

# La mi-hiver à Taveyanne

En raquettes de la Barboleuse à Villars-sur-Ollon (VD), en passant par le hameau historique de Taveyanne. De quoi marcher en chantant avec le poète Juste Olivier.

«Une balade en raquettes n'est pas une promenade sur un trottoir.»

On va faire la trace aujourd'hui, ça va être superbe!», lâche Mathias Michel, accompagnateur en randonnée. En effet, il est tombé plus de vingt centimètres de neige fraîche pendant la nuit. Et quand on descend du bus à la Combe du Scex, station terminus juste au-dessus de La Barboleuse (VD), la nature semble respirer au ralenti.

Le temps d'enfiler les raquettes et nous voilà partis! Dernière précaution, s'équiper d'un détecteur de victimes d'avalanches (DVA). Vraiment nécessaire pour une rando pépère? «Une balade en raquettes n'est pas une promenade sur un trottoir. Même si le sentier est balisé, il n'est pas sécurisé», précise Mathias Michel. Autrement dit, même si le DVA n'est pas toujours indispensable, il convient à chaque fois de se renseigner avant de partir en balade: vérifier l'itinéraire sur une carte, contrôler la météo, l'enneigement et bien sûr les risques d'avalanche. Et savoir renoncer en cas de brouillard, par exemple.

Le chemin, piqué de fameuses panneaux roses «itinéraire raquettes», commence par monter légèrement, traverse les pistes de ski de l'Alpe des Chaux, avant de s'enfoncer dans la forêt. L'ambiance se fait aussitôt bucolique, troncs mouchetés de blanc comme de belles robes à pois. «Avec ses feuillus et ses sapins rouges ou épicéas, vous avez ici une forêt typique des Alpes vaudoises», commente le guide. A voir les coulées de sève, ça et là sur les écorces, les pics s'en sont donné à cœur joie. Mais peu de traces sur le manteau blanc du sous-bois, aucune bête à poil ou à plume à l'horizon, si ce n'est, de temps en temps, un skieur qui file entre les souches. «Les animaux se tiennent à la chotte (ndlr: à l'abri). Mais demain, s'il ne reneige pas, ce sera blindé de traces de pas!»

On imagine le lièvre roulé en boule, les renards furetant au pied des sapins, les chevreuils immobiles, leurs bois entremêlés aux branches. Un gypaète pourrait traverser le ciel bas. Mais les chances de le voir aujourd'hui sont faibles: ce vautour a besoin des thermiques pour voler et de visibilité. Seules les notes stridentes d'un accenteur alpin ou d'une mésange festonnent le silence.

## Une terre de légende, de tradition et de guerre

Après une heure quarante-cinq de marche facile, à plat dans le sous-bois, on sort soudain du couvert. Dans le fond de la combe, on aperçoit alors les toits de Taveyanne, hameau d'une trentaine de chalets, situé sur une réserve naturelle. Il faut dire que le site a son charme et son histoire. Adossé au massif des Diables, le village est encerclé de murailles, où l'on peut même voir, longue fissure sombre dans la paroi, la Porte du Diable. «On trouve des nodules de grès, morceaux de pierre parfaitement ronds, détachés du massif. De quoi alimenter la légende qui veut que le diable joue aux quilles dans les montagnes...», sourit Mathias Michel.

A mi-pente, la jeune barbe des vernes constitue l'habitat des tétras-lyres. Une bonne raison pour ne pas sortir des pistes

balisées au risque de déranger la faune. En quelques pas de raquettes, on atteint Taveyanne, 1650 m, village fantôme en hiver: volets fermés, terrasses recouvertes de neige, les habitations en madrier et toits de tavillons semblent se serrer les coudes. Mais il faut imaginer que c'est là, sur la place du village, que chaque premier week-end du mois d'août se tient la fête de la mi-été. Il faut imaginer les chapeaux de paille qui tournent dans le soleil, les rhodos qui moutonnent au pied du Culan et les villageois heureux de danser le Picoulet. Une fête pastorale qui marquait autrefois la mesure du beurre et du fromage, mise en chanson par Juste Olivier en 1869 déjà, et qui perdure plus d'un siècle plus tard.

Mais aujourd'hui, la fontaine est muette et la place du village a disparu sous une épaisse pelisse de neige. C'est dans ce décor paisible que s'est jouée aussi une page sanglante de l'histoire au cours de l'hiver 1797-1798: la guerre du Haut-Pays. Qui a vu les troupes napoléoniennes et les révolutionnaires vaudois affronter les Ormonais, partisans de l'occupation bernoise. Une bataille qui n'a servi à rien, puisqu'une année plus tard, le canton de Vaud était libéré du joug bernois...

On quitte les lieux à regrets. Mais très vite, on se prend au jeu de la des-

## Respecter et laisser vivre

Randonner en hiver, c'est bien. Ne pas déranger la faune, c'est mieux. **Quelques règles simples** à garder en tête lors des excursions à pied ou en raquettes: ne pas entrer dans les zones marquées réserve de

faune, ce sont des lieux d'habitat protégé pour les animaux sauvages. Rester sur les chemins balisés, éviter les bordures de forêt et les surfaces sans neige, garder les chiens en laisse. Pourquoi? Parce que

les animaux sauvages, pour survivre en hiver, doivent ménager leurs réserves d'énergie. Et qu'une fuite, provoquée par une rencontre, représente un stress supplémentaire qui peut leur coûter la vie.



La grande  
quantité de  
neige tombée la  
veille offre aux  
randonneurs  
une page  
blanche où  
écrire leurs pas.





Le décor devient féérique lorsque la Gryonne serpente entre les glaces.

cente. Sensation de liberté, de voler en dévalant la colline intacte, une vraie page blanche où écrire ses pas. Les raquettes brassent la neige légère comme une essoreuse. On croise la piste de fonds au lieu-dit «Couffin», puis un défilé de sapins endimanchés semble attendre le promeneur. Le décor devient franchement pittoresque, avec sur la gauche les méandres de la Gryonne, qui serpente entre les glaces et au-dessus de la tête les arceaux des branches où pendent d'incroyables lichens. «C'est la plus belle histoire de la nature! Les lichens fruticuleux sont le fruit de l'union entre une algue et un champignon», souligne Mathias Michel.

On suit la piste, entre les dunes de neige et des odeurs de cuir fauve qui flottent dans l'air cristallin. Au sol, des traces d'écureuil et de renard encerclent les troncs, mais on ne verra rien ce jour-là. Pas la moindre touffe de poils. Le chemin s'incurve comme un berceau sous les épicéas avant de rejoindre la route du col de la Croix. La fin de la rando sera moins magique: quelque 3,5 km sur la route damée, avec l'impression de faire du surplace pour peu qu'il y ait du brouillard. Mais pour se donner du courage, on pourra toujours faire une pause à la buvette de la Verneyre, ouverte tous les jours jusqu'à fin mars. De quoi se sustenter autour d'une roborative croûte au fromage ou craquer pour une jalousie aux pommes maison. Et repartir à fond les raquettes!

Patricia Brambilla

Photos: Laurent de Senarclens



Mathias Michel, accompagnateur de randonnée.

## Carnet de route

**Départ:** Combe du Scex, au-dessus de la Barboleuse. Boucle par Taveyanne et retour par La Verneyre.

Aux Roches grises, descente en train jusqu'à Villars. Puis changement de train jusqu'à la Barboleuse.

**Distance :** 10.18 km

**Dénivelé :** 160 m de dénivelé positif et 432 m de dénivelé négatif

**Durée:** environ 3h30 à 3h45 sans compter les pauses.

**Difficulté :** moyenne

**Variante plus courte:** monter en télécabine à l'Alpe

des Chaux et descendre sur le sentier raquettes, puis aller-retour jusqu'à Taveyanne. Autres itinéraires sur: [www.villars.ch](http://www.villars.ch)

**Pour s'y rendre :** En voiture: Monter par Aigle, Ollon, Villars et laisser la voiture à la Barboleuse, parking derrière la Maison du tourisme. Un bus gratuit fait la navette du parking à la Combe du Scex (env. 15 min.), point de départ de la rando. Possibilité aussi de monter en train jusqu'à la

Barboleuse, en changeant à Bex.

Horaires sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

Infos sur [www.htsadventure.ch](http://www.htsadventure.ch)

### SUR NOTRE SITE

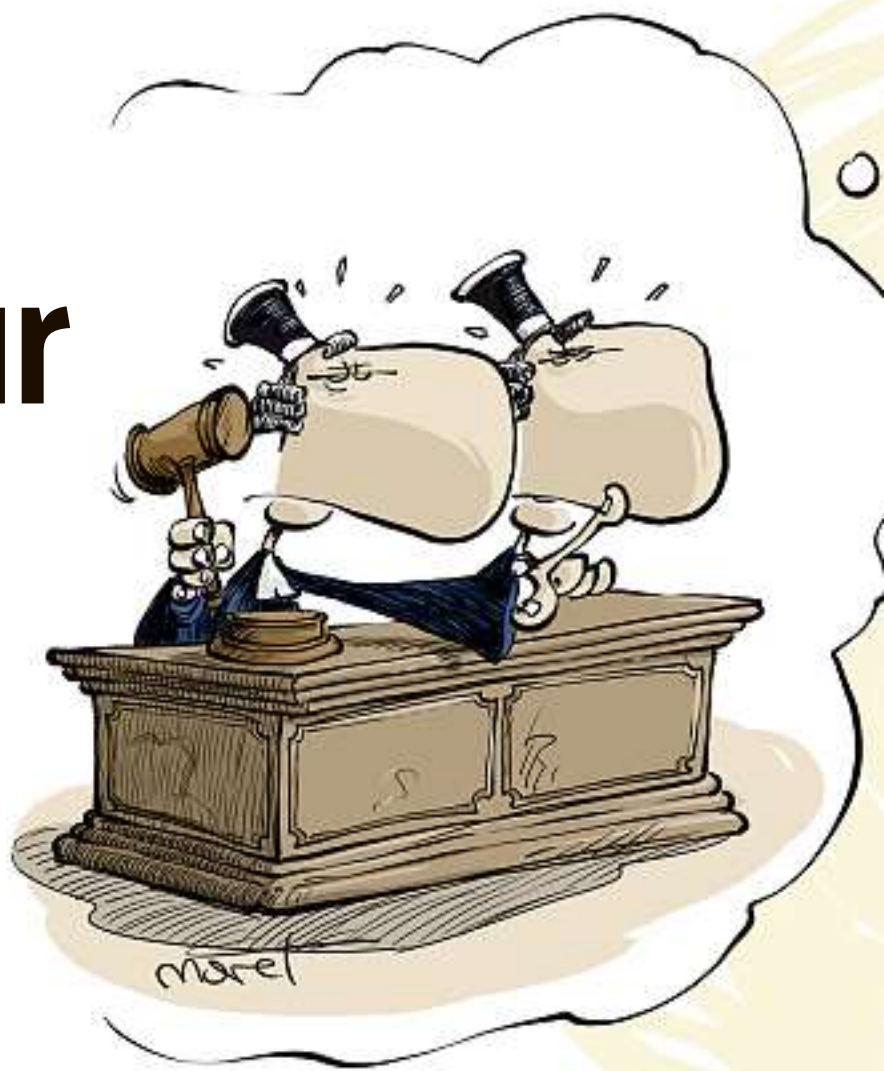


**Téléchargez la carte de la randonnée**

[www.migrosmagazine.ch](http://www.migrosmagazine.ch)  
rubrique «Evasion»

# La peur de passer pour un idiot

Le ridicule ne tue pas, et pourtant nous cherchons à tout prix à l'éviter. Ce phénomène relève même de l'anxiété sociale.



**L**a katagélaphobie, vous connaissez? Vous en souffrez certainement: ce trac qui vous étreint à l'idée de prendre la parole en public, cette gêne qui s'empare de vous lorsque vous trébuchez sur un trottoir et manquez de vous étaler, ce sentiment de mortification qui vous envahit quand vous vous rendez compte que vous traînez depuis le matin un morceau de papier toilette sous votre chaussure...

La peur du ridicule (*katagêlo*, en grec): voilà ce dont il s'agit. La crainte d'être raillé, moqué. D'être mis au ban de la société. Car comme le disait déjà Bergson au début du XX<sup>e</sup> siècle dans son ouvrage sur le rire, la fonction première du comique est de sanctionner des écarts commis par rapport à une norme admise et reconnue.

Pour Grazia Ceschi, psychologue et maître d'enseignement et de recherche à l'unité de psychologie de l'Université de Genève, pas de doute en



**«L'anxiété peut nous indiquer un risque de rupture sociale.»**

**Grazia Ceschi, psychologue**

effet: la peur du ridicule s'apparente bel et bien à une certaine forme d'anxiété sociale, qui nous touche tous à différents degrés d'intensité. «C'est un mécanisme adaptatif indispensable pour réguler, améliorer nos relations avec notre entourage, précise-t-elle. Tout comme la douleur est un signal d'alerte du corps en cas de maladie ou de blessure, l'anxiété peut nous indiquer un risque de rupture sociale.»

**«L'homme est un animal social»**

Et de raconter qu'en interrogeant des personnes qui redoutent de parler en public sur les raisons de leurs réticences, on remonte progressivement vers une peur fondatrice, fondamentale: celle de se retrouver seul. «L'homme est un animal social. Il est programmé pour fonctionner en groupe, c'est une question de survie.» Le ridicule ne tue pas, dit-on. Mais si

l'on considère que «l'arachnophobie relève d'une peur irrationnelle de la mort physique», on comprend aisément que la phobie sociale puisse s'apparenter quant à elle à une peur irrationnelle de la mort... sociale.

Sans aller jusque là, Grazia Ceschi rappelle que l'anxiété sociale peut s'échelonner, selon les individus. Du phobique qui s'enferme chez lui, au sociopathe qui n'a que faire de ce qu'on pense de lui, nous avons tous en tête des situations que nous redoutons particulièrement. «Chacun conjugue cette peur selon son histoire de vie, souligne la psychologue. Elle est inhérente à la forme de culture dans laquelle on évolue et est relative au groupe de référence qui a de l'importance à nos yeux. Or, dans notre société, nous sommes souvent jugés en fonction de notre performance publique, ce qui peut expliquer la grande proportion de gens redoutant de s'exprimer devant une audience.»





D'une part, nous savons qu'en situation de forte anxiété sociale nous avons tendance à focaliser notre attention prioritairement sur nos réactions internes. On ne manquera pas de noter toutes les manifestations de notre anxiété: rougissement, tremblements, bégaiement, etc. Mais cette concentration sur soi se fait au détriment de l'attention portée vers l'extérieur, donc vers nos interlocuteurs. En dernière instance, ce mécanisme diminue la qualité objective de notre performance publique. La meilleure manière pour changer cet état de fait lors d'un discours, est de se concentrer sur son auditoire et non sur soi-même. D'autre part, il est utile de s'exposer à la situation sociale redoutée – que spontanément nous aurions tendance à éviter. Une exposition longue et répétée, nous permettra progressivement de «déjouer nos fausses croyances», et par la même occasion de nous convaincre que, non, décidément, le ridicule ne tue pas!

Texte: Tania Araman

Illustration: François Maret

## Quand la peur nous pousse à nous dépasser

«Je suis obsédé par la peur du ridicule», avouait le chanteur Corneille en septembre dernier au magazine «Closer», à l'aube de sa participation à l'émission «Danse avec les stars». Il ne sera finale-

ment éliminé qu'au bout de sept semaines de compétition. Comme quoi, sa crainte n'était pas justifiée.

De son côté, Grazia Ceschi le confirme: «Vaincre nos peurs nous permet parfois de nous

dépasser. De nombreux acteurs reconnaissent avoir un trac fou, mais cela les pousse à surcompenser, et ils sont bien souvent excellents lorsqu'ils s'exposent à leur peur.»

## Peur du ridicule et conformisme

«La peur du ridicule obtient de nous les pires lâchetés», disait l'écrivain français André Gide. Sans aller jusque dans cet extrême, le psychologue Solomon Asch démontrait dans les années 50 que nous préférons sciemment nier nos impressions et certitudes par besoin d'être intégrés,

d'être dans la norme. Son expérience? Il invita des étudiants à un test de vision. Tous, sauf un, savaient que l'expérience était truquée. Devant juger la taille de lignes tracées sur des affiches par rapport à une ligne de référence, les complices donnèrent unanimement une ré-

ponse fausse alors que le résultat était évident. Dans 33% des cas, ils réussirent à induire ainsi en erreur la «victime» qui décida de se ranger à leur avis. Interrogée sur les raisons de son choix, elle expliqua avoir eu peur de passer pour stupide et d'être rejetée par le groupe.

# Transformer de la paille en papier

Voir de la simple paille devenir feuille d'écriture, c'est magique! Charlotte Touati, enseignante à l'Ecole-club Migros de Neuchâtel, vous explique comment vous y prendre.

L'hiver n'est pas propice à la cueillette d'herbes et de plantes? Qu'à cela ne tienne, de la simple paille pour rongeurs peut elle aussi se transformer en papier végétal. Charlotte Touati, enseignante à l'Ecole-club Migros de Neuchâtel, vous dévoile une méthode toute simple, qu'il est aussi possible de tester avec des enfants - sous surveillance d'un adulte.

Il est bon de savoir que certains éléments peuvent être facilement remplacés par d'autres: le bac par un lavabo ou une baignoire, la presse par des briques ou un simple serre-joint et deux planches.

Par ailleurs, tout est optionnel: on peut choisir de fabriquer un papier plus

ou moins épais, plus ou moins «brut», blanchi ou non, et on peut même le colorer avec du safran, du curcuma, de la garance, des pelures d'oignon, des colorants pour œufs, etc.

Une seule règle prévaut: il s'agit de bien faire sécher son papier, sinon il gonflera.

On peut ensuite l'utiliser pour écrire - avec un feutre ou du pastel, mais pas d'encre! -, ou alors utiliser sa création comme décoration. Puis tester la technique - pourquoi pas en y incluant des feuilles et des fleurs sèches? - avec d'autres plantes, puisque toutes s'y prêtent...

Texte: Véronique Kipfer

Photos: Loan Nguyen



## Fiche technique

- 5 cc bien remplies de bicarbonate de soude
- Eau de Javel
- Mixer plongeant
- Récipient haut
- 3 poignées de paille
- Grande casserole
- Bac en plastique
- Passoire
- Tamis et cadre
- Chiffons
- Presse





Charlotte Touati  
et sa paille  
transformée en  
papier.



## Les prochains cours

### Encres et pigments artisanaux:

Du 16 au 30 avril 2015  
de 19h à 21h.

### Fabrication de papier – Papyrus:

Le 18 avril 2015 de 10h  
à 13h.

### Cueillette et papier végétal:

cours d'été:  
13 juillet -17 juillet  
2015 de 9h à midi.

Lieu: Rue du Musée 3,  
Neuchâtel.

Informations:  
[www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

## Marche à suivre

**1** Mettre la paille dans la casserole, la recouvrir d'eau, bien brasser et laisser tremper une nuit. Le lendemain, ajouter le bicarbonate de soude.

Cuire deux heures à gros bouillons, en remuant régulièrement (car attention, sinon, la paille reste à la surface et fait «cou-vercle»!). La paille va se ramollir.

**2** Rincer à grande eau dans la passoire, en malaxant la matière. Continuer jusqu'à ce que l'eau soit claire et qu'il ne reste que la fibre. Remettre la paille dans la casserole et l'imprégner d'une généreuse tombée de Javel. Celle-ci va défaire un peu plus la matière et la blanchir.

**3** Mixer ensuite jusqu'à la consistance désirée. A noter qu'il vaut mieux, toutefois, ne pas mixer trop fin, car le mélange risquera ensuite de passer par les trous de la passoire et du tamis.

**Attention:** protéger ses vêtements avec un tablier, car le mélange risque de gicler un peu!

**4** Laisser poser le tout jusqu'au blanchissement désiré. Puis re-rincer le tout dans la passoire, jusqu'à ce que la fibre ne sente plus le chlore.

**5** Remplir le bac d'eau, et poser à côté un linge sec, bien à plat. Prendre le tamis et le cadre, les poser l'un sur l'autre en les positionnant de manière à ce que l'intérieur du tamis soit immergé mais que le cadre soit au-dessus de la surface (sinon, la pulpe ressortira).

**6** Prélever la pulpe du bout des doigts par petits paquets, et la répartir sur le tamis en tapotant la matière pour la défaire et la disperser régulièrement. Attention de ne pas oublier les angles!

**7** Enlever les imperfections que l'on n'aime pas. L'idée est de répartir la pulpe de manière à ne plus voir la structure métallique. On peut ensuite choisir de déposer beaucoup de pulpe pour confectionner un car-

tonnage, très peu en laissant de petits trous comme une dentelle, ou alors juste une petite couche régulière pour obtenir un papier fin.

Sortir le tamis et le cadre de l'eau à la verticale en les maintenant fermement plaqués l'un contre l'autre, et les incliner pour les égoutter. Prendre le temps de bien le faire, car cela permettra ensuite au papier de sécher plus vite.

**8** Enlever délicatement le cadre, puis égoutter à nouveau.

**A noter:** si l'on désire un papier encore plus blanc, il est possible d'exposer le tamis au soleil. Mais attention, la pulpe ne doit pas trop sécher, car il sera alors difficile de la décoller du tamis.

**9** Poser le tamis sur le chiffon et le retourner rapidement, pulpe contre le chiffon.

**10** Tapoter le fond du tamis pour décoller toute la pulpe, puis le retirer. Rabattre l'autre moitié du linge sur la pulpe. Presser doucement du plat de la main.

**11** Recouvrir d'autres linges, de feutre ou de serpillières qui permettront de bien absorber l'humidité et mettre le tout bien à plat sous presse.

**12** Changer les chiffons régulièrement (une à deux fois par jour), jusqu'à ce que le papier soit bien sec.



EN PARTENARIAT  
AVEC



# La réponse à vos questions

Jardinage, décoration, travaux d'entretien, nettoyage, problèmes de droits, soucis avec les enfants ou avec votre animal: posez-nous vos questions, nos experts y répondront dans la mesure du possible.

## Animaux



### Notre experte: Danielle Frei-Perrin

Après avoir obtenu son diplôme de médecin-vétérinaire à l'Université de Berne en 1991, elle a effectué différents stages en cabinets. En 1993, elle est partie durant trois ans en Gambie, afin d'étudier les endoparasites des chevaux et des ânes. A son retour, elle a travaillé dans différents cabinets pour animaux de compagnie, avant d'ouvrir en 1999 son propre cabinet, Au Furet ([www.aufuret.ch](http://www.aufuret.ch)) à Echichens (VD). Sa spécialisation: les petits animaux et les NAC (rongeurs, furets, oiseaux et reptiles).

**J'ai un chat qui a treize ans, il me semble qu'il a un problème de dents. Il a la gencive qui ronge une de ses dent, pouvez-vous me dire les symptômes chez les chats, lorsque les dents leur font mal? Il mange bien sa nourriture et ses croquettes, mais après il secoue sa tête, je ne sais pas s'il a mal. Si cela persiste, j'irai chez mon vétérinaire.**

*Maryam Noormamode, St-Blaise*

Les problèmes dentaires deviennent de plus en plus fréquents chez les chats avec l'âge. On considère que déjà 85 % des chats de plus de 3 ans souffrent d'affections dentaires. On parle de façon générale de maladie parodontale, une affection qui évolue en étapes. Première étape: la formation de la plaque dentaire, qui inclut entre autre des bactéries. Puis par minéralisation avec le calcium de la salive, on arrive à la deuxième étape, la formation du tartre, structure très dure. Le tartre est bien visible sur la base des dents et la gencive réagit en s'enflammant, on parlera alors de gingivite. C'est peut-être le stade que vous observez chez votre chat, bien que ce ne soit pas la gencive qui



ronge la dent, mais plutôt le tartre qui occasionne la suite des infections. Les dents commencent à se déchausser sous l'effet de la poussée du tartre jusqu'à occasionner leur perte et/ou des abcès dentaires. La mauvaise haleine apparaît principalement à ce stade. Dans des rares cas, on peut également observer d'autres pathologies gingivales, comme des tumeurs, bénignes ou malignes, ou des ulcères liés à une maladie métabolique. Les affections dentaires sont toujours douloureuses et très inconfortables, surtout lors de l'alimentation et doivent être traitées.

Je ne peux donc que vous conseiller de voir votre vétérinaire qui peut procéder à un diagnostic précis et proposer un traitement sous anesthésie. Puis il pourra vous aiguiller pour la suite des mesures de prévention dans le but de veiller à une bonne hygiène bucco-dentaire (brossage, lamelles enzymatiques, diète, etc.).

**Nous avons reçu un hamster il y a deux semaines et voilà qu'une copine me dit qu'il faut aller régulièrement chez le vétérinaire pour contrôler ses dents, car elles poussent tout le temps! Est-ce vrai? Peut-on éviter le problème en lui donnant des aliments durs (et lesquels?) à manger? A quelle fréquence?**

*Maria Ackermann, Le Locle*

Les dents du hamster poussent en effet de façon continue, comme chez tous les rongeurs. Une alimentation adéquate quotidienne lui est indispensable, pas forcément dure mais principalement ligneuse. Par exemple, un mélange de graines pour hamsters avec noix, épis de millet, carottes, baies, et pommes. La visite chez le vétérinaire ne s'impose que s'il présente des troubles de mastication (hypersalivation, tri de son alimentation, saignement, mauvaise haleine), ou s'il maigrit de façon alarmante. Un contrôle visuel régulier du propriétaire suffit aussi à s'assurer que tout se présente de façon habituelle (pas de dents qui poussent dans la babine ou le palais). Vous trouvez des brochures d'info sur le hamster doré sur le site de l'Office vétérinaire fédéral: [www.monanimaljenprendssoin.ch](http://www.monanimaljenprendssoin.ch)





## Décoration et bricolage



## Notre experte: Katty Garrido

Elle a d'abord effectué un apprentissage en horlogerie-bijouterie, puis travaillé dans un magasin de photo, avant d'être engagée chez Jumbo, puis chez Obi Renens. Voilà maintenant sept ans qu'elle œuvre chez ce dernier, en tant que responsable du secteur «Décoration». Passionnée de décoration et de bricolage, elle teste avec enthousiasme tous les matériaux et toutes les techniques. Son loisir favori: créer des maisons de poupées, dans le moindre détail – électricité pour les minisuspensions en cristaux Swarovski comprise!



**On m'a dit qu'on peut protéger du bois brut simplement en l'imprégnant d'huile d'olive. Est-ce efficace?**

*Ludmila Bertschi, Saxon*

Concrètement: oui, cela protège car cela va boucher les pores du bois. Mais cela va aussi le verdir et le rendre collant, et toutes les poussières vont ainsi venir se coller dessus. Il vaut mieux utiliser une huile spécifiquement destinée au bois, car l'huile alimentaire est trop grasse et trop collante.



**Depuis quelque temps, beaucoup d'articles de décoration ou de salle de bains ont comme moyen de fixation une ou plusieurs ventouses en plastique. Malgré plusieurs essais, aucune ventouse ne tient au mur plus que quelques heures, que ce soit sur une surface sèche, humide ou très mouillée. Avez-vous une solution infaillible pour que ce nouveau mode de fixation soit réellement efficace?**

*Marie-Antoinette Nussbaum, Onex*

Les ventouses tiennent mieux sur une surface parfaitement lisse et légèrement humide. Mais pour ma part, je n'ai pas trouvé mieux pour les fixer définitivement que d'utiliser un petit clou pour mur, que je plante dans le joint entre deux catelles de salle de bain. Une fois enlevé, il suffit d'un peu de mastic pour dissimuler le petit trou. Et en attendant, tout reste parfaitement en place...



**Pour éviter de devoir acheter de la peinture colorée (j'aimerais repeindre mon salon, mais les produits sont hors de prix!), peut-on simplement ajouter du colorant dans de la peinture blanche? Si oui, quel type de colorant utiliser?**

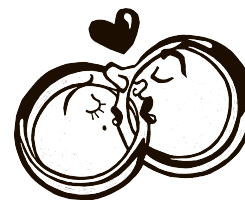
*Luc Durrer, Bonvillard*

Il existe des pigments pour dispersion que vous pouvez ajouter à votre peinture. Mais attention, leur capacité à masquer la base n'est pas idéale: ils ne sont pas opaques du tout et vous devrez passer au moins trois ou quatre couches pour obtenir un mur uniforme. En revanche, une peinture de meilleure qualité permettra de ne passer qu'une ou deux couches pour un bon résultat. Le fait d'utiliser de la base et des pigments ne permet pas de faire de réelles économies.

## SAVIEZ-VOUS QUE...?

## Et si on mettait l'alliance au pouce?

**A**vec cet anneau, je promets de t'aimer pour le meilleur et pour le pire. » Oui, certes. Mais à quel doigt passer l'anneau? A l'annulaire, bien sûr, celui qui, comme son nom l'indique, ne sert à rien d'autre. Et à gauche par chez nous, mais à droite dans les pays nordiques, germaniques. À droite souvent chez les protestants et à gauche



**Portée à gauche ou à droite, une alliance reste le symbole d'une promesse solennelle.**

chez les catholiques. Bon, au Moyen Âge, tout le monde le portait à droite. Et ce qui est marrant, c'est qu'il se passe à l'index chez les Hébreux et au pouce en Inde!

Les Grecs et les Romains pensaient que la veine de l'amour, *vena amoris*, rejoignait le cœur directement depuis l'annulaire gauche. D'où la logique d'y accrocher son alliance.

Mais la Bible disait le contraire: le côté droit est le bienfaisant. L'Eglise aime l'annulaire parce que c'est le troisième doigt (le pouce n'en serait pas vraiment un...) et que dans la cérémonie de mariage, le marié présente la bague à sa promise en annonçant «Au nom du Père» sur l'index, «au nom du Fils» sur le majeur, puis «et du Saint Esprit, Amen» sur l'annulaire.

L'explication des Asiatiques est plus mignonne: chaque doigt symbolise un être. Les pouces sont les parents, les index nos frères et sœurs, les majeurs nous-mêmes, les annulaires notre (nos?) partenaire(s), et les auriculaires nos enfants. Pour le prouver, un petit jeu: mettez vos mains paume contre paume. Pliez les majeurs vers l'intérieur, l'un contre l'autre. Essayez de séparer vos pouces. Facile. Vos parents ne sont pas faits pour passer toute leur vie avec vous. Puis les index. Idem. Les auriculaires: ça marche. Enfin, séparer les annulaires. Ah, ah! Impossible: les époux sont faits pour rester ensemble. Le taux de divorce reste incompréhensible!

*Texte: Isabelle Kottelat*

## ÉCRIVEZ-NOUS!



Soumettez-nous vos questions de jardinage, nettoyage, travaux d'entretien ou problèmes de droit.

Remplissez le formulaire sur [www.migrosmagazine.ch](http://www.migrosmagazine.ch), rubrique «A votre service» / «Vos questions». Une réponse sera donnée dans la mesure du possible à toutes les questions sur notre site.

Une poussée de fièvre est le signe que notre organisme lutte face à un agent pathogène ennemi.





# 38°2 le matin

Les poussées de fièvre des enfants entraînent souvent une montée d'angoisse chez leurs parents. A partir de quelle température faut-il s'inquiéter?

**M**anifestation anodine, généralement sans gravité, la fièvre relève sans doute davantage de la «bobologie» que de la médecine pure et dure. Pourtant, nombre de parents s'affolent à mesure que la température de leurs enfants grimpe. Certains finissent même par envahir, au risque de les surcharger, cabinets privés et urgences pédiatriques. Alors qu'une meilleure connaissance du phénomène permettrait sans doute déjà de faire retomber toute cette fébrilité...

La fièvre, pour commencer, n'est pas une maladie, mais un symptôme. Plus précisément une réponse de l'organisme face à l'intrusion d'un agent pathogène ennemi. «Le thermostat interne du corps, situé dans une zone précise du cerveau, modifie alors sa consigne et fait en sorte que la température s'élève dans le but d'activer le système immunitaire et de contrer les microbes», explique la Dr Caroline Hefti-Rütsche.

## Ne combattre la fièvre qu'à partir d'un certain niveau

«On parle de fièvre pour une température rectale ou auriculaire supérieure à 38°C, précise la pédiatre yverdonnoise. Si elle est mesurée en axillaire (aisselle), la limite est alors de 37,5°C.» Et si l'on constate que son bambin est bel et bien fiévreux, on agit presto subito? «Si la fièvre est bien supportée, on pourra attendre 38,5-39°C avant de donner un traitement. En revanche, si l'enfant est sujet, par exemple, aux convulsions ou si, en plus de la fièvre, il a des douleurs, on n'attendra pas que la température s'élève encore davantage!»

S'il n'y a ainsi pas lieu de faire baisser les degrés Celsius à tout prix (n'oublions pas que cette élévation de température sert quand même en priorité à se débarrasser d'intrus!), il est cependant naturel de vouloir réduire l'inconfort des patients en herbe via la prise de médicaments, «de préférence du paracétamol

ou alors de l'ibuprofène s'il a plus de 6 mois». Quant à la fameuse aspirine, elle est fortement déconseillée avant 12 ans et carrément contre-indiquée en cas de varicelle!

## Les gestes simples qui soulagent

Outre le recours aux remèdes de la chimie bâloise et d'ailleurs, certaines pratiques simples, relevant du bon sens, peuvent aussi contribuer à faire diminuer la température. «Il faut veiller à ne pas trop habiller son enfant - pour autant qu'il soit à l'intérieur -, à ne pas le coucher dans une chambre trop chaude (idéalement 18°C) et à bien aérer, régulièrement, la pièce», rappelle la Dr Hefti-Rütsche. Il est également très important de donner souvent à boire à son rejeton, plutôt de l'eau et des tisanes que du lait ou des jus de fruits.

Et lui couler un bain, c'est une bonne idée? «On peut l'envisager avec une température inférieure d'environ 2-3°C à celle de son organisme, puis on ajoute progressivement un peu d'eau froide pour diminuer encore un peu la température du bain.» De même, il est possible de rafraîchir son bambin en lui passant un gant de toilette humide sur le corps et le visage, ou encore en appliquant des compresses - vinaigrées ou non - sur les extrémités. «Pas trop froides car cela n'est pas du tout agréable!», frissonne notre experte.

Laquelle prescrit aussi un peu de repos à junior: «Son organisme a besoin d'énergie pour lutter contre l'infection. Il me semble donc indispensable que l'enfant puisse dormir lorsqu'il en a envie. Il sera ainsi mieux à la maison que sur les pistes de ski, dans les grands magasins ou en visite chez des amis.» Par contre, un peu d'air frais ne lui fera sans doute pas de mal. «Une petite sortie lui permettra quand même de s'aérer et de se changer les idées.»

Texte: Alain Portner



Caroline Hefti-Rütsche, pédiatre.

## Quand consulter?

Appelez le 144...

■ Si l'enfant est pâle et sans intérêt pour l'entourage.

■ S'il a des petits points violacés sur la peau, s'étendant rapidement.

■ S'il a très mal à la gorge, bave et que sa respiration est haletante.

■ S'il tousse beaucoup et que sa respiration est très rapide.

■ S'il a mal à la tête et ne peut plier sa nuque ou vomit.

■ S'il présente encore d'autres signes inquiétants.

## Contactez rapidement votre pédiatre...

■ Si la fièvre survient plusieurs jours après un rhume ou le début d'une toux.

■ Si elle s'accompagne de maux de gorge, de douleur à l'oreille, ou encore de maux de ventre ou de symptômes urinaires.

■ Si elle dure depuis trois jours ou plus.

■ Si le petit fiévreux est âgé de moins de 3 mois.

Source: «Vincent, Sophie et les autres... que faire quand votre enfant est malade?», une brochure de la Société suisse de pédiatrie que l'on peut commander via internet ([www.swiss-paediatrics.org-buerozentrum@rossfeld.ch](http://www.swiss-paediatrics.org-buerozentrum@rossfeld.ch)) ou par fax (031 300 02 99).



**Albert Steck**  
est responsable  
d'analyse  
de marché  
et des produits  
à la Banque  
Migros.

## LES CONSEILS DE LA BANQUE MIGROS

# La plongée de l'euro

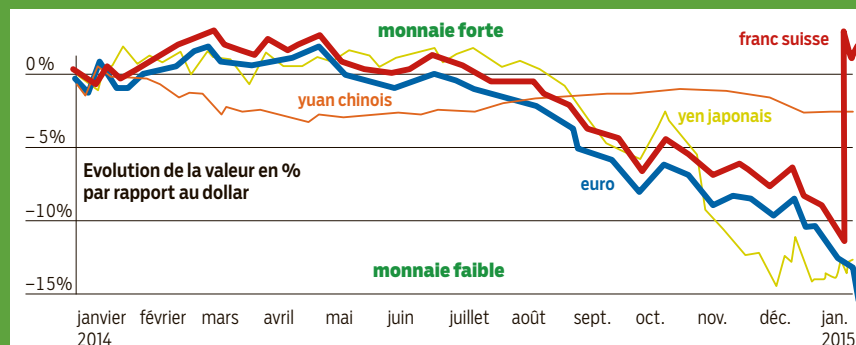
**Que se passe-t-il actuellement avec les monnaies? Pouvez-vous expliquer pourquoi leurs cours sont si capricieux?**

Ce que nous constatons ces jours est une vague de dévaluations à l'échelle de la planète. En première position, la Banque centrale européenne (BCE) se manifeste en annonçant l'achat d'emprunts d'Etat et accélère ainsi la dégringolade de l'euro (*graphique ci-contre*). La BCE n'est pas la seule à pratiquer cette politique de la dévaluation. Il y a déjà deux ans, le Japon a commencé à affaiblir le yen de manière ciblée. Sous le nom d'«Abenomics», la planche à billets a également été activée.

Dans les deux cas, l'objectif est le même: rendre une économie souffreteuse plus concurrentielle. Grâce à une monnaie rendue plus faible, les produits en provenance de ces pays deviennent plus avantageux. Au détriment des autres partenaires commerciaux dont les exportations deviennent plus onéreuses. L'économie suisse est précisément en train de ressentir une telle situation.

Mais que nous apporte au juste un franc fort? Ne serait-il pas plus judicieux d'épouser la tendance baissière de l'euro? Pour ma part, la meilleure réponse est celle de l'économiste John Maynard Keynes qui, il y a presque cent ans, constatait «que l'altération d'une monnaie constituait le moyen le plus raffiné et le plus fiable de bouleverser les fonde-

## La nouvelle indépendance du franc



**En comparaison avec le dollar, l'euro a considérablement baissé. Inversement, après la fin du cours plancher, le franc s'est brutalement apprécié. Le yuan chinois évolue une nouvelle fois parallèlement au dollar.**

ments d'une société.» Cette maxime n'a rien perdu de son actualité. Je ne connais aucun pays qui est redevable de sa prospérité à sa monnaie faible.

### Peut-on arrêter à temps une spirale de dévaluations?

A l'origine, l'euro aussi était conçu pour la stabilité. Aux côtés du dollar, il devait prendre son essor comme une monnaie d'échange globale. Il ne s'agit plus aujourd'hui que d'un objectif lointain. La politique de dévaluation de la BCE a mis à mal la confiance. De plus en plus d'Européens commencent à échanger leur argent dans d'autres monnaies. Et voilà que l'acheteuse invétérée d'euros – la

Banque Nationale Suisse – finit par s'en détourner elle aussi.

De plus, la vague de dévaluations pourrait échapper à tout contrôle. La réaction de la Chine demeure incertaine. Va-t-elle laisser le yuan se dévaluer si sa croissance faiblit? Si oui, l'Europe serait encore davantage inondée de produits chinois plus avantageux. Et la tendance à la déflation, que la BCE voulait contrer, pourrait même augmenter.

Au grand dam de la Suisse, les défenseurs d'une monnaie stable sont pour le moment minoritaires au plan international. Pourtant, la preuve doit encore être apportée que, sur la durée, la politique de la dévaluation fonctionne.

Actuellement sur  
[blog.banquemigros.ch](http://blog.banquemigros.ch):  
– le franc va-t-il rester  
si fort?  
– cinquante conseils  
pour vos impôts.

Publicité

# ONLINE MAGAZINE

SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ SUR [WWW.MIGROSMAGAZINE.CH](http://WWW.MIGROSMAGAZINE.CH)

Bienvenue sur [www.migrosmagazine.ch](http://www.migrosmagazine.ch), la plateforme multimédia interactive qui vous propose, semaine après semaine, le contenu captivant de Migros Magazine et vous invite à dialoguer en ligne avec nos rédacteurs. Venez découvrir [www.migrosmagazine.ch](http://www.migrosmagazine.ch) et laissez-vous inspirer par son contenu. Vous pourrez également vous abonner gratuitement à l'édition imprimée: [www.migrosmagazine.ch/abo](http://www.migrosmagazine.ch/abo).

**MIGROS  
MAGAZINE**  
[www.migrosmagazine.ch](http://www.migrosmagazine.ch)



# Une voiture accueillante

Dynamique, la Hyundai i30 a juste ce qu'il faut de ré pondant pour être à l'aise partout.



## Le tableau de bord

La version toutes options présente un tableau de bord fourni. Entre les aérations taillées en «club de golf» se trouvent un écran tactile 7" couleur (GPS, radio, média, infos véhicule), les multiples boutons relatifs à la ventilation bi-zone et aux sièges chauffants, ainsi que diverses prises pour brancher smartphone ou lecteur MP3. Viennent s'ajouter les commandes au volant et les instruments.

## Et dans la vraie vie, elle est comment cette voiture?

Avec les conditions hivernales, le test de la petite Hyundai i30 s'est déroulé dans des conditions très particulières. Je garde le souvenir marquant de ces rentrées pénibles entre Lausanne, où je travaille et Neuchâtel, où je réside. L'autoroute était tapissée de blanc, la visibilité hostile et les automobilistes méfiants.

Avec l'obscurité et les flocons qui tournoyaient à pleine vitesse, j'avais l'impression d'être lancée à plein régime dans un voyage interstellaire. Un sentiment renforcé par les instruments de la voiture de la semaine qui émettent une lueur bleue très présente dans l'habitacle et qui lui confère une atmosphère presque futuriste.

Si l'état des routes n'était pas très rassurant, la Hyundai i30, elle, a su me mettre parfaitement à l'aise.

D'une part, parce qu'elle est confortable et particulièrement spacieuse pour sa condition de citadine, de l'autre, parce que ses

réactions sont sûres. La petite Coréenne m'a rassurée par sa robustesse et par la fiabilité de ses freinages.

Il est vrai que j'ai conduit très prudemment, mais à nul moment je n'ai eu l'impression que la voiture allait m'échapper.

De plus, les suspensions sont agréables et le comportement sécurisant. Ce qui ne gâche rien au voyage.

Dynamique et performante, je ne parlais pas ici d'une petite bombe de nervosité, mais d'une voiture agréable et accueillante qui a ce qu'il faut de ré pondant.

Texte: Leïla Rölli



## Les rangements

La Hyundai i30 est truffée de petits rangements plus pratiques les uns que les autres. Par exemple, la console centrale abrite deux porte-gobelets cachés par un petit store, pratique pour y cacher l'argent pour le parcomètre! Elle dispose également d'une boîte à gants fraîcheur, idéale pour y stocker sa bouteille d'eau... ou du chocolat!



## Le volant

Par simple pression d'un bouton, le conducteur peut changer l'intensité de la direction assistée. Grâce au système Flex Steer, trois modes sont possibles: CONFORT, idéal pour se parquer sans se fatiguer, le volant tourne presque du bout des doigts, SPORT, pour plus de résistance et un sentiment de consistance appréciable à grande vitesse et NORMAL pour un juste milieu.



## Le coffre

Bien que la i30 soit une petite citadine, elle n'a pas à rougir de la capacité de son coffre. En configuration 5 places, celui-ci propose une contenance de 378 l. Banquette rabattue, il atteint 1316 l avec l'avantage d'offrir une surface de chargement complètement plane à hauteur du hayon, ce qui facilite la manipulation de chargements lourds et encombrants.



«Elle est confortable et particulièrement spacieuse pour une citadine.»

## Le look

Des phares en arabesques, des feux de jour perlés, une calandre en deux parties coupée par un large sourire de carrosserie, des lignes fluides et aérodynamiques ainsi que de multiples renflements, la i30 est très travaillée et peut paraître chargée, mais l'ensemble reste néanmoins harmonieux.

## FICHE TECHNIQUE

### Hyundai i30

**Moteur / transmission:** 1.6 CRDi Diesel  
4 cylindres, 1582 cm<sup>3</sup>, 128 ch (94 kW)  
Boîte manuelle 6 vitesses

**Performance:** 0-100 km/h = 10.9 s  
Vitesse de pointe: 197 km/h

**Dimensions:** Lxlxh = 430.0 cm x 178.0 cm x 147.0 cm

**Poids:** 1495 kg

**Consommation:** mixte 4.1 L/100 km

**Émission de CO<sub>2</sub>:** 108 g/km

**Étiquette Energie:** A

**Prix:** à partir de CHF 16 300.-  
et CHF 23 190.- pour la motorisation  
du test (1,6 CRDi)

## ÉMISSION DE CO<sub>2</sub> EN G/KM

