, Aarmühle – qui deviendra Interlaken en 1891 – faisait partie du village de Matten. Lorsque dans les années 1920, la fusion fut évoquée pour la première fois, Interlaken «refusa assez sèchement», estime le président. Pour lui, toutefois, le refus actuel s'explique aussi par la crainte de perdre son autonomie. Cette décision, prise avec les tripes, reflète peut-être aussi une certaine jalousie vis-à-vis d'un village qui s'est mué en un acteur majeur de l'industrie touristique et un nœud ferroviaire important.

Bien que les fronts se soient durcis après la votation, le président de la commune et enseignant à l'école secondaire, âgé de 55 ans, continue de s'engager fortement en faveur de la fusion. A titre privé, il est également membre du groupe «IG Bödeli» récemment créé, qui entend redonner vie au projet. Dans un premier

RAISON?

Divergence d'opinion entre les présidents de commune Simon Margot (Unterseen) et André Morgenthaler (Interlaken).

temps, il s'agit de proposer une union entre Interlaken et Unterseen. «Un regroupement de communes est absolument indispensable pour nous permettre de nous profiler en tant qu'espace économique», estime André Morgenthaler. Une ville de 11 000 ou 15 000 habitants aurait par ailleurs un autre poids politique aux yeux de la capitale cantonale. Les avantages ne seraient pas seulement politiques: les citoyens y trouveraient aussi leur compte car certaines prestations pourraient être offertes de manière plus professionnelle qu'aujourd'hui. Enfin, des économies pourraient être réalisées en matière d'investissement également.

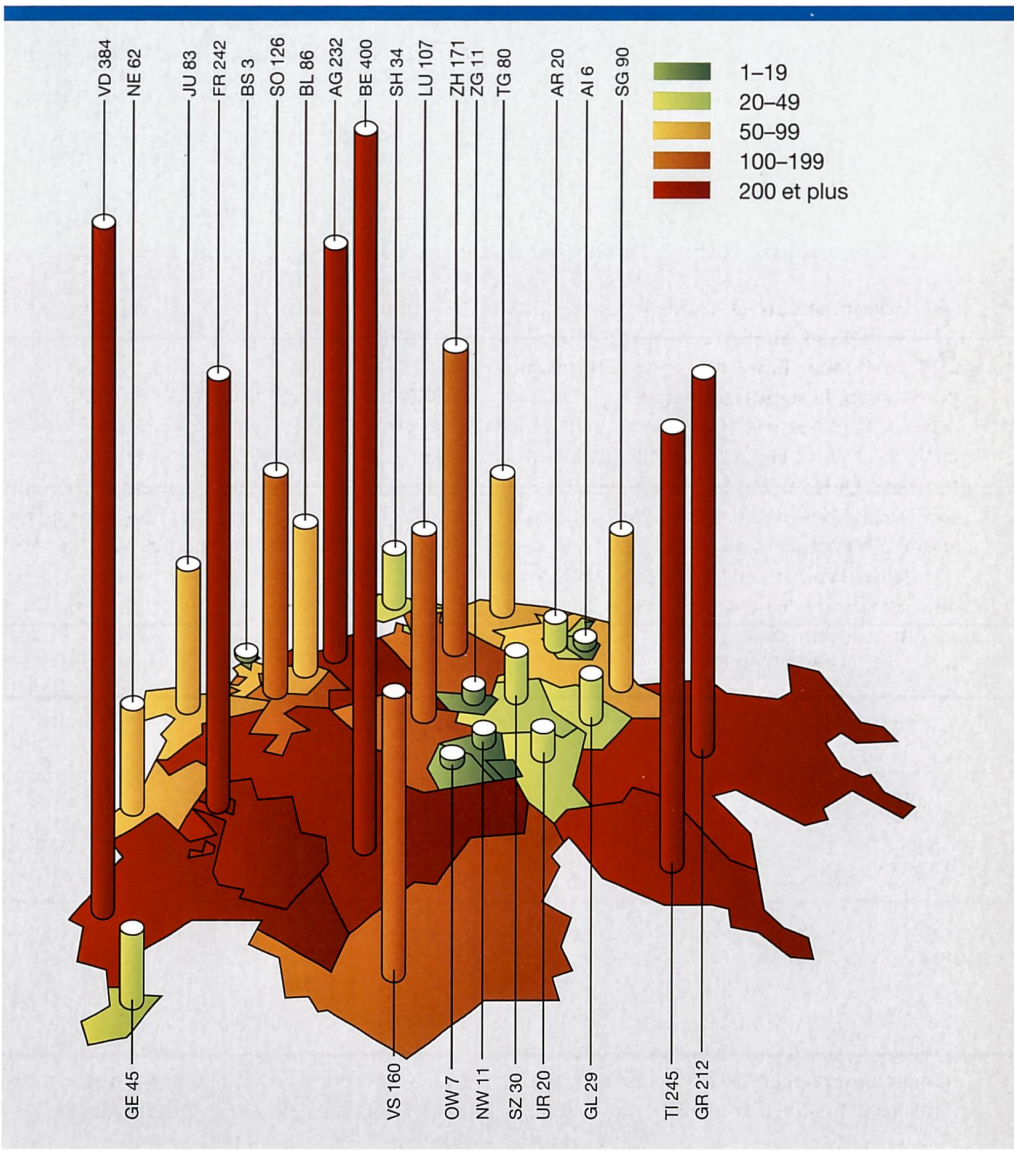
«AMOUREUX D'ESPACES EXIGUS»

«J'aime les espaces exigus», assure au contraire Simon Margot. Le président de la commune d'Unterseen ne souhaite pas de fusion à tout prix. Selon lui, les partisans du projet se sont trop focalisés sur les objectifs économiques. Or, les citoyens ne veulent pas d'un président professionnel, siégeant dans un beau bureau, avec un beau salaire, mais d'un concitoyen qui exerce cette fonction à côté de son travail et qu'ils croisent dans la rue. La proximité est plus importante que le professionnalisme, martèle-t-il.

Lui aussi estime que le rejet de la fusion, il y a quatre ans, a des motifs émotionnels. «Les partisans du projet ont fait appel à la raison, les opposants ont suivi leur cœur». Il faut dire que la station d'Interlaken est différente d'Unterseen et sa vieille ville ou de Matten et sa campagne. «Chaque commune a ses caractéristiques propres. D'ailleurs, Interlaken n'est pas tout à fait désintéressée en cherchant la fusion», estime encore le socialiste. «La station n'a plus guère de potentiel de développement, ne peut plus s'agrandir ni accueillir d'industrie sur son territoire», affirme-t-il. «Matten et Unterseen, en revanche, disposent de vastes réserves de terrain.»

Si, il y a quatre ans, les partisans avaient adopté une stratégie plus subtile et si nous n'avions pas eu le sentiment d'être avalés par Interlaken, le résultat de la votation aurait peut-être été différent, juge l'instituteur de 57 ans. La prochaine fois, il faudra jouer franc jeu avec les citoyens. «Une fusion implique de nouvelles structures et des réductions de personnel, mais pas forcément des économies.» En ce qui concerne l'avenir, les deux présidents de commune pensent que la collaboration va s'intensifier. Pour Simon Margot, une fusion est toutefois hors de question actuellement. Son collègue André Morgenthaler, de l'autre côté de l'Aar,

Nombre de communes dans les cantons suisses



Source: Office fédéral de la statistique / Infographie: B&S

19 jours en pension complète à bord
à partir de Fr. 4490.–
avec accompagnement de Mittelthurgau pendant le voyage

CROISIERE SPECTACULAIRE

TERRE DE FEU–PATAGONIE–CAP HOORN-BUENOS AIRES

- Accompagnement de Mittelthurgau de A à Z
- Paysages imposants, monde majestueux des glaciers
- Impressionnants paradis des animaux

MS Norwegian Crown****

LE PROGRAMME DE VOTRE VOYAGE

Jour 1: Zurich–Santiago de Chile. Vol avec Lufthansa, départ en soirée de Zurich (ou Genève, Bâle), via Francfort à destination de Santiago de Chile.

Jour 2: Santiago de Chile. Arrivée à midi à Santiago de Chile.Transfert à l'hôtel. Après-midi: visite guidée (incluse) dans la capitale du Chili.

Jour 3: Santiago de Chile/Valparaiso. Matinée libre. Transfert vers le port et embarquement. Départ du «Norwegian Crown» à 17h00. Début d'une croisière spectaculaire autour de l'Amérique du Sud.

Jour 4: Repos en mer. Profitez des agréments de votre croisière en bateau.

Jour 5: Puerto Montt. Puerto Montt est la destination d'une splendide excursion d'un jour (*) à travers la célèbre région des lacs et des parcs nationaux du Chili, les impressionnantes chutes d'eau de Petrohué et la vue pittoresque sur le volcan Osorno enneigé. Vous visiterez ensuite le lac de tous les saints/Todos los Santos qui, du fait de ses couleurs intenses, est réputé comme étant l'un des plus beaux lacs du monde. Escale de 08h00 à 17h00.

Jour 6: Puerto Chacabuco. L'archipel du Chili est composé d' une région sauvage spectaculaire de fjords crevassés, de glaciers imposants et de sommets enneigés des Andes. Le parcours compte parmi les plus beaux cours d'eau du monde. Escale de 12h00 à 19h00.

Jour 7: Canaux de Patagonie. Passage à travers le monde unique des fjords du Chili.

Jour 8: Passage du détroit de Magellan. Parcours par le détroit de Magellan, l'un des nombreux points culminants de cette croisière. Découvrez les spectaculaires coulisses de la nature.

Jour 9: Punta Arenas. Excursion (*) à travers la beauté du paysage patagonien en direction de la baie de Otway, vers l'une des colonies de manchots de Magellan, que vous pourrez admirer de tout près. Escale de 06h00 à 18h00.

Jour 10: Ushuaia, canal de Beagle/Parcours des glaciers, Terre de Feu. Fascinant parcours à travers le canal de Beagle, où plusieurs glaciers se jettent directement dans la mer. Excursion sur la magique Terre de Feu (*) dans le parc national Tierra del Fuego lequel, avec ses lacs et ses forêts impressionnants, offre un espace vital exceptionnel pour les phoques, les morses et les oiseaux de mer géants. Escale de 14h00 à 22h00.

Jour 11: Cap Hoorn. Vous contournerez aujourd'hui le légendaire Cap Hoorn.

Jour 12: Port Stanley. Les îles Malouines, isolées, rappellent les Highlands écossais et abritent un monde animal varié. Escale de 10h00 à 16h00.

Jour 13: Repos en mer.

Jour 14: Puerto Madryn. Excursion d'une journée (*) vers la péninsule de Valdés, l'une des plus importantes réserves naturelles d'Argentine. Vous observerez à Punta Delgada les colonies de lions et d'éléphants de mer. Escale de 07h0 à 16h00.

Jour 15: Repos en mer. Croisière dans le sud de l'Atlantique.

Jour 16: Montevideo. Visite guidée (*) à travers la capitale de l'Uruguay, découvrez toutes les principales curiosités. La ligne côtière est bordée de plages de sable et la vieille ville est un véritable musée de plein air de l'architecture coloniale. Escale de 09h00 à 19h00.

Jour 17: Buenos Aires.
Débarquement le matin. Visite guidée (incluse) à travers Buenos Aires, également dénommée le Paris de l'Amérique du Sud. En soirée, nous assisterons à un spectacle de tango (inclus) afin de clôturer cette spectaculaire croisière. Nuitée à l'hôtel.

Jour 18: Buenos Aires.
Matinée libre. Vol retour avec Lufthansa, via Francfort à destination de Zurich (ou Genève, Bâle).

Jour 19: Zurich. Arrivée à midi à Zurich.

VOTRE ITINERAIRE DE VOYAGE

LE BATEAU DE VOTRE CROISIERE

Le **Norwegian Crown****** appartient à la flotte de la Norwegian Cruise Line, mesure 188 m de longueur, 28,2 m de largeur, pour une contenance de 34242 TJB et peu accueillir jusqu'à 1026 passagers. 10 ponts d'hôtes. Année de construction : 1988, rénovation intégrale et transformation en 2003. Toutes les cabines sont confortablement équipées avec douche/WC, climatisation, téléphone, sèche-cheveux et TV. La langue utilisée à bord est l'anglais. Le capitaine et les officiers sont norvégiens. 5 restaurants, différents bars et salons, espace Fitness & Wellness, casino, piscine, jacuzzis, médecin de bord et bien plus encore. « Croisières sans limite » (Freestyle Cruising) vous propose les vacances idéales. Vous décidez vous-même quelle formule de vacances vous préférez, que ce soit la croisière évènement traditionnelle, avec réservations fixes ou en libre sélection avec restaurants, vêtements et emploi du temps à votre guise. Organisez votre croisière comme vous l'entendez !

Dates du voyage 2005

Santiago de Chile–Buenos Aires
11.02.05–01.03.05
Buenos Aires–Santiago de Chile
28.01.05–15.02.05
25.02.05–15.03.05

Prix par personne

Cat.	Pont	Type de cabine	Fr. Prix
J	Coral	2 lits intérieur	4490.–
E	Coral	2 lits extérieur/fenêtre panoramique	4990.–
C	Laguna	2 lits extérieur/fenêtre panoramique	4990.–
AE	Riviera	2 lits, mini-suite(s)/extérieur	5690.–
AB	Penthouse	2 lits, suites, balcon	8990.–
–		Cabine pour une seule personne, intérieur	5690.–
–		Cabine pour une seule personne, extérieur	6990.–

Nos prestations comprennent

- Vol régulier en classe Economy, Zurich–Santiago de Chile et Buenos Aires–Zurich (ou de Genève, Bâle) avec Lufthansa via Francfort
- 1 nuitée à Santiago de Chile et Buenos Aires, base chambre double avec buffet petit-déjeuner
- Visites guidées de Santiago de Chile et de Buenos Aires
- Transfert à Santiago de Chile et à Buenos Aires
- Spectacle de tango à Buenos Aires
- Croisière sur le «Norwegian Crown», dans la catégorie souhaitée de cabines
- Toutes les cabines sont équipées de douche/WC, climatisation, sèche-cheveux et TV
- Pension complète à bord à partir du repas du soir, le jour de l'embarquement et jusqu'au petit déjeuner le jour du débarquement
- Toutes taxes d'embarquement et de débarquement dans les ports (soit par personne environ 577 CHF, incluses)
- Participation libre à toutes les manifestations à bord
- Accompagnateur expérimenté de Mittelthurgau pendant tout le voyage, du départ de Zurich et jusqu'au retour à Zurich

Nos prestations ne comprennent pas :

– Forfait de dossier par personne	10.–
– Taxes d'aéroport (oblig.)	140.–
– Dépenses personnelles et boissons	
– Pourboires (env. 15 CHF par personne/jour)	
– Forfait excursions (* excursions du forfait d'excusions), excursions en langue allemande, réservation uniquement à l'avance	450.–
– Excursions en langue anglaise en sus	
– Frais d'annulation et assurance rapatriement en plus combinés oblig.	
– Supplément classe Business	4250.–

Formalités de voyage, informations importantes

Les citoyens suisses doivent être en possession d'un passeport valable 6 mois après la date de retour.

Clou du voyage, spectacle naturel: chutes d'Iguassu

Pré- ou post-programme : 3 jours, facultatif, à partir de **Fr. 950.–**
Détails disponibles sur demande.

Appel téléfonique gratuit:
0800 86 26 85
Commandez le nouveau catalogue «Croisières 2004/2005»

GARANTIE DU VOYAGE

Reisebüro Mittelthurgau Fluss- und Kreuzfahrten AG
Amriswilerstrasse 155, 8570 Weinfelden
Tél. 071 626 85 85, Fax 071 626 85 95
www.mittelthurgau.ch, info@mittelthurgau.ch

reisebüro mittelthurgau
Une entreprise de Twerenbold

estime au contraire qu'elle sera réalisée dans les cinq à dix ans.

RESTRUCTURATION EN COURS

«Actuellement, nous assistons à un important processus de restructuration. Près de 10% des communes suisses nourrissent des projets de fusion, explique Reto Steiner du Centre de compétences en management public de l'Université de Berne. A titre de comparaison, depuis la création de l'Etat fédéral, dix pour-cent seulement des communes ont disparu. Aujourd'hui, la Suisse compte 2815 communes. «Beaucoup d'entre elles se heurtent à leurs propres limites de capacité», avance Reto Steiner pour expliquer la tendance aux collaborations et aux fusions. Bon nombre ont des problèmes de recrutement ou de financement; de plus, les tâches se sont complexifiées et ne peuvent plus guère être assumées à titre honoraire.

Quoi d'étonnant donc que de nombreux cantons soutiennent les projets de fusion. Parmi les cantons comptant un grand nombre de communes touchées par la fusionnite, citons le Tessin (voir encadré sur le Grand Lugano) et Fribourg, canton dans lequel pas moins de 163 communes ont fusionné depuis 1950. Le canton de Thurgovie, quant à lui, a fait le ménage et remplacé les deux types de communes qui se chevauchaient (Munizipal- et Ortsgemeinde) par des municipalités politiques polyvalentes, faisant passer leur nombre de 217 à 80.

D'autres cantons vivent actuellement un processus de réforme. Berne aimerait réduire le nombre de ses communes de 398 à 300. Dans les Grisons, un quart des 208 communes étudie un possible regroupement. En Valais, il existe même la possibilité d'imposer une fusion. Argovie, le Jura, Glaris, Lucerne, Neuchâtel, Schaffhouse, Soleure et St-Gall encouragent également les fusions, certains prévoyant même des incitations financières.

Reto Steiner estime que la taille optimale se situe entre 5000 et 10 000 habitants. De plus, lors d'une fusion, il convient de tenir compte de toutes les caractéristiques locales. Dans les vallées de montagne, des communes de cette taille n'auraient aucun sens, compte tenu de la topographie. «La commune est le lieu où l'on se sent chez soi», rappelle-t-il. C'est la raison pour laquelle les projets de fusion n'ont une chance d'aboutir que lorsque la population se connaît et qu'il existe une base de confiance. «Il ne faut pas se contenter des réflexions rationnelles, mais prendre en considération les arguments du cœur.» ■ **RUEDI STUDER**

«Nuova Lugano», la plus grande fusion de communes en Suisse

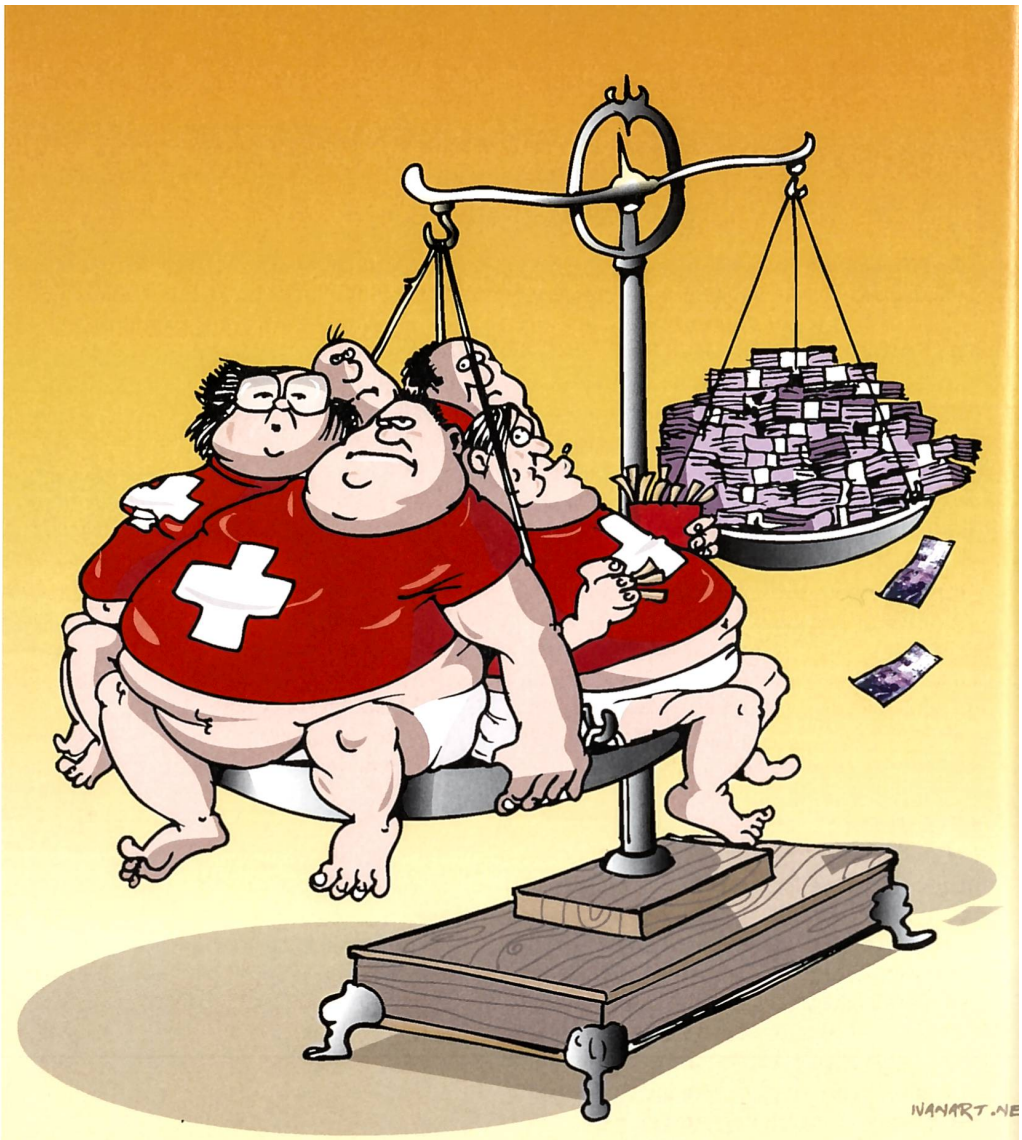
Il y a un peu moins d'une année, le nouveau Lugano est devenu réalité. La plus importante fusion de communes en Suisse, après plus de trente ans d'obstinés et pénibles travaux de médiation, a enfin vu le jour en automne 2003. Neuf communes ont décidé de s'unir: Lugano, Gandria, Pazzallo, Davesco-Soragno, Cureggia, Pregassona, Pambio Noranco, Viganello et Breganzona. Mais le projet ne s'arrête pas en si bon chemin. En effet, reste encore en cours de pourparlers la proposition de fusion avec quatre communes du Val Colla (Bogno, Cimadera, Certara et Valcolla) pour lesquelles on attend encore une prise de position du Conseil d'état tessinois quant à leur profil économique.

Ainsi, la ville de Lugano ayant compté autrefois 23 563 habitants a plus que doublé sa population. A l'issue de ces fusions, elle dépasse maintenant les 50 000 habitants répartis sur une superficie totale d'environ 49 km² (+37 km²).

L'agglomération actuelle a été et est soutenue par le Canton qui voit en elle la possibilité de réaliser les objectifs du Plan directeur prévoyant la naissance de quatre pôles cantonaux. La mise en œuvre du pôle de Lugano a été considérée comme indispensable pour la réorganisation de tout le Tessin.

Le nouveau Lugano est aujourd'hui la troisième place financière suisse, la huitième ville helvétique de par sa superficie, la neuvième en termes de population et il occupe le dixième rang concernant l'offre d'emplois. *(ls.)*

1. Breganzona
2. Pambio-Noranco
3. Lugano (depuis 1972 avec Castagnola et Bré)
4. Pazzallo
5. Davesco-Soragno
6. Pregassona
7. Viganello
8. Cureggia
9. Gandria



Une personne sur trois souffre de **SURPOIDS.** *Face aux fâcheuses conséquences pour la santé publique, la lutte s'organise avec des campagnes de* **SENSIBILISATION.** *Des mesures financières – taxes ou primes d'assurance majorées – sont également envisagées.*

SUISSES TROP GROS

La prévalence de l'obésité n'a fait qu'augmenter inexorablement dans les pays riches, et même ceux en voie de développement. Aux Etats-Unis, l'obésité serait à l'origine d'au moins 300 000 décès par an! Face à cette catastrophe humanitaire, l'Organisation mondiale de la santé parle depuis 1997 d'épidémie. Elle frappe aujourd'hui notre pays de plein fouet comme le montrent différentes études.

CHIFFRES ALARMANTS

Même si les experts ne s'accordent pas tout à fait sur les chiffres – certaines études se fondent sur des sondages téléphoniques et non sur des mesures effectives... – l'ampleur du phénomène est incontestable. L'indice de masse corporelle (voir encadré) constitue généralement la base de référence. Ainsi, selon l'Enquête suisse sur la santé 2002 de Office fédéral de la statistique, plus de la moitié de la population

n'a pas un poids normal. 13% des gens sont trop maigres (15,4% en 1992), 29% trop gros (25%), à quoi viennent s'ajouter 8% d'obèses (5,4%). C'est dire que la population suisse ne cesse de grossir.

Plus inquiétante encore, une étude du Laboratoire de nutrition de l'EPFZ vient de révéler que plus d'un écolier sur cinq présente une surcharge pondérale. Au cours des 20 dernières années, le nombre d'enfants en surpoids a triplé en Suisse alors que celui des obèses a sextuplé! Une recherche réalisée dans les écoles lausannoises, où les enfants font régulièrement l'objet de contrôles médicaux, arrive aux mêmes constatations. En plus, les auteurs comparent statistiquement des enfants nés en 1980 et en 1955 mettant en évidence l'accentuation du phénomène de l'obésité chez les jeunes. En moyenne, le garçon normal (15 ans, 170 cm) présente, en effet, une augmentation de poids de 5 kilos, l'obèse près de 17 kilos!

RÉAGIR TRÈS JEUNE

L'obésité chez l'enfant, loin d'être uniquement un problème esthétique, revêt une importance médicale primordiale. Le surpoids pénalise la qualité de la vie et diminue l'espérance de vie. De nombreuses maladies graves sont, en effet, associées aux kilos superflus: affections cardiovasculaires – première cause de mortalité en Suisse – et hypertension, diabète de type II ainsi que plusieurs types de cancer, sans parler des problèmes psychologiques de perte d'estime de soi ou de dépression.

Pour l'un des auteurs de l'étude lausannoise, le Dr Virgile Woringer du Service de santé des écoles, il est urgent de réagir car un enfant obèse avant la puberté a entre 20 et 50% de risques de le rester à l'âge adulte, alors que les chiffres grimpent entre 50 et 70% après la puberté: «La Suisse ne peut simplement pas se permettre un doublement des frais de santé!»

COÛTEUSE ÉPIDÉMIE

Le surpoids occasionne une charge financière très lourde pour la société. Si le coût global de la santé s'élève à 46 milliards de francs par année, on peut estimer que les maladies liées à l'alimentation occasionnent une dépense de l'ordre de 15 milliards. Selon des hypothèses prudentes, le surpoids et l'activité physique insuffisante d'un bon tiers de la population seraient responsables d'affections de 1,4 million de personnes, de 2000 décès et de coûts directs de traitement de 1,6 milliard de francs par année. Cela ne va pas sans influencer les primes d'assurance maladie. Paradoxalement, les caisses ne prennent en charge les frais de traitement de l'obésité que lorsqu'il y a des maladies associées. Et encore, il n'y a pas de règle absolue.

L'incidence économique du surpoids et de l'obésité n'échappent pas aux assureurs. Selon une étude récente de Swiss Re, l'obésité freine la progression de l'espérance de vie, en élevant le risque de mortalité. Une prise de poids de 10% correspond approximativement à une hausse de 30% du risque de maladie cardiovasculaire. Swiss Re, qui réassure les risques des assureurs vie, propose à ces derniers de revoir la façon dont ils évaluent la santé et le poids de leurs clients, afin que les assurés se voient facturer des primes en rapport avec le risque qu'ils présentent.

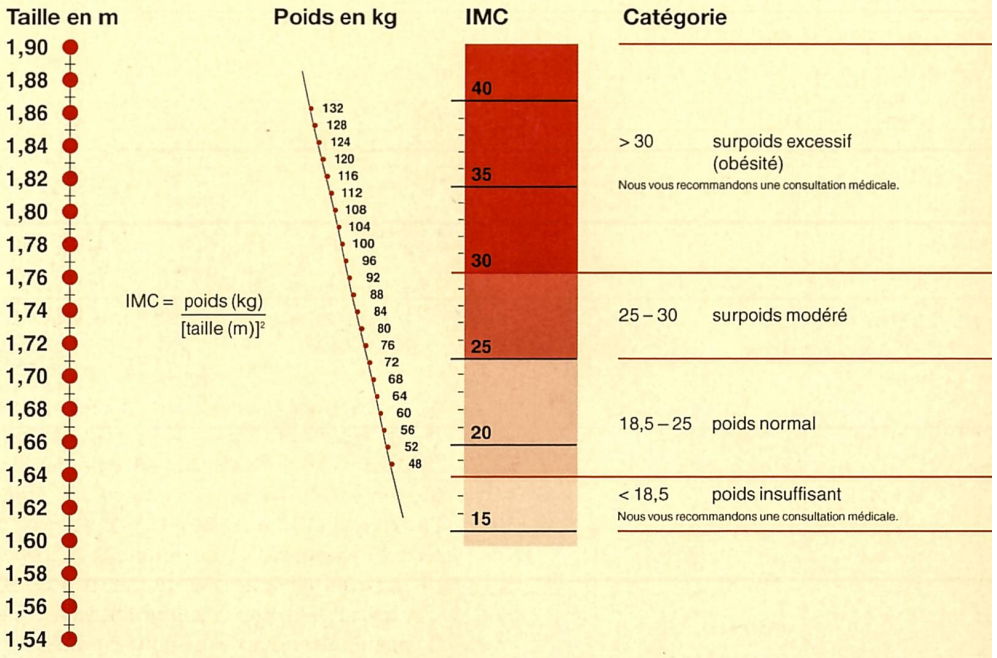
TAXER LES GRAISSES?

Pour lutter efficacement contre la surcharge pondérale, certains vont même jusqu'à proposer l'introduction d'un nouvel impôt. Conseiller national évangélique, Heiner Studer souhaite ainsi taxer les aliments trop riches en graisse et en sucre «pour, d'un côté, inciter l'industrie agroalimentaire à modifier ses produits et, de l'autre, donner plus de moyens à la lutte contre l'obésité». L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) ne dispose effectivement pour les programmes de prévention et d'information sur les risques de l'obésité que d'un million de francs, contre vingt pour le tabac et vingt-cinq pour l'alcool et les drogues.

En réponse à l'interpellation parlementaire de mars dernier, le Conseil fédéral affirme pourtant ne vouloir recourir à l'alternative d'une taxe que si toutes les autres mesures et démarches en cours s'avèrent inefficaces. Imposer les produits hautement énergétiques lui paraît a priori être une mesure par trop extrême et très difficilement applicable. En matière de nutrition, le Conseil fédéral continue de placer

Etes-vous en surpoids?

Indépendamment du sexe, de l'âge et de la race, la mesure la plus fréquemment utilisée est l'indice de masse corporelle (IMC, BMI en anglais) – soit le rapport du poids sur la taille élevée au carré – pour déterminer un poids normal ou non. Sur ce schéma, il suffit de relier au moyen d'une règle les valeurs de poids et de taille pour obtenir votre IMC. Les risques pour la santé croissent avec le degré de surcharge pondérale.



Le top du confort pour vos jambes

Savourez partout dans votre maison le confort de la nouvelle

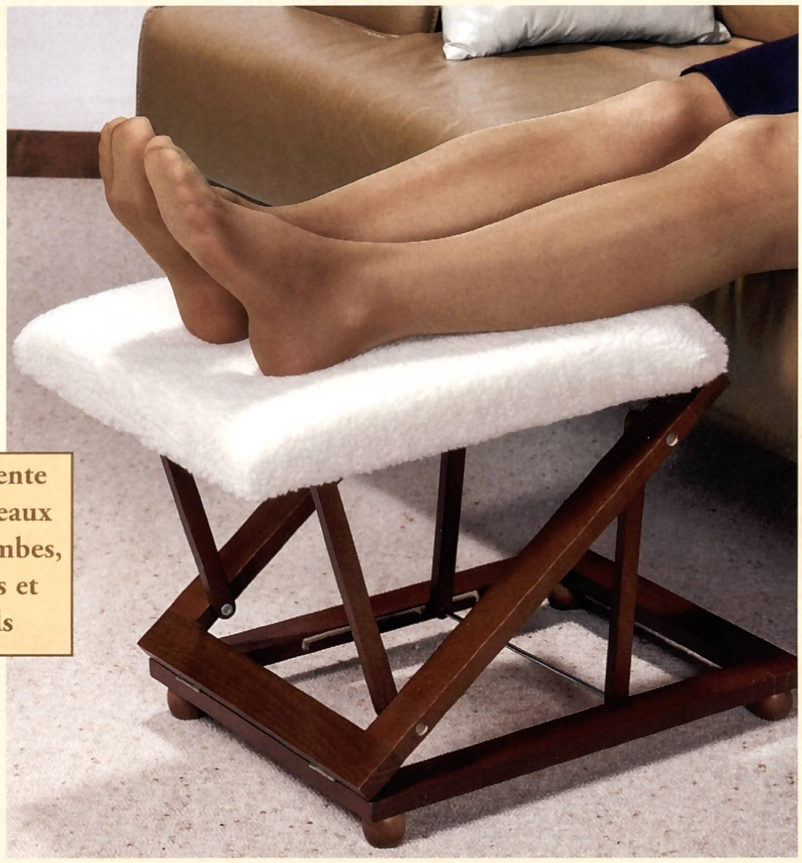
Chaise relaxe à 3 niveaux

Le réglage à 3 niveaux vous procure exactement le confort dont vous avez besoin

Fr. 59.– seulement

La détente à 3 niveaux pour jambes, cuisses et pieds

Après une longue journée fatigante il n'y a rien de plus agréable que la détente complète avec la nouvelle chaise relaxe à 3 niveaux. Elle a été spécialement conçue pour garantir une détente totale des jambes, des cuisses et des pieds. Vous vous reposez confortablement en lisant le journal, en regardant la télévision ou en tricotant. La chaise relaxe à 3 niveaux est idéale pour elle et pour lui. Pliée, ses dimensions sont les suivantes: 35 cm de largeur et 45 cm de longueur. La hauteur est de 12 cm. Celle-ci peut être ajustée jusqu'à 40 cm. La construction en bois est recouverte d'une douce toison.



La chaise relaxe à 3 niveaux est réglable à la hauteur de votre divan ou de votre fauteuil et stimule la circulation sanguine.

Utilisez la Chaise relaxe à 3 niveaux dans la position oblique pour la détente paisible de vos cuisses.

Comme tabouret la Chaise relaxe à 3 niveaux détend les pieds et les chevilles sur une douce toison.

Offre d'une double détente pour elle et pour lui

2 Chaises relaxe pour Fr. 98.– seulement

(Vous épargnez Fr. 20.--)

Trendmail SA
Service-Center, Bahnhofstr. 23, 8575 Bürglen TG
Tél. 071 634 81 25, Fax 071 634 81 29

Bon de commande top confort

☐ **OUI,** je commande contre facture (10 jours) plus frais d'envoi
____ (Nombre) Chaise relaxe à 3 niveaux Art. 1101 à Fr. 59.-
(à partir de 2 unités à Fr. 49. – l'unité)

131-21

Nom _____

Prénom _____

Rue/N°. _____

Code postal/Ville _____

Tél. N° _____

S'il vous plaît, envoyez à:
Trendmail SA, Service-Center, Bahnhofstr. 23, 8575 Bürglen TG

Entretien avec le Dr Yves Schutz, physiologiste-nutritioniste à l'Institut de physiologie de l'Université de Lausanne

«Panorama»: Avec l'appui de Suisse Balance, vous travaillez actuellement sur un livre destiné à mieux informer les jeunes sur l'obésité. Qu'en est-il?

Yves Schutz: La version définitive sera disponible à Noël. Il s'agit d'un nouveau concept très illustré et moderne élaboré avec le Dr Durrer (généraliste). La difficulté est d'écrire un livre de prévention, sans pour autant donner des leçons, en évitant le jargon scientifique. Par rapport à l'obésité, les ados doivent savoir de quoi on parle, le sujet ne faisant en général pas partie de leur programme de cours. La tranche d'âge visée va de 13 à 15 ans.

Photo: Ldd

Que pensez-vous de l'idée de vouloir taxer les graisses?

Cela me paraît impossible à appliquer. Il y a les «mauvaises» graisses saturées (produits carnés et laitiers) qui représentent un facteur de risque pour les maladies cardio-vasculaires, si on en abuse. Quant aux «bonnes» graisses monoinsaturées (huile d'olive) et polyinsaturées de type oméga 3 (graisses de poisson), elles peuvent par contre constituer un facteur de protection. Mais une bonne graisse à très haute température devient mauvaise. Quels seraient donc les critères pour taxer les graisses et les sucres? Quel collège de spécialistes va décider de taxer tel produit? Les aliments contenant des graisses essentielles – que l'organisme ne peut synthétiser – seraient-ils moins taxés?

Quelle mesure jugeriez-vous mieux adaptée?

A mes yeux, il serait beaucoup plus raisonnable de limiter la publicité pour les produits riches en graisses saturées et en sucres, dont on sait qu'ils sont défavorables à la santé. La publicité joue un rôle très important, notamment chez les adolescents.

Et faire payer des primes d'assurance vie au kilo?

La mesure est exagérée et injuste. Elle pénaliserait en particulier les personnes génétiquement obèses qui n'y peuvent rien. Pourquoi ne pas plutôt développer des mesures positives, qui permettent de prévenir le gain de poids avec l'âge chez des personnes non-obèses?

Vous prêchez donc pour une prévention plus efficace?

La meilleure solution passe effectivement par une responsabilisation du consommateur. En ayant davantage conscience du danger potentiel de la surconsommation de certains produits et du manque d'exercice physique, le consommateur devrait, de lui-même, tenter d'adapter un comportement plus favorable – pas facile dans un environnement «obésogène». Encore lui faut-il trier parmi la foule d'informations qui émane du monde scientifique, mais aussi de notre société de consommation, sans compter l'interférence d'innombrables croyances populaires et autres conseils de pseudo-spécialistes.

Interview: Philippe Thévoz

la responsabilité du consommateur informé au premier plan.

PRIORITÉ À L'INFORMATION

Le problème de la «malbouffe» n'est en tout cas pas pris à la légère par Berne. Le Rapport 2003 sur la sécurité alimentaire publié en juillet par l'OFSP relève que les déséquilibres alimentaires et la suralimentation sont devenus incontestablement les causes majeures des problèmes de santé de la population suisse. C'est pourquoi des efforts d'information sont déployés tous azimuts. En collaboration avec la Ligue suisse contre le cancer, une action «5 fois par jour» vise depuis 2002 à accroître la consommation de fruits et légumes. L'an dernier a été lancé Suisse Balance, un organisme fondé par l'OFSP et Promotion Santé Suisse, qui soutient des projets concrets visant à promouvoir activement l'équilibre entre alimentation et mouvement avec un budget sur trois ans de 2,1 millions de francs.

Suisse Balance participe, par exemple, à l'action «la Suisse pèse ses maux» lancée cette année par l'Association suisse des droguistes. Chacun peut faire analyser sa situation pondérale dans une droguerie et se laisser conseiller sur les nombreuses possibilités de maîtriser les kilos superflus. D'autres initiatives vont dans le même sens. La Fondation suisse de cardiologie a ainsi organisé cet été une infomobile permettant à toute personne intéressée d'évaluer son risque d'attaque cérébrale.

A l'école aussi l'information s'amplifie et diverses mesures sont prises: introduction de plats équilibrés et variés – avec de l'eau et du pain bio! – dans les restaurants scolaires genevois, formation de groupes volontaires – conseils, séances avec les parents, etc. – dans les écoles lausannoises.

Les campagnes d'information ne sont jamais inutiles. Reste qu'il ne faut pas se bercer d'illusion. Il faudra encore beaucoup d'actions, de persuasion, et donc de moyens financiers, avant de pouvoir espérer inverser la tendance.

■ **PHILIPPE THÉVOZ**

INFO

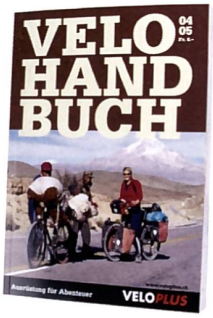
> «Suisse Balance», l'équilibre entre alimentation et mouvement: www.suissebalance.ch
> «Allez Hop», cours de walking et de gymnastique dans l'eau ou en salle partout en Suisse: www.allezhop.ch
> «La Suisse pèse ses maux» ou comment maîtriser le surpoids: www.dmzfiles.ch
> Pour éviter les maladies cardio-vasculaires: www.swissheart.ch

swiss design by VELOPLUS.ch

[Développé et testé par le VELO*PLUS*-Team]

HEUREKA
Attendu par les femmes, fait pour elles! Développé avec le concours de 400 cyclistes et mille fois éprouvé. Forme anatomique avec zones soulageant la pression. Revêtement cuir. Fr. 45.–

7000 autres articles utiles et d'un prix attrayant sont proposés dans le manuel VELO*PLUS*. Cette «bible» du cycliste de 540 pages contient aussi de nombreux conseils et informations, des tests et des indications pratiques de montage.



Magasins: Bâle Leimenstr. 78, Ostermundigen Bernstr. 65, Wetzikon près de la gare, tél. 01 933 55 55, fax 01 933 55 56, info@veloplus.ch, www.veloplus.ch Internetshop, panneau d'affichage, etc.

Envoyer le coupon à: VELOPLUS, Rapperswilerstrasse 22, 8620 Wetzikon – ou par courriel.

☐ Je commande gratuitement le manuel, valeur de Fr. 8.–
☐ Je commande 1 HEUREKA à Fr. 45.– + livré avec facture

Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA/localité _____
Signature _____ Année de naissance ____

13-04

Une nouvelle opportunité

Prema Twin Cashpro

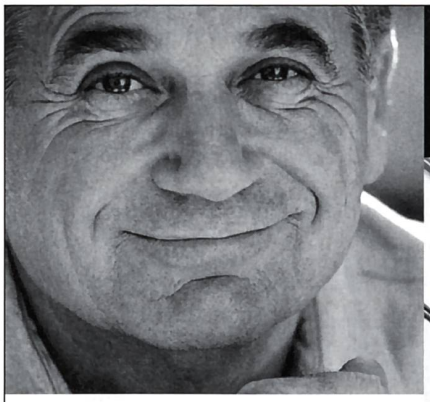
Système de réception et de distribution de billets en circulation interne

- Réduction de la quantité d'argent comptant par un recyclage
- Accepte 24 sortes de billets au maximum
- Les billets accceptés sont stockés sur 6 ou 8 rouleaux
- Appareil «Hightech» à dimension réduite avec toutes les options
- Raccordement en ligne possible

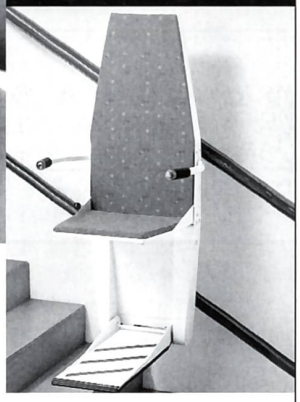
prema
Le spécialiste de la monétique

PREMA GmbH
Tychbodenstrasse 9
CH-4665 Oftringen

Téléphone 062 797 59 59
Télécopie 062 797 62 00



Mon monte-escalier est de rigert...



www.rigert.ch

Remplir et envoyer
❍ dans la maison ❍ en extérieur

Nom _____
Adresse _____
NPA/Localité _____
Téléphone _____

Rigert SA, monte-escaliers
Champ du Four, 1474 Châbles, rsw@rigert.ch
Rigert près de chez vous: Téléphone 026 663 87 77

rigert TREPPENLIFTE

06/M/04

AU SECOURS DES CHEVAUX

Porte-clés, cartes, t'shirts, pâtisseries, tout est bon pour récolter de l'argent et sauver des chevaux de la maltraitance ou de l'abattoir. **PASSIONNÉES,** *trois jeunes filles s'engagent à fond derrière un ambitieux projet de refuge.*

Thérèse et Marion se retrouvent durant les vacances pour confectionner divers objets.

Marion Lienhard, Thérèse Mercier et Anouck Fritsch d'Epalinges ont en commun la passion du cheval. Elles montent depuis l'âge de 5 ans. Touchées en 2002 par le sort d'un poulain du nom de «Mikado» qui, sans acquéreur, était destiné à l'abattoir, les trois adolescentes ont remué ciel et terre par le bouche à oreille et la distribution de papillons lors du Salon du cheval au Comptoir Suisse. Finalement, l'animal a été sauvé in extremis.

CASSER LA TIRELIRE

L'année suivante ce sont trois poulains qui doivent être vendus. Pour baisser leur prix de vente, elles pensent récolter de l'argent en bricolant des porte-clés, cartes, bracelets brésiliens. Elles réunissent 170 francs. Entre temps, les chevaux trouvent preneurs. Ne sachant que faire de cet argent, les jeunes filles découvrent le Refuge de Darwyn (voir encadré) qui cherche à sauver une pouliche. En fait, ce même Refuge avait acheté «Mikado».

Leur don ne suffisant pas, elles récoltent leurs vieux jouets et ceux des copines pour les vendre. Allant même jusqu'à casser leur tirelire, elles parviennent à réunir les 300 francs manquants. «La sauver, c'était une chose, mais il fallait pouvoir la parrainer pour couvrir les frais d'entretien», lance aussitôt Marion. Les trois copines continuent alors le porte-à-porte.

EMULATION

Bravant le froid et la neige, elles participent au Marché de Noël à Epalinges. Même la maman de Marion donne un coup de main en organisant des tours à cheval pour les plus petits. La petite caisse se remplit. En mars, la vente de pâtisseries dans un centre commercial se solde également par un beau succès comptable. Au fil des manifestations, l'entourage et les amis les encouragent, apportant leur contribution. Des copines d'école confectionnent des gâteaux, bricolent des scoubidous durant les heures de classe... Des enseignants vendent des objets à leurs connaissances.

Marion voudrait toujours en faire plus: «Par nos actions, nous avons récolté 6500 francs, c'est toujours ça. Nous avons pu sauver jusqu'ici l'équivalent de quatre poulains mais surtout, nous faisons connaître le Refuge.» Motivées de savoir que, par leur engagement, tel ou tel cheval peut être sauvé, les adolescentes se fixent encore d'ambitieux objectifs.

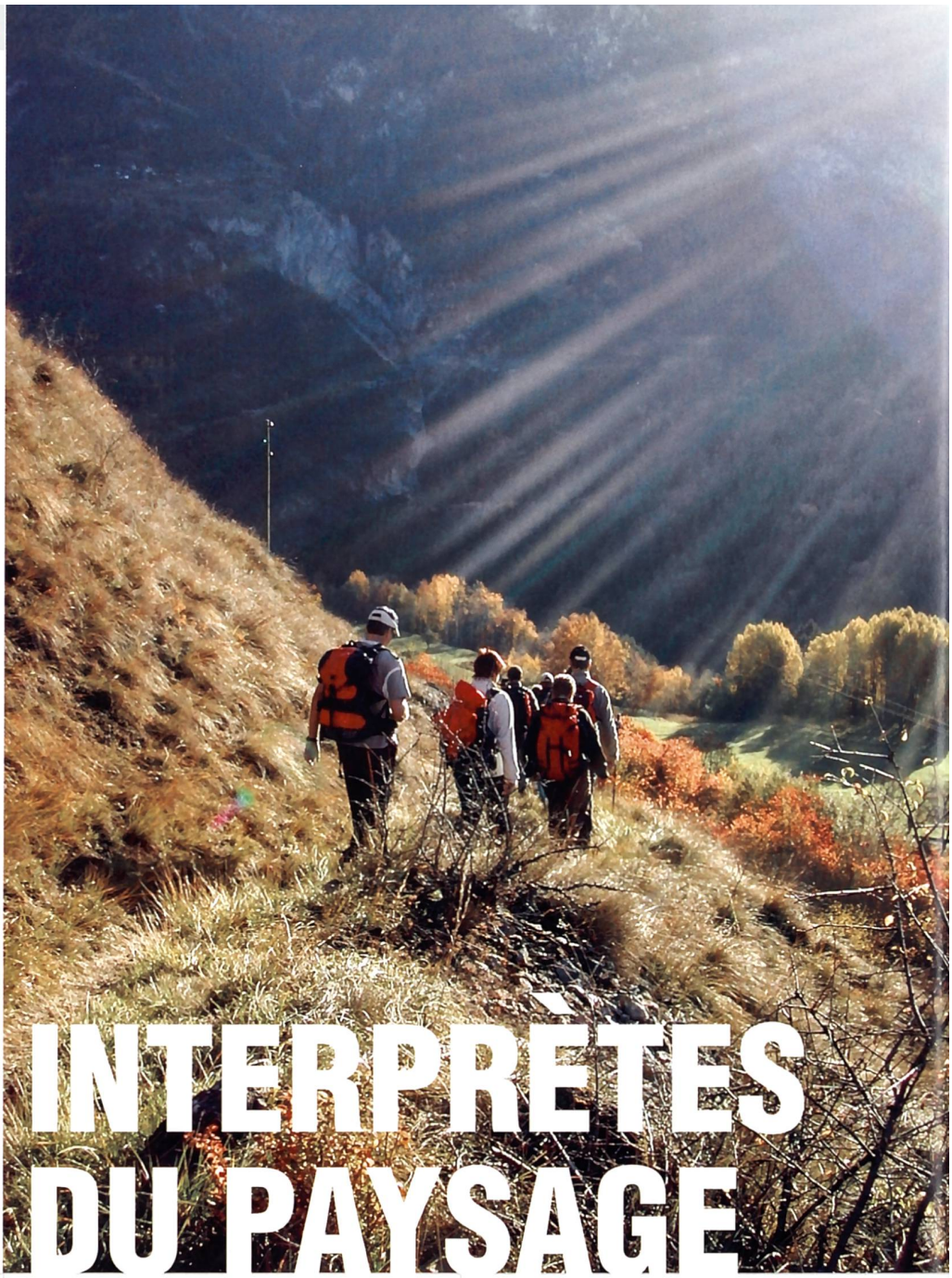
■ **PHILIPPE THÉVOZ**

Photos: Ldd

Fête western dans un ranch, l'occasion de vendre quelques objets pour Anouck et Marion.

Le Refuge de Darwyn

Compagnon privilégié de l'homme, le cheval, lorsqu'il est trop vieux, finit à la boucherie. Révoltée, Anouk Thibaud a créé en 2000 «Le Refuge de Darwyn» (du nom de son cheval disparu). Le but est d'accueillir et de sauver des chevaux retraités, maltraités, destinés à l'abattoir ou à la boucherie, afin de leur offrir une fin de vie digne et paisible. Jusqu'ici, une cinquantaine de chevaux ont déjà été pris en charge et placés en famille d'accueil par l'association. Pour tous renseignements: Refuge de Darwyn, 1285 Avusy, tél. 078 666 86 49, www.refuge-de-darwyn.org



INTERPRÈTES DU PAYSAGE

Le succès des nouvelles formations de guide-interprète du patrimoine et d'accompagnateur en montagne reflète l'engouement actuel pour **L'ÉCOTOURISME.** *Enquête sur une nouvelle génération de guides.*

L'image du guide qui mène un groupe vers un sommet aux parois vertigineuses, cette image-là subit une profonde mutation, à la faveur des nouvelles formations qui se sont récemment profilées en Suisse romande. «On est en train de passer de l'exploit sportif pur à une ouverture sur la découverte proprement dite de la nature», précise Nicolas Antille, le directeur de la formation des accompagnateurs en montagne. L'attrait pour une forme douce de tourisme – loin des effets de masse – et les aspirations des voyageurs à retrouver une proximité avec la nature ont encouragé cette redéfinition du rôle de guide. Aujourd'hui, les compétences de ce dernier doivent s'élargir à l'ensemble du patrimoine. En Suisse romande, on pourra compter sur les tout premiers guides interprètes du patrimoine dès le printemps 2005. Leur certificat en main, ils auront ainsi accompli deux ans de formation, soit quelque 550 heures de cours, réparties en modules thématiques entre Tramelan, Cernier et Vallorbe. Sur la quarantaine de personnes actuellement en formation, la moyenne d'âge s'établit à 42-47 ans, ce qui prouve que cette nouvelle voie est considérée comme un complément à un métier déjà acquis, que ce soit dans l'hôtellerie, l'enseignement ou l'animation. «Mais des candidats se sont aussi lancés dans cette filière pour trouver une nouvelle orientation professionnelle, qui corresponde mieux à leurs aspirations», relève Pierre Gigon, responsable de la formation à Neuchâtel.

LIRE LE PAYSAGE

La polyvalence est certainement ce qui qualifie le mieux les qualités de cette nouvelle génération de guides, car ceux-ci doivent acquérir à la fois des compétences en animation et des compétences en botanique, en zoologie, en agriculture et géographie humaine. Il est vrai qu'un paysage s'avère assez complexe «à lire » et «à transmettre». Un guide-interprète possède les clés de compréhension qui vont amener ses

interlocuteurs à s'imprégner d'un lieu, à découvrir les empreintes laissées par les animaux, à apprécier la variété et les particularités de la flore, à saisir le sens des logiques d'exploitation agricole, sans compter les aspects architecturaux propres à une région. «Un guide-interprète reste orienté sur l'animation, il ne doit pas se transformer en scientifique», ajoute encore Pierre Gigon, «et il donnera toujours la priorité à l'appréciation de la sécurité».

En Valais, où la formation a été reconnue au niveau cantonal, les candidats au diplôme d'accompagnateur en montagne se forment à St-Jean, dans le Val d'Anniviers. Cette année, une centaine de candidats suivent les cours dispensés en français et en allemand. «Nous sommes actuellement en pleine croissance, reconnaît Nicolas Antille, et ces nouveaux professionnels qui arrivent sur le marché ont du travail». Dans le Bois de Finges en Valais, l'écotourisme a trouvé un lieu par excellence où offrir des randonnées avec des accompagnateurs formés à St-Jean. Deux fois par semaine, ils emmènent les visiteurs s'immerger dans la biodiversité exceptionnelle de cette forêt. Une ferme située au cœur du domaine, de nombreux étangs et d'anciens itinéraires de transhumance donnent l'occasion de varier les présentations.

VERS UN BREVET FÉDÉRAL

Sur le plan de la formation, le Valais et cinq autres cantons romands ainsi que le Tessin se concertent actuellement pour faire aboutir un brevet fédéral au niveau de l'Office fédéral de la formation et de la technique. Aux dires des initiateurs, il y a bon espoir que ce brevet puisse voir le jour à la fin de l'année 2005. La reconnaissance nationale de cette nouvelle filière permettrait de soutenir les démarches entreprises pour valoriser le tourisme vert, sans oublier l'effort investi par les candidats car cette formation revient aujourd'hui à quelque dix mille francs.

Le Québec, lui, a depuis longtemps compris l'intérêt des professionnels du patrimoine puisque l'on trouve de nombreuses possibilités de se former en tant qu'«éco-interprète», notamment en Gaspésie, où le Golfe du Saint-Laurent, le massif des Appalaches, d'immenses colonies d'oiseaux marins, des caribous et un réseau de quatre parc nationaux constituent une énorme richesse touristique et écologique. Les candidats accomplissent une formation à temps complet, avec une immersion dans une autre langue obligatoire ainsi qu'un stage en milieu professionnel. Le potentiel existe et les Québécois le savent puisqu'ils ont recensé pas moins de mille sites à visiter en compagnie d'un éco-interprète. ■ **CORINNE MOESCHING**

INFOS

Association pour la formation de guide-interprète du Patrimoine, 2000 Neuchâtel, tél. 032 729 99 20. www.guide-patrimoine.ch
Formation d'accompagnateur en montagne, Nicolas Antille, directeur, 3967 Vercorin, tél. 079 321 45 37, www.randonnee.ch

En Valais ou dans le Jura, de nombreux futurs guides sont en formation.

Pas si ringards, les guides de montagne

Chemises à carreaux et rouleaux de cordes accrochés au sac à dos: les guides de montagne veulent aussi échapper à cette image vieillotte qui les fige dans les vitrines des stations de montagne. A Villars (VD), s'appuyant sur leurs années d'expérience, deux guides de montagne ont développé un nouveau concept, persuadés que leur profession doit évoluer, et viennent de fonder leur société. Baptisée «Bureau des guides Villars Expérience», leur offre se démarque de ce que l'on peut attendre d'un guide de montagne classique. Une quinzaine de professionnels sont disponibles pour répondre à des exigences très pointues de la part des clients. Ils peuvent organiser un trek pour une sortie d'entreprise, composer un programme variant les plaisirs entre une via ferrata dans les Alpes, les meilleures tables du Chablais et une soirée culturelle. Misant sur la flexibilité et un bon réseau à l'étranger, ce nouveau bureau de guides «à la carte» organise des ascensions sous d'autres latitudes, Kilimandjaro inclus. Ces guides de montagne, qui s'activent à diversifier leurs compétences, souhaitent aussi s'adresser aux VIP, une clientèle pressée qu'ils n'hésitent pas désormais à prendre en charge dès l'aéroport. D'autres infos sur www.villars-experience.ch. *(cm)*

AMBASSADOR
* * * *

Les vacances d'automne sous le soleil du Valais

Offre d'automne pour les sociétaires Raiffeisen

Chambres d'hôtel
Seulement Fr. 79.– par jour/personne
petit déjeuner compris
Seulement Fr. 99.– par jour/personne
demi-pension comprise
Séjour minimal: 3 jours

Appartements de vacances pour jusqu'à 6 personnes.
Par exemple: **seulement Fr. 518.–** par semaine le studio pour 2 personnes ou **de Fr. 602.– à Fr. 854.–** pour une suite (grandeurs diverses) pour 4 personnes.

Sensationnel: installations gratuites!

Aparthôtel Ambassador
Famille Ruth et Bruno Zenklusen
CH-3997 Bellwald
Tél. 027 970 11 11
Fax 027 970 11 00
www.goms.ch/ambassador
E-mail: ambassador@goms.ch

Sans stress à l'exposition Toutankhamon!

Visitez la fabuleuse exposition «Toutankhamon – l'or de l'au-delà» et profitez-en pour découvrir les trésors peu connus de la ville de Bâle. Reposez-vous à l'hôtel Basel****, un établissement accueillant, tranquille et bien centré dans la vieille ville. Raeto Steiger, le propriétaire, propose aux clients de la banque Raiffeisen une offre spéciale de week-end (ve/sa/di), valable jusqu'au 3 octobre 2004 (dans la mesure des disponibilités):

Chambre à un lit: 157 francs au lieu de 174
Chambre à deux lits: 203 francs au lieu de 237
Ce prix comprend une chambre de catégorie supérieure, un bon pour l'apéro, un petit déjeuner-buffet et un cadeau pratique pour elle et pour lui.

Nous vous recommandons vivement de commander à l'avance les billets d'entrée pour l'exposition Toutankhamon au Musée des Antiquités de Bâle, St. Albangraben 5, tél. 0800 22 00 33, www.tutanchamun.ch (réservation on-line uniquement avec carte de crédit).

Prix d'entrée: adultes 28 CHF, AVS-AI 22 CHF (lu-me), jeunes de 13 à 17 ans 10 CHF, enfants de moins de 13 ans 5 CHF. Les détenteurs du passeport Musées suisses ne paient que la moitié de ce prix. Le musée est situé à 10 minutes à pied de l'hôtel.

Hôtel Basel
Münzgasse 12, 4001 Bâle
Tél. 061 264 68 00, fax 061 264 68 11
Courriel: réception@hotel-basel.ch, www.hotel-basel.ch

L'hiver comme dans un livre d'images

Un séjour à l'hôtel, une aventure avec des chiens de traîneau, un safari à motoneige, un tour à ski de fond, ou tout simplement du calme et de la détente avec ambiance de chalet et feu de cheminée crépitant. Bienvenue en Laponie finlandaise.

FINNAIR

Pour d'autres offres de rêve:
Kontiki-Saga / Nordic Voyages SA
Wettingerstr. 23, 5400 Baden, Fax 056 203 66 30
info@kontiki.ch ou dans votre agence de voyage préférée.

* Incl. vol direct Kontiki-Saga pour la Laponie, 7 nuitées, billet CFF 2ème cl., valable pour les départs au 8.1 et 15.1.2005, excl. taxes d'aéroport Fr. 70.– (occupation 2 personnes, prix par personne)

Merci de me faire parvenir les catalogues suivants:

- ❑ Rêveries hivernales 2004/05
- ❑ Worldloppet / ski de fond 2004/05

Nom / Prénom: _____

Adresse: _____

NPA, Lieu: _____

Pano

L'astronaute vaudois Claude Nicollier.

«L'ESPACE, C'EST MA VIE!»

Participant à quatre missions dans l'espace, l'astronaute **CLAUDE NICOLLIER** *est également président de la Fondation du Musée de l'aviation de Payerne. C'est là que nous l'avons rencontré.*

Eprouvez-vous de la nostalgie pour les vols en avion à réaction?
J'ai eu le privilège de vivre des aventures à plus haute altitude (600 km) et à plus grande vitesse (8 km/s), mais, malgré tout, il y a des similitudes dans la profondeur de l'expérience ressentie lors d'un vol dans les Alpes ou dans la navette spatiale.

Comment se passe la montée en orbite?
C'est un instant extraordinaire. Huit minutes, c'est court, mais incroyable d'intensité. Ce sont des impressions sensorielles uniques. Après le vacarme assourdissant du décollage vient la phase orbitale, le grand silence pendant plusieurs semaines, le magnifique spectacle de la Terre. Et pourtant la capsule se déplace à 28 800 km/h, soit le tour de notre planète en 1 heure 30 ou 16 fois le tour du globe en un jour. La traversée du Sahara Dakar-Le Caire ne dure que dix minutes, celle de la Suisse, 30 secondes.

Où en est le programme d'exploration de l'espace au moyen d'engins habités?
Le prochain vol de la navette devrait avoir lieu au printemps ou en été 2005, après un arrêt de plus de deux ans des vols suite à l'accident de Columbia. Pour l'avenir, on privilégie plutôt le retour dans la Lune et l'exploration de l'espace profond.

Que signifie espace profond?
Début mars 2004, une fusée Ariane 5 a été lancée à destination d'une comète. Elle y arrivera dans 10 ans. Une partie du véhicule spatial se mettra alors en orbite, une autre s'arrimant en douceur au moyen de crampons sur le noyau de glace d'un diamètre de 4 km. D'autre part, avec la sonde américaine «Mars Express» et des robots télécommandés, on a pu vérifier qu'il y a eu de l'eau sur Mars. Pourquoi s'est-elle évaporée? Si l'on comprend mieux Mars, on saura comprendre la Terre et mieux la protéger contre les cataclysmes éventuels.

Qu'en est-il de la station spatiale internationale?
Le prochain vol de la navette emmènera un élément supplémentaire. L'assemblage sera terminé en 2010. La capacité de la station pourra alors accueillir jusqu'à 7 personnes. En plus, il y a les missions de maintenance du télescope «Hubble». J'ai eu le privilège d'en faire partie en 1993 et 1999. Grâce à cet instrument très performant, on a pu étudier des objets extra galactiques ainsi que les nébuleuses dans notre galaxie, à partir desquelles des étoiles naissent.

Interview: Roger Simon Vermot

INFO

«Clin d'Ailes», Base aérienne de Payerne, tél. 026 662 21 20.

Clin d'Ailes

Sur la principale base opérationnelle des F/A 18, Clin d'Ailes présente l'aéronautique militaire de la seconde moitié du XXe siècle. Le musée payernois a nécessité deux millions de francs de fonds privés. A l'initiative de pilotes fanatiques, Clin d'Ailes vise à rassembler et conserver le patrimoine aéronautique militaire, en sauvant Hunter, Vampire, Mirage et autres Venom de la démolition. Outre la demi-douzaine d'appareils exposés, un espace interactif permet au public de s'exercer à voler à la vitesse supersonique, tandis qu'un simulateur de vol du Mirage III S reproduit le comportement d'un avion de chasse, combats aériens, pannes et météo exécrable inclus. On y trouve aussi un PC de commandement d'aérodrome, le patrimoine des escadrilles, des documents rares sur l'aviation militaire et des modèles réduits. Le musée ne pouvait oublier le plus célèbre pilote helvétique, aussi un Espace Claude Nicollier lui est consacré.

Coup d'œil à la halle principale de Clin d'Ailes.

Photos: Ldd

60% de réduction pour les lecteurs PANORAMA

Infos sur le produit

- Fourre: 100% coton étanche (pas de fuites de plumes)
- Contenu: 30% pure plume d'oie neuve d'Europe de l'Est. 70% fin duvet d'oie neuf d'Europe de l'Est (pas de prélèvement cruel sur des animaux vivants)
- Aspect: alignements de 5 x 7 carreaux piqués
- Poids de remplissage: 1550 g
- Dimensions: 160 x 210 cm
- 2 ans de garantie

- **Convient également aux personnes allergiques aux micro-organismes dans la poussière**
- **Idéal pour l'été comme pour l'hiver**
- **Équilibre naturellement la température**
- **Sommeil sain**
- **Douceur tendre et câline**

À commander en même temps de préférence:

Coussin en duvet

au lieu de Fr. 79.–
Rabatt –51%
PRIX LECTEUR
39.–
Art.-No. 43049

Avec un véritable duvet de plume, il faut naturellement le coussin qui va avec. La tête est particulièrement délicate. C'est que la tête règle à 30% la température du corps. La circulation de l'air et les échanges d'humidité n'en sont que plus importants.

«Coussin en duvet»
65 x 100 cm
Art.-No. 43049

Attention: Prix exceptionnel!

Saisissez vite l'occasion. Ce prix est imbattable.

Les plumes et le duvet d'oie restent la matière la plus appréciée pour fourrer les édredons. Elles équilibrent en effet la température mieux que toute autre matière. La plume d'oie réchauffe les jours froids et rafraîchit agréablement en été.

«Bonne nuit»

Ainsi, un duvet fourré de véritables plumes d'oie garantit tout au long de l'année un sommeil d'une agréable douceur. Naturellement, et c'est prouvé, Primflex n'utilise que la meilleure qualité de plumes en provenance d'Europe. Pendant votre sommeil, vous perdez environ un demi-litre de liquide. Si celui-ci ne peut être évacué de manière uniforme, c'est le refroidissement et vous commencez à frissonner.

Les plumes d'oie agissent contre ce désagrément. Elles absorbent l'humidité et évacuent celle-ci très vite vers l'extérieur.

L'air que contient le duvet reste sec et celui-ci respire.

«Duvet en plumes d'oie»
160 x 210 cm Art.-No.43038

Bulletin de commande préférentiel PANORAMA

Oui, je commande:

Nombre	Taille			Art.-No.
	160 x 210 cm	Duvet en plumes d'oie	à Fr. 99,–	Art.-No. 43038
	65 x 100 cm	Coussin en duvet	à Fr. 39,–	Art.-No. 43049

Les prix se comprennent ICHA inclus, frais d'envoi non compris. Sous réserve de modifications dans les prix et les modèles.

Nom/prénom:

Rue, n°:

NPA, localité: Tél.:

Signature: Date:

Remplir en caractères d'imprimerie et renvoyer à:
Action pour les lecteurs de PANORAMA:
p/a Personalshop, casier postal, 4019 Bâle

Nous sommes personnellement à votre disposition 24 heures sur 24:
tél. 0848 80 77 60 – fax 0848 80 77 90 – www.personalshop.ch

Lors d'une commande par téléphone, veuillez indiquer le code suivant: ☺ **Code No. P56**

Visitez nos magasins: Lautengartenstr. 23, 4052 Bâle et c/o AVUS, Neuhofweg 51 (Gebäude Möbel Rösch), 4147 Aesch BL P

MOUILLER SA CHEMISE

VIKTOR RÖTHLIN *est le meilleur marathonien de Suisse. S'il rencontre les mêmes difficultés que les* **COUREURS AMATEURS** *sur les fameux 42,195 km, il sait toutefois comment les appréhender. C'est avec plaisir qu'il vous donne ses* **CONSEILS.**

Photos: Raiffeisen

Courir sur une belle pelouse verte: facile, léger, presque aérien. Telle est l'image qu'a Viktor Röthlin dans sa tête. Une image qui accompagne depuis des années ce champion de marathon de 30 ans au mental exemplaire. «Pour moi, les images font partie intégrante du marathon: elles m'aident lors de la préparation, mais aussi lors des courses, quand il s'agit de réaliser la performance souhaitée», explique Viktor, originaire du canton d'Obwald, mais résidant à Macolin.

Les images, les visualisations, sont individuelles. Elles peuvent changer, mais ont toujours une grande influence, qu'il convient de savoir exploiter, à l'instar de Viktor: «Quand les jambes deviennent lourdes, l'esprit fatigué et les forces rares, le fait de me voir courir avec agilité sur la belle pelouse m'aide énormément. L'image et la pensée guident les muscles et vous apportent de nouvelles ressources.»

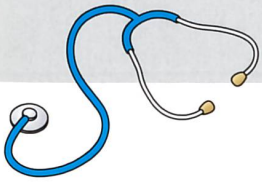
Viktor Röthlin est un grand spécialiste du marathon, au palmarès déjà éloquent: record suisse et participation aux JO, etc. Mais plus que les résultats, c'est la discipline en elle-même qui l'intéresse. En outre, son activité de physiothérapeute, à temps partiel, fait de lui un expert sachant parfaitement ce qui compte pour un coureur de marathon.

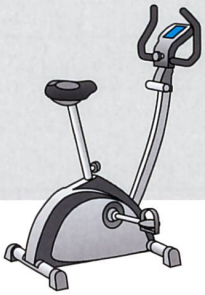
QUATRE SÉANCES PAR SEMAINE

L'entraînement est la clé du succès, comme l'explique Viktor: «Pour réussir en marathon, il faut mouiller sa chemise!» Athlète de classe mondiale (meilleur temps: 2 h 09' 54"), il court quelque 200 kilomètres par semaine. Et les coureurs «populaires» ou les débutants doivent

Prêt au marathon en 4 mois

point de départ: visite médicale (recommandée)	ensuite: achat de l'équipement (chaussures, vêtements)	ensuite: test de performance (p. ex. test Conconi chez un médecin du sport)	ensuite/parallèlement: début de l'entraînement	ensuite: phase de préparation: course selon programme



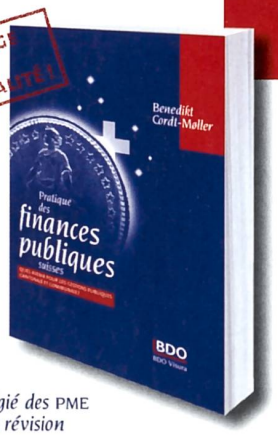


Illustrations: B&S

Les finances publiques enfin démystifiées !

- **Comment gérer aujourd'hui les collectivités publiques**
- **De nombreux exemples tirés de la pratique**
- **Un guide précis et de lecture aisée**

UN OUVRAGE AU CŒUR DE L'ACTUALITÉ !



L'approche de Benedikt Cordt-Møller se veut résolument accessible à tout public désireux de mieux comprendre les enjeux et les contraintes de la gestion des finances publiques. Découvert, frein aux dépenses, report de charges, subventions, patrimoine administratif, etc. : toute une série de concepts que l'auteur illustre de définitions et d'exemples concrets font de cet ouvrage un livre de référence accessible à tous.

BDO
BDO Visura
Votre fiduciaire

BDO Visura est le partenaire privilégié des PME et des communes pour le conseil et la révision

Shutterstock

Bulletin de commande

Veuillez me faire parvenir _____ ex. de l'ouvrage ***Pratique des finances publiques*** par Benedikt Cordt-Møller, 176 pages, format 16 x 23 cm, au prix de CHF 94.– l'exemplaire, TVA comprise + frais d'expédition

Raison sociale _____ Nom/Prénom _____

Adresse _____ NPA/Lieu _____

Date _____ Signature

Bulletin de commande à envoyer à BDO Visura, place Pépinet 1, 1002 Lausanne. Vous pouvez aussi passer commande par e-mail à financespubliques@bdo.ch ou par fax au numéro 021 310 23 25.

PA

KLAFS

Les spécialistes du 'wellness'

Sauna/Sanarium

Bain de vapeur

Whirlpool

Vous trouverez de plus amples informations dans notre catalogue gratuit de 120 pages, incl. CD-Rom.

Nom/Prénom _____

Rue _____

No. postale/Lieu _____

Téléphone _____

Klafs Sauna-Construction SA
13, Rue Gambetta, 1815 Clarens
Téléphone 021 964 49 22, Telefax 021 964 71 95
clarens@klafs.ch, www.klafs.ch

D'autres bureaux de vente: Baar, Berne, Brig, Coire, Dietlikon.

prix public conseillé

CHF 250.–

A661.30308.11SBB
Ø 41mm

www.mondaine.com
info@mondaine.ch
Tel 043 344 48 88

MONDAINE®

Official Swiss Railways Watch

eux aussi beaucoup s'investir dans l'entraînement. Un nombre de kilomètres minimum? Pas vraiment: «Trois à quatre séances hebdomadaires d'au moins 45 minutes me semblent nécessaires.» Viktor accorde plus d'importance au nombre de séances qu'à leur durée: «Cinq fois une heure apportent sans aucun doute plus que deux fois trois heures.»

Plus que la quantité, c'est surtout la qualité des entraînements qui compte. «Les trois quarts au moins de la distance doivent être courus au rythme de base», déclare Viktor. C'est-à-dire avec une intensité inférieure à 90% du seuil anaérobie. Le test Conconi est le moyen le plus facile de calculer ce paramètre. Un pulsomètre permet ensuite de contrôler le respect des valeurs de pulsations idéales calculées. Un entraînement de base ne saurait toutefois suffire à réaliser un objectif de temps lors d'un marathon. «Il est recommandé de parcourir environ 15% de la distance à la vitesse approximative visée pour le marathon», poursuit Viktor. Seul un dixième de la distance est couru dans la phase de progression, notamment lors des entraînements à allures variées (par intervalles).

Les «long jogs», d'une distance de 20 à 30 kilomètres, font aussi partie de l'entraînement d'un marathonien. Ils habituent l'organisme à brûler des hydrates de carbone plutôt que de la graisse. L'entraînement à la course doit aussi être complété par des «journées d'endurance», comme les appelle Viktor: sur une journée (au moins trois pendant toute la préparation), il s'agit de s'entraîner avec une faible intensité pour une durée au moins égale au temps visé pour le marathon et ce, «de préférence dans différentes disciplines telles que la course, la marche nordique, l'aqua-fit et le vélo». Le stretching et des exercices spécifiques – technique de course, force, stabilité du tronc et gymnastique des pieds – pratiqués régulièrement font aussi partie intégrante de l'entraînement.

NUTRITION IMPORTANTE

La nutrition joue un rôle important dans la préparation du marathonien. Viktor Röthlin conseille un taux élevé d'hydrates de carbone et, avant tout, une nutrition équilibrée. Il se garde toutefois de sacraliser cette thématique. L'important est de bien s'hydrater dans les heures qui précèdent et pendant la compétition. Même si cela peut sembler évident, le champion insiste: «Il faut beaucoup boire». Un pli à prendre: pendant l'entraînement, le coureur doit boire à intervalles réguliers («Installer la table, y placer les boissons, enchaîner les tours»). Lors des marathons urbains, la plupart des coureurs populaires, contrairement aux athlètes d'élite, ne boivent pas leurs propres boissons. Aussi Viktor conseille-t-il de s'habituer à celles qui y sont offertes: «On peut très souvent savoir quelles boissons seront disponibles en consultant le site internet du marathon en question.»

Si, en période d'entraînement, l'on accorde également de l'importance à la détente (massages, techniques de décontraction, yoga, réflexothérapies des pieds, bains, bas à varices, sommeil), le grand jour peut être abordé en toute confiance. Il s'agit alors de fournir la performance tant convoitée. La division du marathon joue un rôle essentiel. Pour Viktor Röthlin, il compte trois parties: «Sur les 14 premiers kilomètres, il faut s'ouvrir, regarder les spectateurs, jouir de l'ambiance, de la nature, de la ville.» Ensuite, le coureur se focalise davantage sur lui-même. «Il s'agit alors de ne pas forcer et de garder une allure constante.»

La troisième partie est la plus dure. «Tout tourne autour de toi, tu dois ignorer la douleur et serrer les dents.» Et si l'on parvient à surmonter le plus dur, on éprouve souvent le «runner's high», cette sensation euphorique bien connue des coureurs. On devine alors aisément que le mental est crucial dans cette dernière phase. C'est dans ces moments-là que Viktor utilise ses images et se dit: «Je veux et je peux y arriver», gardant ainsi toujours son objectif personnel en point de mire.

Il est clair que la discipline est la pierre angulaire du marathon. Or, c'est précisément ce point qui est mal interprété des novices. «Le marathonien doit avant tout avoir du plaisir, à l'entraînement comme en course.» L'ascétisme, l'entêtement et l'obsession n'ont donc pas leur place. «Moi aussi, je bois de temps à autre un verre de vin», raconte l'athlète. Et après la performance, le moment vient où il faut récompenser et choyer le corps et l'esprit. Un moment que Viktor attend toujours avec impatience...

■ **JÖRG GREB**

8e semaine: 2e test de performance	14e semaine: épreuve test sur distance partielle	15e semaine: début de la phase de régénération	fin 16e semaine: marathon	ensuite: la joie d'avoir fini un marathon

UN AIR DE MÉDITERRANÉE

Né d'une constellation de hasards, le **SENTIER DES OLIVIERS** *de Gandria à Lugano conte aujourd'hui* **18 HISTOIRES** *et vous emmène au paradis.*

Il est des lieux si romantiques qu'on a envie de s'asseoir sur un banc et d'y composer un hymne à l'amour. Gandria est l'un d'eux. Blotties depuis une éternité sur la rive Nord du lac de Lugano, les maisons de ce village, les pieds dans l'eau, s'adossent au Monte Brè, fenêtres grandes ouvertes sur la frontière et l'Italie de l'autre côté du lac.

EMBLÉMATIQUE OLIVIER

Gandria a conservé toute l'apparence du village de pêcheurs méditerranéen typique: le temps lui-même semble ne pas avoir prise. Voilà ce qu'a aussi ressenti, il y a quelques années, le dessinateur en génie civil Erico Besomi, qu'une restructuration avait brutalement mis à pied. Un programme pour chômeurs l'avait amené à devoir nettoyer le sentier de Gandria à Lugano – guère de quoi le satisfaire. Mais il fut l'homme de bon conseil au moment où la Commune chercha à mettre ce chemin en valeur. Il connaissait la contrée. Il savait ce qu'on pouvait en tirer: il était précisément en train de s'intéresser à l'olivier, ce phénomène de la nature. Ses idées ont trouvé écho: le sentier compte maintenant trois kilomètres, dix-huit étapes explicatives et cent quarante arbustes fraîchement plantés. Un beau succès! Qui raconte comment l'olivier a été sacré symbole de bien-être et de paix dans l'antiquité déjà, comment son huile, par la suite, a servi de crème protectrice, de remède contre la fièvre et les blessures, ou encore de combustible, comment les oliviers ont nourri le Tessin avant que de durs hivers les anéantissent, et comment ils ont été redécouverts pour leur huile saine et leur esthétique charpente. Erico Besomi s'enthousiasme: «Les oliviers sont source de bonheur – en particulier en automne, alors que les fruits mûrissent et que leurs feuilles, vertes d'un côté, argentées de l'autre, chatoient sous les rayons du soleil.»

C'est ainsi que, dans un exotisme luxuriant, on serpente agréablement entre palmiers et cyprès, face au soleil et au San Salvatore, le long de villas somptueuses, de jardins touffus, d'enseignes prometteuses. Ici, on lit: «A louer, maison de vacances avec plage» et l'on se prend à avoir l'envie de composer immédiatement le numéro de téléphone, prêt à payer n'importe quel prix, divinement fasciné par la douceur de la face méridionale du Monte Brè où la nature, protégée des hivers rigoureux, bichonne un éden, comme une Méditerranée à portée de la main.

La spécialité

Pain croustillant à l'huile d'olive

«Les mets les plus simples sont souvent les meilleurs», dit Lino Gabbani, le grand de l'épicerie fine, en livrant sa recette préférée à l'huile d'olive: «Prenez du pain blanc d'hier ou d'avant-hier, mettez-le au four ou sur le feu, frottez-le avec une gousse d'ail et versez dessus une goutte de bonne huile d'olive. Et voilà votre pain croustillant prêt à émoustiller vos papilles à l'apéritif, ou comme en-cas.»

Arrivée. Par le train jusqu'à Lugano, puis le funiculaire pour descendre dans la vieille ville, enfin le bateau régulier jusqu'à Gandria.
Hébergement. ****Hôtel Lugano Dante, www.hotel-luganodante.com, tél. 091 910 57 00: situation idéale dans la vieille ville, personnel particulièrement attentif, le buffet petit-déjeuner sans doute le plus riche de Suisse (chambre double dès 250 CHF). Tenuta Vallombrosa, www.tenuta-vallombrosa.ch, tél. 091 942 13 33: vacances dans le vignoble, au cœur du Malcantone, le Tessin à l'état pur (chambre double dès 170 CHF).
Restauration. Le spécialiste ès huiles d'olive par excellence s'appelle Martin Dalsass. C'est l'un des meilleurs cuisiniers de Suisse et il dirige le restaurant Santabbondio à Sorengo-Lugano (tél. 091 993 23 88). On peut aussi faire plus simple: le restaurant touristique Sayonara dans la vieille ville de Lugano propose des spécialités classiques de polenta (tél. 091 922 01 70).
Cuisine. La cuisine tessinoise bénéficie avant tout de l'influence du Piémont et de la Lombardie. On mange du poisson in carpione, du lapin à la polenta et du risotto ainsi que des fromages locaux.
Spécialités. Si vous voulez emporter un morceau de Tessin dans vos bagages au retour des vacances, vous trouverez votre bonheur chez Gabbani, à la Via Pessina, à Lugano (www.gabbani.com).

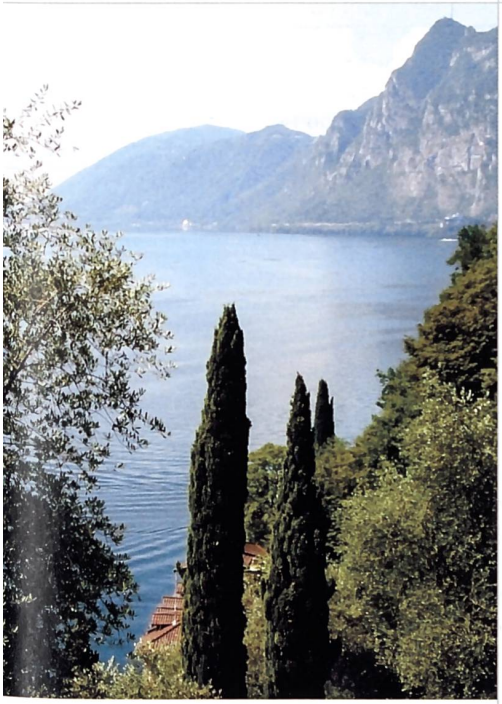
«Panorama» vour recommande. La boulangerie Panetteria dell'Angelo, à la Via Martignoni 6, à Massagno près de Lugano, cuit le meilleur pain aux olives, loin à la ronde. Et ce qu'on n'a pas déjà appris sur le fruit miracle en parcourant le sentier des oliviers, on s'en imprègne en emportant avec soi ce pain fantastique du boulanger Seminara.

Infos:
Lugano Tourisme, tél. 091 913 32 32, www.lugano-tourism.ch (où l'on obtient pour cinq francs le livret sur le sentier des oliviers). Bateaux sur le lac de Lugano: tél. 091 923 17 79, www.lakelugano.ch. Suisse Tourisme, www.myswitzerland.com, tél. 00800 100 200 30.

Le roi de l'épicerie fine à Lugano: Lino Gabbani.

Initiateur du sentier des oliviers: Erico Besomi.

140 jeunes oliviers ont déjà été plantés.



MOMENTS SAVOUREUX

Rien d'étonnant à ce que le sens du bon goût soit très développé ici. Lino Gabbani en a même fait sa fortune. Leader des épiciers pittoresques, depuis trente-cinq ans à la Via Pessina dans la vieille ville de Lugano, le septuagénaire ne vend que le meilleur de chez meilleur. Lui aussi prise l'olive. «En fait, j'ai eu une relation très tendue avec elle», raconte-t-il. «J'ai grandi à l'ombre des tournesols. La première fois que j'ai goûté l'huile d'olive, dans les années 1970, j'en ai eu la nausée.»

Aujourd'hui, rien d'autre n'entre dans sa cuisine. Le gourmet discerne les nuances gustatives variées des huiles d'olive – qu'il avale aussi à pleine cuillerée pour le plus grand bien de sa santé. Si vous lui demandez à quoi il faut veiller en l'achetant, il vous répond: «Seule l'huile extra vierge pressée à froid est une bonne huile d'olive.» Et laquelle est la meilleure? «Celle qui n'est pas trop fluide et qui ne brûle pas la langue», dit il Signor Gabbani en précisant: «Mais c'est affaire de goût. La meilleure huile d'olive reste celle qu'on achète soi-même en vacances chez le producteur.»

■ **MATTHIAS MÄCHLER**

Concours

Quelle est la longueur du sentier des oliviers, de Gandria à Lugano? Envoyez votre réponse en mentionnant vos nom et adresse jusqu'au 30 septembre par mail (concours@raiffeisen.ch) ou sur carte postale (Panorama Raiffeisen, «Sentier des oliviers», route de Berne 20, 1010 Lausanne).

Le ou la gagnant/e remportera un week-end pour deux personnes à Lugano. Les gagnantes des précédentes éditions («Panorama» N° 4/04 et 5/04) sont Helene Allenspach de Wildhaus (SG) et Eliane Etter du Muids (VD).

Règlement: ce concours gratuit est ouvert à toute personne majeure, exceptés les collaborateurs Raiffeisen et leur famille. Le gagnant sera tiré au sort et averti par écrit. Tout recours est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée et le prix ne sera pas converti en espèces.

GLOBE-TROTTER

Plus que cinq petites minutes, et ils devraient arriver. J'ôte mon tablier, jette un dernier coup d'œil à la table et à la barbe de trois jours de mon mari: «Tu aurais au moins pu te raser!» Il me réplique qu'après tout, c'est dimanche soir et que nous n'attendons qu'Elvira et son ami. La sonnette retentit, coupant court à ses faux-fuyants. J'ouvre la porte et bats en retraite devant l'énorme bouquet de fleurs qui précède les arrivants.

«Laissez-moi vous présenter, rayonne Elvira, c'est lui, c'est Berthold.» Malgré l'énorme masse de fleurs, quelqu'un me tend une main, indiscutablement plus soignée que la mienne. Je la serre en bredouillant que je suis ravie de faire enfin sa connaissance. «Bianca normales, me répond Berthold en me tendant le bouquet. Il n'y a qu'une seule jardinerie en Suisse qui cultive cette espèce d'Extrême-Orient. Mais la grande connaisseuse de l'Asie que vous êtes le sait sûrement.» Le minuteur m'appelle à la cuisine avant que je puisse lui répondre que je ne connais ni l'Asie, ni la botanique.

Elvira rayonne toujours tandis que son ami Berthold teste nos connaissances du monde: «Comme vous le savez, on trouve aussi des plantes endémiques en Australie. Vous devez certainement connaître la région située au nord de Melbourne», lance-t-il alors que ni mon mari ni moi n'y avons mis les pieds. Je tente de détourner son attention de nos lacunes par un hochement de tête et une question: «Vous semblez beaucoup voyager?» Elvira baisse les paupières, tandis qu'il répond: «Vous savez bien comment c'est, après une retraite dans un monastère en Bulgarie et au Népal, le monde semble se rétrécir à vue d'œil, mais l'appel de la nouveauté et la curiosité suscitée par les peuples et les régions inconnus restent intacts.»

Dois-je avouer que nous ne connaissons le Népal qu'à travers le petit écran? Mon mari me tapote la main, réprimant ainsi ma franchise. Je me contente donc de servir l'entrée et de sourire lorsque Berthold compare mes spécialités thurgoviennes aux hors-d'œuvre qu'il a appris à cuisiner au Burkina Faso et qui lui ont valu de signer un livre de cuisine. Un livre que l'ami Berthold suppose que j'ai bien évidemment lu.

Cette fois, Elvira coupe court à toute réplique de ma part en détournant la conversation sur le week-end, affirmant que le temps devrait être idéal pour une randonnée en montagne. Elle me demande si je n'aurais pas une petite suggestion d'excursion commune, moi qui ne suis jamais à court d'idées. Je jette un regard plein de détresse à mon mari. Quel but de promenade serait susceptible de ne pas faire bailler à s'en décrocher la mâchoire quelqu'un qui connaît les marais indiens, a participé à des fouilles au Pérou et défend la production de crèmes pour les mains fabriquées à partir de lait de juments islandaises?

Mon mari n'a visiblement pas cerné tout le sérieux de la situation: «Pourquoi pas la Dent de Jaman? L'auberge du col est ouverte.»

Etant donné que je ne suis pas sûre de vouloir écouter le récit des dernières aventures de Berthold sur ladite montagne, je lance un coup de pied à mon mari sous la table et rétorque: «Il connaît déjà certainement.» Elvira siffle. Berthold se renfonce contre le dossier de sa chaise en tripotant sa serviette. Et parvient enfin à gagner ma sympathie par un simple mot: «Non – c'est nouveau pour moi. Je n'y suis encore jamais allé.»

■ **ZANNY ZAUM**

Votre cadeau: des bons Migros ou Coop d'une valeur de CHF 30.–

Plongez dans l'univers des vacances de *freedreams*

et vivez des journées inoubliables à des prix très doux. Plus de 2'200 hôtels 3 et 4 étoiles de qualité attestée en Suisse et dans 15 pays européens vous attendent. C'est possible – et avantageux – grâce à *freedreams*:

Jusqu'à 50% d'économie, 100% de plaisir

C'est aussi simple que cela: vous achetez un chèque hôtelier *freedreams* – 3 nuitées pour 2 personnes – pour seulement CHF 75.–. Le petit-déjeuner et le repas du soir ne sont pas compris, ceux-ci doivent être réglés sur place. Vous économisez ainsi jusqu'à 50% du prix officiel d'une demi-pension, tout en profitant à 100% des services et du confort. **De plus, nous vous offrons à la commande de deux chèques *freedreams* des bons Migros ou Coop d'une valeur de CHF 30.–!**

free=dreams®
voyagez futé.

Pour les informations et commandes, veuillez vous adresser au numéro 0848 88 11 99, tous les jours ouvrables de 8 h à 18 h ou en ligne sur **www.freedreams.ch**

Suisse Tourisme.
MySwitzerland.com

Partir en vacances:

- **Je profite de votre offre spéciale:**
  veuillez m'envoyer ..... chèque(s) hôtelier(s) *freedreams* pour seulement CHF 75.–
  Pour deux chèques hôteliers *freedreams* gratuitement:
  - **bons Migros d'une valeur de CHF 30.– ou**
  - **bons Coop d'une valeur de CHF 30.–**

Chaque chèque donne droit à 3 nuitées pour 2 personnes dans l'un des 2'200 hôtels partenaires *freedreams* en Suisse et dans toute l'Europe. Validité des chèques: 1 an. Avec votre commande, vous recevez en outre gratuitement le guide actuel des hôtels *freedreams* (frais d'expédition CHF 4.95). Offre spéciale valable jusqu'au 31.12.04.

Nom/Prénom

Rue

NPA/localité

Téléphone Date de naissance

E-mail

Je règle: ☐ sur facture, payable à 10 jours
☐ VISA Card ☐ MasterCard/EUROCARD ☐ AMERICAN EXPRESS Card

Numéro de la carte ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Carte valable jusqu'au ☐☐☐☐

Lieu/Date **Signature** PANSEP04F

A envoyer à: DuetHotel SA, Chèque hôtelier *freedreams*, Haldenstrasse 1, Case postale, 6342 Baar

Et plus simple encore par fax: 0848 88 11 66

Ouvrons la voie

Avec un financement adapté, votre Banque Raiffeisen concrétise votre rêve de devenir propriétaire de vos quatre murs de manière plus rapide et plus accessible. Nous connaissons nos clients et le marché immobilier local. Nous pouvons donc vous offrir un conseil personnalisé dans le choix du financement de votre logement. Parlons-en, tout simplement!

RAIFFEISEN

www.raiffeisen.ch