

Mon choix

La revue des clients de l'EGK – Caisse de Santé
17^e année | Janvier 2012

Sommes-nous tous créatifs?

Sur les traces de la force créatrice

Des chants émanant des marais

Vie variée en zone marécageuse

Good morning, everyone!

Une enseignante suisse en Angleterre

www.egk.ch



EGK

Sainement assuré



Andrea Vesti
Direction rédactionnelle
«Mon choix»

Il est dit de Schiller qu'il lui fallait l'odeur d'une pomme avariée pour écrire. Mais je vous en prie, laissez vos aliments dans le réfrigérateur! Il suffit peut-être de savoir que la créativité sous une forme quelconque est chaque jour présente, dans toutes les situations. Pour maintenir ce sentiment, nous devons vivre des expériences. Soyez ouverts aux nouvelles voies, envisagez diverses possibilités. Vous laissez ainsi libre cours à votre imagination et il peut en naître quelque chose. Ne serait-ce pas une résolution créative pour la nouvelle année?

L'équipe «Mon choix» vous souhaite un bon départ dans l'année 2012.

N'hésitez pas à nous écrire si vous souhaitez émettre des compléments ou des objections au sujet des textes publiés dans «Mon choix»! La rédaction reçoit votre courrier – postal ou électronique – avec plaisir.

Adresse de la rédaction:
EGK-Caisse de Santé, Rédaction «Mon choix»
Case postale 363, 4501 Soleure
mirzlieb@gfms.ch

Édition: Mon choix
Éditrice: EGK-Caisse de Santé
Tirage global: 127 700 exemplaires
Internet: www.egk.ch
Direction rédactionnelle: Zett Corporate Publishing,
Yvonne Zollinger
Responsable: GfM AG, Bruno Mosconi
Lectorat/coordination: GfM AG, Marianne De Paris
Rédaction: Walter Hess, Andrea Vesti
Conception: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Photographie page-titre: Hansjörg Sahli
Photographies contenu: iStockphoto, Walter Hess, Hansjörg Sahli,
Yvonne Zollinger, Patrizia Thompson, René Berner

L'éditrice ne se porte pas garante des manuscrits, photographies et illustrations envoyés sur initiative personnelle.

Focus

Derrière chaque crotte de chien se cache une sculpture **3**
Sur les traces de l'étincelle créative **6**
Qui en est l'inventeur? **8**

Chronique

La petite famille **9**

Les bons côtés de l'EGK

10

Manifestation EGK

3^{ème} Montreux Forum Couple et Famille **12**

Personnel

12 questions à Luca Ruch **13**

Envie de voyage

Chants du sommeil hivernal: marais de Boniswil et Seengen **14**

Excursion

Dans la neige en luge **17**

Portrait

«Good morning, everyone!» **18**

La page des enfants

20

Sur les traces de la créativité

Le terme de créativité est mis à toutes les sauces de nos jours. Mais qu'entendons-nous par là?

Chants d'hiver

Une randonnée dans les marais de Boniswil et Seengen chez les habitants des eaux dormantes et douces révèle toute la richesse de la vie dans le marais.



Enseignante en Angleterre

Patrizia Thompson, originaire de Thurgovie, enseigne depuis 13 ans en Angleterre dans une école au contexte exigeant.



«Derrière chaque crotte de chien se cache une sculpture»

Le cours d'arts plastiques du vendredi est très fréquenté. Les participants y découvrent leur potentiel créatif en travaillant sur leurs propres objets. Visite dans un lieu où a débuté plus d'une carrière artistique.

Peu après neuf heures du matin, Al'Leu, l'animateur de l'atelier de «Sculpture abstraite et arts plastiques figuratifs», ouvre la porte d'entrée. Tout de suite, en descendant l'escalier, on re-

ANDREA VESTI

marque l'air chargé de poussière. Passé une deuxième porte, on se trouve dans une grande salle qui tient lieu d'atelier pour le cours du vendredi. Al'Leu ouvre les fenêtres, l'air sec chatouille le nez. Partout des sculptures en différentes pierres ou en argile. Les travaux commencés sont recouverts de bâches en plastique. Tout est encore calme. De nombreux outils – marteaux, burins

ou limes – gisent ça et là en attendant d'entrer en action.

L'animateur Leu a une vie d'artiste mouvementée – il est à la fois sculpteur, journaliste, peintre, chargé de cours, poète et éditeur. Ses élèves profitent de son expérience. Ils arrivent petit à petit, seuls ou à deux: Fränzi, Elisabeth, Louis, Esther, Brigit et Marie-Louise, comme ils s'appellent entre eux. Ils s'accordent une journée par semaine pour laisser libre cours à leur créativité. La plupart d'entre eux travaillent encore: ils sont fonctionnaires, enseignants, diplômés de l'université ou spécialistes en mode. Un bon mélange. En terme d'âge, ils se trouvent tous dans la seconde moitié de la vie. Selon Al'Leu, c'est un pur hasard qu'il n'y ait pas de participants plus jeunes dans ce cours. Il donne toutefois à penser qu'un tel cours d'une journée peut coûter cher. «C'est pourquoi les participants plus jeunes fréquentent bien souvent ce cours pour compléter leur formation artistique.» Et il ajoute qu'une existence sûre est le contexte optimal pour être vraiment libre dans sa créativité. L'âge n'apporte donc que des avantages. «Mais aussi des préjugés», précise-t-il, «certains pensent que je dirige une garderie pour seniors». Il est important selon lui de prendre au sérieux la créativité chez les personnes âgées. «Il est inacceptable de mettre en doute les capacités d'une personne à cause de son âge.» Au contraire, dit-il, en prenant de l'âge, on a l'opportunité de réaliser ce dont on rêve depuis longtemps. ▶

LES FEMMES S'EN REMETTENT À L'IMAGINATION, LES HOMMES À LA GÉOMÉTRIE

Louis, 68 ans, qui fréquente ce cours depuis trois ans, peut s'immerger totalement dans un thème. Les chiens lui tiennent particulièrement à cœur; il travaille actuellement sur un caniche cubique qui le poursuit dans ses pensées jusque sous la douche. «Des images ou des idées font surface dans les endroits les plus impossibles, ou bien je vois quelque chose qui me fait avancer dans mon travail.» Enfant, Louis s'intéressait déjà à l'art et à l'artisanat. Il dessinait, sculptait le bois, faisait du théâtre ou de la musique. «Je n'ai jamais été sportif.» Durant son activité de dessinateur en bâtiment, il a toujours intentionnellement limité son emploi à 80% car il voulait avoir tout le temps de s'exprimer sous forme artistique. Après avoir travaillé l'argile et la stéatite, il a fini par venir chez Al'Leu pour y créer ses objets tridimensionnels de grande taille.

Une activité empreinte de concentration règne à présent dans l'atelier, les coups de marteau tissent comme une musique de fond. À côté de Louis Brem, Marie-Louise ponce un paysage de chiffres aux angles pointus et aux bords lisses. Les formes rondes ne sont pas son fort, dit-elle.

Les objets que l'on peut voir dans la salle sont aussi différents que les participants; on y trouve de nombreux animaux – chats, éléphants et oiseaux – mais aussi des bustes, des pieds ou des dés. Le corps féminin dans les postures les plus diverses y revient fréquemment. Il est généralement l'œuvre de femmes. Al'Leu dit, moqueur: «Les hommes n'osent apparemment pas se lancer dans ce genre de formes.» Durant ses plus de 20 ans d'activité en tant qu'animateur de cours, il a fait l'expérience que les femmes sont habituellement plus curieuses, plus imaginatives et plus prêtes à

expérimenter que les hommes, et que leurs travaux couvrent un plus large éventail thématique et stylistique. Selon lui, les hommes auraient plutôt tendance à accorder une plus large place à la construction des formes et à travailler sur des objets géométriques et de grand format. «Ces objets sont souvent en pierre dure car ils recherchent le challenge corporel.» Malheureusement, estime Al'Leu, l'aspect enfantin de la créativité – la faculté de se plonger dans le jeu et le lâcher prise avant de faire œuvre créatrice – leur fait souvent défaut.

UN MOT ET SES MULTIPLES INTERPRÉTATIONS

Qu'est-ce que la créativité? Est-ce la faculté de résoudre de nouveaux problèmes en appliquant les connaissances acquises, comme le suggère un utilisateur dans un forum Internet? Ou est-ce la force qui permet à l'homme de donner vie à quelque chose par sa seule personne, comme les dictionnaires tentaient de définir ce terme au 18^e siècle? À l'époque, les personnes créatives étaient vite considérées comme des génies, et l'on associait fréquemment la folie au génie. Mais qui décide à partir de quand l'individu est un talent d'exception? Car si la créativité dépend dans une large mesure du talent, des facultés et des dons personnels, la société et la culture n'en jouent pas moins un rôle décisif. Les enfants perdent une bonne part de leur créativité du fait de contraintes sociales comme l'école, la ponctualité ou l'ordre. Ils apprennent dès leur plus jeune âge à laisser dépérir certaines facultés pour obtenir en contrepartie l'acceptation de leurs parents ou de la société. Le jugement porté par la société peut s'avérer, à côté du propre jugement, le principal obstacle.

L'animateur de cours Leu soutient individuellement les participants.



Pour Brigit, il n'y a pas de vie sans créativité.



Louis se concentre sur son caniche cubique.

Louis se voit lui aussi fréquemment freiné dans son élan par ce genre d'obstacle. Ses objets sont très particuliers, porteurs d'un message exigeant; un thème tel que le chien n'est pas l'affaire de tout le monde. «J'ai fréquemment l'impression que tout ce que je fais est très ludique», explique-t-il, «que les gens trouvent mes travaux beaux et drôles, mais qu'ils ne seraient pas prêts à les exposer chez eux». Il est souvent en conflit avec lui-même: est-ce que je le fais pour moi ou pour les autres? Il connaît bien la réponse lui-même, et il n'a heureusement pas besoin financièrement de vendre ses œuvres. Pourtant, il rêve de faire sa propre exposition, avec tous ses objets provocateurs. Et avec des visiteurs qui appréhendent et comprennent ses œuvres – et soient prêts à les emmener chez eux. Mais pour faire une exposition, dit-il, il faudrait qu'il mette les bouchées doubles. Il travaille avec lenteur et exactitude, tout doit concorder. Et il n'a pas toujours très envie de se salir les mains. C'est pourquoi le rendez-vous du vendredi est un repère très important pour lui; le cours et ses collègues l'éprouvent.

LA CRÉATIVITÉ EN TANT QU'ÉLIXIR DE VIE

C'est là une chose à laquelle l'animateur du cours Leu attache une grande importance: il encourage sciemment l'échange entre participants. Car les idées des autres viennent enrichir les propres idées. «En fait, l'art naît de l'art», dit-il. Selon lui, l'art consiste dans une certaine mesure à copier. Et c'est bien sûr une question de perception, et de ce que l'on en fait ensuite. «Derrière chaque crotte de chien se cache une sculpture.»

Chacun des participants déambule de temps à autre dans l'atelier. Ils donnent leur opinion sur les différents travaux et entament une dis-



Graziella manie le marteau avec précautions.

cussion sur une tête un peu trop penchée ou sur le dessous du caniche cubique. Ils ont déjà tous fait l'expérience de la signification que revêt le temps dans la création d'un objet. «Le plus difficile est de s'avouer que cela prend beaucoup de temps.» Ce n'est qu'après que la joie et le plaisir de la découverte se manifestent, explique Al'Leu. Nombreux sont ceux qui doivent s'initier à la patience. «Un des problèmes de notre époque au rythme endiablé est que l'on veut pratiquer une activité pour se ressourcer du quotidien astreignant, mais que tout doit là aussi aller vite.»

Même si Louis n'en a pas toujours envie et préfère parfois prendre ses aises sur son canapé, une vie sans activité créatrice le rendrait insatisfait et malheureux. Une autre participante du cours, Brigit, va même plus loin: «Si je n'ai pas l'occasion d'être créative pendant un certain temps, cela me rend nerveuse, et la vie n'a plus aucun sens.» Elle a besoin d'une activité créatrice pour se ressourcer, comme d'autres ont besoin du sport.

Durant les vingt dernières années, raconte l'animateur de cours Leu, il n'a rencontré que trois personnes chez lesquelles il n'a pu découvrir vraiment aucun potentiel créatif. Mais la plupart du temps, les gens optent pour une activité en accord avec leurs goûts. «Si quelque chose nous intéresse et éveille notre curiosité, c'est que nous avons quelque part un talent pour le faire.» ■

Sources: al-leu.ch, seniorweb.ch,
muellerscience.com, der-rauhe-stein.de
Al'Leu – sculpteur, peintre, chargé de cours,
publiciste
www.al-leu.ch

Sur les traces de l'étincelle créative

Un peu de créativité me serait à présent bien utile. Les costumes des enfants pour le carnaval ne sont pas encore prêts. Seule la date figure au programme des festivités du 50^e anniversaire de ma sœur. Et le cadeau pour mon filleul sera probablement de l'argent cette année aussi si ma créativité ne me souffle pas une meilleure idée.

La créativité sur demande? Cela ne fonctionne pas. Bien au contraire: plus je me creuse la tête, plus ma force créatrice rentre dans sa coquille. Mais je suis à peu près certaine qu'elle se manifesterà à un moment où je serai en train de rouler en voiture, de me laver les dents ou de faire la lessive. En moins de temps qu'il ne faut pour le dire, dix idées me viennent alors à l'esprit, et j'essaie désespérément de m'en souvenir jusqu'au moment où je pourrai les noter.



Photographie: Shutterstock, Daflert73

Faites-vous vous aussi ce genre d'expérience? Dans ce cas, vous êtes en bonne compagnie. L'idée décisive pour la structure de l'ADN est venue à Francis Crick et James Watson entre deux matchs de tennis. Kary B. Mullis a soudain vu devant lui, alors qu'il roulait en voiture la nuit, le principe de la réaction en chaîne par polymérase pour lequel il s'est vu décerner plus tard le prix Nobel.

Selon une citation de Rainer Holm-Hadulla, professeur de médecine psychothérapeutique de l'Université de Heidelberg, dans la revue «Die Zeit», «la créativité surgit dans un état de transition entre structure et dissociation, ordre et chaos.» Des personnes créatives célèbres ont déjà usé de ce principe autrefois. Thomas Mann se contraignait à des horaires de travail fixes, mais également à des pauses et des périodes d'oisiveté. Et son travail régulier à l'Office des brevets laissait suffisamment de temps à Albert Einstein pour consacrer ses heures libres à la physique.

Les chercheurs en créativité appellent phase d'incubation la phase qui précède l'idée. De nombreux créatifs se tournent vers un autre projet pendant la phase d'incubation d'un premier projet. S'ils n'avancent pas, ils peuvent aller et venir entre les différents projets et profiter ainsi des effets synergiques qui donnent naissance aux idées.

L'IDÉE EN INCUBATEUR

On sait de nos jours grâce à des essais expérimentaux que précisément cette phase de lâcher prise est importante pour les idées créatives. On suppose que des processus préparateurs, une sorte de répétition générale, un jeu avec des possibilités, se déroulent dans le cerveau jusqu'à ce qu'une combinaison prometteuse de succès fasse surface. Le fait que bien des personnes ont leurs meilleures idées juste après s'être réveillées semble confirmer ce principe. Le chercheur génial mais plutôt excentrique Isaac Newton en est un exemple célèbre. On dit de lui qu'un tel flot de pensées et d'idées le submergeait parfois au moment de se lever le matin qu'il restait assis immobile pendant des heures sur le bord de son lit.

Dans le cadre d'une étude réalisée par des scientifiques de l'Université de Lübeck, des étudiants avaient pour mission de combiner des rangées de chiffres selon les règles mathématiques de façon à ce que le dernier nombre donne toujours la solution. Ce que l'on avait omis de dire

aux étudiants: il y avait aussi une méthode directe, beaucoup plus rapide pour arriver au résultat. Après que les participants aient tenté de résoudre le problème, on leur donna huit heures de pause. Une partie d'entre eux la passa à dormir, les autres restèrent réveillés. Le résultat: 60 pour cent de ceux qui avaient dormi trouvèrent la solution tout de suite – contre 22 pour cent seulement chez ceux qui étaient restés réveillés. «Durant le sommeil, le cerveau transfère les nouvelles informations de la mémoire à court terme dans la mémoire à long terme. Celles-ci sont réactivées durant le transfert et adaptées au contenu existant de la mémoire», explique le responsable de l'étude et neuroscientifique Jan Born dans une interview à la revue «Die Zeit». «Nous supposons que le cerveau filtre l'essentiel du problème lors de ce travail de rangement, de sorte que de nouvelles perspectives se font jour au réveil. Il s'agit donc d'un processus extrêmement créatif.»

LA CRÉATIVITÉ NE TOMBE PAS DU CIEL

Nous savons donc à présent que les périodes de transition entre activité et phases de repos sont propices à la créativité. Mais dans ce cas, pourquoi aucune idée digne du prix Nobel ne m'est-elle encore jamais venue en tête le matin à mon réveil? Cela est tout simple: qu'il s'agisse de peinture, de cuisine ou de physique quantique – on a besoin de connaissances solides dans un domaine pour trouver des idées qui l'enrichissent ou même le révolutionnent. En d'autres mots: si je n'ai aucune notion de couture, je n'ai guère de chances d'inventer des patrons compliqués pour mes costumes de carnaval.

Croire que les idées créatives tombent tout simplement du ciel est un grand malentendu selon Rainer Holm-Hadulla. Tous les grands créatifs ont travaillé avec discipline et de manière structurée. Cela veut-il dire que seuls les maîtres de leur discipline peuvent accéder à la créativité?

Non, nous rassurent les chercheurs en créativité. Premièrement, la créativité ne commence pas avec un prix Nobel ou une salle de concert comble. Deuxièmement, on peut maîtriser parfaitement son piano, sans que cela fasse de nous un compositeur. La plupart des scientifiques considèrent la créativité plutôt comme un concept ouvert fait de conditions multiples.

Le lien entre intelligence et créativité a été largement recherché. Mais savoir si une plus grande intelligence permet en tout cas plus de créativité reste un sujet de discussion entre chercheurs. La théorie qu'un QI de 120 est optimal pour la créativité – et que des points supplémentaires sur l'échelle d'intelligence sont sans influence – semble le réfuter. Une grande intelligence ne rend donc pas obligatoirement créatif.

Il est par exemple plus important de bien sentir les questions ouvertes et les problèmes. Cette «sensibilité aux problèmes» est l'une des conditions premières de la créativité. Il a bien fallu que celui qui a inventé les capsules pour bouteilles commence par se rendre compte que le système de fermeture à étrier n'était pas la solution idéale. Les chercheurs parlent ici de pensée divergente. Contrairement à la pensée convergente qui recherche une solution unique, la seule valable, la pensée divergente envisage plusieurs possibilités et aborde le problème de manière plutôt associative et dans différentes perspectives. Une étude réalisée avec plus de 1300 élèves de 13 à 16 ans a montré que la pensée divergente est plus ou moins prononcée selon les personnes, mais que chacun en est fondamentalement capable. Cette étude a également montré qu'il importait peu que le participant fréquente le collège ou le lycée et soit moyennement ou très doué.

Mais la créativité n'est pas seulement une question de grandes idées et de découvertes. Au quotidien, la créativité s'exprime dans le fait que nous nouons des rapports avec autrui, résolvons des conflits, trouvons un emploi ou entretenons nos relations de couple. Il existe de nombreux guides pour améliorer la créativité au quotidien et en général; tous nous promettent le succès souhaité grâce à des exercices et des techniques. Mais la plupart des chercheurs en créativité les tiennent en faible estime. L'expression «technique de créativité» renferme à elle seule une contradiction: on applique une technique pour obtenir un résultat donné. Alors que l'essence même de la créativité est précisément que l'on ne sait pas à quel résultat on va aboutir.

Mais les chercheurs aussi nous donnent deux conseils pour développer notre propre créativité: d'une part exercer notre attention à percevoir nos propres habitudes, les observer et les remettre en question. D'autre part, sortir le plus souvent possible du cadre habituel, de la routine de notre vie.

Alors, que cela veut-il dire pour moi et mes costumes de carnaval en quête d'inspiration créative? Tout simplement que je dois maîtriser la couture et ma machine à coudre, m'ôter de la tête les images classiques de costumes de carnaval, laisser venir les idées folles et aborder le tout de manière ludique et dans un esprit d'expérimentation – il se pourrait bien dans ce cas que des costumes vraiment exceptionnellement créatifs voient le jour cette année. ■

Texte: Yvonne Zollinger

Sources: «ZEIT» Wissen, «Une histoire de tout, ou presque...», Bill Bryson, Wikipedia



Qui en est l'inventeur?

Lorsque nous enfonçons une cheville au marteau dans le mur, fermons notre veste avec un scratch ou dégustons une glace sur bâtonnet, nous ne songeons guère à l'auteur de ces inventions certes minimales et pourtant géniales. Nous vous présentons ici plusieurs d'entre eux.

SCRATCH

L'ingénieur suisse Georges de Mestral aimait se promener dans la nature avec son chien. Il devait souvent enlever les fruits ronds de la grande bardane de la fourrure de l'animal. Cette forte adhérence suscitait son intérêt. Il découvrit au microscope de minuscules crochets qui restaient intacts également lorsqu'on les arrachait avec force des poils ou des vêtements. Soudain, il entrevit la possibilité de relier simplement deux matériaux sous forme réversible. Il développa la bande adhésive en textile et fit breveter son idée en 1951. Le produit fut commercialisé pour la première fois sous la dénomination Velcro née de l'association des termes «velours» et «crochet».

CHEVILLES

Artur Dübel est l'inventeur le plus imaginatif du siècle dernier. Plus de mille brevets sont enregistrés à son nom. Le serrurier de métier inventa par exemple le briquet électrique (1948), le «flash au magnésium avec synchronisation de l'obturateur» qui révolutionna la photographie (1949) et la célèbre cheville Fischer (1958). Les chevilles existaient déjà de longue date. Mais leur montage était complexe et elles ne tenaient pas toujours.

«J'ai réalisé le premier exemplaire manuellement, un samedi après-midi, à partir d'un morceau de nylon de haute qualité», explique l'in-

venteur. Il enfonça ensuite son invention dans le mur et tenta de l'enlever avec un grand levier. Mais «... elle résistait à toute tentative. Je le savais: l'idée était géniale!»

ALLUMETTE

Le pharmacien anglais John Walker inventa la première allumette moderne le 27 novembre 1826. Il découvrit qu'un mélange de sulfure d'antimoine (III), de chlorate de potassium, de gomme et d'amidon s'enflammait par frottement contre une surface rugueuse. Ces allumettes présentaient plusieurs problèmes; la flamme brûlait irrégulièrement et l'allumette en flamme dégageait une odeur désagréable. Le mélange fut breveté en 1828 par Samuel Jones sous le nom *Lucifer*. Le transfert du phosphore de la tête inflammable sur le grattoir a mené, en 1948, au développement des allumettes de sûreté par Rudolf Christian Boettger. Il vendit son brevet à l'industrie suédoise des allumettes.

GLACE SUR BÂTONNET

La première *glace sur bâtonnet* fut brevetée en 1923 par le fabricant étasunien de limonades Frank Epperson. Selon ses propres indications, il l'avait inventée dès 1905 par hasard, alors qu'il avait laissé par mégarde une cuillère dans un verre de limonade à l'extérieur; la limonade gela durant la nuit et se transforma en «sorbet». Epperson nomma sa glace *Eppsicle Ice pop*, nom qui se transforma ensuite en *Popsicle*, une marque aujourd'hui déposée aux Etats-Unis pour un type de sorbet particulier. Le 9 octobre 1923, son compatriote Harry Bust fit breveter la fabrication de la glace à la vanille sur bâtonnet enrobée de chocolat.

CAPSULE

La capsule fut brevetée par l'inventeur William Painter (1838–1906) de Baltimore (Maryland, États-Unis) en 1892. Il nomma son invention «Crown Cork» – bouchon à couronne. Les cap-





Scratch

Photographie: Stockphoto, stocksnapper

sules furent utilisées aux États-Unis dans un premier temps pour les bouteilles de bière et remplacèrent rapidement en grande partie le bouchon mécanique en porcelaine, car leur fabrication était beaucoup moins coûteuse et le processus de fermeture nettement plus rapide. Suite au succès de son produit, Painter fonda l'entreprise «Crown Cork and Seal Company» en avril 1893, qui est aujourd'hui un des plus grands fabricants de capsules et d'autres articles destinés aux boissons.

FILTRE A CAFÉ

La «cafetière à filtre», qui tend aujourd'hui à passer de mode, est une invention de Melitta Bentz de l'année 1908; elle développa un filtre en papier à partir d'un papier buvard. Auparavant, le marc de café était filtré avec des passoire ou des toiles en lin. Il existait également des appareils à filtre pour le café, toutefois pas de filtre en papier. Dès 1783 fut construite la première cafetière à deux récipients séparés, qui retenait le marc de café dans une passoire intégrée.

RUBAN ADHÉSIF

Oscar Tropolowitz développa en 1901 le ruban adhésif auquel il donna le nom Leukoplast. En 1923, Richard G. Drew fut confronté au problème qui consistait à recouvrir des pièces finies de peintures bicolores pour automobiles. Durant deux ans, il expérimenta avec entre autres des huiles végétales, des résines et du caoutchouc. Il présenta le premier résultat en 1925. Le support en crêpe seulement enduit de colle sur les bordures n'adhérait toutefois pas suffisamment. Drew améliora son ruban adhésif en enduisant intégralement le support. Cinq ans plus tard, il découvrit le premier ruban adhésif transparent. Il était conçu pour fermer des emballages en cellophane. Il existe aujourd'hui plus de 900 types différents de rubans adhésifs. ■

La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

Risques de chute – 1^{ère} partie

Depuis la naissance précipitée de mon arrière-grand-père, les chutes ont une place de choix dans notre chronique familiale. Chez nous, les générations se succèdent clopin-clopant depuis 150 ans. D'autres familles se distinguent par le fait qu'elles sont particulièrement musiciennes, qu'elles supportent très bien l'alcool ou sont dotées d'un quelconque autre talent vital. Notre famille, elle, s'y connaît en matière de fractures d'os, de bleus et de genoux écorchés, etc. et sur la manière de surmonter ces coups du sort. Il faut ajouter que, dans notre famille, on chute avec ou sans accessoires. Les propres pieds suffisent parfois. L'Office fédéral de la statistique nous envoie chaque année au jour de l'an une carte avec ses félicitations pour avoir passé le cap de l'année écoulée et ses meilleurs vœux pour la nouvelle année.

Au risque de me voir déshéritée par ma famille si je révèle ici les secrets de nos nombreuses chutes, je le fais malgré tout pour le bien de l'humanité. Dans l'espoir que notre expérience en matière de chutes vous servira d'avertissement. Et parce que cette expérience est tellement vaste, vous aurez l'occasion d'en lire plus à ce sujet également dans le prochain numéro de «Mon choix».

Voici donc les règles simples à observer pour une vie avec le moins de chutes possible:

Par les nuits d'hiver glaciales, évitez d'aller au jardin en pantoufles pour jeter vos déchets végétaux au compost si le sol est verglacé. Vous risqueriez de tomber, de ne plus pouvoir vous relever et de devoir appeler votre mari en hurlant très fort pendant très longtemps avant qu'il s'aperçoive enfin que vous n'êtes plus en train de laver la vaisselle à la cuisine. (*Mère*. En guise de châtement, il a dû l'aider pendant six semaines dans les travaux ménagers, jusqu'à ce qu'on lui ait enlevé son plâtre.)

Après une chute à vélo, assurez-vous que vous pouvez encore bouger tous vos doigts de pied avant de rouler encore deux kilomètres pour faire vos courses, deux autres kilomètres pour rentrer chez vous, pour constater le soir que votre pied, sérieusement enflé, a la taille d'un ballon. (*Mère*. Citation: «Je n'avais vraiment pas mal au pied.») Résistez à la tentation de sauter de la plateforme d'un camion en vous tenant à un objet. Votre alliance pourrait rester accrochée à cet objet, avec vous comme un poisson à l'hameçon. (*Père*. Le doigt et l'alliance ont survécu.)

Après une joyeuse fête en compagnie de Johnnie Walker, Jim Beam et Feldschlösschen, même si vous vous sentez très fatigué/e, ne vous laissez pas tomber sur le canapé pour y rester vautré/e comme un sac de pommes de terre jusqu'au lendemain. Vous risquez ensuite de ne plus pouvoir bouger votre jambe parce que vous avez un nerf coincé, et de devoir faire six mois de kinésithérapie avant de sentir à nouveau vos doigts de pied. (*Sœur*. Je me suis bien moquée d'elle en l'apprenant, mais trois mois plus tard, ça a été à son tour de rire quand je me suis retrouvée dans la même situation.)

À suivre...



Forfaits par cas dans les hôpitaux suisses

Nouveau financement hospitalier

Le nouveau financement hospitalier et, corrélativement, le forfait par cas appliqué dans la Suisse entière sont entrés en vigueur au 1^{er} janvier 2012. L'introduction de forfaits par cas dépendant de diagnostics selon le système SwissDRG suscite actuellement encore une vive polémique au sein du domaine de la santé publique.

Pour comprendre le système des forfaits par cas, il faut savoir ce que l'on entend réellement par financement hospitalier. Jusqu'en 2011, les traitements hospitaliers étaient financés de différentes manières selon qu'ils étaient réalisés dans des hôpitaux publics ou privés, sous forme ambulatoire ou stationnaire. Les systèmes tarifaires, à savoir les modalités de facturation des soins par les hôpitaux, présentaient également des différences importantes.

UN CHANGEMENT MARQUANT DE SYSTÈME

Le nouveau financement hospitalier a initialisé des changements déterminants au 1^{er} janvier 2012.

- **Libre choix de l'hôpital dans toute la Suisse:** désormais, les assurés de base peuvent librement choisir parmi tous les hôpitaux suisses inscrits sur les listes hospitalières cantonales. Toutefois, si l'hôpital extracantonal facture à un tarif plus élevé que les hôpitaux du lieu de domiciliation, le patient doit prendre en charge le surcoût, à moins qu'il ne possède une assurance complémentaire adéquate.
- **Forfaits par cas (DRG):** tout traitement stationnaire n'est plus facturé en fonction de la durée du séjour, mais selon un forfait par cas fixé en fonction du diagnostic médical. Le système SwissDRG s'applique à tous les hôpitaux des listes hospitalières de la Suisse entière. DRG est l'abréviation de Diagnosis Related Groups, groupes de cas par diagnostic.
- **Listes hospitalières:** les cantons ont dû établir de nouvelles listes hospitalières des hôpitaux publics et privés d'ici fin 2011. Les établisse-

ments stationnaires indiqués sur la liste garantissent ensemble la couverture du besoin public en soins de santé. Un mandat de prestation a été établi pour chaque hôpital.

- **Répartiteur de coûts:** élément nouveau, les cantons sont à présent dans l'obligation de payer leur part sur les traitements médicaux des hôpitaux publics et privés indiqués sur la liste hospitalière. Les cantons doivent financer au minimum 55 % et les assurances-maladie au maximum 45 % des coûts. Tous les cantons ne prennent pas déjà en charge les 55 % prescrits; un délai transitoire de cinq ans leur est accordé.

LE FORFAIT PAR CAS EXERCE-T-IL UNE INFLUENCE SUR LA QUALITÉ DES SOINS MÉDICAUX?

La durée d'un séjour hospitalier a diminué progressivement ces dernières années. Cette évolution est également accueillie favorablement par les patients. Nombreux sont ceux qui souhaitent quitter l'hôpital dès que possible. Toutefois, même dans le cas du nouveau système de facturation, les médecins et le personnel soignant souhaitent apporter une aide optimale. Le changement porte sur la méthode de facturation des séjours hospitaliers, aussi les patients ne sont-ils fondamentalement pas concernés. Le patient est hospitalisé, traité et quitte l'hôpital si possible en bonne santé quelques jours après. Si un patient est congédié prématurément et doit être de nouveau hospitalisé dans un certain délai pour la même maladie ou suite à des complications, l'hôpital ne reçoit aucun forfait par cas supplémentaire.

En termes de qualité des soins médicaux, la facturation uniformisée est censée apporter une meilleure transparence des prestations des différents hôpitaux. Et cette transparence doit assurer une comparaison optimisée de la qualité entre les hôpitaux. Les hôpitaux qui fournissent un travail de qualité et efficient sont récompensés, les hôpitaux insuffisamment sollicités et obsolètes devraient tendre à disparaître – selon les règles de la concurrence tant vantée. Nous ne saurons que dans quelques années si cette réforme permettra de réduire les coûts à long terme.

L'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE RESTE NÉCESSAIRE

Les traitements hospitaliers stationnaires sont désormais pris en charge par le canton et l'assurance de base obligatoire. Cela signifie que les prestations médicales de tous les hôpitaux inscrits sur les listes sont déjà compensées pour les assurés complémentaires également. Simultanément, l'hôpital peut être à présent librement choisi au-delà des frontières cantonales. Le patient peut sélectionner l'hôpital souhaité à l'échelle de la Confédération, sans assurance complémentaire. Il doit toutefois tenir compte du fait que les caisses de maladie et les cantons paient uniquement les frais d'opération appliqués dans le canton de domiciliation de l'assuré. Les hôpitaux et les cantons élaborent un système qui doit permettre aux patients d'établir une comparaison simple entre les hôpitaux. La question si les économies au niveau de l'assurance complémentaire auront un impact sur les primes ne pourra, elle aussi, trouver une réponse que sur le long terme.

Mais attention – comme toujours – le mieux est l'ennemi du bien. L'assurance complémentaire reste nécessaire pour garantir une couverture complète aux assurés. Pourquoi? Malgré l'introduction des forfaits par cas au 1^{er} janvier 2012, les cantons s'attendent toujours à des valeurs du point taxe différentes. Cela signifie que, selon les traitements réalisés hors du canton de domiciliation, des coûts supplémentaires élevés

peuvent être générés pour le patient, comme par le passé. Seule une assurance complémentaire adéquate offre au patient un véritable libre choix de l'hôpital dans toute la Suisse – sans frais supplémentaires. Il convient de noter par ailleurs qu'une personne malade n'a ni le temps, ni la force de se pencher sur le choix d'un hôpital ou les coûts d'une opération, ainsi que les forfaits par cas qui en résultent. Dans de telles périodes, la propre santé et les meilleurs soins médicaux se situent à juste titre au premier plan.

QUESTIONS EN SUSPENS

L'introduction du système SwissDRG est un énorme défi pour le domaine de la santé publique. Bien que la mise en place du forfait par cas ne représente pas un changement de paradigmes pour de nombreux hôpitaux qui facturent depuis un certain temps sur une base forfaitaire, il est attendu des hôpitaux et surtout des collaborateurs concernés une mise en application correcte immédiate du système SwissDRG cependant complexe. Ce système fait appel à des connaissances spécialisées en matière de diagnostic étant donné que l'affectation à un groupe de cas dépend de critères déterminés tels que diagnostic principal, diagnostic secondaire, traitement et degré de gravité du cas médical. La facturation est réalisée selon des codes définis. Ces codes doivent être appliqués sans faute par les hôpitaux et contrôlés par les caisses de maladie.

Sur ce point, les responsables cantonaux de la protection des données mettent en garde quant au fait que le forfait par cas est susceptible de nuire au secret du patient si les caisses de maladie peuvent systématiquement consulter les données médicales. L'association faîtière de la branche de l'assurance-maladie Santésuisse a en outre prévenu l'an dernier des risques afférents au codage prévu, sachant que les assurés ne pourront plus consulter les données du diagnostic ou d'autres indications médicales. Cela aurait pour conséquence la transmission, par les hôpitaux aux caisses de maladie, de données pouvant être décodées uniquement par des médecins-conseil et une augmentation massive des charges administratives.

Il y a lieu de se demander si tous les hôpitaux sont déjà prêts à facturer d'après le système des forfaits par cas. De plus, les effets réels de l'ensemble de ce changement sur les primes et les impôts cantonaux ne sont pas clairs. Les experts eux-mêmes ne sont pas d'accord sur l'ampleur des répercussions.

Offrez-vous nos conseils

Vous pouvez étudier avec votre conseiller-clients EGK quelle variante parmi les assurances complémentaires de l'EGK correspond à vos besoins et à votre budget. Au sein de la famille également, chaque membre peut opter pour l'assurance complémentaire EGK la mieux adaptée à sa situation personnelle.

Des personnes
qui ont un message à nous transmettre

3^{ème} Montreux Forum Couple et Famille

EGK-Caisse de Santé Stand 3/4

Date et lieu:
3 au 5 février 2012
2M2C – Centre des congrès
Grand-Rue 95, 1820 Montreux



«ÉTAT DES LIEUX DU COUPLE»

Le **2m2c à Montreux** accueille des personnalités constituées d'auteurs, de conférenciers et d'artistes de divers horizons, tels que:

- Boris Cyrulnik
- Alexandre Jollien
- Malek Chebel
- Guy Corneau
- etc.

Vous pouvez:

- assister à **des débats**
- suivre un cycle **de conférences**
- rencontrer **des personnalités de renom**
- visiter **le village des exposants**
- vous divertir devant **un spectacle interactif inédit en Suisse**

Détails sous www.forumducouple.ch

L'EGK-Caisse de Santé est heureuse de s'associer à cette importante manifestation et se réjouit de vous accueillir sur son stand.

EGK-Agence Lausanne

Rue Pépinet 3, 1002 Lausanne
Tél. 021 637 43 00, fax 021 637 43 01
lausanne@egk.ch, www.egk.ch

EGK-Agence Sion

Av. de Tourbillon 9, 1951 Sion
Tél. 027 329 60 40, fax 027 329 60 49
sion@egk.ch, www.egk.ch

EGK-Agence Delémont

Quai de la Sorne 5, 2800 Delémont
Tél. 032 424 48 88, fax 032 424 48 89
delemont@egk.ch, www.egk.ch

EGK-Agence Fribourg

Bd de Pérolles 12, 1701 Fribourg
Tél. 026 347 19 00, fax 026 347 19 09
fribourg@egk.ch, www.egk.ch

12 questions à ...

1. Que faites-vous pour votre santé?

J'essaie de manger sainement, je fais beaucoup de sport; je passe du temps avec des amis et je fais de temps à autre quelque chose qui n'est pas bon pour la santé.

2. Et qu'est-ce que vous ne feriez en aucun cas pour votre santé?

La santé est tellement importante, et on n'en a qu'une, alors on fait beaucoup pour elle.

3. Quel remède de bonne femme est-il infailible selon vous?

Quand j'ai la grippe ou mal à la gorge, rien de tel qu'un remède contre la grippe dans une tisane avec beaucoup de miel et un demi-citron.

4. Pourriez-vous compléter ma phrase: Une grippe s'annonce, et je...

...je me mets tout de suite à boire une bonne quantité de tisane.

5. Que deviez-vous manger, enfant, parce que cela était «bon pour la santé»?

À chaque repas, il y avait soit de la salade, soit un légume. Et tout ce qu'il y avait dans la première assiette devait être mangé.

6. À quel «vice» auriez-vous du mal à renoncer?

Retrouver de temps en temps des amis pour bavarder devant un petit verre d'alcool fait le plus grand bien.

7. Que faites-vous pour adoucir votre sort quand vous êtes malade?

Mon amie est aux petits soins pour moi.

8. Quelles sont les bonnes résolutions que vous avez prises pour votre santé et que vous n'avez pas tenues?

J'aimerais bien dormir plus longtemps, mais malheureusement je n'y arrive pas toujours.

9. Vous devez aller au 5^e étage, et l'ascenseur est en panne – vous sentez-vous de taille à prendre les escaliers?

Grâce au football, je suis encore juste assez en forme pour prendre les escaliers. Pour ma candidature à Mister Suisse, j'ai dû faire avec les autres candidats une course d'escaliers de 70 étages à Dubaï.

10. Comment luttez-vous contre le blues hivernal?

Je me distrais en passant des moments agréables avec des amis.

11. Avez-vous un bon conseil pour les moments où la vie est particulièrement stressante?

Se retirer un instant et se concentrer sur la prochaine période sans stress. Et se rapprocher de cette période par étapes successives. Le plaisir de progresser augmente à chaque étape franchie.

12. La recherche sur la vieillesse progresse à grands pas – comment fêterez-vous votre 100^e anniversaire?

Avec ma famille, je trinquerai aux 100 prochaines années.

Des personnalités de la politique, de la culture, des loisirs ou du sport répondent chaque mois à cette page à nos 12 questions (pas toujours très sérieuses) sur le thème de la santé.



Luca Ruch
Mister Schweiz 2011

Famille: le père René, 54 ans, est commissaire fiscal, la mère Eda, 54 ans, italienne, est assistante dans un cabinet de physiothérapie. Une sœur: Catia, 25 ans.

Amour: est amoureux depuis plus de deux ans de l'étudiante en psychologie Daniela, 20 ans.

Mensurations: 181 centimètres, 77 kilos

Ce qu'il aime: le football (Inter Milan), le poker, sa console de jeux, les acteurs Jason Statham et Bruce Willis, le Late Show «Giacobbo/Müller» de la télévision suisse alémanique

Ce qu'il déteste: l'arrogance, l'ignorance, la purée de pommes de terre, le pain mou, passer l'aspirateur

Son plus beau jour: la naissance de sa filleule Joline, 2 ans.

Chants du sommeil hivernal

Marais de Boniswil et Seengen: des chants émanant des marais

Le charme de la pénombre: l'Aabach près du château de Hallwyl.

La vie dans les marais et les étangs est riche et diversifiée. Les monocultures que sont les roseaux, qui se font eux-mêmes concurrence et ne supportent guère la présence d'autres espèces végétales, offrent des espaces vitaux d'une grande richesse, notamment aux habitants des eaux stagnantes et aux occupants des eaux douces.

Les zones humides sont d'excellents quartiers d'hiver pour les cloportes, les araignées, les coléoptères, voire même les chenilles de la leucanie du roseau. La rousserolle effarvate suspend son

WALTER HESS

nid entre les joncs. Les poissons y trouvent une frayère. Les zones marécageuses exigent des précautions de tous leurs habitants – y compris des humains qui se rendent près de ces espaces vitaux fragiles. 90 % des zones marécageuses ont disparu au cours des 170 dernières années.

LE SEEZOPF DU SEETAL

L'après-midi du 26.01.2010, j'ai eu l'occasion d'entreprendre une excursion hivernale vers l'extrémité nord inférieure du lac de Hallwil, dénommée «Seezopf», accompagné par le responsable de la réserve et contrôleur bénévole de la pêche qui connaît bien la nature, René Berner de Boniswil (AG). Berner s'occupe des espaces naturels du marais de Boniswil et Seengen qui oc-

cupent une superficie de bien 50 hectares. L'homme de 1,84 mètre, équipé d'un large chapeau en feutre, d'une veste apte à affronter tous les temps, d'un sac à dos et de jumelles, connaît le territoire dans ses moindres recoins et sait où l'homme peut se déplacer sans perturber et créer des dommages. Les sentiers de randonnées balisés ne doivent notamment pas être quittés. Cette réserve naturelle est interdite au public durant toute l'année; l'interdiction d'accès est surveillée par le contrôleur chargé de sa protection et elle ne peut être observée que du bord.

La légère chute de neige venait de cesser, les températures avoisinaient zéro degré. Le ciel était un peu chargé. Dès que le soleil trouvait la possibilité de percer les nuages nébuleux hauts dans le ciel et d'orienter un faisceau de rayons sur le paysage marécageux des deux rives de l'Aabach, une couleur cuivre luisante enrobait l'Aabach gris sombre et les arbres, troncs et buissons recouverts de neige: un spectacle éblouissant.

La chute des feuilles permettait d'apercevoir le château d'eau de Hallwyl aux arrondis médiévaux, ainsi que d'autres formes sinon dissimulées par le rideau de verdure. Une centaine de choucas à la nuque grisonnante, perchés sur des hêtres élancés, admiraient la vue; sinon, ces oiseaux de la famille des corbeaux résident dans les niches des murailles du château entouré de murs de protection crénelés. Les tours et ruines de château sont très appréciées des choucas qui s'y installent par colonies.

Une poule d'eau (*Gallinula chloropus*) agitée, aux pattes vertes et pourvue d'un écusson frontal rouge, se baignait en balançant sa queue avec frénésie; selon le tableau sur l'évolution des espèces du marais de Boniswil et Seengen de 1989–2009, il s'agit d'une espèce rare qui ne comptait plus que deux exemplaires en 2009. Dans le bain réservé aux femmes – les bains mixtes étaient autrefois prohibés –, nous rencontrons une foulque, une espèce moins rare de la famille plus répandue des rallidés. Elle doit son nom à son écusson frontal blanc qui se détache de son plumage noir.

DANS LE MARAIS DE BONISWIL

Nous nous sommes rapprochés du marais de Boniswil fauché, la zone marécageuse la plus étendue et la plus riche en espèces de l'Argovie (le terme allemand qui signifie marais «Ried» vient de «Roden», défricher); elle compte 329 espèces végétales dont un tiers inscrit sur la liste rouge, ainsi que 156 espèces d'oiseaux. Comme à chaque automne, la surface plane avait été fauchée. Le foin avait été évacué pour ôter des substances nutritives au marais. Certaines zones de roseaux étaient restées intactes pour que des insectes tels que les argiopes frelons ne soient pas totalement chassés. Ces terrains en friche du marais de Boniswil sont ensuite également fauchés par le département des travaux publics du canton d'Argovie; des roseaux et des buissons restent au sol, ce qui donne le jour à des zones en friche spontanées.

728 espèces d'insectes ont été trouvées dans les buissons; les chatons de saules attirent au tout début du printemps des insectes appréciés des oiseaux. Selon Berner, il serait plus judicieux écologiquement de laisser les roseaux durant trois au lieu de deux ans. Toutefois, la pratique de la fauche s'y oppose; les bourdaines, frênes et aulnes croîtraient de sorte que les faucheuses usuelles ne pourraient plus les maîtriser.

En l'espace d'une seule année, un saule cendré, sur lequel était perché un troglodyte, a par exemple atteint une hauteur d'environ 2,5 mètres. Les haies se forment rapidement, de même que les groupes de saules, viornes (aux bourgeons rouges) et nerpruns que l'on pouvait distinguer. La clématite des haies ou herbe aux gueux pousse dans leur ombre et le houblon entoure les arbres en quête de lumière. De nombreux arbres se distinguent par une configuration complexe (trunks fourchus et couronnes multiples), s'entrelacent tel un merisier à grappes étroitement fusionné avec un peuplier pyramidal. Un enchevêtrement durable.

Cette zone humide offre effectivement de bonnes, voire idéales conditions de croissance, ce à quoi contribuent certaines substances nu- ▶



Repos hivernal: nature et château.

Le magnifique château d'eau de Hallwyl

Le marais de Seengen vers lequel se dirige le cours paresseux de l'Aabach (qui rejoint le lac de Hallwil), qualifié à l'époque de «plus beau château d'eau suisse», est un des plus beaux sites du lac de Hallwil. Il a été fondé à la fin du 12^e siècle par les seigneurs de Hallwyl sur deux îles artificielles et a obtenu ses dimensions actuelles au fil du temps. Depuis 1994, il fait partie du canton d'Argovie.

Après la démolition de l'ancienne église de Seengen vers 1920, les tombes des membres de la famille Hallwyl ont été transférées au château; c'est aussi le cas du monument à la mémoire de Hans von Hallwyl (1776–1802) et Dorothea Ustery (1765–1804). Ceux qui s'intéressent à l'histoire de cette famille trouveront des informations sur le site Internet www.ag.ch/hallwyl/de/pub/geschichte/familiengeschichte.php. On trouve ici également des éléments qui rappellent l'épouse de Walter von Hallwyl, Wilhelmina, née Kempe (1844–1930), qui créa la fondation Hallwyl et ouvrit le château au public. En 1926, elle offrit les archives familiales aux archives de l'État de Berne et, un an plus tard, les biens anciens privés de la famille Hallwyl (meubles, peintures, etc.) au Musée national suisse de Zurich (Schweizerisches Landesmuseum). La postérité lui doit donc beaucoup.

Le Seezopf et Seengen vus de l'Eichberg.





Points de vue panoramiques occupés: choucas sur des hêtres près du château de Hallwyl.

tritives indésirables provenant de l'agriculture qui parviennent à s'infiltrer; Berne souhaite de tout cœur une extension de ces zones protégées pour combattre les effets de la surfertilisation du lac qui est à peine maîtrisable, malgré les nombreuses mesures prises, en raison du faible débit.

DANS LE MARAIS DE SEENGEN

Nous entreprenons ensuite une petite promenade jusqu'au marais de Seengen qui est encore pourvu d'une mare qui rappelle l'ancien établissement thermal de Brestenberg où l'on pouvait prendre des bains de boue à Seengen. Face à l'embarcadère, où nous rencontrons plusieurs foulques, nous apercevons la forêt de saules en friche humide et inondée (Risle), qui est protégée et par chance guère accessible, du reste la plus étendue de la Suisse. Les aulnes noirs y forment des racines latérales (racines adventives) qui leur permettent de réagir aux légères variations du niveau d'eau.

En suivant la rive du château à Meisterschwanden, nous arrivons à la hauteur de la maison sur pilotis au toit de chaume récemment rénové; elle a été construite sur des fondations quelque peu instables en 1989 par le Club Rotary de Lenzbourg avec la participation de Max Zurbuchen, l'exploitant d'un atelier dédié à l'âge de pierre à Seengen. La tablette d'information rappelle que des humains vivaient à l'âge de pierre et de bronze près du lac de Hallwil (de même que dans Mittelland bernois et les Préalpes). Textuellement: «À l'époque néolithique, entre 5500 et 2300 avant Jésus-Christ, plusieurs villages étaient établis à Meisterschwanden près de la station littorale d'Erlenhölzli et devant celle de See-

CONSEILS

Château de Hallwyl

Le château de Hallwyl (Seengen) mérite une visite. Il est cependant fermé durant les mois d'hiver jusqu'à fin mars. Information sur les heures d'ouverture:

Téléphone: 062 767 60 10

www.ag.ch/hallwyl/de/pub/besucherinfos.php

Courriel: schlosshallwyl@ag.ch

Arrivée en voiture: le château est situé dans le Seetal argovien, dans la vallée entre Boniswil et Seengen, à dix minutes en voiture de la sortie A1 de Lenzbourg. 180 places de stationnement payantes sont à disposition. Distances: Lenzbourg 9 km; Bâle 75 km; Berne 96 km; Lucerne 39 km; Zurich 45 km.

Arrivée au château de Hallwyl par les transports publics: De Lenzbourg: arrêt de bus «Seengen, Schloss Hallwyl» avec la compagnie régionale de bus de Lenzbourg (RBL) sans changement; d'Aarau: arrêt de bus «Schloss Hallwyl» avec l'AAR (anciennement WSB, Chemin de fer du Wynental et du Suhrental) avec changement à Teufenthal et poursuite avec la compagnie régionale de bus de Lenzbourg (RBL). Le château est situé à quinze minutes de marche à pied de la gare de Boniswil-Seengen (Seetalbahn) et à seulement dix minutes de l'arrêt de bus «Seengen, Post» (compagnie régionale de bus de Lenzbourg RBL).

rose. À l'âge de bronze tardif, entre 1100 et 850 avant Jésus-Christ, le Riesi – à portée de vue de la maison sur pilotis – a été colonisé.» Des fouilles archéologiques ont été réalisées entre 1923 et 1925 sous la direction de Reinhold Bosch dans la région de Seengen. Les découvertes (céramiques, pierres, ossements, objets en bois et en bronze) signalent des colonies implantées sur plusieurs phases entre 3600 et 2700 avant notre ère. Ces objets sont exposés au musée de Burghalde à Lenzbourg.

Mon hymne à la beauté des marais du Seezopf, bien qu'incomplet, s'achève ainsi. Souhaitons une longue vie aux marais moins idylliques et cependant précieux d'un point de vue écologique, à ces legs menacés de l'ère glaciaire. ■

Poule d'eau au Seezopf.





Dans la neige en luge

Peut-on imaginer mieux que parcourir un paysage enneigé en luge? Qu'ils soient audacieux ou contemp-latifs, les fans de luge se voient proposer toutes les variations de parcours en Suisse. Nous vous en pré-sentons trois.

6 KM DE DESCENTE EN LUGE, CRANS-MONTANA

La piste de luge de six kilomètres de long du Petit Mont Bonvin propose action et divertissement dans un cadre alpin à couper le souffle aux petits et grands amateurs de luge.

Une navette permet de se rendre à Aminona à intervalles réguliers à partir du lieu de départ du domaine skiable. De là, une télécabine vous emmène au sommet du Petit Mont Bonvin, à 2400 mètres d'altitude. C'est le lieu de départ de la piste de luge qui accuse un dénivelé de 900 mètres. Cette descente est idéale pour les familles qui souhaitent vivre une petite aventure dans la nature. Outre la descente en luge, le parcours offre un panorama imprenable sur toute la région de Crans-Montana, la vallée située en contrebas et les sommets alentours.

PISTE DE LUGE PREDÀ-BERGÜN

La première piste de luge éclairée de Suisse vous mène de Preda à Bergün. Elle s'étire sur cinq kilomètres et est donc la plus longue piste éclairée d'Europe. L'aventure commence dès la montée par le viaduc de Solis haut de 90 mètres, le viaduc de Landwasser et le tunnel hélicoïdal de la vallée de l'Albula. Tous les courageux aborderont ensuite les virages serrés de la piste de luge à Preda. L'itinéraire aux multiples courbes prend fin, après un dénivelé de 400 mètres, à Bergün, où le Chemin de fer rhétique attend les lugeurs et ramène les plus insatiables au point de départ à Preda. La piste de Darlux-Bergün, le Lauberhorn des pistes de luge, est une recommandation particulière connue des seuls initiés. Les fans dévalent la montagne sur un parcours de 4 km composé de virages serrés qui accuse un dénivelé de 576 mètres. Un télésiège permet de rejoindre de nouveau le sommet de la montagne. Des luges peuvent être louées à Bergün ou Preda.

Informations

Vous trouvez des informations détaillées sur l'itinéraire à suivre, les heures d'ouverture des pistes et de nombreuses autres pistes de luge sur l'adresse internet:

www.myswitzerland.com/de/home/schlitteln.html

Source: MySwitzerland.com

PLAISIRS DE LA LUGE POUR PETITS ET GRANDS À LOÈCHE-LES-BAINS

La piste de luge du col de la Gemmi propose des plaisirs de la luge d'une qualité exceptionnelle. À 2350 mètres d'altitude, une vue panoramique incroyable sur les perles des Alpes valaisannes, mais aussi sur un haut-plateau incomparable vous attendent. La piste de luge de 2 km est blottie dans ce magnifique paysage.

Vous ne devez pas nécessairement transporter votre luge ou matériel de descente sur la Gemmi. Vous pouvez louer une luge directement à la station supérieure, et vous voilà partis. Vous aurez le plaisir de descendre en direction du Daubensee en suivant cette piste prévue spécialement pour les lugeurs. Le télésiège du Daubensee vous reconduira en un rien de temps à la station supérieure et vous voilà repartis pour une nouvelle descente! Il est clair que les plus sportifs parmi les lugeurs ne prennent pas le télésiège, mais montent à pied jusqu'au départ de la piste de luge. L'idéal est d'essayer deux variantes: la sportive et la plus tranquille! ■



Good morning, everyone!

Patrizia Thompson, originaire de Thurgovie, enseigne en Angleterre depuis 13 ans. Elle apprécie les multiples possibilités que lui offrent la vie sur l'île et le système scolaire anglais. Elle s'est de longue date habituée aux processus et rituels étrangers. Ce qui n'est pas le cas du manque de neige en hiver.

Bursledon, une petite ville proche de Southampton, dans le sud-ouest de l'Angleterre. Le matin, à neuf heures, tous les élèves se rassemblent dans la cour de l'école. Ils se placent dans la rangée de leur classe lorsque la cloche retentit. Avec leurs enseignants, ils se rendent ensuite dans leur classe. Chaque jour, en été comme en hiver, y compris par temps froid et lorsqu'il pleut. «Dans un premier temps, j'ai dû m'habituer à ce déroulement», avoue Patrizia Thompson, née Joos, originaire de Romanshorn sur les rives du lac de Constance. Rien à voir avec les apparitions successives en classe comme chez elle

en Suisse. Une fois arrivés dans la classe, tous les élèves s'asseyent sur le sol. L'enseignante salue chaque enfant individuellement et tient ainsi la liste des absences à jour. Puis le choix du menu du déjeuner est fait. Les enfants dont les parents ont payé un repas chaud peuvent choisir entre un repas avec viande ou végétarien. Ils reçoivent des étiquettes rouges ou vertes correspondantes qu'ils accrochent à leurs vêtements. L'enseignante remet la liste avec le nombre de menus à la cuisine scolaire. Tous les repas sont fraîchement préparés grâce au cuisinier star Jamie Oliver. «Depuis qu'il a bouleversé toute la cuisine scolaire anglaise, je déjeune de nouveau avec plaisir à l'école», explique Patrizia Thompson, 39 ans. 20 minutes se sont écoulées depuis la sonnerie: les cours commencent.

LES VOIES SECRÈTES DE L'AMOUR

Dans le pittoresque Wuppenau du canton de Saint-Gall, Patrizia Thompson était fréquemment invitée à déjeuner par les parents de ses élèves durant la première année de son travail d'enseignant. C'était il y a tout juste vingt ans. Une ambiance familiale régnait dans le village. Elle avait accepté la suppléance d'une troisième classe pour une année. Les élèves étaient corrects; les enfants de parents divorcés présentaient le plus grand défi à cette époque. La première heure d'enseignement après sa formation ne la préoccupait guère. «L'essentiel, c'était que les enfants soient occupés», explique-t-elle. Elle n'avait pas d'avis précis sur le déroulement des choses au départ; elle était jeune et pleine d'idées. Elle n'était pas non plus très consciente de l'importance de la matière à enseigner et des façons de la transmettre aux enfants. C'est avec le temps seulement qu'elle s'est rendu compte de l'influence qu'elle pouvait exercer en tant qu'enseignante, surtout dans le domaine social. Toutefois, ses plans ont suivi une tout autre direction. Durant ses études d'enseignement déjà, elle aspirait à suivre des cours de danse à l'étranger. Dès le degré supérieur, elle s'était consacrée à la danse contemporaine et s'imaginait, dans ses rêves les plus fous, en tant que danseuse professionnelle.

Lorsqu'elle fait la connaissance de l'Anglais Craig sur un terrain de camping en Camargue, ces rêves se rapprochent un peu de la réalité. Alors qu'elle passe avec succès le concours d'admission d'une académie de danse à Londres, elle n'hésite pas: «Je voulais danser et, naturellement, je voulais aussi savoir si notre relation serait durable.» Après une formation de trois ans, peu de possibilités se sont toutefois offertes à elle. Londres est une ville pleine de danseurs. Faire des tournées avec un groupe de danse de l'école n'entraînait pas en considération pour elle; cette quatrième année



Lire et écrire sont enseignés de manière si possible ludique.

aurait coûté trop cher. Et cependant, elle se demande parfois aujourd'hui ce qu'il serait advenu si elle avait mené une vie endiablée durant une année. Elle a néanmoins opté pour un avenir plus sûr, lequel s'appelait Craig. Ils se sont mariés quelques années plus tard et ont aujourd'hui deux enfants.

RECHERCHE DÉFI

Les cours de l'Infant School de Bursledon s'achèvent à quinze heures, avec une heure de pause à midi. Aucun après-midi de libre. L'État a construit de grands lotissements dénommés «estates» tout autour de l'école. Ils sont principalement habités par des familles financièrement faibles, de nombreux chômeurs et bénéficiaires de l'aide sociale. La part d'étrangers est toutefois très faible, tout au plus un élève par classe. Elle a choisi cette école, explique Patrizia Thompson, car son poste antérieur l'ennuyait et était trop conformiste. «De nombreux enfants proviennent de situations très difficiles. Père en prison, violence à la maison ou tentatives de suicide des parents font partie du quotidien.» Elle est souvent en contact avec les services sociaux. Durant la première année de «preschool», elle se rend à leur domicile pour mieux connaître les parents et les enfants. Naturellement, uniquement si les parents le souhaitent. Elle est souvent choquée par ce qu'elle voit. Aucun meuble, seulement un téléviseur, tout est sale, les vitres sont brisées, les animaux urinent sur le sol. Cela l'incite chaque fois à donner au moins aux enfants un déroulement bien réglé de la journée et un soutien. Un nouveau projet propose des subventions spéciales pour les enfants qui présentent des troubles comportementaux et ne pourraient pas participer aux cours en raison de leur agitation et de débordements émotionnels incontrôlés. «C'est un grand

allègement», dit-elle, «c'est plus agréable pour les enfants et je peux enseigner dans le calme».

FERMER LES YEUX ET COURAGE

Elle se souvient encore horrifiée de sa première heure d'anglais, à l'époque où elle était remplaçante. Elle avait une cinquième classe de 25 élèves. «Peu de temps après le commencement du cours, j'ai quitté désespérée la classe à la recherche d'une collègue à laquelle je pourrais confier ma détresse», raconte-t-elle. Elle est rentrée chez elle en pleurant. Puis elle a rapidement remarqué qu'elle devait faire preuve d'une plus grande fermeté; cela portait ses fruits. Elle a suivi une formation de reconversion dans l'espoir d'un poste fixe et a appris ainsi à connaître le système scolaire anglais. Les choses ont beaucoup changé depuis ses débuts, notamment avec la mise en place d'inspecteurs qui contrôlent les écoles et les enseignants. «L'enseignement est aujourd'hui plus harmonisé, avec un plan didactique structuré qui le prescrit.» Parfois, elle souhaiterait cependant des règles plus flexibles, en particulier en ce qui concerne la scolarisation. Les enfants entrent en «preschool» dès l'âge de quatre ans. Le matin, ils apprennent les chiffres et les lettres, l'après-midi est consacré aux jeux. C'est la raison pour laquelle elle avait certaines craintes lors du premier jour d'école de son fils. «Les enfants ne sont pas à la maison de neuf à quinze heures, ce qui fait beaucoup d'heures à leur âge.»

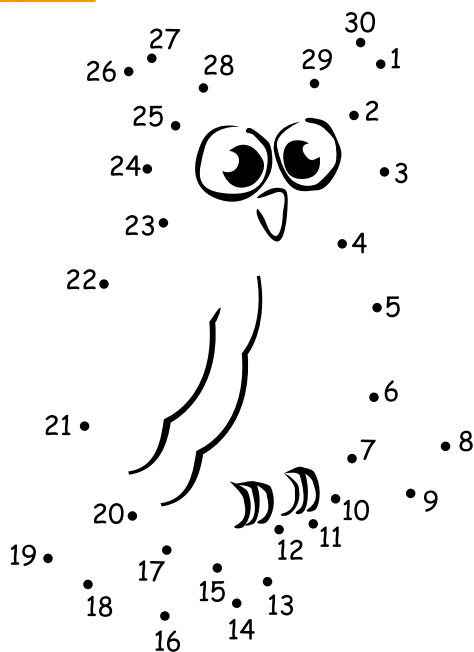
Le fait que le métier d'enseignant suscite aujourd'hui encore son enthousiasme est étroitement lié à ses enfants, explique Patrizia Thompson. «Grâce à eux, j'ai définitivement compris que cette profession est importante et orientée vers l'avenir.» Il existe en outre de multiples possibilités d'assumer plus de responsabilité dans les écoles. À 39 ans, elle n'exclut pas un tel changement. Ce que j'exclus, c'est un retour en Suisse. «It just fits.» Cela me convient tout simplement. ■

Premier rituel matinal: marche bien ordonnée de la cour de l'école à la classe.





Jeu de points à relier



Quel est l'animal caché? Relie les points de 1 à 30.

Labyrinthe



Mène l'Indien à son cheval.



Le coin du petit malin

POURQUOI LE CANICHE S'APPELLE-T-IL CANICHE?

Leur comportement et leur origine nous disent généralement d'où vient le nom des chiens. Le propriétaire d'un caniche par exemple sait combien (presque) tous les caniches aiment jouer dans l'eau. Cela n'a rien d'étonnant! Car ils descendent de chiens de chasse dont on se servait entre autres pour la chasse aux oiseaux aquatiques. Des chroniques anciennes font l'éloge d'un chien qui explorait inlassablement les mares à la recherche des canards et canes abattus par le chasseur (d'où le nom de caniche).

POURQUOI LES ZÈBRES ONT-ILS DES RAYURES?

Les zèbres vivent en troupeaux dans la savane tropicale. Lorsqu'il fait très chaud, l'air se met à vibrer, les rayures des zèbres s'estompent et rendent leur image floue. Un fauve ne peut plus voir clairement la silhouette d'un zèbre isolé. Au crépuscule, les zèbres sont également à peine visibles. Cela doit venir de leurs rayures. Il semble que les yeux aient du mal à distinguer les raies noires et blanches la nuit. Il est d'une importance vitale pour les zèbres de ne pas être visibles au crépuscule car c'est le moment où leurs ennemis, comme les lions ou les guépards, se mettent à chasser.



POURQUOI LES CACTUS ONT-ILS DES ÉPINES?

Les cactus sont des plantes qui se sont parfaitement adaptées à leur environnement.

Car ils poussent généralement dans des régions désertiques où il ne pleut bien souvent pas pendant des mois. C'est pourquoi les cactus sont capables d'emmagasiner d'importantes quantités d'eau, un peu comme une éponge. Quand il pleut, ils se gorgent d'eau et peuvent vivre longtemps sur leurs réserves d'eau. Les épines les protègent contre les animaux. C'est important car il n'y pratiquement pas d'autres plantes là où poussent les cactus. Sans leurs épines, ils seraient donc mangés. Et les cactus veulent protéger leurs importantes réserves d'eau – il se pourrait en effet que des animaux veuillent s'en prendre à elles.

