

# coop

**Coopération**

N° 44 du 29 octobre 2013

**L'humour  
romand passé  
en revue** Page 110

**Rendez-vous  
avec Simon  
Ammann** Page 134

JAA 1953 SION RESPONSE ZENTRAL



Disney  
**Minnie et  
sa bande  
débarquent**

**Page 98**

Veillez annoncer le changement d'adresse à la Poste,  
ou par tél. (gratuit) au 0800 400 400  
ou par e-mail: [coop@contact-center.ch](mailto:coop@contact-center.ch)

# Marques en action chez Coop.

Du mardi 29 octobre au samedi 02 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

DEVENEZ  
MILLIONNAIRE  
EN SUPERPOINTS

**20%**  
de rabais

sur tout l'assortiment THOMY

**4.70**

au lieu de 5.90

p.ex. DUO THOMY  
Dressing French  
2 x 750 ml



**4.00**

au lieu de 5.00

p.ex. DUO THOMY  
Mayonnaise  
2 x 265 g



**2.70**

au lieu de 3.40

p.ex. DUO THOMY  
Moutarde Mi-Forte  
2 x 265 g



**THOMY**

en fait toujours plus

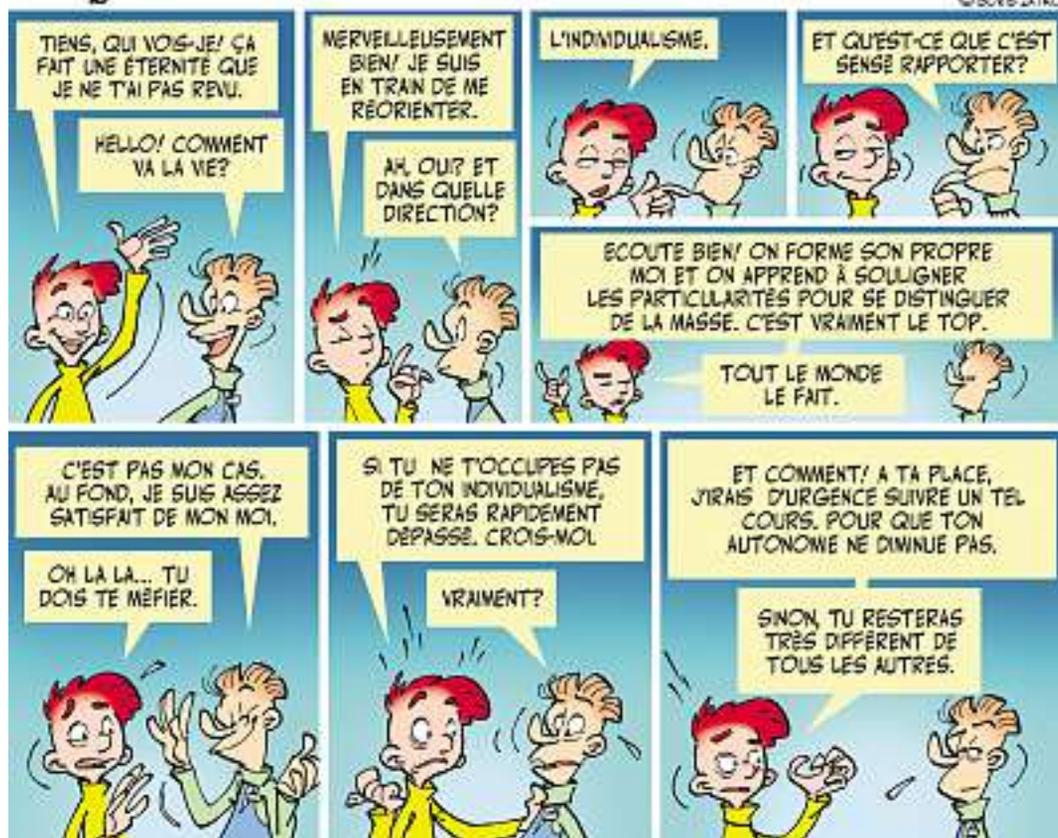
1<sup>er</sup> prix: 1'000'000  
de Superpoints

Scannez votre Supercard  
à la Superbox COOP et participez !



I Like

## Rayon Sourire



**JEAN-DOMINIQUE HUMBERT**  
Rédacteur en chef adjoint

## Ces vies qui grimpent

Ce tournant d'octobre. Ces matins où nous sommes et qui nous disent, dans la lumière qui s'installe, cette route ou cette rue, ces carrefours où le temps presse, cette attente de gare peut-être, et tout à coup dans l'imprévu du regard, par exemple ces feuillages désormais jaunes et bruns, avec parfois ces flambées de rouge, ces couleurs dans l'imminence de passer... Le temps décidément n'en finit pas de nous raconter, et de nous renouveler, son histoire.

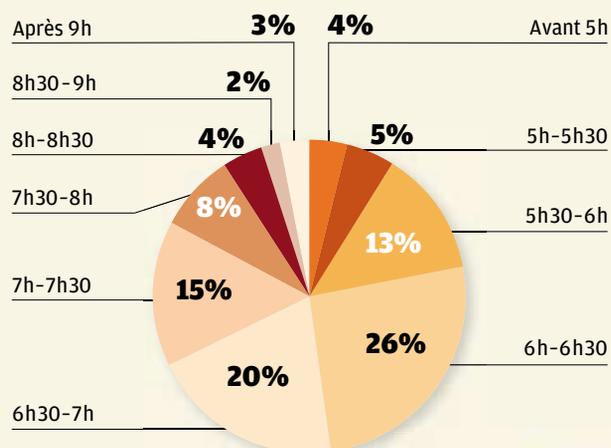
A cette heure, que diriez-vous de rencontrer cet être qui a fait rêver le monde olympique dans l'élan et la grâce de ses vols, dans la décontraction et la joie de ses exploits, deux fois dans l'or de 2002, deux fois encore en 2010. Dans la perspective des prochains Jeux olympiques et à maintenant 32 ans, Simon Ammann (*p. 134*) nous parle de ses motivations mais aussi de son rapport au temps. Et de ce défi, celui d'«être heureux».

**Parmi les rencontres** de ces pages, vous voilà chez Jean-Luc Bideau (*p. 14*). A 73 ans et juste 45 ans de mariage, le comédien vibre toujours de fougue, de faconde, et a projet de créer «un polytechnicum du cinéma». A la croisée des temps, Cloé, 9 ans et demi, qui aime ZZ Top, Sexion d'Assaut et se promener dans les vignes, verrait bien se concrétiser sa passion et devenir guitariste (*p. 102*). Dans les mondes des vies, et leurs horizons, bonne semaine à vous!

[www.cooperation-online.ch/opinions](http://www.cooperation-online.ch/opinions)

### Le sondage

#### A quelle heure vous levez-vous?



A quelle heure je me lève le matin pendant la semaine? Entre 5 h, ou même avant, et 6 h 30 répondent 48% des Suisses interrogés. Pour 35% d'entre eux, la journée commence à 6 h 30 ou au plus tard à 7 h 30. Alors que 12% des personnes sondées répondent se lever entre 7 h 30 et 8 h 30. 5% se lèvent après 8 h 30.

Source: sondage réalisé par l'Institut Link auprès d'une population représentative de 511 personnes



### Côté réveil

#### Le petit matin a plutôt la cote

**Il est 6 h 30** et plus de 41% des Romands se sont levés (4% l'on fait même avant 5 h). A la même heure, 49% des Alémaniques sont debout.

**82% des Suisses** se sont levés quand sonne 7 h 30.

**Campagne et villes.** Les Suisses qui se lèvent entre 6 h et 6 h 30 sont plus nombreux à la campagne (35%) que dans les villes (22%).

**D'un clic, les résultats** détaillés de ce sondage? Vous les aurez au saut du lit ou à toute heure sur le site online de «Coopération», à l'adresse:

► **lien**  
[www.cooperation-online.ch/sondage](http://www.cooperation-online.ch/sondage)

# OFFRES ANNIVERSAIRE

VOLKSWAGEN FÊTE SES 65 ANS EN SUISSE

Prime anniversaire – Modèles spéciaux – Offres de leasing



Jamais il n'a été aussi intéressant de faire un tour chez votre partenaire Volkswagen. Car, dès à présent, nous vous réservons d'irrésistibles offres de leasing<sup>2</sup>, d'avantageux modèles spéciaux et une prime anniversaire à l'achat d'une Volkswagen: la Polo 65th Edition, par exemple, est à vous avec un **avantage client jusqu'à fr. 5'300.-<sup>1</sup>**. Venez vite la découvrir.



**Das Auto.**

<sup>1</sup>Exemple de calcul: Polo 1.2T SI, 90 ch (66 kW), boîte manuelle à 5 vitesses. Consommation en énergie: 5.11/100 km, émissions de CO<sub>2</sub>: 119 g/km (moyenne de toutes les voitures neuves commercialisées: 153 g/km), catégorie de rendement énergétique: C. Prix courant: fr. 24'200.-, pack 65th Edition incl. Prix modèle spécial: fr. 20'900.-. Avantage client fr. 3'300.-. Prix net conseillé (TVA 8% incl.). Prix modèle spécial: fr. 20'900.-. Prix effectif: fr. 18'900.-, déduction faite de la prime anniversaire de fr. 2'000.-. Valable pour les contrats conclus du 1.10 au 30.12.2013, l'offre s'adresse aux clients privés et aux clients de flotte. Sont exclus la e-up<sup>!</sup>, la Polo R WRC et les véhicules bénéficiant d'un rabais de grande flotte. Le véhicule neuf doit être immatriculé d'ici au 30.12.2013 au plus tard. La prime anniversaire varie suivant le modèle entre fr. 1'500.- (up!) et fr. 4'000.- (Touareg et Phaeton). <sup>2</sup>Exemple de leasing pour un financement via AMAG Leasing AG: taux d'intérêt annuel effectif 3.97%, 48 mois (10'000 km/an), prix d'achat au comptant: fr. 18'900.-, acompte 10%: fr. 1'890.- (non obligatoire), mensualité de leasing fr. 219.95. Hors casco totale obligatoire. Il est interdit d'accorder un crédit susceptible d'entraîner le surendettement du consommateur. Sous réserve de modifications.

Sommaire

Editorial ..... 3  
Opinions ..... 7

planète&écologie ..... 10

goûts&saveurs ..... 13

La chronique de Marie Linder ... 14  
Bienvenue chez. Jean-Luc Bideau 14  
Restaurant. Manger dans le noir 20  
Zoom sur. Le boudin ..... 25  
Vins. Variété alémanique ..... 27

 La recette. Crêpes au pavot et farce aux champignons ..... 28

maison&bien-être ..... 33

La chronique de Véronique Châtel 33  
Santé. Avoir toujours faim ..... 34  
Témoignage. Jean-Paul Duc .... 40  
Animalement vôtre. .... 47  
 Nouveau look pour l'amour ... 50

acheter&profiter ..... 55

La chronique de Clémentine .... 55  
Infos. L'histoire du mouchoir ... 56  
Baisses de prix ..... 59  
Interne. Assemblée des délégués 61  
Banque Coop. Investir durablement 65  
Restaurant Coop. Relookés! ... 68

villes&régions ..... 70

famille&société ..... 89

La chronique de Michèle Rader .. 89  
Education. Le «cododo» ..... 90  
Emploi. Deux balayuses ..... 96  
Disney. L'histoire de Minnie .... 98  
Juniors. Cloé sera guitariste ... 100  
 Psycho. La nourriture et l'amour 104

tendances&loisirs ..... 109

La chronique de Joëlle Challandes 109  
Dossier. L'humour romand ..... 110  
Petites annonces ..... 114  
Jeu. Sudoku ..... 115

 Reportage. «Voices of Gospel» .. 116

Loisirs. Mots croisés et horoscope 121  
Interview. Natalie Portman .... 122  
Tourisme. Un tour à Soleure ... 124  
Offres hôtelières. A bas prix ... 130  
A gagner. Des DVD ..... 133  
L'invité. Simon Ammann ..... 134

Couverture. Minnie  
Photo. Disney



PHOTOS DARRIN VANSELOW/CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

116

Tournée «Voices of Gospel»  
Du gospel dans l'air

Dans les églises baptistes des Etats-Unis, les chœurs de gospel rendent la liturgie festive. Reportage en Alabama avec le chœur de Prince Yelder, qui se produira à Lausanne et Genève en décembre.

90  
Le «cododo»  
en question

Certains parents dorment avec leur enfant - on appelle cela le cododo. Pourquoi? Qu'en pensent les psys?



40  
Revenu de  
l'au-delà

Jean-Paul Duc a vécu une expérience de mort imminente. Il témoigne.

134  
Sportif de haut vol

Simon Ammann aime prendre de la hauteur, que ce soit à ski ou dans un avion. Interview.



Adresses Coop

Abonnements  
Tél. gratuit 0800 400 400  
www.cooperation-online.ch/abonnement  
Mail:  
coop@contact-center.ch  
Fax: 0848 400 045

Rédaction «Coopération»  
CP 2550, 4002 Bâle  
Tél: 0848 400 044  
Fax: 0848 400 045  
Mail: cooperation@coop.ch  
www.cooperation-online.ch

Supercard  
Système de primes Coop:  
Supercard, case postale,  
2501 Bienne  
Tél: 032 323 05 06  
info@supercard.ch  
www.supercard.ch

Petites annonces  
Tél: 061 336 65 22  
Fax: 061 336 74 11

Service consommateurs  
CP 2550, 4002 Bâle  
Téléphone: 0848 888 444

Internet Coop  
Actions, promotions et  
renseignements:  
www.coop.ch

Parrainage Coop pour  
les régions de montagne  
CP 2550, 4002 Bâle  
Tél: 061 336 71 05  
Fax: 061 336 70 36  
patenschaft@coop.ch  
www.coop.ch/parrainage

Presse Coop

Publicité  
Tatjana Minzloff (resp.)  
Tél: 061 336 69 96  
Fax: 061 336 74 11  
E-mail: anzeigen@coop.ch

Tirage 617 014  
(contrôlé par la REMP)

Impressum

Coop Société Coopérative  
4002 Bâle,  
Jörg Ledermann  
Direction de la Presse  
Coop  
Patrick Wehrli  
Rédacteur en chef  
Thierry Déléze



Pour la plus  
grande  
cave à vins.



20%  
sur tous les vins!  
Jusqu'au  
3.11.2013



Profitez-en !

Avis aux amateurs de vins : en ce moment, vous bénéficiez de 20% de réduction sur tous les vins\*. En plus, la livraison à domicile est offerte pour les commandes de CHF 200.- et plus ! Profitez dès maintenant !

\*Excluant les vins mousseux et champagnes.

Pour faire ses achats  
sans bouger de chez soi.

www.coopathome.ch



PUBLICITÉ Pour moi et pour toi. @home

Inscrivez-vous  
en ligne, achetez  
12 paquets de  
**couches-culottes**  
**Pampers** et recevez  
**1 TROTTINETTE**  
**MINI MICRO 3 EN 1**  
gratuite  
(d'une valeur  
de CHF 89.90)

Hello  
Family



**ACTION 3 POUR 2:**  
recevez votre Mini Micro 3 en 1  
gratuite encore plus vite!

**3** pour **2**

sur toutes les couches-  
culottes Pampers\*

Offre valable du mardi 29 octobre  
au samedi 2 novembre 2013  
\*valable pour 3 produits  
de prix identique,  
sauf emballages grand format



Pampers

**Grande opération fidélité**  
**Hello Family jusqu' au 23.11.2013**

## Pour une trottinette évolutive.

La Mini Micro 3 en 1 est une trottinette évolutive pour les enfants à partir de 12 mois dotée d'un siège et de guidons interchangeables. Pour la recevoir, il vous suffit de vous inscrire sur le site [www.hellofamily.ch/minimicro](http://www.hellofamily.ch/minimicro) et d'acheter 12 paquets de couches-culottes Pampers.

Vous n'êtes pas encore membre?

Inscrivez-vous et  
profitez de notre offre!  
[www.coop.ch/hellofamily](http://www.coop.ch/hellofamily)



coop

Pour moi et pour toi.

## Vos messages

### S'il y avait...

La question de la semaine: «Heure d'été, heure d'hiver: faut-il encore vraiment changer d'heure?» sur: [www.cooperation-online.ch/question](http://www.cooperation-online.ch/question)

L'heure d'été c'est magique. Je ne me lasserai jamais des belles soirées d'été où l'on peut rester plus longtemps à savourer cette douceur. Et s'il y avait autant d'inconvé-

nients que ça, il y a belle lurette que les dirigeants des pays d'Europe y auraient mis un terme. **Janine@**

### Ça ne sert à rien

Sur le même sujet

Je trouve qu'il serait grand temps d'arrêter cette absurdité, et qu'on nous fiche la paix en nous laissant le même horaire toute l'année, surtout que cela ne sert plus à rien. Les économies de courant peuvent se faire d'une autre manière, avec d'autres moyens. **Minasso@**

### Parole de coq

Sur le même sujet

Le coq a dit! Ils sont fous ces humains, chaque printemps ils manipulent leurs



je vous dis que j'en ai plus que vous, et bientôt je viendrai remettre vos pendules à l'heure. **Irma@**

### Porte ouverte

A propos de «L'accueil au sommet du Saint-Bernard», N° 42 du 15 octobre

José Mittaz: un prêtre, donc un homme ordonné, mais resté ordinaire! (...)

J'ai adoré sa personnalité, admiré son courage, car la vie ne lui a pas épargné les souffrances: la perte d'un père, jeune, puis d'un frère... (...) Le Grand-Saint-Bernard est un lieu magique, surtout l'hiver, et l'hospitalité légendaire (...) J'ai bien connu l'un de ses abbés, Alphonse Berthousoz, à qui je dédie ce message. **Zita Clerc, Pully**

PHOTO CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

### Ecrivez à Coopération

**Coopération,**  
**CP 2550, 4002 Bâle**  
[cooperation@coop.ch](mailto:cooperation@coop.ch)

PUBLICITÉ

# Le bon choix au rayon frais.



Laissez parler votre bon goût au moment d'atteindre le rayon produits frais. Cet instinct sera toujours le meilleur des guides culinaires. En effet, vous serez sûr d'avoir dans votre assiette un produit de grande qualité. Une qualité qui a pour nom: fromage suisse.



Suisse. Naturellement.

**Notre Fromage Suisse.**  
[www.fromagesuisse.ch](http://www.fromagesuisse.ch)



**ÇA,  
JE LE PAIE  
AVEC MES POINTS**

**100 POINTS =  
CHF 1.-**

**Tous les articles  
non alimentaires  
des Coop City**



Bienne, Fribourg, Genève Plainpalais, Genève Rhône Fusterie,  
Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuchâtel, Sion

**coop city**

Pour moi et pour toi.

# Le monde magique de Disney



De super  
images à  
collectionner



**À découvrir du 14.10 au 30.11.2013**

Le monde magique de Disney s'est invité chez Coop! 156 images et 12 tatouos ne demandent qu'à être collectionnés, échangés et collés dans le grand album Disney! Le grand album pour coller les images est en vente au prix de CHF 2.50 dans les supermarchés Coop, les Coop City et les Coop Brico+Loisirs ainsi que chez Interdiscount.

Pour en savoir plus: [www.coop.ch](http://www.coop.ch)

© Disney/Pixar. © Disney based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.

Recevez 5 images par tranche de CHF 20.- d'achat\* dans les magasins suivants:

**coop**

**coop**  
@home

**coop city**

**coop**  
restaurant

**coop**  
brico+loisirs

**coop**  
vitality+

**Lumimart**

**id** Inter  
Discount



**toptip**

**CHRIST**  
MONTRES & BIJOUX

**IMPORT**  
PARFUMERIE

\* Sauf spiritueux et articles pour fumeurs

L'étalon Helsinki a pour mission de transmettre ses gènes afin d'assurer la pérennité de la race Franches-Montagnes.

**Le Franches-Montagnes** est la dernière race chevaline suisse. Pour ne pas perdre ce patrimoine génétique, plusieurs organisations, dont Pro Specie Rara, coordonnent leurs efforts.



## Races Le dernier cheval



La jument Cheyenne avec sa «niece» Cienna, née le printemps dernier.

NOEMI KERN

**H**elsinki est un imposant étalon de la race Franches-Montagnes. Ce qui implique pour lui une lourde – mais agréable – responsabilité: transmettre ses gènes pour contribuer à maintenir la dernière race chevaline suisse encore existante. Les critères de sélection des étalons d'élevage sont sévères. «Chaque année, au mois de janvier, tous les étalons de 3 ans sont évalués à Glovelier (JU). Certains sont présélectionnés comme étalons d'élevage potentiels», indique Peter Hurni,

qui élève des Franches-Montagnes avec sa femme Barbara.

Après la sélection, ces étalons sont formés pendant quarante jours pour la monte et l'attelage. Ce n'est qu'après avoir réussi l'examen final qu'ils sont déclarés aptes à l'élevage. Qualités qui doivent être confirmées chaque année si l'on veut conserver l'autorisation d'élevage pour l'année suivante.

**Pourquoi des directives** si sévères? «On veille à maintenir aussi bien le caractère que les propriétés physiques du Franches-Montagnes, répond l'éleveur. Un

beau cheval qui ne se prête pas bien au dressage ne convient pas pour l'élevage.»

Le Franches-Montagnes est de type trait léger, donc plutôt trapu; il a le «pied» sûr et est d'un caractère calme. Autrefois, on l'utilisait comme cheval de travail et également dans l'armée. Avec la mécanisation de l'agriculture, les exigences envers cette race ont changé. «On a voulu en faire un cheval de loisirs, avec une silhouette plus fine et davantage de tempérament», poursuit l'éleveur. On l'a donc croisé avec des pur-sang, par exemple arabes. Toutefois, ces croisements



PHOTOS HEINER H. SCHMITT, L. AVON

# suisse

ont failli faire disparaître le profil génétique originel du Franches-Montagnes. Les éleveurs ont réagi: en 1950, ils ont redéfini le type de base.

Les Franches-Montagnes de l'époque ont été déclarés pure race ou Franches-Montagnes d'origine. Aujourd'hui, les Franches-Montagnes avec moins de 2% de sang étranger sont considérés comme des Franches-Montagnes originels. Pour renforcer cette appellation, la Confédération, Pro Specie Rara, la Communauté d'intérêts pour le maintien du cheval originel des Franches-Montagnes, le Haras national

suisse (HNS) et la Fédération suisse du Franches-Montagnes ont mis sur pied un programme de conservation qui promeut spécialement les poulains ayant une faible part de sang étranger. En outre, depuis 1997, plus aucun croisement avec des races étrangères n'est autorisé. Malgré toutes ces mesures, l'effectif de cette race diminue. En 2001, 234 poulains originels sont nés; en 2011, il n'y en a plus eu que 114. Pour que le patrimoine génétique du Franches-Montagnes originel ne se perde pas complètement, il faut de bons étalons comme *Helsinki*.

## La fribourgeoise est un exemple de race éteinte

Trop de croisements ont fini par épuiser le patrimoine génétique de cette race de vache.



Cette image de la race fribourgeoise appartient au passé.

Une tête noire avec une tache blanche sur le front, la pointe des cornes noire: les vaches fribourgeoises avaient une apparence caractéristique. «Avaient» car la race s'est éteinte en Suisse dans les années 1970. Pro Specie Rara (PSR) a donc essayé de retrouver des représentantes de cette race ailleurs dans le monde. Philippe Ammann, responsable du secteur Animaux à

PSR, est donc parti en 2008 au Chili. En vain. «Les vaches que nous avons vues avaient bien l'aspect de nos fribourgeoises, mais elles ont été tellement croisées que le patrimoine génétique originel s'est perdu.» Les fribourgeoises ont subi le même sort dans notre pays. En raison de croisements avec la Holstein pie noire, qui est une très bonne laitière, elles ont fini par disparaître.

&

### Pro Specie Rara Pour la biodiversité

Depuis sa création en 1982, la fondation Pro Specie Rara s'engage pour la sauvegarde de plantes cultivées et d'animaux de rente traditionnels. Il s'agit de la plus grande fondation de ce type en Europe.

Coop soutient la fondation depuis 1999. Depuis 2003, ce partenariat s'inscrit dans le cadre du Fonds Coop pour le développement durable. Grâce à cette coopération, Coop peut

proposer divers produits de Pro Specie Rara dans son assortiment. Par exemple des anciennes variétés de tomates et de pommes de terre. Elles témoignent de la diversité et des trésors de la nature et enrichissent nos cuisines et nos jardins de formes, de couleurs et de saveurs intenses.



► lien  
[www.coop.ch/prospecierara](http://www.coop.ch/prospecierara)

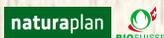
# Pour les amateurs de pâtisserie.



Le Beurre, plaque de 250 g (100 g = 1.24)  
**3.10**



œufs d'élevage en plein air bio Coop  
Naturaplan, 60 g +, les 6 (1 pièce = -.83)  
**4.95**



Sucre glace Coop, 500 g  
(100 g = -.34)  
**1.70**



**30%**  
de moins



**12.25**  
au lieu de 17.50

Farine blanche  
Coop, 10 x 1 kg,  
multipack  
(100 g = -.12)



**30%**  
de moins



**8.75**  
au lieu de 12.50

Sucre Coop,  
10 x 1 kg, multipack  
(100 g = -.88)

**20%**  
de moins

**4.70**  
au lieu de 5.90

Amandes ou  
noisettes moulues  
Coop, 2 x 200 g  
(100 g = 1.18)



**20%**  
de moins

**3.80**  
au lieu de 4.80

Cerneaux de noix  
Coop, 2 x 100g  
(100 g = 1.90)



Christmas Mix  
Dr. Oetker, 100 g  
**4.95**



\*Livre de pâtisserie Betty Bossi  
«Le Gâteau – un parfum de  
gourmandise»  
**36.90**



\*Balance de cuisine Merry  
Christmas, plusieurs  
modèles au choix  
**19.95**



\*Caissettes en papier Père  
Noël/Bonhomme de neige,  
50 pièces  
**4.95**



\*Cailler Cuisine, plaques,  
3 x 200 g, avec moule  
**14.95**

\*Pâte pour sablés aux amandes  
Coop Betty Bossi, 380 g  
(100 g = 1.21)  
**4.60**

Offres valables jusqu'au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles.

\* En vente dans les grands supermarchés Coop



Pour moi et pour toi.



Five o'clock tea

## L'heure exquise

Que font les Britanniques en fin d'après-midi? Certains vont au pub et y savourent leur pinte de bière. D'autres décompressent avec un whisky. Mais il est une autre tradition qui perdure, celle du *Tea Time* d'origine aristocratique et féminine. La cérémonie consiste à boire du thé, souvent du Earl Grey (à la bergamote) avec

un nuage de lait, servi dans de la belle porcelaine et, parfois, une théière en argent. On y mange aussi. Toutes sortes de pâtisseries, *scones* et *crumbles*, et des petits sandwiches. Apparu en Angleterre au XVII<sup>e</sup> siècle, le thé y a définitivement supplanté le café au XIX<sup>e</sup> siècle, consommé à toute heure de la journée. La mode du *Five o'clock* a été intro-

duite par la duchesse de Bedford (début du XIX<sup>e</sup> siècle), une proche de la reine Victoria, qui tenait salon, à l'heure où les continentaux pensaient à l'apéro, et voulait sustenter ses hôtes entre le *breakfast* et le repas du soir. Sa Majesté approuva et la cérémonie se généralisa peu à peu dans toutes les couches de la société. *mtp*



**MARIE LINDER**  
 Conseillère en vin

## Un millésime allégé

Cette année, la vendange est bien maigre, à croire que le phénomène *Weight Watchers* touche aussi la vigne! Même pas 600 g au mètre carré pour certaines spécialités. Sans parler du pinot, où il fallait quasiment chercher les grappes derrière les feuilles pour trouver quelques baies. Cela est un peu exagéré peut-être, mais en attendant, les cuves ne sont pas toutes pleines. Faute à la grêle dans certaines régions, faute au froid durant la floraison, mauvaise fécondation, il en résulte peu de raisins et des grappes légères. Il faut le dire, la vie des vignerons n'est pas simple par les temps qui courent car le travail fourni durant l'année et les frais ont été les mêmes que ceux d'une année normale! C'est également dommage car cela s'est ressenti aussi au niveau de l'ambiance des vendanges, qui s'est faite un peu morose! Bon, trêve de plaintes, buvons un verre et trinquons tout de même à cette récolte: petite quantité, grande qualité, peu d'offre, forte demande, prix en hausse, allez, on y croit, contre toute attente le millésime 2013 portera chance!

### Biscuits sucrés Pour le thé ou la café

En Suisse, nous buvons plutôt du café. Et, aux sandwiches aux concombres, nous préférons les gâteaux et petits biscuits, notamment ceux à la confiture, comme les nids d'oiseaux, les tartelettes de Linz ou les coquins de la gamme Qualité & Prix.



### Thé noir Avec ou sans lait

Pour les Anglais, boire un thé c'est savourer un thé noir, de préférence avec un nuage de lait. Avez-vous déjà essayé? Nous vous recommandons notamment le thé Lipton Yellow Label, vendu dans les magasins Coop au prix de 2 fr. 30, les 20 sachets.



PHOTOS FERDINANDO GODENZI

**Blog**

**Retrouvez Marie Linder sur:**

[www.cooperation-online.ch/vins](http://www.cooperation-online.ch/vins)

«**Bienvenue chez moi**»  
Chaque semaine,  
une personnalité nous  
reçoit pour parler  
cuisine et choses  
de la vie.

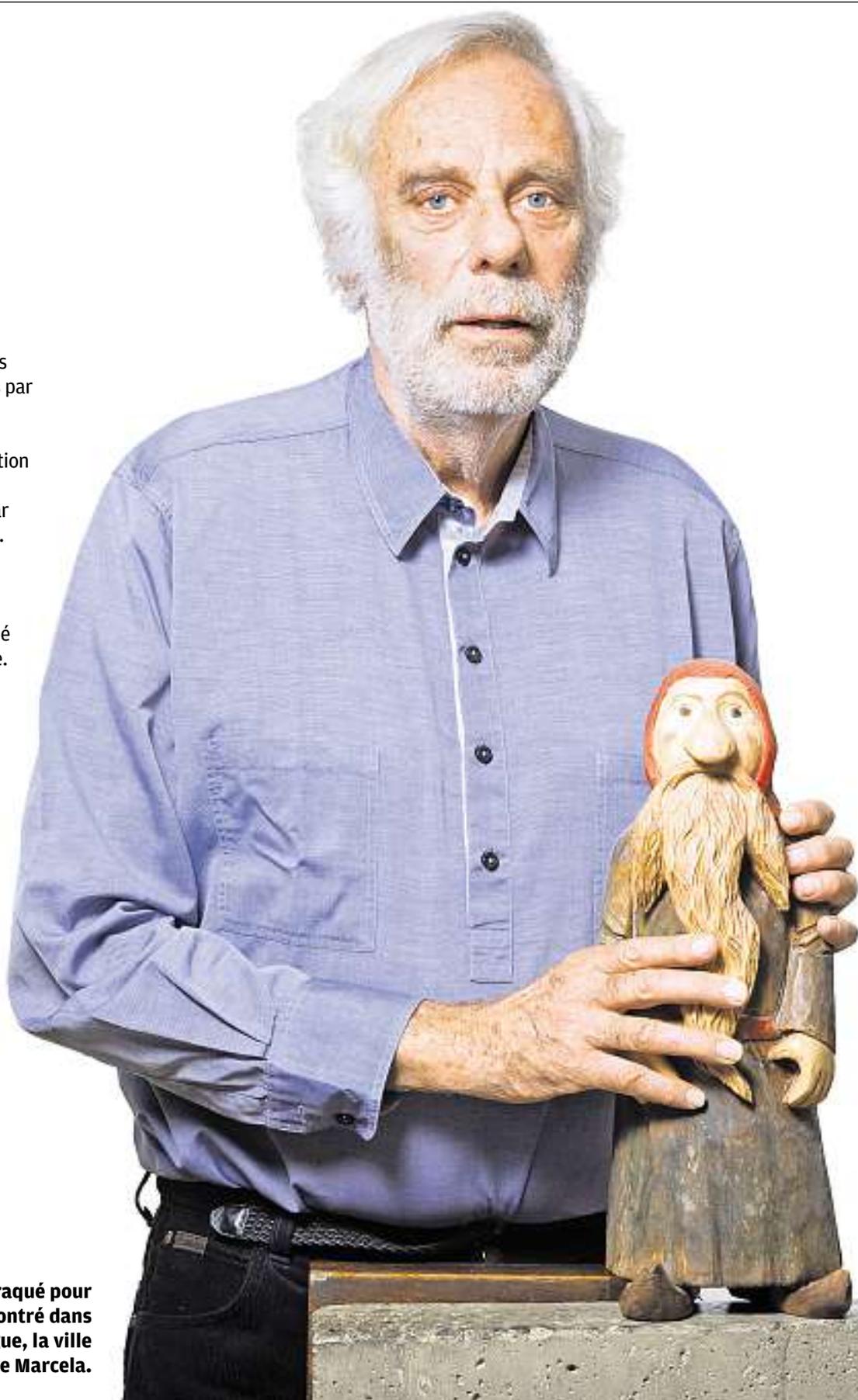
### Rencontre

C'est dans la campagne genevoise que nous retrouvons Jean-Luc Bideau. Accompagnés par le tic-tac de l'horloge, le comédien et son épouse Marcela préparent le spectacle qui marquera le 200<sup>e</sup> anniversaire de la libération de Genève. «Genève a été libérée de la présence française le 30 décembre 1813 par le général autrichien Ferdinand von Bubna. Ses troupes, composées de gens dits de Bohême, étaient nourries et logées chez l'habitant.» Ce spectacle qui raconte les péripéties liées à cet événement sera donné le 6 décembre à l'auditorium Calvin à Genève.

### Enfance

Jean-Luc Bideau a passé son enfance à Genève, où il a obtenu, à 18 ans, le diplôme de l'École de commerce. «Les profs ont été sympas avec moi. J'ai suivi cette filière parce que j'ai été renvoyé de partout. Mon père était divorcé, ma mère était ailleurs. J'avais déjà dans l'idée de devenir comédien et quand je rentrais chez moi, je n'avais pas du tout la volonté de bosser. Je ne faisais rien, je déconnais. Ce qui m'a permis de voir que je faisais rire les gens.» Plus jeune, il rêvait d'une autre profession. «Moi, j'aurais aimé devenir médecin. Heureusement, ma fille a relevé le défi.»

**Jean-Luc Bideau a craqué pour ce nain rencontré dans une galerie de Prague, la ville de son épouse Marcela.**



### Portrait

**Parcours.** Jean-Luc Bideau est né le 1<sup>er</sup> octobre 1940 à Genève. «A 18 ans, je suis parti à Paris où j'ai réussi le concours d'entrée au Conservatoire. Nous n'étions que quinze élus.»

**Elections.** «Le résultat des élections genevoises ne m'a pas surpris. Nous étions à la montagne ce week-end-là, mais j'ai voté par correspondance, comme je le fais toujours.»

**Grands-parents.** «On a six petits-enfants qu'on adore, cinq filles et un garçon. Automatiquement, on s'occupe davantage des trois de Genève, mais on les aime les six.»

**Théâtre.** «Le théâtre, ce n'est qu'avec Marcela. Ça fait trente-trois ans qu'on travaille ensemble. Elle ne souhaite plus que j'en fasse. Elle dit que je n'ai plus assez de mémoire.»

Jean-Luc Bideau

# Entre grande et petites histoires

Narrateur de la série «Les Suisses» qui débute le 6 novembre prochain, à 20 h 15, sur RTS Un, le comédien genevois prépare le spectacle qui marquera le 200<sup>e</sup> anniversaire de la libération de Genève. Rencontre chez lui.

TEXTE ANNE-MARIE CUTTAT  
PHOTOS CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

«La réussite est beaucoup basée sur la chance, très peu sur le talent»



Le comédien se contente de préparer le café: «La cuisine, c'est plutôt le domaine de Marcela.»

**Comédien.** «La réussite est beaucoup basée sur la chance, très peu sur le talent. Certains passent à côté d'une carrière extraordinaire car ils n'étaient pas au bon endroit au bon moment.»

**Famille.** «Marcela était interprète à Prague. C'est comme cela que je l'ai connue.» Ils sont parents de Nicolas, aujourd'hui chef de Présence Suisse, et de Martine, médecin.

**Dictionnaire.** Il est très présent dans l'appartement. «Nous y avons fréquemment recours. Chacun de nous soutient mordicus ce qu'il dit et c'est le dictionnaire qui arbitre.»

## Cuisine

«Je suis incapable de cuisiner. C'est idiot. Quand j'étais à Paris, pendant ou après le Conservatoire, je me faisais des choses toutes simples, mais je ne me suis jamais vraiment engagé.» Il apprécie la cuisine de son épouse. «Je suis très habitué à la cuisine de Marcela. Elle s'est adaptée à la cuisine d'ici tout en continuant de faire des plats tchèques. Le mari de ma fille assume le repas familial tous les soirs et mon fils Nicolas se met aussi aux fourneaux.» Et le restaurant? «Quand on va dans un bon restaurant, il y a toujours quelqu'un qui vient me dire bonjour. Je suis touché et il m'est arrivé d'oublier Marcela. D'où des repas souvent ratés. Il faut que je me concentre...»



crème glacée dessert  
simple – pratique – bonne



## DES CRÉATIONS GLACÉES TOUJOURS RÉUSSIES

**SIMPLE** pour une création glacée toujours réussie – couper est à la portée de chacun d'entre nous. **PRATIQUE** avec une aide à découper en portions sur l'emballage refermable. **BONNE** en qualité All Natural, avec de la crème suisse et des ingrédients naturels.

Toutes les nouvelles variétés de glace\* dès maintenant au rayon surgelé. \*Disponible uniquement dans les grands points de vente. Image: Proposition de présentation.

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



Autres idées de desserts:  
scannez le code.



Good Food, Good Life



Toutes les rencontres de cette série sur:



[www.cooperation-online.ch/bienvenue](http://www.cooperation-online.ch/bienvenue)

## Mariage

«Le 15 octobre, nous avons fêté nos quarante-cinq ans de mariage.» Son épouse précise que même si le mariage n'est plus tendance pour certains, ça reste tout de même une grande aventure. «On a eu des hauts et des bas terribles, mais on est toujours ensemble. Il y a plein de choses qui font qu'on ne se sépare pas. Marcela pense que, pour nos six petits-enfants, c'est merveilleux d'avoir des grands-parents unis. Aujourd'hui, la loi et les mœurs font qu'il est aussi facile de divorcer que de se marier. Les gens pensent que le divorce c'est la liberté.»

## Comédie française

De 1988 à 1998, Jean-Luc Bideau a exercé son activité théâtrale à la Comédie française, dont il devint sociétaire en 1991. «J'ai en même temps acquis la nationalité française. C'est une des conditions pour devenir sociétaire. A Paris, j'ai joué de très beaux rôles. Je pense toutefois qu'un théâtre entièrement sub-

ventionné par l'Etat devrait être plus égalitaire. Tous les acteurs qui sont nommés sociétaires devraient pouvoir jouer un rôle principal par année. Ceci devrait figurer dans les statuts car ce n'est hélas pas le cas. Je connais des copains qui sont sociétaires, mais qui continuent à laver des carreaux...»



Marcela et Jean-Luc Bideau viennent de fêter leurs quarante-cinq ans de mariage.

## Cinéma

«J'aimerais bien créer un polytechnicum du cinéma, en collaboration avec l'EPFZ. C'est mon espoir. Le cinéma suisse a perdu de son aura après le trio Goretta-Tanner-Soutter. Ça fait tout de même quarante ans qu'on attend un renouveau. Chaque canton se recroqueville. Il manque une sorte d'émulation. Il faudrait, comme dans les autres pays européens, une école fédérale de cinéma réunissant les quatre langues. Heureusement qu'on a maintenant La Manufacture. Mais quelle différence y a-t-il aujourd'hui entre un amateur qui n'a jamais fait d'école et quelqu'un qui a dû passer un concours très difficile pour entrer à La Manufacture? Que vont-ils devenir?»

## Actualité

Dès le 6 novembre (20h15 sur RTS Un), Jean-Luc Bideau sera le narrateur de six docu-fictions racontant le destin de six personnages exceptionnels qui ont forgé le destin de notre pays. «Marcela m'a beaucoup aidé. Ça a démarré avec l'histoire du général Guillaume-Henri Dufour. On a reçu le scénario et on s'est mis au travail.» L'occasion pour son épouse de beaucoup apprendre sur les Suisses. «Tout le monde est étonné quand je dis que je veux travailler avec Marcela. J'aime travailler avec elle car elle connaît mes qualités et surtout mes défauts. Qu'elle me permet ainsi de corriger.»



Le dictionnaire joue parfois un rôle d'arbitre chez les Bideau.

# Pour le plein de nouveautés.

**10% de rabais de lancement!**

Offres valables jusqu'au samedi 9 novembre 2013

**\*Pâte feuilletée au beurre abaissée Coop Betty Bossi**  
Cette pâte riche en beurre n'a pas son pareil pour sublimer tartes, friands et autres feuilletés!  
270 g (100 g = -.98)

**Prix de lancement 2.65**

Prix normal 2.95

Betty Bossi



**\*Pain protéiné Coop**

Une spécialité aussi savoureuse qu'équilibrée, riche en protéines, pauvre en glucides et qui se conserve longtemps... Notre pain protéiné a toutes les qualités!  
400 g (100 g = -.89)

**Prix de lancement 3.55**

Prix normal 3.95

**\*Fondue chinoise au bœuf Coop Naturafarm, Suisse, surgelée**

Cette viande de bœuf suisse de première qualité issue d'élevages en plein air respectueux des animaux apportera le petit plus à vos fondues!  
250 g (100 g = 8.10)

**Prix de lancement 20.25**

Prix normal 22.50

naturafarm



**\*Kirsch noir sans croûte de sucre Camille Bloch**

Entre la belle amertume du chocolat noir et la note délicieusement fruitée du kirsch, l'harmonie est parfaite... Un enchantement pour votre palais! Cette tablette fourrée à la liqueur est désormais proposée sans croûte de sucre. 100 g

**Prix de lancement 2.30**

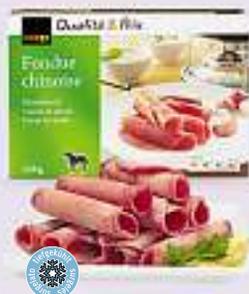
Prix normal 2.60

**\*Fondue chinoise au cheval Coop, surgelée**

Une viande raffinée qui fera son petit effet... Servez-la avec des sauces et des accompagnements parfumés pour régaler vos invités!  
250 g (100 g = 5.-)

**Prix de lancement 12.50**

Prix normal 13.90



**\*Fondue chinoise au poulet Coop, surgelée**

Le secret des repas entre amis réussis!  
250 g (100 g = 5.-)

**Prix de lancement 12.50**

Prix normal 13.90

**\*Compote de pommes sucrée bio Coop Naturaplan Betty Bossi**

Après un bon plat de macaronis à la montagnarde ou de cornettes à la viande séchée, rien de tel qu'une compote de pommes parfumée pour finir le repas en beauté! Un dessert toujours apprécié issu de l'agriculture biologique contrôlée.  
375 g (100 g = 1.12)

**Prix de lancement 4.20**

Prix normal 4.70

naturaplan bio Suisse



**\*Soupes aux tomates cerises, aux lentilles corail et au curry ou aux petits pois et à la menthe Mövenpick**

Ces soupes en gobelets ultra-pratiques existent en 3 versions différentes pour varier les plaisirs à l'heure du dîner ou du souper: petits pois agrémentés de menthe, lentilles rouges au curry d'inspiration asiatique et tomates cerises parfumées.  
340 ml (100 ml = 1.43)

**Prix de lancement 4.85**

Prix normal 5.40



**\*Pavés à l'orange Coop Fine Food**

Du cacao fin d'Equateur et de Madagascar, des amandes de Valence, des oranges délicatement séchées, de l'huile d'olive bio extra vierge et une pincée de fleur de sel... Autant d'ingrédients savoureux pour ces pralinés raffinés qui feront fondre le cœur des gourmets! 100 g

**Prix de lancement 8.45**

Prix normal 9.40

FINE FOOD

Pour des moments privilégiés.

\*en vente dans les grands supermarchés Coop

Retrouvez chaque semaine les nouveautés de Coop sur la page [www.coop.ch/nouveautes](http://www.coop.ch/nouveautes)



Pour profiter davantage.  
[www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)

coop

Pour moi et pour toi.

# UN INSTANT

# NOUVEAU ! JACOBS

# POUR MACHINES

# NESPRESSO®\*



NOUVEAU  
DISPONIBLE  
CHEZ  
COOP !



Pour en savoir plus, rendez-vous  
sur [www.jacobsmomente.ch](http://www.jacobsmomente.ch)

\*Nespresso® est une marque d'un tiers n'ayant  
aucun lien avec le groupe Mondelez International.



Nouveau à Lausanne

# A table dans le noir

Quelles seront vos impressions lors d'un repas surprise dans le noir complet? Réponses dès cette semaine au restaurant Noir d'Ivoire.

TEXTE JOËLLE CHALLANDES  
PHOTOS PATRICK GILLIÉRON LOPRENO

**A**près Zurich, Bâle et plusieurs autres villes de Suisse (ponctuellement), un restaurant dans le noir s'ouvre aujourd'hui au Flon, à Lausanne. «La première fois que j'ai mangé dans le noir, à Paris, j'ai été envahi par plein de bonnes choses. Je pense que créer une telle sensation est le rêve de tout restaurateur», indique le patron, Julien Colas.

A 32 ans, ce Bourguignon d'origine, historien de l'art,

est déjà patron de plusieurs restaurants. Auparavant, il explique avoir été enseignant, antiquaire et galeriste. Son visage vous dit quelque chose? Il est passé par la case de la télé-réalité en 2007 (première saison de *Secret Story* sur TF1).

Arrivé à Lausanne il y a quatre ans, ce passionné de cuisine autodidacte mise sur la qualité des produits: «Mon métier, c'est de régaler les papilles. Je fais mes cartes de A à Z. La cuisine, c'est tous les jours un renouveau. Elle est aussi magique que le monde de Harry Potter!»

Noir d'Ivoire peut accueillir cinquante convives, sur réservation (deux services sont prévus, en soirée). Le menu (prix fixé à 79 fr.) comprendra trois plats. Ce sera une surprise: «Il s'agira d'un menu gastronomique, avec des produits nobles. Le but n'est pas de perdre les gens avec trop de mélanges de saveurs», précise Julien Colas. Il tient à ce que la surprise dure jusqu'à la fin du repas. «Quand les gens sortiront, ils auront plein de questions. L'idée est d'y répondre et surtout qu'ils échangent sur leurs impressions. C'est là



**Noir d'Ivoire ouvre dans ce bâtiment du quartier du Flon, à Lausanne.**

**Le patron Julien Colas (32 ans) avec l'un de ses serveurs, Hugo Thomas (31 ans), sur le toit-terrasse de son établissement.**

que ça deviendra intéressant.» Selon le patron, un repas dans le noir invite à un retour en enfance: «Les goûts sont exhaussés. Comme on occulte la vue, la mémoire doit travailler. C'est super marrant, avec une pointe d'angoisse et une louche d'excitation.» Il ajoute que parfois, le noir permet de redécouvrir le plaisir de manger un aliment qui nous bloquerait à cause de sa couleur.

**La porte d'entrée noire** qui mène à la salle de restaurant sans lumière est en trompe-l'œil. Elle se trouve au fond du nouveau bar à cocktails haut de gamme et à tapas Le Barock. Après le vestiaire, les hôtes déposent leurs téléphones portables dans des casiers, histoire d'éviter la moindre source d'éclairage dans Noir d'Ivoire. Dès qu'ils

franchissent la porte, les clients sont guidés à leur table par un serveur. Ils seront entre quatre et cinq pour rassurer, conseiller et servir cinquante personnes. Les serveurs ont été engagés dans le cadre d'une collaboration avec la Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA). A noter que le choix des boissons et l'encaissement se feront en dehors de la salle à manger.

L'ensemble de l'établissement est décoré. Julien Colas a souhaité jouer avec le style industriel du bâtiment et un côté baroque chic: «On sent bien quand un lieu est décoré, même si on ne le voit pas. Je voulais une belle salle dans le noir, avec un beau dressage de tables.»

Noir d'Ivoire, rue Porc-Franc 11 (Flon), à Lausanne. Réservations: info@noirdivoire.ch ou 079 197 80 99.

## A chaud

# L'avis du serveur

**Coopération. Comment êtes-vous devenu serveur au Noir d'Ivoire?**

**Hugo Thomas.** J'ai répondu à un appel d'offres de la FSA (ndlr: Fédération suisse des aveugles et malvoyants). J'ai deux formations à mon actif, boulanger-pâtissier et massothérapeute. J'ai pensé que ce travail me donnerait une bonne expérience professionnelle et que je m'y sentirais à l'aise. Comme j'ai fait du torball, un sport qu'on pratique en salle avec un bandeau sur les yeux en s'orientant grâce aux tapis sur le sol et à l'ouïe, j'ai développé le sens de l'orientation dans le noir.

**S'agit-il d'un défi à relever?**

Oui, je me demande comment je vais gérer. Etant donné que je fais du ski de compétition et que je prépare les Paralympiques de Sotchi, je travaillerai ponctuellement au restaurant au début et j'espère davantage par la suite.

**Qu'avez-vous envie d'apporter aux clients de ce restaurant?**

De la découverte et du bien-être. Je souhaite qu'ils soient détendus et qu'ils vivent un bon moment, que tout se passe bien dans le noir. Je leur donnerai des conseils pour qu'ils soient le moins stressés possible. Une personne détendue retirera davantage de cette expérience qu'une personne stressée. Elle ressentira mieux les goûts des aliments.

**Etes-vous un gastronome?**

Oui, j'aime manger et faire la cuisine. Mon plat préféré est la moussaka.

**Pourquoi soutenez-vous l'ouverture de cet établissement?**

Il y a peu de bons restaurants gastronomiques à Lausanne. D'autre part, cet établissement permettra de vivre une expérience gustative dans le noir. Et il offre une bonne opportunité pour les personnes aveugles et malvoyantes de s'exprimer par un travail.



# Marques en action chez Coop.

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles



Maintenant **20%**  
moins cher.

**20%**  
de moins



**22.30**

au lieu de 27.90

Gerber Fondue  
L'Original\*  
2 x 800 g

(100 g = 1.37)

**20%**  
de moins



**4.55**

au lieu de 5.70

Emmi CAFFÈ LATTE  
macchiato,  
cappuccino ou  
espresso\*,  
3 x 230 ml  
(100 ml = -.66)

**20%**  
de moins



**4.05**

au lieu de 5.10

Emmi ENERGY MILK  
strawberry\*  
ou choco\*,  
3 x 330 ml

(100 ml = -.41)

**20%**  
de moins



**4.65**

au lieu de 5.85

Emmi GALA nature\*  
3 x 80 g

(100 g = 1.90)

\*En vente dans les grands supermarchés Coop.

Divers produits sont également à disposition des acheteurs en ligne sous [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)



# En piste!

## Participez et gagnez

### 2x

1 semaine de vacances à Wengen (du 19 au 25.01.2014) pour 2 personnes, y compris abonnement de ski et billets d'entrée VIP exclusifs au Sky Lounge pour le slalom du Lauberhorn



### 2x

une journée de ski pour 2 personnes avec un athlète professionnel



Des bons

**OCHSNER  
SPORT**

et

### 6x

une paire de skis Head



### 100x

d'autres superbes prix



## 20%

de moins



### 3.-

au lieu de 3.80

good day Yogourt fraise\*  
4 x 150 g

(100 g = -.50)

## 20%

de moins

### 3.-

au lieu de 3.80

Emmi Yogourt pur framboise\*, abricot\* ou café\*  
4 x 150 g

(100 g = -.50)



**Reto Schmidiger**  
multiple champion du monde junior



Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Rue / numéro: \_\_\_\_\_

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

Tél.: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Pas d'obligation d'achat. De plus amples informations et les conditions de participation sur [www.emmi.ch/gewinnspiel](http://www.emmi.ch/gewinnspiel)

# Marques en action chez Coop.

Du mardi 29 Octobre au samedi 2 Novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

## Savourez votre petit déjeuner avec *Brioche Pasquier!*



**+2**  
Gratuits

**3.90**

Pains au lait  
10+2 gratuits  
420 g



**+2**  
Gratuits

**4.50**

Pains au chocolat  
8+2 gratuits  
450 g



## Cochonnaille

# C'est la saison du boudin

Déjà connu dans la Grèce antique, le boudin se savoure accompagné d'une compote de pommes.

PHOTOS FERDINANDO GODENZI, STYLING MARIANNE ETTLIN



Le boudin est une des spécialités appréciées durant la saison froide.

Très présent sur les tables romandes et alémaniques depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, le boudin noir est une saucisse à base de sang de porc, l'un des produits de la bouchoyade. Quant au boudin blanc, qu'on appelle aussi saucisse grise, il ne contient pas de

sang et se prépare à base d'abats de porc et de bœuf. Ces deux spécialités carnées ne sont fabriquées que durant les saisons automnale et hivernale. Jadis, le boudin devait être consommé rapidement. Il était destiné aux domestiques et à l'instituteur, cette

personnalité aussi respectable que peu rémunérée, alors que le fermier et sa famille préféraient les saucisses à rôtir. La tradition de manger boudin et saucisse grise a perduré, malgré la raréfaction puis la quasi-disparition de la bouchoyade. En Suisse aléma-

nique, il existe même une association de promotion du boudin et de la saucisse grise qui décerne chaque année des prix aux restaurateurs les plus méritants parmi ceux qu'elle visite. Les deux saucisses sont simples à cuisiner, généralement poêlées ou bouillies. *mtp*

## goûts & saveurs news

### Saucisse grise Pour amateurs de charcuteries



La saucisse grise fait partie des charcuteries traditionnelles. Composée de foie, de viande de porc cuite, de bouillon, de sel, de poivre et de marjolaine, cette spécialité signée Bell est disponible dans tous les points de vente Coop (2 fr. 30/pièce).

### Carré de porc fumé Classique automnal



Les tranches coupées dans un carré de porc fumé font partie des classiques de la cuisine suisse très appréciés en automne. Cette viande goûteuse accompagne à merveille la choucroute ou les haricots. Mais on peut tout aussi bien la servir accompagnée d'un gratin de pommes de terre et d'une belle salade.

### Soupes de saison Pour tous les goûts

L'automne est la saison idéale pour déguster les soupes aux saveurs raffinées de Mövenpick: lentilles rouges au curry, petits pois à la menthe ou tomates cerises. **Offre spéciale jusqu'au 9 novembre** dans votre supermarché Coop: 4 fr. 45 au lieu de 4 fr. 95 les 340 ml.



### Comme faits maison Beignets et strudel aux pommes

Rien de meilleur que l'odeur d'un strudel juste sorti du four ou celle des beignets aux pommes frits. Optez pour les variantes prêtes à réchauffer: beignets aux pommes surgelés (7 fr. 95 les 500 g) et strudel aux pommes (5 fr. 90 les 400 g) de la gamme Coop Qualité & Prix.





# HAUTES TIGES SUISSE – DES FRUITS CUEILLIS AVEC AMOUR.

POUR LA TRADITION DES BEAUX GRANDS ARBRES.



Suisse. Naturellement.

Naturellement délicieuses grâce aux fruits de notre pays. En achetant les tartes aux fruits Hautes-tiges Suisse, vous contribuez à préserver nos arbres à hautes tiges. En vente chez Coop. [www.hochstamm-suisse.ch](http://www.hochstamm-suisse.ch)



## Pour le plein de nouveautés.

### \*Pizza La Toscana Antipasti Buitoni, surgelée

La gourmandise alla Toscanese! Une pâte au levain naturel garnie de provolone piccante, de mozzarella, de tomates séchées, d'olives noires, de courgettes grillées et d'artichauts, le tout agrémenté d'herbes aromatiques et d'un peu d'huile au basilic... Tout simplement irrésistible! 350 g (100 g = 1.71)

**Prix de lancement 6.-**

Prix normal 6.70



### 10% de rabais de lancement!

Offres valables jusqu'au samedi 9 novembre 2013

### Piadina Buitoni Prosciutto ou Quattro Formaggi, surgelée

Dîner sur le pouce au bureau, petite pause à toute heure de la journée, snack gourmand pour régaler vos invités... Toutes les occasions sont bonnes pour savourer ces pains galettes aux quatre fromages ou au jambon! 300 g (100 g = 2.38)

**Prix de lancement 7.15**

Prix normal 7.95



### \*Filets de carrelet panés Coop, poisson sauvage, MSC, Atlantique Nord-Est, surgelés

De tendres filets de carrelet (qualité MSC, s'il vous plaît!) à la panure croustillante et prêts en un tournemain, pour le plus grand plaisir des petits et des grands gourmets! 200 g (100 g = 1.78)

**Prix de lancement 3.55**

Prix normal 3.95



### \*Nuggets de poisson Coop, poisson sauvage, MSC, Atlantique Nord-Ouest, surgelés

Du lieu de l'Alaska enrobé d'une panure aussi croustillante que gourmande, à savourer avec des pommes frites et de la salade ou en finger food. 250 g (100 g = 1.64)

**Prix de lancement 4.10**

Prix normal 4.60



NH CP W44/131F

\*en vente dans les grands supermarchés Coop

Retrouvez chaque semaine les nouveautés de Coop sur la page [www.coop.ch/nouveautes](http://www.coop.ch/nouveautes)



Pour profiter davantage. [www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)

coop

Pour moi et pour toi.

## Vignobles de Suisse alémanique

# Une belle palette

La Suisse alémanique viticole s'étend de Bâle jusqu'aux Grisons et ses vins sont aussi variés que ses terroirs.

La viticulture n'est pas l'apanage de la Suisse romande. Les cantons germanophones du nord et de l'est de la Suisse produisent aussi de nombreux crus. On compte ainsi Bâle et l'Argovie à l'ouest, les Grisons et Saint-Gall à l'est, ainsi que Zurich, la Thurgovie et le canton de Schaffhouse au centre. Les spécificités géologiques et climatiques des différents vignobles permettent la production de crus variés.

Le cépage blanc le plus répandu est le croisement riesling-sylvaner, connu sous le nom de *müller-thurgau*. On trouve aussi du pinot gris, du pinot blanc, du gewurztraminer et du chasselas. Néanmoins, deux tiers des surfaces viticoles sont recouvertes de cépages rouges tels que le gamaret, le garanoir et, avant tout, le pinot noir. Dans le canton de Schaffhouse, par exemple, un pied de vigne sur trois est un pinot noir, appelé ici *Blauburgunder*. C'est de là que nous vient le pinot noir **Hallauer Spätlese Réserve du Patron AOC**. Ses arômes fruités et doux, ses tanins agréables et sa belle structure font de ce cru le parfait allié des viandes rouges, des plats consistants et de la charcuterie. *John Wittwer*



Les bords du Rhin nous réservent de belles surprises.



Michel Vidoudez,  
consultant en vins

## Sauvignon du Bordelais

Mouton Cadet, c'est un vin de marque créé en 1930, par le baron Philippe de Rothschild. A l'origine, il provenait du même domaine que le prestigieux Château Mouton Rothschild. Normal puisque Philippe est le cadet de la famille. La gamme Mouton Cadet s'est récemment agrandie avec le lancement d'un vin 100% sauvignon blanc. Sélectionné dans les meilleures parcelles de la région de Bordeaux par les œnologues du baron Philippe, il fait l'objet d'un élevage traditionnel. Il s'agit d'un vin frais, élégant et délicat, habillé d'une couleur vert tendre. Ce sauvignon révèle des arômes printaniers de pêche blanche et de pamplemousse rose, accompagnés de nuances de buis. En bouche, il se montre léger et croquant avec une touche acidulée et des notes minérales. Idéal avec des tapas, du poisson grillé, des fruits de mer et de la volaille.

### Le vin

**Sauvignon Blanc**  
**Mouton Cadet, 2012**

**Prix:** 11 fr. 90 / 75 cl  
**Provenance:** France  
**Région:** Bordeaux  
**Cépage:** cabernet sauvignon  
**Maturité:** 1-2 ans après la récolte  
**Disponible:** dans les grands points de vente ou sur:

► **lien**  
[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)



## goûts & saveurs news



Jan  
Schwarzenbach,  
œnologue

### Vins d'automne Pour accompagner truffes et gibier

Gibier, truffes et vin forment une combinaison harmonieuse. L'arôme de la truffe est particulièrement puissant. Aussi se déguste-t-elle de préférence avec des vins légers, tels qu'un merlot mature, un pinot noir, un nebbiolo ou une syrah traditionnelle. Les pâtes à la truffe blanche seront servies avec les meilleurs crus de nebbiolo, un barolo ou un barbaresco. Pour accompagner le gibier, on choisira des vins

moins aromatiques, la viande étant accommodée dans des préparations corsées et accompagnée, par exemple, de chou rouge et de spätzli. Mieux vaut alors privilégier des vins jeunes, puissants et un peu plus rustiques. Parmi les crus suisses, citons le cornalin et l'humagne rouge. Mais vous ne vous tromperez pas non plus en choisissant un sangiovese ou un cabernet sauvignon.

# Crêpes au pavot et farce aux champignons

Recette N° 44 à conserver [www.cooperation-online.ch/recette](http://www.cooperation-online.ch/recette)



## Mélange de champignons

Pleurotes, shiitakes, chanterelles: quoi de mieux qu'un mélange de champignons pour farcir des crêpes? Avec une salade, le repas est complet.





La recette en vidéo avec Claudia Stalder sur le Net, iTunes et l'app Coopération:



[www.cooperation-online.ch/recette](http://www.cooperation-online.ch/recette)

## Crêpes au pavot et farce aux champignons

### Ingrédients

Pour 4 personnes

env. 1943 kJ/474 kcal/pers.

### CRÊPES

140 g de farine blanche  
1 cs de pavot  
1 ½ cc de sel  
4 ½ dl de lait  
2 œufs  
20 g de beurre, liquide, refroidi

beurre à rôtir pour la cuisson

### FARCE

beurre à rôtir pour la cuisson  
400 g de champignons mélangés (p. ex. pleurotes du

panicaut, chanterelles, shiitakes, pleurotes), en morceaux  
200 g de poireaux, coupés en deux dans la longueur, en lanières d'env. 1 cm  
1 échalote, hachée finement  
1 ½ dl d'eau  
1 dl de vin blanc  
2 dl de demi-crème pour sauce  
1 cc de sel  
un peu de poivre

### Mise en place et préparation

Env. 50 minutes  
Laisser reposer: env. 30 min

### Préparation

**CRÊPES:** mettre la farine, le pavot et le sel dans un récipient, faire une fontaine au milieu. Mélanger le lait avec les œufs, ajouter petit à petit dans le puits en remuant au fouet. Ajouter le beurre, continuer de remuer jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Couvrir et laisser reposer à température ambiante env. 30 minutes.

Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat et des assiettes. Chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Ajouter la pâte nécessaire à recouvrir le fond de la poêle, baisser le feu. Lorsque le fond de la crêpe est cuit et se détache tout

seul, tourner la crêpe, poursuivre la cuisson, réserver au chaud. Procéder de même avec le reste de pâte.

**FARCE:** chauffer le beurre à rôtir. Faire revenir les champignons et les lanières de poireaux par portions env. 5 min, retirer. Faire revenir l'échalote dans la même poêle, ajouter à nouveau les champignons et les poireaux. Verser l'eau et le vin, porter à ébullition, laisser réduire de moitié. Ajouter la crème, réchauffer, assaisonner.

Farcir les crêpes avec les champignons, servir.

**Idéal avec:** de la salade verte.



### A savoir

#### Les graines de pavot sont riches en huile



**Martina Lanzendörfer**, du service diététique de Coop

Le pavot a longtemps été cultivé pour fabriquer de l'opium. En effet, le jus des capsules séminales encore vertes contient de la morphine, qui a totalement disparu une fois les capsules séchées et les graines arrivées à maturité. Les graines de pavot ont un goût sucré de

noix, qui se renforce encore lorsqu'elles sont grillées ou passées au four. En raison de leur forte teneur en huile, elles deviennent vite rances, mais sous vide ou congelées, elles se conservent durant plusieurs mois. La farine de pavot doit être consommée en quelques semaines. Les graines de pavot accompagnent les aubergines, les pommes de terre et le chou-fleur. On les retrouve aussi dans de petits gâteaux sucrés.

### Le vin

#### Viognier Pays d'Oc IGP Aigle Noir, 2012

**Prix:** 11 fr. 90 / 75 cl  
**Origine:** France  
**Région:** Languedoc/Roussillon  
**Cépage:** viognier  
**Apogée:** 2013-2014  
**Disponible:** dans les grands magasins Coop ou via:

📄 **lien**  
[www.coop.ch/vin](http://www.coop.ch/vin)



Nouveautés de marque chez Coop.

# DÉGUSTEZ MAINTENANT:

Les délicieuses sauces à fondue de Chirat



NOUVEAU



**chirat** Simplement indispensable.

En vente dans les grands supermarchés Coop

UNIFIEZ ET MATIFIEZ  
**EN UN SEUL  
GESTE**

nouveau

**FITME™**  
shine-free foundation



ADOPTÉZ NOTRE NOUVEAU  
FOND DE TEINT

**GEL STICK 2-EN-1**  
AVEC UN

**CŒUR MATIFIANT**

POUR UNE COUVRANCE SUR-MESURE  
**ET UN FINI MAT  
PARFAIT**

**MAYBELLINE®**  
MAYBE SHE'S BORN WITH IT. MAYBE IT'S MAYBELLINE®  
NEW YORK

**CHF 3.- de rabais**

sur tout l'assortiment Maybelline New York à partir d'un achat  
de CHF 16.90. Valable du 29.10 au 9.11.2013.

Non cumulable avec d'autres rabais ou avantages.  
Ce bon est valable dans tous les plus grands supermarchés Coop  
et Grands magasins Coop City.



**coop**



2 061000 535235

MAYBELLINE

**CHF 3.-  
de rabais**

## Hygiène masculine

# Les pieds au mur

Les révolutions et les avancées technologiques n'ont, semble-t-il, pas réussi à modifier fondamentalement les habitudes hygiéniques des hommes. Certes, des enquêtes s'évertuent à prouver le contraire. On va jusqu'à prétendre, savants algorithmes à l'appui, que les hommes d'autres contrées sont plus propres que ceux d'ici. Mettez donc votre

nez dans des trains français: où sont donc passés les algorithmes? Vos cellules olfactives y subissent les mêmes attaques que dans un train suisse. Aussi, trêve de plaisanterie: il ne suffit pas de porter cravate pour être élégant. Ni porter barbichette pour

être homme. Le masculin se construit ailleurs. Un mec ne se lave pas que pour les deux raisons majeures qui motivent la gent masculine du XXI<sup>e</sup> siècle, à savoir la carrière et le... *Non*, il se lave d'abord par respect. De soi. De l'autre. Quant au chapitre de l'hygiène mentale... ça! Je vous en parlerai au XXII<sup>e</sup> siècle. Hm? C'est plus sûr. *pad*



### Soin hydratant Pour une belle peau

L'Oréal Men Expert Vitalift 5 Anti-Age: le nom est déjà tout un programme! Un programme intéressant, puisqu'il s'agit de stimuler le renouvellement des cellules de la peau, rendant ainsi l'épiderme de ces messieurs plus doux et plus propre. Ce soin hydratant est proposé dans tous les grands magasins Coop et chez Coop City, pour 19 fr. 90 les 50 ml.



### Spray corporel Madame sera ravie

Axe! Qui ne se souvient pas de ses pubs sulfureuses, balancées en pleines années féministes? Eh bien, Axe n'a rien perdu de sa force de frappe! Déclinée entre patchouli, musk et bergamote, le tout sur des notes boisées (cèdre), il y a de quoi rendre un homme heureux. Et Madame avec. Dans tous les grands magasins Coop et Coop City, pour 5 fr. 50 les 150 ml.



**VÉRONIQUE CHÂTEL**  
Journaliste à Paris

## Notre argent à nous

- J'ai remarqué que tu avais puisé dans le compte joint.
- Ah, tu t'intéresses à notre compte joint!
- Ne dévie pas la conversation.
- Pourquoi tu voulais voir où en était le compte joint?
- Peu importe. Vu qu'il est quasiment vide.
- Tu exagères.
- Je n'apprécie pas que tu te serves sans m'en parler.
- J'avais de bonnes raisons.
- Tu n'as plus d'argent sur ton compte privé?
- Je te rappelle que les impôts sont prélevés sur mon compte.
- Oui, mais les traites de la maison et de la voiture sur le mien!
- On vient de payer une grosse tranche d'impôt, là.
- Tu es à découvert?
- Je l'aurais été si je ne m'étais pas servi du compte joint.
- Qu'est-ce que tu as acheté? C'était une sacrée somme!
- Tu verras bientôt.
- Ça n'est pas un cadeau pour mon anniversaire, j'espère.
- Comment ça, tu espères?
- Dépenser autant ça m'angoisse! Je préfère ne rien recevoir...
- De quoi tu as tellement peur?
- Je n'aime pas qu'on touche à nos réserves pour un oui pour un non.
- En l'occurrence, c'était pour un grand oui.
- Et notre compte joint, tu envisages de le réalimenter quand?



L'envie de manger, alors qu'on est rassasié, touche indifféremment les sexes. Et elle peut se manifester à toute heure.

## Santé

# J'ai faim, un peu, beaucoup...

Avec la lumière qui s'en va et le froid qui vient, l'envie de manger ressurgit avec insistance. Pourquoi avons-nous faim à toute heure? Marie Thirion, médecin et auteure, nous explique comment pactiser avec cette «pulsion».

VÉRONIQUE CHÂTEL

On a beau manger régulièrement, cela ne suffit pas à calmer la faim qui se manifeste à tout moment du jour et parfois de la nuit. Jamais dans les mêmes termes: parfois elle apparaît sous les traits d'une envie de petite douceur, d'un grignotage sans envergure, parfois elle se montre plus hardie. C'est un besoin irrésistible de casse-dalle, qui nous amène à hurler qu'on a les crocs ou qu'on meurt de faim. S'il faut manger pour vivre, on sait bien – les nutritionnistes le répètent assez – qu'on ne peut pas vivre pour manger. Alors, angoissés à l'idée de prendre du poids, et



Marie Thirion, médecin et auteure de «Pourquoi j'ai faim?» (Ed. Albin Michel).

de devoir en perdre sitôt les beaux jours revenus, il arrive qu'on finisse par vivre en cherchant à taire l'envie de manger. Fatigant. Comment se sentir enfin à satiété?

En comprenant mieux le fonctionnement sinueux de la faim grâce à l'enquête haletante et rassasiante de Marie Thirion *Pourquoi j'ai faim?* (Albin Michel).



## Trois repas par jour suffisent-ils à dompter la faim?

Faire trois repas par jour, comme le préconisent les nutritionnistes, est une norme sociale et culturelle. Mais cela n'est pas une norme physiologique. En tant que descendants des chasseurs cueilleurs, nous avons le réflexe de manger n'importe quand. C'est inscrit dans notre programmation et c'est favorisé par notre société qui s'individualise, y compris pour la prise de nourriture, et qui se nomadise.

On trouve un sandwich appétissant, on l'achète! On voit une boisson, on la prend, etc. Depuis que le repas à la française, qui se déroule à table et dure longtemps, fait partie du patrimoine immatériel de l'Unesco, on a tendance à regretter qu'il y ait moins de repas à table dans nos vies. Mais notre organisme ne souffre pas que nous répartissions nos prises alimentaires en plus que trois fois... pour autant que

cela ne nous entraîne pas à manger plus et surtout moins bien, en terme de qualité nutritionnelle.

**Marie Thirion:** «Le problème majeur dans nos sociétés d'abondance alimentaire et de nomadisme urbain est que la nourriture prête à consommer, qu'on débusque au détour d'une rue, est souvent trop riche en sucres et en graisses. Or quand les apports inadaptés, incom-

plets, n'apportent pas assez d'acides aminés et d'acides gras, dits essentiels (ceux que le corps ne peut synthétiser à partir d'autres produits), l'organisme ne peut que détruire des tissus précieux qui en contiennent pour satisfaire aux besoins de renouvellement des cellules tout en stockant sous forme de graisses les excès inadaptés, et ce qu'il n'arrive pas à dégrader.»



**Marques en action chez Coop.**  
Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles



**PROFITE DE TA VIE  
AVEC OU SANS CALORIES**

**20%  
de moins**

 <b>5.50</b> au lieu de 6.90 Fanta Orange Sprite 6 x 0,5 L	 <b>5.75</b> au lieu de 7.20 Coca-Cola classic, light, zero 6 x 0,5 L	 <b>6.95</b> au lieu de 8.95 Fanta Orange zero Sprite zero 6 x 0,5 L
--	---	---

20% de réduction sur tous les Coca-Cola, Fanta et Sprite 6 x 0,5 L

## Pourquoi avoir envie de manger quand on n'a pas faim?

Nous sommes les jouets de programmations inconscientes. Programmation génétique liée à notre espèce. En tant que descendants des chasseurs cueilleurs, nous avons la capacité à manger tout le temps n'importe quoi sitôt que l'on voit de la nourriture. C'est ainsi, en faisant des réserves, que l'homme a pu survivre au froid, aux disettes, etc. Bien sûr, en période d'abondance, cet atavisme est inadapté. Il y a aussi la programmation liée à notre éducation. Exemple: si, bébé, nous avons été nourris par une mère tellement stressée par nos pleurs qu'elle se précipitait pour nous donner à manger, nous avons fait le lien entre angoisse et faim. C'est ainsi que nous avons envie de manger sitôt que nous nous trouvons en situation de stress ou d'angoisse. Autre exemple: le volume de nourriture qu'on a mis dans l'assiette lorsque nous étions enfants et que notre cerveau a fixé comme étant la bonne quantité de nourriture à ingérer, même si cette quantité était trop importante. C'est pourquoi il est plus tard difficile de diminuer ses rations alimentaires sans éprouver de frustration, de privation.

**Marie Thirion:** «Il est important que les enfants acquièrent la sensation de satiété. Il faut donc éviter de les conditionner avec des habitudes absurdes du genre *Il faut finir ton assiette!* C'est le meilleur moyen de les amener à manger sans faim, à se remplir et à ne pas respecter leurs besoins physiologiques.»



**Fractionnez vos repas en petites portions, et mangez plusieurs fois par jour!**

## Où commence la faim?

La faim commence dans le cerveau, à trois endroits différents. Le tronc cérébral puis l'hypothalamus envoient des informations au centre émotionnel d'intégration des données qui va commander une sécrétion d'enzymes ou d'hormones ou nous inciter à agir. Les paramètres qui font réagir le cerveau et nous contraignent à des comportements sont tous inconscients. Certains relèvent de notre qualité d'être humain né à un point du globe en particulier, ou de notre mémoire émotionnelle, conséquence de notre enfance. Le seul para-

mètre dont on a conscience et qu'on croit juste – si j'ai faim c'est que mon corps connaît une baisse d'énergie – est faux.

**Marie Thirion:** «Le signal de la faim n'est jamais donné pour une urgence. Il est toujours préventif pour éviter toute baisse des réserves énergétiques. Nous avons plusieurs réserves où puiser ce qui est nécessaire pour ne jamais risquer de nous mettre en carence grave ou en hypoglycémie. Il faut plus d'un mois de jeûne absolu pour que le corps se mette à souffrir.»

## Comment déprogrammer les mauvais réflexes?

Il est difficile de perdre le réflexe de manger sans faim, car notre programmation la plus profonde est de fournir à notre cerveau un niveau satisfaisant d'hormones de plaisir. Résultat: même si on est conscient des programmations dont on est le jouet, on les éprouvera toute sa vie. Mais on n'est pas obligé de les subir. Avant de se précipiter sur une tablette de chocolat, on peut essayer de comprendre ce qui déclenche la pulsion de manger. Est-ce le manque de quelque chose? La solitude? La peur? Le stress? Si on comprend que c'est le stress par exemple, on arrivera à ne plus mélanger les signaux, le stress et la faim. Et on ne craquera que pour un morceau de chocolat et pas la tablette entière.

**Marie Thirion:** «Pour manger à sa faim et seulement quand on a faim, il faut ralentir. Prendre le temps de savourer, d'éprouver les sensations de plaisir qui nous gagnent quand on mange quelque chose de bon. Si l'envie de manger revient souvent, mieux vaut fractionner ses repas en petites portions pour manger plusieurs fois par jour. L'important est de trouver un équilibre et une stabilité pondérale à long terme.»

N'utilisez pas n'importe quel mouchoir.  
Prenez un Tempo !



*La bonne vieille sensation du mouchoir en tissu.*

[www.tempo.net](http://www.tempo.net)



## Carnaval de Venise

Plongez-vous dans l'ambiance féerique de la ville de lagune. Dix jours dans l'année, les somptueux masques et costumes aux couleurs vives dominent la ville, et cela depuis des siècles. La ville de Venise se transforme alors en une unique scène de réjouissances.

**1er jour Suisse - Lido di Jesolo:** voyage de votre lieu de départ à Lido di Jesolo, via Aoste - Milan.

**2e jour, excursion à Venise:** depuis Punta Sabbioni, vous rejoignez Venise et accostez directement à la place Saint-Marc. Découvrez le charme des canaux, les places fascinantes, les étroites ruelles et les centaines de ponts durant une visite guidée de la ville. Le soir, retour en bateau jusqu'à Punta Sabbioni puis trajet en car jusqu'à Lido di Jesolo.

**3e jour, excursion à Venise:** aller et retour à Venise comme la veille. Appréciez encore une fois cette ambiance extraordinaire qui règne en ville et laissez-vous séduire par la magie du carnaval. Durant ces folles journées à Venise, la question n'est pas qui est jeune ou moins jeune, qui est riche ou pauvre, qui est d'ici ou d'ailleurs, mais uniquement qui est masqué et qui ne l'est pas. Mais ces journées offrent aussi bien d'autres attractions, musique, danse, acrobatie, théâtre et le défilé grandiose dédié au thème de l'année.

**4e jour, Lido di Jesolo - retour:** retour en Suisse à votre lieu de départ.

### DATE DU VOYAGE - 4 JOURS

1. 26 février - 01 mars

### PRIX PAR PERSONNE

chambre à 2 lits	CHF	545.-
chambre à 1 lit	CHF	635.-
assurance SOS / frais d'annulation	CHF	25.-
<b>Option</b>		
siège double		
à usage individuel	CHF	80.-

Toutes les excursions comprises!

### PRESTATIONS

- Voyage en car de luxe 5 étoiles
- 3 nuitées et buffet de petit déjeuner
- 3 repas du soir
- Visite guidée de Venise
- Visites selon programme

### HOTEL

**Hôtel Le Soleil, Lido di Jesolo** (cat. off. \*\*\*\*)

Bon hôtel avec restaurant et bar.

**Situation:** centrale, directement au bord de la mer.

**Chambres:** toutes avec bain ou douche, WC, sèche-cheveux, téléphone, radio et TV.

### LIEUX DE DEPART

Kallnach*	06.00	Bienne	06.30
Neuchâtel	07.00	Genève	07.15
Yverdon	07.30	Lausanne	08.15
Martigny	09.15		

\*Parking gratuit à disposition



## Fête du Citron à Menton

Une fête haute en couleurs sous un ciel éclatant! Chaque année cet événement unique au monde attire un grand nombre de visiteurs. La ville de Menton s'anime alors. Les masques multicolores, les magnifiques costumes et les chars superbement décorés avec leurs arrangements d'agrumes jaunes et oranges vous enthousiasmeront.

**1er jour, Suisse - Cannes:** voyage de votre lieu de départ à Cannes, via Aoste - Savone. Demi-pension.

**2e jour, excursion à Nice:** visite guidée de Nice. Sa situation idéale dans la baie des Anges, son climat très doux, ses nombreux trésors artistiques et ses multiples distractions en font un séjour particulièrement séduisant. Plus tard vous vous rendez à Eze. En début d'après-midi, vous rentrez à Cannes. Profitez de votre temps libre. Petit déjeuner.

**3e jour, excursion à Menton:** le matin déjà vous rejoignez Menton. Vous avez la possibilité de découvrir le monde fascinant des agrumes dans les jardins Biovès. Des compositions fantastiques sont exposées entre les tapis de fleurs multicolores. Tôt dans l'après-midi débute le spectaculaire défilé: le long de la mer, sur la «Promenade du Soleil», défilent d'innombrables chars décorés de motifs gigantesques. Admirez ce splendide cortège avec ses milliers d'agrumes et ses senteurs de rêve. Demi-pension.

**4e jour, Cannes - retour:** retour en Suisse à votre lieu de départ, via la vallée du Rhône.

### DATE DU VOYAGE - 4 JOURS

1. 28 février - 03 mars

### PRIX PAR PERSONNE

chambre à 2 lits	CHF	575.-
chambre à 1 lit	CHF	705.-
assurance SOS / frais d'annulation	CHF	25.-
<b>Option</b>		
siège double		
à usage individuel	CHF	80.-

Toutes les excursions comprises!

### PRESTATIONS

- Voyage en car de luxe 5 étoiles
- 3 nuitées avec buffet de petit déjeuner
- 2 repas du soir
- Place assise à la Fête du Citron
- Visite guidée de Nice
- Visites selon programme

### HOTEL

**Hôtel Novotel, Cannes** (cat. off. \*\*\*\*)

Très bon hôtel avec restaurant, bar et secteur bien-être.

**Situation:** à env. 10 minutes à pied du centre-ville et de la plage.

**Chambres:** toutes avec bain ou douche, WC, sèche-cheveux, téléphone, TV et minibar.

### LIEUX DE DEPART

Kallnach*	06.00	Bienne	06.30
Neuchâtel	07.00	Genève	07.15
Yverdon	07.30	Lausanne	08.15

\*Parking gratuit à disposition



## RESERVATIONS: 021 320 34 34

Ernest Marti SA, 3283 Kallnach, marti@marti.ch

Les prix sont valables lors d'une réservation par [www.marti.ch](http://www.marti.ch). Les autres centrales de réservation facturent habituellement un montant pour frais de dossier. Les conditions générales de voyages et de contrat de Ernest Marti SA s'appliquent.

Siège double à usage individuel



Voyages exclusivement pour les francophones!

## Témoignage

# «La mort n'existe pas»

Suite à un arrêt cardiaque, Jean-Paul Duc s'effondre. Sa mort est déclarée à 14 h 06. Or, plus d'une heure après, son cœur repart. Les séquelles seront lourdes, mais l'homme a «vu». Et il décide de parler.

INTERVIEW PABLO DAVILA  
PHOTOS DARRIN VANSELOW

**N**ous sommes le 17 juillet 2010. Pour l'entrepreneur Jean-Paul Duc, la matinée s'est mal passée: cela fait des heures qu'il est agité sans raison. Vient le repas de midi, en famille. Soudain, l'homme s'écroule, terrassé par une crise cardiaque. Le réflexe de ses proches est adéquat: on

l'allonge sur la pelouse, on le couvre, on appelle les secours – qui font tout leur possible. En vain: vers 14 h 00, l'encéphalogramme tombe à plat. C'est en s'apprêtant à emmener le corps, plus d'une heure après, que l'on pousse un cri: car l'activité du cœur, et celle du cerveau, viennent de reprendre. Selon la science médicale, il n'y a pas d'explication à ce phénomène (cf. encadré, p. 43). Sans parler du reste. Lisez.

**«La mort m'a lavé de toute peur. N'ayez pas peur: la vie ne s'arrête jamais.»**



**Coopération. Pardonnez-moi, mais... ça va?**

**Jean-Paul Duc.** Rassurez-vous! C'est une question que l'on me pose souvent, et c'est bien légitime. Ça va, mais physiquement, je souffre. Je prends dix-sept cachets par jour. Je devrai les prendre à vie. Je peux réfléchir, parler, bouger un peu. Mais lire par exemple, ou écrire, me sont devenus impossibles.

**A quoi ressemblent les relations avec votre entourage?**

Au début je ne voulais voir personne. Je ne pouvais plus sortir de la maison, je souffrais d'agoraphobie. C'est ma femme Lina qui m'a réappris à vivre. Je suis revenu à la vie par amour pour elle. Je lui dois tout.

**Vous avez publié un livre. Quand avez-vous pris la décision de témoigner?**

Le jour où j'ai repris connaissance en salle de réanimation. Ma femme était là, je lui ai dit: *J'ai vu des choses, j'ai un message pas possible. Tout ceci est impossible.* Je voulais raconter. Partager.

**Vous avez un «message de l'au-delà» à transmettre?**

Oh! non, non... Je ne suis pas un messenger ni un illuminé. Je ne suis pas investi d'une mission. Je veux

seulement dévoiler. Rassurer les gens. C'est, dès le début, comme si on me poussait à parler. Dès la sortie de l'hôpital, tout s'est enchaîné. J'ai rencontré l'écrivaine Catherine Hermann, qui a accepté de travailler avec moi. Et c'est très curieux; car elle est née un 17 juillet, et moi, je suis mort un 17 juillet. Depuis cet événement, le chiffre 17 me poursuit tout le temps.



**Si l'on vous dit: «J'ai peur de la mort», que répondez-vous?**

*(Silence)* La mort n'existe pas. Seule la vie existe. Avant, j'étais un cartésien. J'avais une peur abominable de la mort. Aujourd'hui, cette peur a disparu. Complètement. Avez-vous peur du ciel bleu? J'appréhende peut-être la souffrance, mais la mort, plus du tout. J'ai vu ce qu'elle est. Je la

décris dans mon livre. Et depuis, les choses sont devenues encore plus claires. Si quelqu'un a peur de la mort, qu'il sache au moins que c'est inutile: il n'y a pas de mort. Quand vous la verrez, vous comprendrez.

**On dirait que vous parlez d'un personnage.**

La mort est en fait quelque chose de très simple. Juste après mourir, je me suis

retrouvé assis de l'autre côté de mon corps inanimé. Je ne voyais pas vraiment les gens, les objets, mais des énergies; tout ce qui est matériel n'est que pure énergie. En présence d'humains, c'est comme si l'on voyait des formes changeantes. Je me sentais bien et je les voyais s'agiter. Je ne ressentais aucune peur, aucune panique. J'étais là en spectateur. Quand ils se sont mis

à appliquer à mon corps des décharges électriques de plusieurs milliers de volts, mon corps s'est mis à balloter comme une marionnette inanimée. Je regardais sans rien sentir.

J'étais assis là et tout d'un coup, cette lumière. Un ange... Devant moi.

**Un ange?**

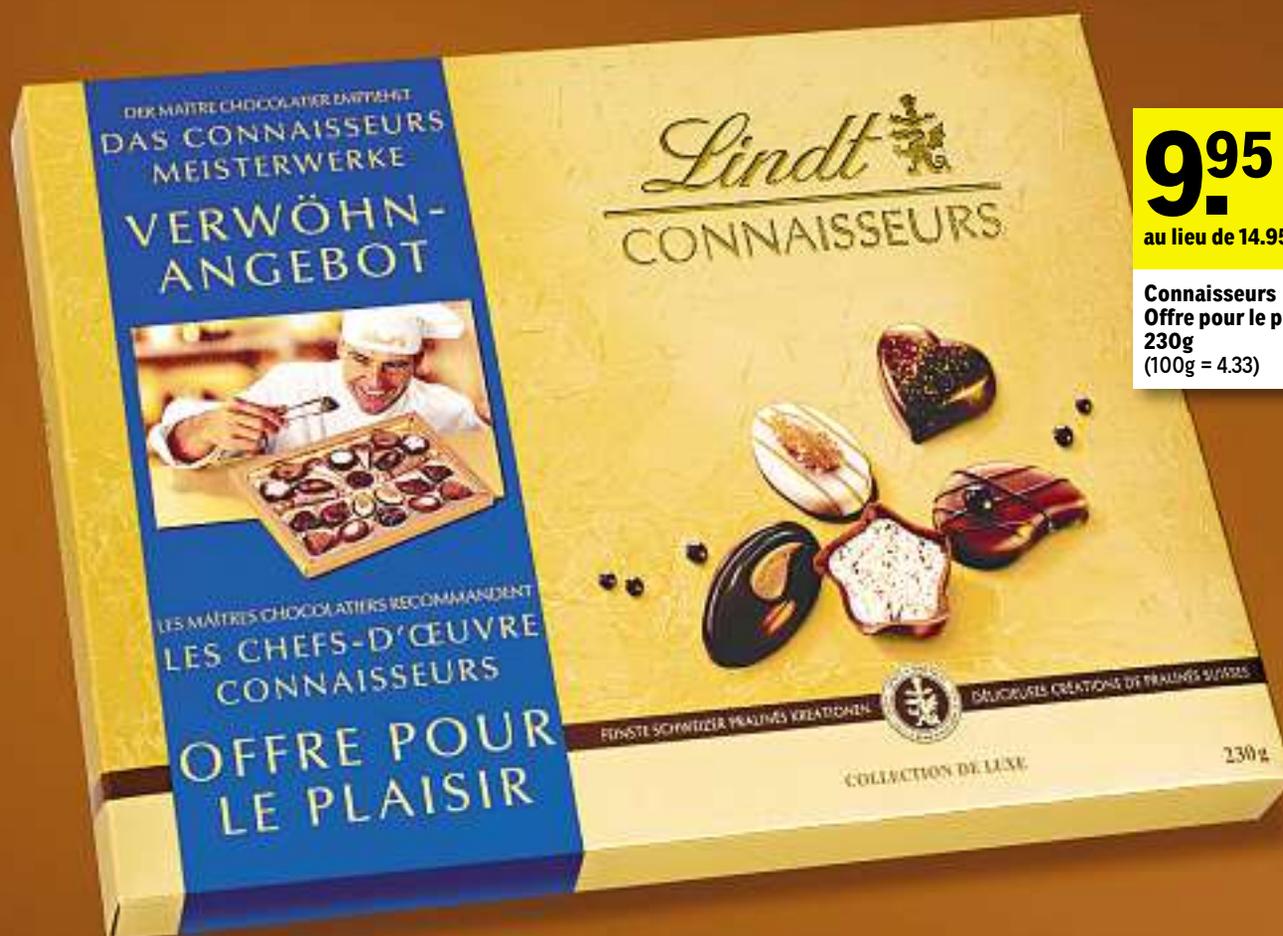
Oui. Un être, très lumineux, issu de la lumière, qui ►►

# Marques en action chez Coop.

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

# Lindt

## CONNAISSEURS

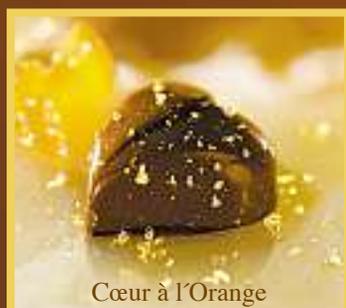


**9.95**

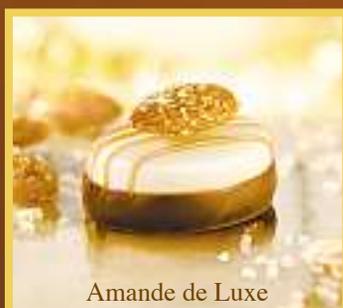
au lieu de 14.95

**Connaisseurs**  
**Offre pour le plaisir**  
**230g**  
(100g = 4.33)

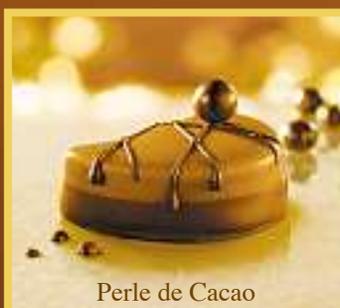
## Faites-vous plaisir avec les chefs-d'œuvre Connaisseurs!



Cœur à l'Orange



Amande de Luxe



Perle de Cacao



Macchiato

►► ressemblait à une femme... mais en vérité, il était asexué. Il se laissait voir sous forme humaine pour mieux communiquer avec moi. Il m'a doucement tendu la main, une très belle main, et je l'ai prise. Je l'ai sentie dans la mienne. Il me parlait sans mots. C'était un flot de communication. Il m'a fait comprendre qu'il allait m'emmener. Il était rassurant. Puis il m'a soulevé pour m'emmener dans ce... flot de lumière.

#### **Vous avez refusé?**

Oh! bien au contraire! C'est que, soudain, ma femme Lina est revenue dans le jardin. Je l'ai vue courir et se jeter sur mon corps. Par la suite, elle m'a confirmé que tout ce que j'avais vu, alors que mon corps physique était cliniquement mort, correspondait exactement à ce qui s'était passé. Et pour la première fois, alors qu'elle était en contact avec mon corps, j'ai senti une chaleur immense. C'est là où les choses ont soudain changé: en m'élevant dans cette lumière, j'ai eu froid. Un grand froid. L'amour de Lina, que je voyais comme une énergie colorée d'un rouge intense,



**«Je ne veux pas vous impressionner, mais vous rassurer.»**

me retenait. Me réchauffait. Et quand ils l'ont séparée de mon corps mort, j'ai ressenti comme un choc thermique. Et la lumière s'en est allée. Doucement.

#### **On dit que l'on voit défiler sa vie?**

Vous revoyez absolument

tout, dans les moindres détails. Depuis votre enfance. C'est en tout cas ce qui m'est arrivé.

#### **Vous affirmez avoir revu aussi votre père et votre frère Pascal, alors qu'ils sont tous deux décédés.**

Oui, je les ai revus. Je leur ai

## **Le livre Récit courageux**

Incapable d'écrire lui-même, c'est avec l'aide de l'écrivaine Catherine Hermann que Jean-Paul Duc a réalisé cet ouvrage, publié à compte d'auteur. Il ne s'agit pas seulement du récit d'une expérience de «mort imminente», mais

aussi celui du combat d'un homme pour recouvrer ses fonctions vitales - et apprendre à vivre avec «l'indescriptible».



**«Entre la vie et la mort, mon cœur balance»,  
Jean-Paul Duc,  
191 p.**

parlé. J'ai perdu mon père à l'âge de 8 ans, et mon frère s'est suicidé. Ils sont venus m'assister lors du passage, et mon frère m'a montré sa souffrance. Il m'a montré l'enfer d'une personne qui se suicide, il me l'a fait ressentir. Cet enfer ne peut être décrit en mots. ■

## **Le cas Duc échappe à la logique médicale**

L'expérience de Jean-Paul Duc n'est pas unique. Des milliers de personnes de par le monde ont témoigné dans le même sens. L'exceptionnel ici, c'est la durée du décès.

**N**ous avons contacté un médecin FMH suisse, afin de recevoir une explication rationnelle au retour à la vie de Jean-Paul Duc. La réponse du D<sup>r</sup> Daniel Loustalot est univoque: «Je ne connais pas ce cas, mais tel que vous le décrivez, le retour à la vie après le constat clinique du décès est impossible. En l'état actuel de nos connaissances, il n'y a pas d'explication.» Sur conseil du D<sup>r</sup> Loustalot, nous avons consulté un document de l'Académie

suisse des sciences médicales (ASSM), afin de prendre connaissance de la description scientifique d'un décès. «Un être humain est mort, stipule le document, lorsque l'ensemble des fonctions du cerveau (...) a subi un arrêt irréversible. Par la défaillance irréversible des fonctions cérébrales, un être humain perd de manière définitive l'organe central de son organisme. S'en suit la mort inéluctable de tous les organes (...)» Or, la durée du décès de Jean-Paul Duc est

exceptionnellement longue: plus d'une heure. Comment se fait-il que son cerveau n'ait pas été entièrement endommagé? Le cas n'est pas unique: ces cinquante dernières années, des milliers de personnes ont vécu une *expérience de mort imminente* (EMI). L'un des cas récents les plus impressionnants étant celui du D<sup>r</sup> Eben Alexander, neurochirurgien à Boston, aux Etats Unis\*. *pad*

\* D<sup>r</sup> Eben Alexander, **La preuve du paradis**, Trédaniel Ed., 2013

# Les marques en action chez Coop.

Du mardi 29 octobre au samedi 9 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles



**20%**  
de moins

**25%**  
de moins



sur tous les compléments alimentaires Coop, à partir de 2 au choix

p. ex. comprimés effervescents Multivitamin, 20 pièces  
2.10 au lieu de 2.80



sur tous les produits Tetesept, à partir de 2 au choix

p. ex. \*baume nasal, 5 g  
7.60 au lieu de 9.50  
(10 g = 15.20)

## Pour renforcer ses défenses naturelles.

La saison froide marque le retour en force des rhumes, coups de froids et autres refroidissements. Pour s'en prémunir, il est recommandé de stimuler ses défenses naturelles, d'avoir une alimentation saine, riche en vitamines, et de sortir beaucoup pour prendre l'air. Vous trouverez dans votre magasin Coop un grand choix de produits de marque pour renforcer votre système immunitaire et passer l'hiver sans encombre. Profitez-en!

\* En vente dans les grands supermarchés Coop et les Coop City

tetesept:

Produits S.O.S.  
originaux  
selon le Dr Bach

Kneipp®

WELEDA



**NOUVEAU**



\*S.O.S. Bonbons, 50 g  
(10 g = 1.96)  
**9.80**

**20x**  
SUPERPOINTS



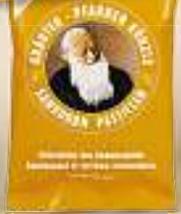
sur tous les produits Kneipp  
p. ex. \*huile de massage aux fleurs  
d'amandier, 100 ml  
**12.50**

**25x**  
SUPERPOINTS



sur tous les produits Weleda  
à la grenade  
p. ex. \*lait pour le corps  
régénérant, 200 ml  
(100 ml = 11.75)  
**23.50**

**NOUVEAU**



\*Pastilles à l'argousier Kräuter  
Pfarrer Künzle, recharge, 50 g  
(10 g = -.92)  
**4.60**

Détachez le bon et bénéficiez de 20% de moins sur tous les produits Abtei.



Détachez le bon et bénéficiez de 20% de moins sur tous les bonbons Carmol.



Détachez le bon et bénéficiez de 20% de moins sur tous les produits Santogen.



Détachez le bon et bénéficiez de CHF 6.- de moins pour tout achat de lotions pour le corps Bepanthol à partir de CHF 20.-.



**BON DE RÉDUCTION**

20% de moins sur tous les produits Abtei.

Valable du 29.10 au 9.11.2013

**20%**



Bon valable uniquement dans les supermarchés Coop et les Coop City.

Il suffit de le remettre à la caisse. Valable une seule fois. Non cumulable avec d'autres bons.



**BON DE RÉDUCTION**

20% de moins sur tous les bonbons Carmol.

Valable du 29.10 au 9.11.2013

**20%**



Bon valable uniquement dans les supermarchés Coop et les Coop City.

Il suffit de le remettre à la caisse. Valable une seule fois. Non cumulable avec d'autres bons.



**BON DE RÉDUCTION**

20% de moins sur tous les produits Santogen.

Valable du 29.10 au 9.11.2013

**20%**



Bon valable uniquement dans les supermarchés Coop et les Coop City.

Il suffit de le remettre à la caisse. Valable une seule fois. Non cumulable avec d'autres bons.



**BON DE RÉDUCTION**

CHF 6.- de moins pour tout achat de lotions pour le corps Bepanthol à partir de CHF 20.-

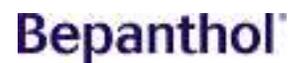
Valable du 29.10 au 9.11.2013

**6.-**



Bon valable uniquement dans les supermarchés Coop et les Coop City.

Il suffit de le remettre à la caisse. Valable une seule fois. Non cumulable avec d'autres bons.





# Le plaisir est un cadeau

RECEVEZ  
Fr. **100.-\***



## Offrez l'ultime expérience café Nespresso

Nespresso a élaboré une gamme de machines ultramodernes associant innovation et élégance. Parfaitement préparé, votre café révélera toute sa subtilité. Commandez les Grands Crus Nespresso et accessoires au numéro gratuit 0800 55 52 53, dans les Boutiques Nespresso, sur [www.nespresso.com](http://www.nespresso.com) ou les applications mobiles sur *iPhone*, *iPad* et *Android*.

\* Suite à l'achat d'une machine Nespresso jusqu'au 11 janvier 2014, un crédit de Fr. 100.- sera porté sur votre compte au Club Nespresso. Voir modalités de l'offre.



## Animalement vôtre

# Compagnons de retraite

La retraite est là. Super, voici le plus bel âge de la vie!  
Et le moment de prendre un chien, si possible au refuge.

BERNADETTE RICHARD

**V**ous avez atteint un âge certain, disons l'âge de la vraie raison. Vous êtes à la retraite, vous avez du temps, la santé est bonne, vous pouvez enfin vous offrir un chien, car libéré des horaires du travail. Quelques conseils avertis semblent bienvenus, car les refuges accueillent régulièrement des animaux orphelins – le maître, âgé, ayant quitté ce monde sans la moindre solution pour son compagnon.

**La première évidence** tient à l'âge du chien: une personne âgée ne devrait jamais s'encombrer d'un jeune loulou qu'il faudra éduquer et sortir souvent pour de longues

balades, car le chiot a besoin de se dépenser. C'est de la sagesse que de savoir compter. Un animal sera présent pour une bonne douzaine d'années, peut-être davantage. S'il est adopté par un maître de 65 ans... le chien sera là jusqu'aux 80 balais de papi ou mamie. Dans le cas où un chiot est néanmoins choisi, alors prévoyez la succession, afin que vos enfants ne larguent pas votre animal comme un vieux torchon. Et puis sachez que le bébé chien devra être sorti toutes les deux heures... même la nuit!

Pensez également à la possibilité d'une hospitalisation. Avez-vous un proche prêt à s'occuper de l'animal? Autre aspect essentiel, les frais occasionnés par un ami à quatre

pattes: nourriture, vaccins, soins, quelques jouets.

**Une personne mûre** apporte un vrai bonheur à un chien âgé, plus calme, qui apprécie des heures paisibles aux pieds de son maître ou de sa maîtresse. Du même coup, en s'adressant à une SPA, où les vieux chiens sont légion, la personne qui désire partager son temps avec un toutou peut poser toutes les questions qui lui viennent à l'esprit. Un chien sera-t-il vraiment le bienvenu? Si oui, lequel deviendra le compagnon idéal? Seuls les soigneurs des refuges, qui connaissent leurs protégés, proposeront le «mariage» idéal. Et c'est un chien de plus qui retrouve une ambiance de famille.



PHOTO GETTY IMAGES

Le chien est très sensible à la maturité de son maître: pour lui, c'est un atout.

## Vous êtes un fan des animaux?

Ça tombe bien! Chaque semaine, l'écrivaine Bernadette Richard nous abreuve d'histoires et d'infos sur les animaux!

Venez partager commentaires et bons plans, sur:

► **lien**

[www.cooperation-online.ch/animaux](http://www.cooperation-online.ch/animaux)



## Abandonnés Drôles de potes

Il arrive que la légende de Romulus et Rémus s'incarne dans la réalité: lionne allaitant une gazelle, souris se réfugiant entre les pattes amicales d'un chat. Plus surprenant, le lien qui unissait le perroquet Léo, Manga l'écureuil, Zoé la tortue et la chienne Fifi. Tout ce petit monde s'était croisé au hasard d'un grand jardin ensauvagé après le départ des locataires de la maison. Léo, Zoé et Fifi avaient été abandonnés sur place. Ces deux derniers avaient pleuré de concert durant plusieurs jours, seuls dans la vieille bâtisse. Ils finirent par sortir et furent au jardin. Zoé s'installa sur la terrasse, nul ne sait où elle mangeait, mais quand les nouveaux propriétaires visitèrent les lieux, ils trouvèrent près de la balançoire un perroquet en plein discours, entouré d'une tortue pointant son petit museau – elle semblait écouter le bavard rouge et bleu et d'un écureuil lové dans les poils d'un terrier roulé en boule. Les deux gosses les adoptèrent et les baptisèrent aussitôt.

# Les marques en action chez Coop.

Du mardi 29 octobre au samedi 9 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles



## Pour les bienfaits du bain.

Fuyez le froid et la grisaille de l'automne! Faites-vous couler un bon bain chaud et savourez ce moment de détente unique en laissant aller votre corps et votre esprit. Coop vous propose un vaste choix de produits relaxants de vos marques préférées. Profitez de notre offre spéciale!



**20%**  
de moins

sur tous les produits Tetesept, à partir de 2 au choix  
p. ex. bain relaxant, 125 ml  
9.45 au lieu de 11.85 (100 ml = 7.56)



**20x**  
SUPERPOINTS

sur tous les produits Kneipp  
p. ex. \*huile de bain Griffes du diable, 100 ml  
9.80



**4.80**  
au lieu de 6.00  
\*Crème de bain Nivea Welcome Sunshine, 500 ml (100 ml = -.96)



**9.50**  
au lieu de 11.90  
\*Huile pour le bain Fenjal, 200 ml (100 ml = 4.75)



**2.65**  
au lieu de 3.35  
Cream Bath Perl Coop wel!, 400 ml (100 ml = -.66)

**20%**  
de moins

sur tous les produits pour le bain Nivea, Fenjal et Coop

\* En vente dans les grands supermarchés Coop et les Coop City



Profiter dès "10 Ans Cruisetour"!

**Forfait boisson**  
Prix Anniversaire  
Credit à bord jusqu'à Fr. 400.-  
Enfants Gratuit!\*



au lieu de ~~211.-~~

**590.-**



Réservez dès maintenant  
les meilleures cabines!

**Méditerranée occidentale**



dès **770.-**

**8 Jours de/à Gênes**

02.06 09.06 16.06 23.06 30.06

**Turquie et Croatie**



dès **590.-**

**8 Jours de/à Venise**

05.04 26.04 03.05 10.05 17.05 24.05  
31.05 12.07 19.07 26.07

**Méditerranée et Atlantique**



dès **680.-**

**9 Jours de/à Gênes**

30.03 07.04

**Grèce et Italie**



dès **790.-**

**8 Jours de/à Venise**

27.04 04.05 11.05 18.05 25.05 01.06  
08.06 29.06 13.07 20.07 27.07

**MSC Sinfonia** ★★★★★

Cabines	Prix p.p. en CHF occ. double	
Intérieure Cat. I1	770.-	900.-
Intérieure Cat. I2	860.-	1'000.-
Extérieure Cat. O1	960.-	1'100.-
Extérieure Cat. O2*	795.-	893.-
Suite Cat. S2	1'280.-	1'490.-
Suite Cat. S3	1'770.-	1'980.-
Bus de/vers la Suisse	240.-	

**MSC Preziosa** ★★★★★

Cabines	Prix p.p. en CHF occ. double		
Intérieure Cat. I1	590.-	790.-	1'130.-
Intérieure Cat. I2	640.-	850.-	1'220.-
Extérieure Cat. O1	720.-	970.-	1'350.-
Extérieure Cat. O2	800.-	1'100.-	1'500.-
Balcon Cat. B1	880.-	1'220.-	1'650.-
Balcon Cat. B2	980.-	1'340.-	1'790.-
Bus de/vers la Suisse	240.-		

**MSC Orchestra** ★★★★★

Cabines	Prix p.p. en CHF occ. double		
Intérieure Cat. I1	680.-		
Intérieure Cat. I2	740.-		
Extérieure Cat. O1	860.-		
Extérieure Cat. O2	990.-		
Balcon Cat. B1	1'110.-		
Balcon Cat. B2	1'230.-		
Bus de/vers la Suisse	240.-		

**MSC Fantasia** ★★★★★

Cabines	Prix p.p. en CHF occ. double		
Intérieure Cat. I1	790.-	970.-	1'130.-
Intérieure Cat. I2	850.-	1'060.-	1'220.-
Extérieure Cat. O1	970.-	1'170.-	1'350.-
Extérieure Cat. O2	1'100.-	1'290.-	1'500.-
Balcon Cat. B1	1'220.-	1'430.-	1'650.-
Balcon Cat. B2	1'340.-	1'550.-	1'790.-
Bus de/vers la Suisse	240.-		

**Prix Cruisetour Anniversaire**

\*Prix Anniversaire valable en Cat. O2

**Forfait boisson Fr. 1.-**

\*Forfait boisson Allegrissimo valable en Cat. B2

**Forfait boisson Fr. 1.-**

\*Forfait boisson Allegrissimo valable en Cat. B2

**Forfait boisson Fr. 1.-**

\*Forfait boisson Allegrissimo valable en Cat. B2

**Angleterre et Irlande**



dès **1'580.-**

**12 Jours de/à Hambourg**

11.05 22.05\* 13.08\* \*petit changement de route

**Atlantique mystique**



dès **1'100.-**

**11 Jours de/à Amsterdam**

10.07 20.07 30.07 09.08 19.08 29.08  
08.09 18.09

**Mer noire et Turquie**



dès **1'100.-**

**13 Jours de/à Gênes**

08.04

**Méditerranée**



dès **1'340.-**

**8 Jours de/à Gênes**

16.03 23.03 30.03 06.04 13.04 20.04  
27.04 04.05 11.05 18.05 25.05

**MSC Magnifica** ★★★★★

Cabines	Prix p.p. en CHF occ. double	
Intérieure Cat. I1	1'580.-	<b>Credit à-Bord par Cabine: 200.- 400.-</b>
Intérieure Cat. I2	1'680.-	
Extérieure Cat. O1	1'930.-	
Extérieure Cat. O2	2'110.-	
Balcon Cat. B1	2'440.-	
Balcon Cat. B2	2'680.-	
Balcon Aurea	3'180.-	

**Crédit à bord inclus**

Valable en Cat. B1/B2

**MSC Opera** ★★★★★

Cabines	Prix p.p. en CHF occ. double		
Intérieure Cat. I1	1'100.-	1'220.-	1'340.-
Intérieure Cat. I2	1'220.-	1'340.-	1'460.-
Extérieure Cat. O1	1'400.-	1'520.-	1'650.-
Extérieure Cat. O2*	1'185.-	1'283.-	1'373.-
Balcon Cat. B1	1'710.-	1'830.-	1'950.-
Balcon Cat. B2*	1'418.-	1'508.-	1'598.-
Balcon Aurea	2'380.-	2'500.-	2'620.-

**Prix Cruisetour Anniversaire**

\*Prix Anniversaire valable en Cat. O2/B2

**MSC Sinfonia** ★★★★★

Cabines	Prix p.p. en CHF occ. double		
Intérieure Cat. I1	1'400.-		
Intérieure Cat. I2	1'500.-		
Extérieure Cat. O1	1'600.-		
Extérieure Cat. O2*	1'268.-		
Suite Cat. S2	1'940.-		
Suite Cat. S3	2'440.-		
Bus de/vers la Suisse	240.-		

**Prix Cruisetour Anniversaire**

\*Prix Anniversaire valable en Cat. O2

**MSC Splendida** ★★★★★

Cabines	Prix p.p. en CHF occ. double		
Intérieure Cat. I1	610.-	730.-	800.-
Intérieure Cat. I2	710.-	830.-	900.-
Extérieure Cat. O1	800.-	930.-	1'000.-
Extérieure Cat. O2	900.-	1'020.-	1'100.-
Balcon Cat. B1	1'010.-	1'160.-	1'260.-
Balcon Cat. B2	1'130.-	1'280.-	1'380.-
Bus de/vers la Suisse	240.-		

**Forfait boisson Fr. 1.-**

\*Forfait boisson Allegrissimo valable en Cat. B2

Lun - Ven: 09.00 - 12.30, 13.30 - 18.00

0800 278 473

www.cruisetour.ch

General-Wille-Str. 10, 8002 Zürich  
info@cruisetour.ch



\*Les enfants voyagent gratuitement (pour les cabines de 3 à 4 lits. Taxes de ports en plus uniquement)  
Prestations incluses: croisière avec pension complète, toutes les manifestations à bord, taxes de port. Non inclus: Dépenses personnelles à bord, 15% de frais de service en plus pour toutes consommations à bord, pourboire de 7€ / jour & Pers., excursions pendant la croisière, frais d'annulation et assurance annulation, Frais de dossier CHF 20.-/pers., maximum CHF 40.-/ dossier (sauf si vous réservez en ligne directement via www.cruisetour.ch), jusqu'à 18 ans les enfants voyagent gratuitement et payent uniquement les taxes de port (CHF 165.-)

[www.cooperation-online.ch/amour](http://www.cooperation-online.ch/amour)

# «Un sourire me fait craquer»

**Nouveau look pour l'amour.** Elle rêve de grands voyages, aime le sport par plaisir, raffole de lecture et de musique. Vous avez le bonjour de Nathalie.

**Si vous deviez vous décrire en quelques mots?**

Sérieuse, souriante, enjouée, enthousiaste.

**Que doit faire un homme pour vous plaire?**

Etre sympathique, décontracté, sportif, tendre.

**Votre principal atout pour plaire?**

Sourire et charme!

**Ce qui vous énerve?**

L'intolérance et la vulgarité.

**Votre grand rêve?**

Voyager.

**Et à quoi ressemble l'homme de vos rêves?**

Grand, mince, intéressant, sportif, sociable.

**Qu'aimez-vous faire de vos loisirs?**

Du sport comme nager, skier, patiner, marcher, et de la culture, expos de peinture, théâtre, cinéma, lecture.

**L'endroit où vous souhaitez passer vos prochaines vacances?**

L'île Maurice.

**Si vous étiez un animal?**

Un lynx, pour sa liberté.

**Dans quel endroit passeriez-vous un week-end romantique?**

Dans un château.

**Ce qui vous fait peur?**

La méchanceté.

**L'objet que vous emportez sur une île déserte?**

Un livre.

**Que représente le fait d'être mariée pour vous?**

Ce n'est pas indispensable. Mais bien sympa.

**Votre plat préféré?**

Filet de bœuf, légumes et gratin dauphinois.

**Le fait historique qui vous a marqué?**

Le 11-Septembre.



**PORTRAIT**

**Prénom.**

Nathalie

**Pseudo Swissfriends.**

Angelise

**Age.** 49 ans

**Taille.** 162 cm

**Profession.**

Secrétaire comptable

**Région de domicile.**

Canton de Vaud

**Signe astrologique.**

Bélier



**swissfriends.ch**

L'amour a une adresse en Suisse

## Vous voulez contacter Nathalie?

En partenariat avec **Coop City**, **Gidor Coiffure** et le site de rencontre **Swissfriends**, Coopération met chaque semaine en vedette un ou une célibataire qui souhaite changer de look. Vous voulez faire la connaissance de Nathalie? Rendez-vous sur:

[www.cooperation-online.ch/amour](http://www.cooperation-online.ch/amour)

Pour la contacter, vous pouvez vous abonner gratuitement pour une durée de cinq jours sur Swissfriends. Si vous souhaitez vous faire relooker, écrivez à: [relooking@swissfriends.ch](mailto:relooking@swissfriends.ch)

## Coopération online



Le relooking de Nathalie en vidéo à voir sur:



[www.cooperation-online.ch/amour](http://www.cooperation-online.ch/amour)

Pour les offres de la semaine.



44/2013

**ÇA, JE LE PAIE  
AVEC MES POINTS**

du ma 29.10 au sa 2.11.  
2013



## ACTUELLEMENT: tous les spiritueux

**100 superpoints valent 1 franc.** A vous de décider si vous souhaitez utiliser la totalité de votre avoir ou seulement une partie. Pour connaître votre avoir de superpoints, consultez votre ticket de caisse ou rendez-vous à la Superbox ou sur [www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)

Sous réserve de changement de millésime. Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans. Les produits photographiés ne sont pas tous en vente dans tous les magasins Coop.

Pour vos courses en ligne. Retrouvez ces offres sur [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)



**coop**

Pour moi et pour toi.

Passez commande sur [supercard.ch](http://supercard.ch)!

# Pour la nouveauté.



## Des superprimes pour les petits!

Revoilà le temps des longs après-midis de jeu... Voici notre sélection de superprimes qui feront le bonheur de vos enfants. Commandez-les sans tarder!



VALISE ROSE LEGO®  
N° de commande 150'528  
3'490 superpoints



SIMULATEUR DE CONDUITE  
V8 SMOBY  
N° de commande 150'524  
8'900 superpoints

VALISE BLEUE LEGO®  
N° de commande 150'527  
3'490 superpoints



AVION «DUSTY» DICKIE RADIOCOMMANDÉ  
N° de commande 150'523  
7'990 superpoints



FEUTRES FIBRALO® CARAN  
D'ACHE  
N° de commande 142'046  
4'990 superpoints



**Inter  
Discount**

**Echangez vos super-  
points contre des bons  
d'achats Interdiscount!**

**Vos superpoints ont valeur d'argent comptant!**

Avec la formule de conversion toute simple

**100 superpoints = 1 franc**

vous pouvez échanger vos superpoints à chaque caisse de nos 200 succursales Interdiscount en Suisse. C'est vous qui décidez du montant pour votre bon (CHF 50.-, 100.-, 150.- ou plus) que vous pourrez faire valoir ultérieurement sur tout l'assortiment Interdiscount.

**Action valable du 21 octobre au 17 novembre 2013**



Pour davantage d'avantages.



**349.-**  
~~549.-~~

Avec bon



**Machine à café Caffeo Solo silver** Art. 897285

- Machine à café automatique • Réservoir eau 1,2 litre / grains 120 g
- Quantité d'eau réglable 30-220 ml • Dim. (LxLxH): 20x45.5x32.5 cm

**Chicco d'Oro Café 500 g** Art. 830442 **8.95**

**Inter  
Discount**

**BON**

Présentez ce bon ainsi que votre Supercard et vous recevrez cette machine à café Melitta Caffeo Solo silver (Art. 897285) au prix de de CHF 349.- au lieu de CHF 549.-

**Inter  
Discount**



2 090 150 200007  
Supercard Rabatt CHF 200

**200.-**  
DE MOINS  
avec la Supercard

Valable dans votre succursale Interdiscount du 28.10 au 10.11.2013 Non cumulable avec d'autres bons/activités rabais. Non valable pour réparations, prestations de services et commandes spéciales. Max. 3 pièces du même article par client. Dans la limite des stocks.



**50%**  
DE MOINS  
avec la Supercard

TROIS **MAXI-FLACONS**

**HUGO BOSS**

AU PRIX DE FR. 79.50 AU LIEU DE FR. 159.- L'UNITÉ  
EDT SPRAY, 200ML\*  
VALABLE JUSQU'AU 04.11.13



\*BOSS BOTTLED, BOSS BOTTLED NIGHT, BOSS GREEN, 200 ML L'UNITÉ. DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES. NON CUMULABLE AVEC LES PROMOTIONS EN COURS OU DES BONS.

**IMI  
PARF**

Disponible dans  
l'App Store

**IMPORT  
PARFUMERIE**

# Pour payer avec des superpoints.

**20%**  
de moins



sans abonnement

## CoopMobile HTC Desire C

**7'900**  
SUPERPOINTS

ou **CHF 79.-**

avec carte SIM et crédit  
de conversation de CHF 15.-.

- Android™ 4.0
- Appareil photo 5 MP
- Câble USB inclus
- Écouteurs stéréo inclus
- Et bien plus encore!

**Appels  
GRATUITS vers  
1,5 million  
de numéros  
Orange et  
CoopMobile**

(jusqu'à 3000 min./mois)

**Connexion  
Internet  
GRATUITE  
pendant  
1 mois**

(jusqu'à 300 Mo/mois)



Avec vos superpoints,  
vous pouvez payer votre  
téléphone portable, votre  
carte SIM et votre crédit de  
conversation CoopMobile.

Action valable jusqu'au 2.11.2013, dans la limite des stocks disponibles. SIM-Lock 24 mois. 2 ans de garantie.  
2 inscriptions/appareils par personne au maximum. [www.coop.ch/coopmobile](http://www.coop.ch/coopmobile)

**coop**

Pour moi et pour toi.

## Sécurité en voiture

# Contrôle hivernal

Cette année, l'hiver a fait une première offensive à mi-octobre. Déjà. Les experts recommandent donc de ne pas attendre pour mettre les pneus d'hiver. Quand la première neige fera son apparition, les garagistes risquent d'être submergés et il faudra attendre. Et plus le temps passe, plus le risque d'accident augmente car, avec des pneus d'été, la distance de freinage s'allonge sensiblement par rapport à des pneus d'hi-

ver dès que la température est inférieure à 7° C.

**Pour rouler en sécurité** sur des routes enneigées, le profil des pneus de l'hiver dernier doit avoir encore une profondeur d'au moins 4 mm. Toutefois le contrôle hivernal ne se limite pas aux pneus. La visibilité est également très importante. Vérifiez et changez au besoin les essuie-glaces, le système d'éclairage et la batterie. Un bon équipement d'hiver comprend en outre un

grattoir, un balai à neige, un chiffon antibuée, des câbles de pontage, des ampoules de rechange, des gants, un dégivreur de serrure et une lampe de poche.

Si l'on va en montagne, s'y ajoutent en outre des chaînes et une pelle à neige, des chaussures d'hiver et des vêtements chauds ainsi qu'une couverture. La majorité de cet équipement est disponible chez Coop brico + loisirs.

wim



CLÉMENTINE

## Ça grignote rudement

L'hiver sera rude et long. Très rude et très long. Je le sais. Comment? Simplement en observant la nature! Et je n'ai pas besoin d'un prophète météo. J'ai découvert le premier indice il y a quelques semaines sous la table du jardin. Il y avait là l'épi de maïs que Pascal avait rapporté de sa course d'école – grignoté jusqu'au dernier grain. Or c'est avéré: les écureuils ont un sens très développé dans ce domaine – quand ils se mettent à thésauriser assidûment, l'hiver arrivera tôt et durera plus longtemps que d'autres années. Ce genre d'aptitude ne semble toutefois pas réservé aux rongeurs. Le fait que Nero ne passe quasi plus à travers la chatière n'est certainement pas dû au seul pelage hivernal. Et les bipèdes ne sont pas en reste. Du pack de dix plaques de chocolat aux noisettes acheté en réserve samedi dernier, il ne restait déjà plus que la moitié mercredi. Quant aux *cupcakes* que j'avais mis au frigo le soir, ils avaient disparu le lendemain matin. Oui, croyez-moi, l'hiver sera rude – on peut se fier aux oracles grignoteurs!

Et vous...

**Grignotez-vous davantage en hiver?**

[www.cooperation-online.ch/clementine](http://www.cooperation-online.ch/clementine)



### Mélange prêt à l'emploi Pour une bonne visibilité

Pour que les lave-glaces fonctionnent sans problème, même par des températures négatives, un antigel est indispensable. Le mélange prêt à l'emploi Sonax «Xtreme» nettoie parfaitement les vitres jusqu'à une température de -20° C. Disponible chez Coop brico + loisirs, dose de 2 litres pour 10 fr. 95.



### Chaînes à neige Ménagent les pneus

De par leur élasticité, ces chaînes à neige nouvelle génération sont faciles à monter. De plus, elles ménagent les pneus car elles sont constituées d'un matériau composite et d'un maillage de clips en acier pour garantir une bonne adhérence. Les chaînes Michelin «Easy Grip» H12 sont disponibles chez Coop brico + loisirs pour 169 fr.



## Télégrammes



### Un emballage innovant de Betty Bossi primé

Par le biais de son concours Swiss Star, l'Institut suisse de l'emballage SVI distingue les excellentes prestations réalisées dans ce domaine. Cette année, Coop a remporté le prix suisse d'emballage avec le saladier durable et innovant de Betty Bossi.

### Le catalogue de Noël des jouets est arrivé



Les yeux des enfants brillent: le nouveau catalogue de Noël des jouets est là, disponible dans tous les supermarchés

Coop, chez Coop City ainsi que dans certains Coop brico + loisirs. Sur 27 pages, il présente toutes les nouveautés en matière de jouets ainsi que deux bons économiques pour jouets.

### Bonnes récoltes dans l'ensemble

Selon Fruit-Union Suisse, et malgré le temps plutôt changeant de ces dernières semaines, la récolte de fruits estivaux a été bonne cette année. En ce qui concerne les fraises - le fruit encore et toujours le plus apprécié - ainsi que les pruneaux, les framboises et les mûres, les récoltes se situent même au-dessus de la moyenne de ces dernières années. En revanche, les producteurs ont dû se satisfaire de récoltes plus modestes de cerises à conserve et à distiller et d'abricots. Le printemps froid et pluvieux a retardé les récoltes de deux semaines par rapport à l'année précédente dans toutes les régions du pays.

## Le mouchoir à travers les âges

# Le noble devenu

Autrefois réservé à la noblesse, le mouchoir est devenu un objet d'usage quotidien. Un aperçu de son histoire.

NATALIA FERRONI

La plupart du temps en papier, le mouchoir est aujourd'hui vendu en paquets géants dans les supermarchés. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Autrefois, il était considéré comme un accessoire précieux, un signe de distinction sociale. Au fil du temps, il a conquis toutes les classes sociales.

En papier, en coton ou en soie, le mouchoir est utilisé - ou devrait l'être - avec discrétion. A son origine, en revanche, il devait être montré car il marquait la différence entre couches sociales aisées et milieux populaires. C'était déjà le cas il y a bien longtemps, vers 1000 av. J.-C., en Perse (Iran), quand le mouchoir avait la forme d'un rectangle orné de franges. Son utilisation était aussi répandue chez les Grecs et les Romains. Ceux-ci en possé-

daient deux sortes: un pour s'essuyer le visage, la bouche et le nez, le second pour éponger la sueur au théâtre et pendant les conseils. On raconte aussi que Cléopâtre, la dernière grande reine de l'ancienne Egypte, avait pour coutume d'envoyer des mouchoirs trempés de larmes à son amant.

Ce petit bout de tissu a connu son heure de gloire pendant la Renaissance. Il est devenu un élément important du trousseau de dames telles que Lucrece de Médicis qui en comptait plus de soixante, tous brodés, en soie et autres tissus précieux. Elle les exhibait avec grâce de manière à montrer les franges et autres détails luxueux. De leur côté, les hommes les laissaient dépasser d'une poche de leur habit.

Au XVII<sup>e</sup> siècle, avec l'arrivée des éventails et des cannes, le mouchoir se cache dans les sacs ou dans les manches

pour n'en ressortir qu'au moment opportun. L'histoire du mouchoir est ponctuée de hauts et de bas durant tout le XVIII<sup>e</sup> siècle. On en utilise certains le jour, d'autres, plus distingués et plus élégants, le soir.

Les premières tentatives de fabrication de mouchoirs en papier remontent à l'aube du XIX<sup>e</sup> siècle. Mais ce n'est qu'en 1929 que le premier brevet de mouchoir en cellulose est déposé en Allemagne, en même temps que l'enregistrement de la marque Tempo. Cette innovation mise au point par les *Vereinigte Papierwerke Nürnberg* a très vite les faveurs des consommateurs. Les mouchoirs en cellulose sont plus hygiéniques et plus pratiques: plus besoin de les laver ni de les repasser. Et les habitudes liées à l'utilisation du mouchoir en ont été profondément et durablement bouleversées.

### Les mouchoirs chez Coop Petit choix



**Tempo, mouchoirs en papier, emballage box**  
Extra résistants et doux, quatre couches, à portée de main grâce à la boîte pratique de 80 pièces pour 3 fr. 65.



**Tempo, mouchoirs en papier**  
Résistant et doux, ce mouchoir composé de quatre couches se glisse dans toutes les poches. Un classique indispensable en toutes occasions à 3 fr. 65 les 15 paquets de 10 mouchoirs.

# populaire



A une certaine époque, le mouchoir était exhibé car il marquait la différence entre classes aisées et classes populaires.



## Super Silk classic, Coop Qualité & Prix

Rapport qualité-prix optimal: 30 paquets de 10 mouchoirs à quatre couches, 100% pure cellulose, testés au plan dermatologique, 3 fr. 65.



## Mouchoirs en papier Coop Oecoplan

Quinze paquets de 10 mouchoirs de papier recyclé provenant majoritairement de Suisse, imprégné de lotion au calendula cultivé de manière bio et sans azurants optiques. Testés dermatologiquement et produits en Suisse, 2 fr. 30.

**Beatrix Kessler,**  
category manager  
manger/habiter/  
jours de fête



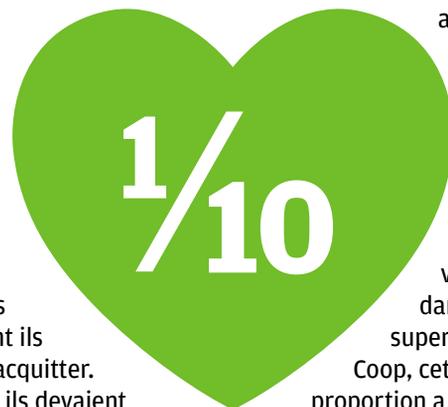
## La question de la semaine L'illumination de Noël est-elle justifiée?

Ceux qui veulent acheter une illumination de Noël peuvent le faire en bonne conscience chez Coop. En effet, depuis déjà plusieurs années, notre entreprise ne vend plus que des illuminations de Noël à LED. Les avantages des LED sont nombreux: contrairement aux anciennes petites ampoules, les LED sont rarement hors d'usage. De plus, ils consomment 90% de moins d'électricité. Exemple: si vous éclairez un espace avec 1000 LED pendant septante jours à raison de neuf heures par jour, la consommation électrique est de 38 kilowatts. Cela vous coûte près de 7 fr. 50. Avec les anciennes

ampoules, la consommation équivalente serait de plus de 400 kilowatts, ce qui vous coûterait près de 80 fr. De plus, la technologie des LED a beaucoup progressé. Ces éclairages offrent davantage qu'une lumière blanche froide; ils sont désormais disponibles dans presque toutes les couleurs chaudes. Autre avantage de l'illumination de Noël aux LED: elle rayonne moins, ce qui réduit sensiblement la pollution lumineuse. A ce propos: utilisez une minuterie! Qui, en effet, a besoin de lumières de fête quand il y a du soleil ou à 3 h du matin?

## Le chiffre bio de la semaine Ce dixième que le paysan apprécie

Rares sont ceux qui aiment payer des impôts. Les paysans se plaignaient déjà au Moyen Age des charges fiscales dont ils devaient s'acquitter. A l'époque, ils devaient donner un dixième de leurs récoltes à l'Eglise. C'était la dîme. Fort heureusement, celle-ci a été abolie, grâce notamment à Zwingli et à Napoléon! Aujourd'hui, ce chiffre a de quoi faire sourire plus d'un paysan bio. En effet, environ un dixième de tous les fruits et légumes vendus en Suisse par le biais du commerce de détail provient de l'agriculture biologique - de la pomme



aux courgettes. Mais dans le domaine des fruits et légumes vendus dans les supermarchés Coop, cette proportion a été

largement battue par les leaders incontestés du bio, à savoir les bananes (37%) et les carottes (35%). Au cours des vingt dernières années, Coop Naturaplan a sensiblement contribué à ce que les fruits et légumes bio soient aujourd'hui tellement appréciés. Ils sont d'ailleurs particulièrement importants pour une alimentation équilibrée durant la période froide qui s'annonce.

# Marques en action chez Coop.

Du mardi 29 octobre jusqu'au samedi 2 novembre, dans la limite des stocks disponibles

## NE TRIMBALLEZ PLUS PÉTILLEZ LÉGER



**6.90**  
au lieu 7.90

Choix des arômes soda-mix p.ex. Fruits rouges, Fleur de sureau, Mandarin, Cassis, Lemon-Lime light, Orange light (chacun pour 12 litre de boisson)

**149.-**  
au lieu 179.-

SodaStream Revolution titan&silver, 1 bouteille de 1 litre et 1 cylindre de CO2 60L contre avance de location



Du fabricant vainqueur du test



MISS SUISSE LOVES SODASTREAM

**24.90**  
au lieu 36.60

Triopack de bouteilles SodaStream de 1 litre (1 x noir, 1 x violet, 1 x en finition métal), en édition limitée



En vente dans les grands supermarchés Coop, les Grands Magasins Coop City, et les Coop Brico-Loisirs.

**sodastream**

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

Produits bio meilleur marché

# Baisses de prix

Pour la 4<sup>e</sup> fois cette année, Coop baisse les prix de divers produits bio très appréciés. L'assortiment Naturaplan, déjà très varié, n'en devient que plus attractif.



PHOTOS SP

## Exemples de prix

	Nouveau prix en fr.	Ancien prix en fr.	Différence en %
Yogourt nature bio Coop Naturaplan, 500 g	<b>1.25</b>	1.35	- <b>7,4%</b>
Mozzarella bio Coop Naturaplan, 150 g	<b>2.10</b>	2.25	- <b>6,7%</b>
Crème à café bio Coop Naturaplan, UHT, bouteille de 3,3 dl	<b>1.60</b>	1.70	- <b>5,9%</b>
Crème à café bio Coop Naturaplan, UHT, portions, 20 x 12 g	<b>1.80</b>	2.00	- <b>10,0%</b>
Yogourt à l'abricot bio Coop Naturaplan, 500 g	<b>1.80</b>	1.90	- <b>5,3%</b>
Séré maigre nature bio Coop Naturaplan, 500 g	<b>2.80</b>	2.90	- <b>3,4%</b>
Tomme affinée bio Coop Naturaplan, 150 g	<b>3.70</b>	4.25	- <b>12,9%</b>
Pumpnickel bio Coop Naturaplan, 250 g	<b>1.70</b>	1.80	- <b>5,6%</b>
Tresse au beurre bio Coop Naturaplan, 400 g	<b>3.60</b>	3.80	- <b>5,3%</b>
Chou blanc coupé bio Coop Naturaplan, 200 g	<b>2.10</b>	2.30	- <b>8,7%</b>
Laitue iceberg bio Coop Naturaplan, 210 g	<b>3.20</b>	3.50	- <b>8,6%</b>
Gnocchi di patate bio Coop Naturaplan, 300 g	<b>3.10</b>	3.20	- <b>3,1%</b>
Choucroute cuite douce bio Coop Naturaplan, 500 g	<b>3.20</b>	3.95	- <b>19,0%</b>

Coop s'engage pour des prix avantageux à la consommation et répercute intégralement et de façon transparente les avantages de prix sur sa clientèle.

PUBLICITÉ

Promotion  
**Novembre**

Demandez une analyse de votre prévoyance!



**+1000**  
SUPERPOINTS



Contactez nos spécialistes pour une analyse gratuite de votre prévoyance et gagnez 1000 superpoints.  
[www.banquecoop.ch](http://www.banquecoop.ch)

fair banking  
**banque coop**

L'offre est valable pour toute analyse de prévoyance demandée du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2013. Sous réserve de modifications.

# Marques en action chez Coop.

Du mardi 29 octobre au samedi 02 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

**Cailler**  
of Switzerland



Avec une offre promotionnelle de Betty Bossi

+ **Gratis**

1 JAHR/AN  
ABONNEMENT

Un vrai plaisir en cuisine

\* **5.60**  
au lieu de 6.80  
CAILLER Cuisine Noir  
64% tablettes, 2 x 200 g  
(100g = 1.40)

\* **5.60**  
au lieu de 6.80  
CAILLER Cuisine Lait  
tablettes, 2 x 200 g  
(100g = 1.40)

\* **2.80**  
CAILLER Cuisine  
Blanc 200 g  
(100g = 1.40)

\* **14.95**  
CAILLER Cuisine Noir  
64% tablettes, 3 x 200 g  
incl. moule

\*En vente dans les grands supermarchés Coop.

PUR CHOCOLAT, PURE EMOTION.

IDÉES DE RECETTES SUR [WWW.CAILLER.CH](http://WWW.CAILLER.CH)



## Assemblée des délégués de Coop

# Le vert fait école

La 27<sup>e</sup> assemblée des délégués a été entièrement placée sous le signe des «20 ans de Naturaplan»

TEXTE STEFAN FEHLMANN  
PHOTOS HEINER H. SCHMITT

La 27<sup>e</sup> assemblée ordinaire des délégués a eu lieu vendredi dernier au Centre de formation Coop à Muttenz (BL).

A cette occasion, Hansueli Loosli, président du conseil d'administration, a jeté un coup d'œil rétrospectif sur une année jusqu'ici réjouissante, en dépit de conditions économiques difficiles, et entièrement placée sous le signe des 20 ans d'existence de Coop Naturaplan.

Il en a également profité pour saluer et prendre congé des délégués qui se retirent cette année, à savoir Stefan Baumberger et Josef Hemmi (de la région Suisse orientale), Marco

**Il y a plus de vingt ans, Naturaplan a jeté les bases d'un succès incomparable en Suisse**

Lucchini (du Tessin) ainsi que Christine Pasche et Eric Santschy (tous deux de la région Suisse romande).

Ils ont été longuement et chaleureusement applaudis par les délégués pour leur engagement durant plusieurs années.

**Joos Sutter**, président de la direction générale de Coop, a fait un exposé sur la marche actuelle des affaires de l'entreprise. Il a notamment souligné que dans le secteur du commerce de détail, toutes les régions avaient fait mieux que l'année précédente. Il a également relevé le développement remarquable et audessus de la moyenne des marques propres dans les supermarchés.

Philipp Wyss, président suppléant de la direction générale, a ensuite fait l'éloge de la marque

Naturaplan avec laquelle Coop a, il y a plus de vingt ans, jeté les bases d'un succès incomparable et qui est devenu le fournisseur leader de produits bio en Suisse.

**A l'occasion** de cet anniversaire, le bus Naturaplan a fait étape devant

le Centre de formation Coop, à Muttenz. Il a invité les délégués présents à entrer dans le monde fascinant des produits bio de Coop Naturaplan. Ce bus voyage dans toute la Suisse depuis le mois de février et s'est déjà arrêté dans plus de cinquante villes.



**Le président du conseil d'administration Hansueli Loosli (cravate orange) prend congé des délégués Josef Hemmi, Christine Pasche, Marco Lucchini et Stefan Baumberger (devant). Manque sur la photo: Eric Santschy.**



**Les délégués dans le Centre de formation de Muttenz (BL).**



ou lumimart.ch

TENDANCES.



20%

DE RABAIS SUR TOUS  
LES LUMINAIRES LUMIMART  
ET TOPTIP.



Valable dans tous les Lumimart et Toptip. Cartes-cadeaux, prestations de service et articles déjà à prix réduits exclus. Seulement pour les nouveaux contrats. Non cumulable avec d'autres rabais.  
**Valable jusqu'au 2 décembre 2013 | Points de vente Lumimart** Biel-Bözingen | Brig-Gamsen | Conthey | Dübendorf | Heimberg | Ittigen | Jona, Jona-Center | Kriens | Meyrin | Oberwinterthur | Oftringen | Pratteln  
Romanel, Romanel Centre | Seewen, seewen markt | Spreitenbach, Güterstrasse 11 | St.Gallen **Points de vente Toptip avec Lumimart** Allaman, Littoral Centre | Altendorf | Bienne, EKZ Centre Bahnhof  
Carouge/Genève | Chur | Dietlikon | Egerkingen | Elsau-Räterschen près Winterthour | Emmenbrücke, Wohncenter Emmen | Lyssach, Lyssach-Center | Matran, Matran Centre | Oberentfelden | Pratteln | Spreiten-  
bach, Limmatpark | Thun | Villeneuve **Pour les heures d'ouverture, les nocturnes et les plans d'accès, consultez [www.lumimart.ch](http://www.lumimart.ch)**



## La magie de l'automne

**SWISS HOLIDAY PARK**  
Immer ein Erlebnis

**Swiss Holiday Park**  
CH-6443 Morschach  
Tél 041 825 51 00  
info@shp.ch  
swissholidaypark.ch

**Chez nous, l'automne est tout sauf gris!**  
Venez recharger vos batteries en échappant à la grisaille. Les thermes romano-irlandais et l'espace sauna vous attendent. La touche finale de votre mini-séjour de détente? Un massage relaxant aux huiles aromatiques. Le tout à un prix imbattable.

**Valable du 27 octobre au 23 décembre 2013**

- 2 nuitées en chambre double Comfort
- Buffet petit-déjeuner varié
- 1 massage aux huiles aromatiques
- Admission gratuite au parc aquatique
- Admission gratuite à l'espace sauna
- Entrée aux thermes romano-irlandais
- Admission gratuite au centre de fitness
- Peignoir/serviette de bain (en prêt)

**À partir de  
CHF 345.-  
par personne**



**SUNSTAR**

ALPINE FAMILIENHOTEL  
DAVOS



## VACANCES DE SKI EN FAMILLE À DAVOS

Ici, les familles s'y retrouvent. Non seulement les **enfants de 15 ans sont accueillis gratuitement**, mais en plus le miniclub offre de nombreuses activités, ce qui permet aux parents de profiter en tête-à-tête de leur temps libre tant mérité.

**Prix | par personne/séjour**

5.1. – 19.1.14   7.3. – 23.3.14	26.1. – 9.3.14
5 nuits en CD confort <i>Jour d'arrivée: Dim</i> <b>805.-</b>	5 nuits en CD confort <i>Jour d'arrivée: Dim</i> <b>925.-</b>
7 nuits en CD confort <i>Jours d'arrivée: Ven, Sam, Dim</i> <b>1'183.-</b>	7 nuits en CD confort <i>Jours d'arrivée: Ven, Sam, Dim</i> <b>1'351.-</b>

**Ce prix par personne comprend:**

- ☑ Buffet copieux petit-déjeuner
- ☑ Gratuit pour les enfants jusqu'à 15 ans en lit suppl. dans la chambre des parents
- ☑ À partir de 2 adultes & min. 2 enfants (max. 4) occupant leur propre chambre
- ☑ Menu 4 plats le soir pour les adultes. Buffet pour enfants: + 12.- par enfant/nuit

**Info |** Tél. 081 836 12 12 · davos@sunstar.ch · familienhotel-davos.sunstar.ch

graubünden

**Forfait et location des skis gratuits  
pour tous les enfants jusqu'à 10 ans\*.**



## En piste!

Les familles qui aiment faire du ski trouveront leur compte à Savognin. C'est ainsi qu'une famille de quatre personnes peut être hébergée dès 455 Francs\*\* pour trois nuits dans un logement de vacances. À partir de 880 Francs\*\*, elle peut même prolonger ses vacances d'hiver à sept nuits, forfait ski compris pour tous. Vous trouverez d'autres informations sur [www.savognin.ch/winterpauschalen](http://www.savognin.ch/winterpauschalen)



\* Accompagné par un parent payant auprès des Savognin Bergbahnen et de CUBE Active.

\*\* Exemple de prix pour 2 adultes avec 2 enfants (3 et 5 ans) pour 3 ou 7 nuits dans un deux pièces y compris forfait ski pour 3 ou 6 jours. Les taxes de séjour, le nettoyage final et les draps sont en sus. Offre valable pour les dates de voyage suivantes: du 14 au 21.12.2013, du 4 au 25.01.2014 et du 08.03 au 06.04.2014.

**Savognin**  
Bivio, Albula

Jusqu'à

# 300.-

de rabais sur certains téléviseurs Samsung!\*

Valable jusqu'au 3.11.2013

Autres téléviseurs Samsung dans votre succursale Interdiscount.

~~1399.-~~  
**1099.-**

Rabais 300.-

## SAMSUNG

TV 3D UE-55F6340 Art. 902062

- TV LED 3D FHD 200 Hz (2 Lunettes 3D) • WiFi 3D-Smart TV et conversion 2D / 3D
- DVB-S2/T/C/CI+/EPG/Social et Skype TV • USB Video REC./Timeshift/capteur lum.

Crédit: 48x28.60/Prix total 1372.80/TAR/Taux d'intérêt annuel 11.9% incl., taxe admin. Fr. 25.- en sus

\* Non cumulable avec d'autres bons/activités rabais. Non valable pour réparations, prestations de services et commandes spéciales. Max. 3 pièces du même article par client. Dans la limite des stocks.

par exemple:

# Inter Discount



CRÉDIT  
**28.60**  
PAR MOIS

139  
cm

3D 200Hz WiFi SmartTV

RECEVEZ  
**Fr. 100.-\***  
Voir modalités de l'offre dans votre succursale

pce ~~179.-~~  
**129.-**  
Economisez 50.-

### TURMIX

Nespresso TX180 U Pure Cream Art. 891905 (sans tasses)

- Réservoir d'eau 0,8 litre / 19 bars • Mode Switch-off: arrêt automatique
- Réservoir d'eau tournant • Puissance 1260 watts

Orange Art. 891904 Black Art. 891903 Grey Art. 891902 179.- **129.-**



~~139.-~~  
**99.90**

Economisez 39.10

### FUJIFILM

Appareil instantané Instax 210 Art. 871859

- Pour clichés instantanés • Maniement aisé

Fujifilm 2 films couleur Instax Art. 705220 ~~34.95~~ **29.95**

~~34.95~~  
**29.95**

Fujifilm 2 films couleur Instax Art. 705220



## BON 40.-

~~169.-~~  
**129.-**  
Avec bon

### ASUS

Tablette 7" ME172V-1B061A Art. 898319

- WXGA, 1024x600 • VIA WM8950, 1 GHz • Mémoire interne 16 Go
- Android 4.1 Jelly Bean



Valable dans votre succursale du 21.10.2013 au 17.11.2013. Non cumulable avec d'autres bons/activités rabais.



Offres valables jusqu'au 3.11.2013. Bons selon indications ou dans la limite des stocks.

## BON 20.-

Duo ~~99.90~~  
**79.90**  
Avec bon

### Gigaset

Set téléphones sans fil A415 white Art. 897953

- Afficheurs graphiques 1,8" lumineux • Annuaire jusqu'à 100 entrées chacun • Claviers lumineux



Valable dans votre succursale du 21.10.2013 au 17.11.2013. Non cumulable avec d'autres bons/activités rabais.

\*«L'octroi d'un crédit est interdit s'il occasionne le surendettement du consommateur (Art. 3 litt. n LCD)»

## Le monde magique de Disney

À découvrir du 14.10 au 30.11.2013  
5 images par tranche de CHF 20.- d'achat\*  
Pour en savoir plus: www.coop.ch  
\* Sauf spiritueux et articles pour fumeurs



De super images à collectionner

© Disney/Pixar

## Banque Coop

# Investir selon sa conscience

On peut investir durablement et gagner de l'argent, selon l'expert Hansjörg Ruf. Comme pour tout autre investissement.



PHOTOS FOTOLIA, SP

**Hansjörg Ruf, resp. du service «développement durable» à la banque Coop**

THOMAS COMPAGNO

**Coopération. Je dispose de 10 000 francs que je veux investir. Dans quoi, de préférence?**

**Hansjörg Ruf.** Partons du principe que vous n'avez pas besoin de cet argent pendant une longue période. Se posent alors les questions suivantes: quel risque êtes-vous prêt à prendre et quel rendement attendez-vous?

**Je voudrais les investir en toute sécurité et avec un grand rendement.**

C'est ce que tout le monde veut! Quand on a patiemment économisé de l'argent, on ne voudrait pas le perdre. Mais quand on investit de l'argent en bourse, il y a toujours un risque. Etant donné que le montant de 10 000 francs est plutôt modeste pour l'investir dans des titres, je l'investirais dans un fonds largement diversifié. Autrement dit un fonds qui répartit le risque sur plusieurs titres individuels et d'autres formes de placement. Cela réduit le risque mais généralement aussi les possibilités de rendement.

**Disons que je voudrais investir selon ma conscience écologique.**

Chaque épargnant doit se demander quelles valeurs lui importent, puis rechercher les titres correspondants. Il existe, certes, de très nom-

breux critères d'exclusion tels que la production et le commerce d'armement, les centrales atomiques, le génie génétique, etc. mais cela ne fait qu'exclure certaines branches. Pouvoir juger de certains titres ou de la composition de certains fonds requiert des connaissances spécifiques.

**Je ne veux pas que ça devienne si compliqué. J'aimerais simplement un produit sûr.**

Il n'existe malheureusement pas de label de qualité comme pour les bananes. Vous pouvez cependant vous enquêter du pourcentage de durabilité de divers titres.

**Rares sont les clients qui veulent exclure vingt ou trente branches mais ils peuvent, par exemple, opter pour une production durable d'énergie...**

Il existe de telles approches notamment pour des énergies alternatives ou pour l'eau. Quand on investit de cette façon, il faut être conscient qu'il existe aussi des controverses dans ce domaine. Les parcs d'éoliennes en mer posent aussi des problèmes. Je pense



**Un placement durable peut très bien être rentable.**

par exemple aux polémiques concernant le dérangement causé aux mammifères et aux oiseaux marins.

**Je me suis décidé pour un fonds de développement durable. Cette décision s'oppose-t-elle à la rentabilité?**

En tout cas pas parce qu'il s'agit d'un fonds de développement durable. Ce dernier est soumis aux mêmes lois du marché que d'autres placements.

Il existe néanmoins des études qui ont démontré que

les chances de rentabilité de placements dits plus durables sont équivalentes, voire légèrement meilleures que les placements conventionnels. Une entreprise exploitée de manière durable – c'est-à-dire en se préoccupant de l'environnement, en tenant compte de revendications sociales et en respectant les principes d'une bonne direction d'entreprise – est moins exposée aux critiques et jouit d'une bonne réputation. Ce qui peut avoir une influence positive sur son chiffre d'affaires.

## Glossaire

**Titre:** un papier-valeur représentatif d'une partie du capital, d'une valeur financière ou d'un quelconque autre droit.

Dans le jargon bancaire, ce terme recouvre plus généralement une action ou une obligation.

**Fonds:** les fonds de placement sont le moyen idéal pour placer, même des petits montants dès 1000 francs, dans des titres. Ils répartissent les risques en fonction des besoins de l'investisseur.

**Agence de notation:** elle évalue certaines entreprises ou Etats selon des critères préétablis, notamment en matière de développement durable. Les résultats aident les clients à juger les offres.



## Conseil

Si vous souhaitez investir en fonction de paramètres de développement durable, exigez de votre banque le profil de durabilité des titres dans lesquels vous investissez. Vous vous assurerez ainsi que votre argent n'est utilisé que pour des choses que vous trouvez justes.

# Carnaval à Madère

Fr. **1'895.-**  
par pers.  
en ch. dble

**8**  
JOURS

**LIEUX DE DÉPART**

**Ligne 1 :** Sierre - Sion - Leytron - Martigny - Monthey - Aigle - Chailly - Vevey - Lausanne - Morges - Nyon / **Ligne 2 :** Fribourg - Avenches - Payerne - Moudon / **Ligne 3 :** La Chaux-de-Fonds - Boudevilliers - Neuchâtel - Boudry - Yverdon / **Ligne 4 :** Bulle - Châtel-St-Denis

**DATE DU SÉJOUR 2014**  
**24 février au 3 mars**

**Pension complète (sauf repas aller et retour), excursions incluses avec guide, accompagnateur Buchard**

<b>24 février 2014</b> .....	Suisse → Lisbonne → Funchal
<b>25 février 2014</b> .....	Réunion d'information - Jardins de Funchal, avec guide
<b>26 février 2014</b> .....	Tour de l'ouest de Madère, avec guide
<b>27 février 2014</b> .....	Eira do Serrado - Curral das Freiras - Monte, avec guide
<b>28 février 2014</b> .....	Balade « levada » - Croisière sur la réplique de la caravelle Santa Maria, avec guide
<b>1<sup>er</sup> mars 2014</b> .....	Funchal traditionnel, avec guide - Après-midi libre - Grand Cortège du Carnaval
<b>2 mars 2014</b> .....	Tour de l'est de Madère, avec guide
<b>3 mars 2014</b> .....	Funchal → Lisbonne → Genève

**INCLUS DANS LE PRIX**

Transferts Suisse romande/aéroport de Genève a/r en car Buchard » Accompagnateur Buchard » Vols a/r Genève → Lisbonne → Funchal » Taxes d'aéroport et surcharge carburant, sous réserve de modification de prix (Fr. 90.-) » Transferts aéroport/hôtel a/r » Sur place, excursions en car de tourisme » Hôtel 5\*, chambre double avec salle de bains, W.-C., etc. » Pension complète (sauf repas aller et retour) » Boissons aux repas (vin rouge ou blanc ou jus de fruits ou bière, eau minérale et café) » Excursions et visites mentionnées au programme avec guide » Places assises pour le Grand Cortège du Carnaval

**NON INCLUS DANS LE PRIX**

Les repas à l'aller et au retour » Assurance annulation et assistance obligatoire Fr. 68.- (sauf si vous êtes en possession du livret ETI ou d'une assurance similaire) » Suppl. ch. indiv. Fr. 320.- (limitées)

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**  
Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !  
**BUCHARD**  
N° 1 en Suisse romande  
Voyages

**3 adresses**  
pour mieux vous servir

LEYTRON (VS) - ECUVILLENES (FR) - AUBONNE (VD)  
**027 306 22 30**  
info@buchard.ch - www.buchard.ch



Devises : euros / Passeport ou carte d'identité valable obligatoire

## Votre smartphone à prix malin!

**20% de moins**

**sans abonnement**

**CoopMobile**  
**HTC Desire C**

**CHF 79.-** au lieu de CHF 99.-

OU **7'900 SUPERPOINTS**

avec carte SIM et crédit de conversation de CHF 15.-.

- Android™ 4.0
- Appareil photo 5 MP
- Câble USB inclus
- Écouteurs stéréo inclus
- Et bien plus encore!

**Appels GRATUITS** vers 1,5 million de numéros Orange et CoopMobile (jusqu'à 3000 min./mois)

**Connexion Internet GRATUITE** pendant 1 mois (jusqu'à 300 Mo/mois)

**PRIX Garantie**

**CoopMobile Prepaid**

www.coop.ch/coopmobile

Action valable jusqu'au 2.11.2013, dans la limite des stocks disponibles. SIM-Lock 24 mois. 2 ans de garantie. 2 inscriptions/appareils par personne au maximum.



Action valable jusqu'au 29.3.2014

**Important: seuls les titulaires de la carte SUPERCARDplus inscrits peuvent profiter de cette action.**

**Chaque samedi, recevez maintenant dans votre supermarché Coop 3 fois plus de superpoints sur tout achat réglé avec votre carte de crédit SUPERCARDplus.**

**Vous n'avez pas encore de SUPERCARDplus?**

Les formulaires de demande sont disponibles chez Coop et sur [www.supercardplus.ch](http://www.supercardplus.ch)

**Vous êtes déjà titulaire d'une SUPERCARDplus?**

Inscrivez-vous dès maintenant pour l'action:

[www.supercardplus.ch/supersamedi](http://www.supercardplus.ch/supersamedi) ou par SMS: envoyez le mot-clé **SUPERSAMEDI** avec votre n° de Supercard (2501...) et votre nom au **963** (40 cts/SMS).

**coop**

Pour moi et pour toi.

## Restaurants Coop

# Un relookage bienvenu

Bois clair, vert lumineux: les nouveaux restaurants Coop sont modernes et attrayants. L'écologie et l'hygiène ont également joué un rôle essentiel dans le réaménagement.

TEXTE MARTIN WINKEL  
PHOTOS HEINER H. SCHMITT

**A**près les courses, il fait bon s'asseoir et boire un café, en s'occupant une petite pâtisserie... Un plaisir d'autant plus grand quand c'est dans un restaurant Coop,

dont le décor est accueillant et les prix particulièrement avantageux. C'est la raison pour laquelle de nombreux clients s'y rendent aussi pour manger à midi avec des collègues ou le samedi, en famille après les emplettes. Les restaurants Coop proposent un vaste choix de

mets et de boissons. Les menus sont équilibrés et varient entre des plats consistants et d'autres plus légers.

**Ces prochains mois** sont placés sous le signe du changement. Le style actuel – grands tableaux aux murs et des éléments rappelant l'intérieur d'un café, d'une bibliothèque ou d'un restaurant de jardin – est gentiment passé de mode. Il sera progressivement remplacé par un aménagement plus moderne. Le supermarché Coop de Gümligen, près de Berne, et le restaurant qu'il abrite ont été complètement rénovés et offrent un bel exemple du nouveau look des restaurants Coop.

Les éléments les plus marquants de ce renouveau sont les tables et les sols clairs, qui contrastent avec les chaises, ainsi que le vert, qui apporte une note de fraîcheur en plusieurs endroits: sur le mur,



Pour les jeunes hôtes: Leonardo (à dr.) et Emin se réjouissent particulièrement du buffet Jamadu.



Présentation plus hygiénique des couverts.





près des luminaires et du nouveau buffet Jamadu destiné aux plus jeunes hôtes. Les couleurs claires rendent ces espaces gais et accueillants.

**Les luminaires** économiques à LED, déjà courants chez Coop depuis cinq ans, sont logiquement utilisés dans ces lieux de convivialité. Et on a eu recours à des matériaux de construction durables. Du bois certifié FSC est utilisé partout où cela est possible dans les nouvelles constructions et les rénovées. L'hygiène est primordiale

dans un restaurant. Raison pour laquelle dans les nouveaux restaurants Coop, on va donc remplacer les petits paniers en osier où se trouvaient les couteaux, les fourchettes et les cuillères sans protection par des contenants hygiéniques en métal chromé d'où dépasseront seulement les manches des couverts.

**Autre exemple:** au moment de choisir les tables en bois, on a veillé à ce que leur surface soit vitrifiée, de manière à mettre en valeur la beauté de la veinure naturelle et,

en plus, de faciliter le nettoyage de la table. La prochaine génération de restaurants Coop est donc prête à vous accueillir. Venez vous en convaincre vous-mêmes.

**Du bois clair et la fraîcheur du vert: le nouveau restaurant Coop de Gümligen, près de Berne, donne les nouveaux tons de la convivialité.**

## Nouveaux restaurants Petit à petit

Le nouveau concept des restaurants Coop sera appliqué par étapes. Non seulement dans les nouveaux établissements mais aussi dans ceux qui devaient être réno-

vés. Aux trois restaurants Coop déjà rénovés récemment à Genève (Servette), Davos (GR) et Gümligen (BE) s'en ajoute un quatrième à Zoug cette semaine.

► **lien** [www.coop.ch/restaurant](http://www.coop.ch/restaurant)



Depuis 2010,  
William Wyssmüller  
propose ses créations  
de fondues originales.

## La fondue, un art aussi gastronomique

**Suisse romande** Avec ses créations de fondue, William Wyssmüller sublime les fromages. Rencontre dans son chalet d'alpage au pied du Moléson

**L**e feu de bois crépite dans l'âtre. Les cloches décoratives sont silencieuses tandis que William Wyssmüller mitonne délicatement une fondue. Il faut dire que l'endroit invite à la sérénité. Le chalet «La Vajilière», campé à 1378 mètres d'altitude, se niche entre terre et ciel avec le Moléson en décor privilégié. Malgré son imposante carrure d'ancien lutteur de niveau national, William Wyssmüller, propriétaire des lieux, est aussi sympathique qu'attachant. La lutte, c'était avant. Aujourd'hui, ce quarante-

naire pétillant a laissé la culotte au vestiaire et se réalise pleinement comme créateur de fondues. «Le fromage, c'est l'histoire de ma vie, sourit notre hôte. J'ai été fabricant pendant quatorze ans en Gruyère. J'ai élaboré ma première recette il y a vingt ans maintenant et en 2010, j'ai créé la marque «Les fondues Wyssmüller». Depuis, c'est une magnifique aventure au quotidien.» Fort d'une maîtrise fédérale de maître fromager, ce professionnel sait de quoi il parle. «Actuellement nous proposons plusieurs fondues avec toutes des particularités.

Comme la fondue «Alpage» et son gruyère AOC... d'alpage évidemment, de plus de douze mois d'affinage qui est mélangé aux premiers vacherins fribourgeois AOC d'alpage de la saison. Ou encore la «Pur Vacherin» qui réunit une sélection de trois magnifiques vacherins de plus de quatre mois d'affinage et qui, mis ensemble, décuplent une saveur en bouche unique.» Un art gastronomique la fondue? «Oui, je le pense. Elle peut être savourée simplement dans un chalet entre amis, mais aussi entre épicuriens et accompagnée d'un grand vin rouge. Mes

créations reflètent aussi un état d'esprit qui me tient à cœur: l'engagement de chaque jour, offrir le meilleur de soi, faire de son mieux, avec ses valeurs, vivre et partager des émotions uniques. C'est comme dans le sport de haut niveau que j'ai pratiqué, un engagement total. Partager, savourer, c'est ma passion! Mes fondues me permettent de la vivre pleinement!» *sd*

### A gagner:

**10 coffrets «Les fondues Wyssmüller».**

Participez à notre concours en page 133.



PHOTOS NICOLAS DE NEVE, SP

### Pour les gourmands

Disponible dans les principaux supermarchés Coop de Suisse romande.



**12.55**

Fondue Wyssmüller  
«Création», 400 g  
(100 g = 3.13)



Pour moi et pour toi.



### Suisse romande Le retour tant attendu d'Astérix et Obélix

Voilà un événement qui réjouira petits et grands: le 35<sup>e</sup> album des aventures d'Astérix est en vente et disponible dans les rayons librairie Coop depuis le 24 octobre. Le dernier numéro des aventures du petit Gaulois mythique sera le premier à être réalisé par d'autres auteurs que les créateurs de la série, René Goscinny et Albert Uderzo. «Astérix chez les Pictes» – un

voyage avec Astérix à la rencontre des guerriers aux multiples clans de l'Ecosse ancienne – est l'œuvre du scénariste Jean-Yves Ferri et du dessinateur Didier Conrad, tous deux sélectionnés pour reprendre le flambeau cédé par Albert Uderzo. Un défi de taille pour les nouveaux réalisateurs qui permettra aux personnages de la BD de poursuivre leurs aventures.

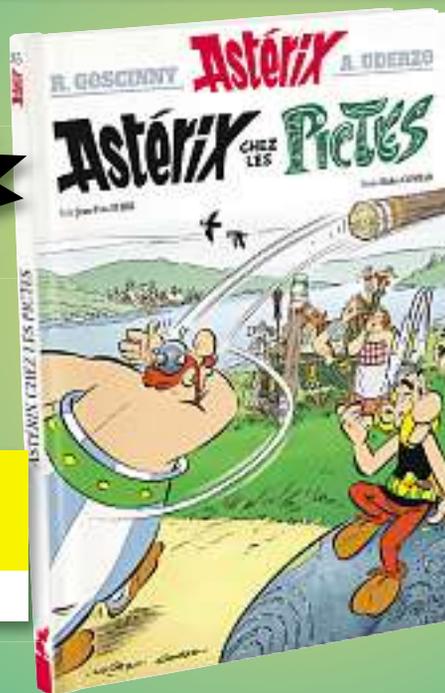
## Pour un voyage en Ecosse

Offre valable jusqu'au samedi 2 novembre ou jusqu'à épuisement du stock.

**Super-prix**

**11.90**  
au lieu de 16.90

Astérix  
chez les Pictes



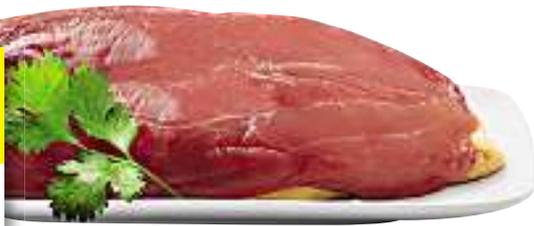
Pour moi et pour toi.

# Bassecourt, Les Eplatures et La Ma

Offres valables uniquement à Coop Bassecourt et dans les hypermarchés Les Eplatures et La Maladière du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013 dans la limite des stocks disponibles, en quantité ménagère.

**1.80**  
au lieu de 3.60

Filet de canard  
France/Hongrie  
les 100 g



**2.10**  
au lieu de 4.20

Filet de saumon  
frais, sans peau,  
élevage, Ecosse  
en service traditionnel  
les 100 g



**9.95**  
au lieu de 19.95

Crevettes Goldstar  
31/40, crues,  
surgelées, Vietnam  
800 g (100 g = 1.24)



**4.95**  
au lieu de 9.95

Filet de saumon en  
pâte Coop surgelé  
Norvège  
600 g (100 g = 0.82)



**9.65**  
au lieu de 19.30

Huile de friture Sais  
3 l (1 l = 3.21)



**99.50**  
au lieu de 199.-

Centrale de repassage  
Trisa Continuous  
powerful stream



**40%**  
de moins



**59.90**  
au lieu de 99.90

Multi-crêpes Tefal  
Inox & Design  
PY 5568



**10.75**  
au lieu de 21.50

Bière Kronenbourg  
26 x 25 cl (10 cl = 0.16)  
Coop ne vend pas d'alcool  
aux jeunes  
de moins de 18 ans.



Pour les  
économiques:

**20%**

de moins  
sur tous les vins\*



Même sur les actions en cours!

\*Sauf sur les mousseux, les  
champagnes et les souscriptions.

Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes  
de moins de 18 ans.

# ladière

**OFFRES**  
**SPÉCIALES**  
**ANNIVERSAIRE**

**coop**

Pour moi et pour toi.



**10.<sup>20</sup>**  
au lieu de 20.40  
Saumon fumé  
Labeyrie, Norvège  
240 g (100 g = 4.25)



2 pour 1  
**11.<sup>95</sup>**  
Pâté maison, Suisse  
2 x 250 g (100 g = 2.39)



**9.<sup>95</sup>**  
au lieu de 19.95  
Fondue Alpina  
600 g (100 g = 1.65)



**5.<sup>95</sup>**  
au lieu de 11.95  
Pizza prosciutto  
Coop Betty Bossi, 1 kg



**34.<sup>50</sup>**  
au lieu de 69.-  
Set de 3 poêles  
orange, jaune  
et noire  
ø 20/24/28 cm



**1.<sup>95</sup>**  
au lieu de 3.95  
Tahiti douche  
lait de coco ou vanille  
250 ml (100 ml = 0.78)



**13.<sup>90</sup>**  
au lieu de 27.80  
Dash regular  
ou color, 4,41 l  
(1 l = 3.15)

**20**  
**ANS**

**naturaplan**



Pour l'amour de la nature.

**33%**  
de moins



les 100 g  
**1.<sup>35</sup>**  
au lieu de 2.05  
Le Gruyère doux  
bio Coop Naturaplan  
env. 180 g  
naturaplan BIO

**25%**  
de moins



les 100 g  
**7.<sup>20</sup>**  
au lieu de 9.60  
Viande séchée  
des Grisons bio  
Coop Naturaplan  
env. 100 g  
naturaplan BIO

**20%**  
de moins



**2.<sup>35</sup>**  
au lieu de 2.95  
Chips nature  
Zweifel bio Coop  
Naturaplan  
140 g (100 g = 1.67)  
naturaplan BIO

# Un anniversaire plein de cadeaux!

du 30 oct. au 9 nov.

**CONCOURS**  
À gagner: 2 Renault Clio  
d'une valeur totale  
de CHF 40'000.-



- Super Jackpot avec  
CHF 110'000.- de prix à gagner  
- Offres exceptionnelles

Présence obligatoire du gagnant au tirage au sort

**CLIO BLANCHE**

la maladière centre  
neuchâtel

CONCOURS OUVERT DU 28 OCT. AU 1<sup>er</sup> NOV. 2013

Bulletin de participation

Nom: \_\_\_\_\_  
Prénom: \_\_\_\_\_  
Rue: \_\_\_\_\_ N°: \_\_\_\_\_  
NPA / Ville: \_\_\_\_\_  
Téléphone: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_

Ce coupon est à déposer dans l'urne prévue à cet effet.  
Le tirage au sort se fera le 1<sup>er</sup> novembre 2013 à 17h30.

Participation ouverte à toute personne de plus de 18 ans à l'exception du personnel des commerces du centre. Concours sans obligation d'achat. La participation entraîne l'acceptation des résultats du tirage au sort. Les prix ne sont ni échangés, ni convertibles en espèces. Le concours ne fera l'objet d'aucune correspondance. La voie juridique est exclue. Les gagnants acceptent que leur nom et leur photo soient publiés. Les gagnants seront avertis personnellement.

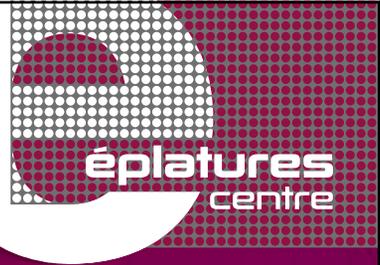
50 COMMERCES & SERVICES WWW.MALADIERECENTRE.CH

GARDERIE KIDS CINÉ BÉBÉBAR 857 PLACES 15 PLACES BUS ÉCOLOGIQUE



la maladière centre  
neuchâtel

coop MANOR



Un nouveau regard sur notre 1<sup>er</sup> anniversaire  
Dès le 29 octobre...



Grand concours



1 Seat Ibiza Viva d'une valeur de  
CHF 19'860.- à gagner



Horaires

Coop	Manor et boutiques	Restaurants	
lu 13h - 18h30	lu 13h - 18h30	lu 8h - 18h30 (Manora) / 13h - 18h30 (Café du passage)	Le restaurant Manora est ouvert le dimanche de 8h30 à 17h
ma, me, ve 8h - 18h30	ma, me, ve 8h - 18h30	ma, me, ve 8h - 18h30	
je 8h - 20h	je 8h - 20h	je 8h - 20h	
sa 8h - 17h	sa 8h - 17h	sa 7h30 - 17h (Manora) / 8h - 17h (Café du passage)	

Eplatures Centre  
Boulevard des Eplatures 20  
2300 La Chaux-de-Fonds



# Découvrez et profitez!

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre, dans la limite des stocks disponibles

## Gagnez des tickets pour les Jeux olympiques de Sotchi en 2014!

Plus d'informations en pages intérieures



### GRATUITE\* BOÎTE BEAUTÉ



- Acheter des produits P&G d'une valeur de 30 CHF
- Renvoyer le ticket de caisse
- Recevoir la boîte par la poste

### Des réussites spéciales pour des mamans spéciales

Mais à quoi ressemble la vie d'une maman spéciale? Christine Cologna raconte ce que cela fait d'avoir pour fils un sportif de haut niveau. Comment elle a pu soutenir Dario Cologna alors qu'il était enfant, et comment se passe aujourd'hui leur cohabitation...  
Apprenez-en plus dans les pages suivantes!

### «Merci Maman!»

Dario Cologna,  
skieur de fond



Nous vous disons «Merci Maman!» avec de nombreux conseils beauté, famille, parfum et hygiène!

Les mères font tout pour que les rêves de leurs enfants se réalisent. Elles les font passer avant leurs propres désirs, accompagnent les petits jour après jour et s'épanouissent grandement à travers ce rôle. Afin de rendre hommage à cet inlassable engagement, l'entreprise Procter & Gamble (P&G) a créé la campagne internationale «Merci Maman!». En guise de remerciement pour vous, nous avons rassemblé dans notre boîte beauté différents produits cosmétiques de nos marques à votre attention afin que vous puissiez vous offrir un agréable moment.

De plus, nous souhaitons vous aider à faciliter votre quotidien grâce à des conseils pratiques. Ainsi, vous aurez encore plus de temps pour vous et votre famille. Dans les pages suivantes, vous trouverez des astuces pratiques de Christine Cologna en matière de beauté, de famille, de parfum et d'hygiène, assorties d'une sélection d'offres intéressantes de P&G.



\* À l'achat de produits P&G d'une valeur de 30 CHF.

La boîte contient les échantillons de produits suivants: shampooing et après-shampooing Pantene « Repair & Care » (75 ml chacun), Mascara Max Factor (5,3 ml) et fond de teint Whipped Creme (2 ml). La valeur d'achat de 30 CHF pour les produits P&G doit figurer sur un ticket de caisse. Seuls les tickets de caisse de Coop sont valables. Période d'action pour l'achat: 08.10.2013 - 31.12.2013 (date du ticket de caisse). Date limite des envois: le 31.01.2014. Le paiement en espèces n'est pas possible. Seulement jusqu'à épuisement du stock, sinon, cadeau alternatif. Sont autorisées à participer toutes les personnes domiciliées en Suisse et âgées de 18 ans ou plus. Les enveloppes de participation à l'action ainsi que les conditions de participation sont disponibles dans les magasins ou sur [www.dankemama.ch](http://www.dankemama.ch).

# Découvrez et profitez!

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre, dans la limite des stocks disponibles



## Chères Mamans,

Jour après jour, vous permettez à vos enfants d'avoir une vie heureuse. Il est maintenant temps de vous en remercier! Nous avons une petite attention pour vous: nous vous offrons notre coffret beauté gratuit pour l'achat de 30 CHF de produits P&G chez COOP.

Nous avons sélectionné pour vous entre autres deux échantillons de produits de soin pour les cheveux, un mascara Max Factor et un fond de teint Whipped Creme afin que vous puissiez vous chouchouter et vous sentir bien.

Ainsi, nous espérons rendre votre quotidien un peu plus beau!



## «Merci Maman!», cela fait plaisir à entendre!

«Évidemment, je voulais soutenir les ambitions sportives de mon fils. C'est ce que souhaitent toutes les mères. Mais parfois, j'ai dû me mettre un peu entre parenthèses afin de l'accompagner et de le motiver. C'est pourquoi je trouve génial que P&G célèbre toutes les mères du monde avec sa campagne internationale "Merci Maman!"»

C. Colonna

## Pour une incroyable sensation de bien-être

Les barres de gel à raser intégrées du **Venus Spa Breeze** rendent le rasage merveilleusement simple. Il suffit d'humidifier les lames du rasoir pour obtenir une peau incroyablement douce.

**Venus Embrace** est le premier rasoir pour femme à 5 lames. Il s'adapte parfaitement à votre peau. Profitez des résultats d'un rasage total tout en bénéficiant d'une peau incomparablement douce.

**20%**  
de réduction

Sur une sélection de rasoirs Gillette Venus

par exemple rasoir Gillette for Women Venus Embrace 14.95 au lieu 18.90



5 lames efficaces

2 in 1  
Rasoir + barres de gel à raser

## GAGNANT DU TEST

Stiftung Warentest test 1	SEHR GUT (1,4) im Jahr 2011 November	Stiftung Warentest test 1	SEHR GUT (1,2) im Jahr 2011 November	Stiftung Warentest test 1	SEHR GUT (1,2) im Jahr 2011 November	Stiftung Warentest test 1	SEHR GUT (1,5) im Jahr 2011 November
---------------------------------	---	---------------------------------	---	---------------------------------	---	---------------------------------	---

La Stiftung Warentest décerne 4 mentions très bien à Venus!

**10%**  
de réduction



**26.50**  
au lieu 29.80

Gillette Venus Embrace, 6 lames de rechange (l'unité = 4.42)

**32.95**  
au lieu 36.80

Gillette Venus Spa Breeze, 8 lames de rechange (l'unité = 4.12)

## Le meilleur soin pour tous les types de cheveux.

Souvent, les mères n'ont que peu de temps à consacrer à leurs besoins personnels. Il est remarquable de voir tout ce à quoi elles renoncent pour être présentes pour leurs enfants. Pourtant, elles peuvent quand même s'offrir de beaux cheveux soignés. Pour que vos cheveux resplendissent de santé et de brillance, il vous faut le soin adapté. Pantene Pro-V vous permet de prendre soin même des cheveux abîmés, qui retrouvent tout leur éclat et leur souplesse.

**Essayez maintenant!**

Vous recevez

**50% de moins**

sur l'ensemble de la gamme Pantene Pro-V.

Pantene Pro-V a la solution pour tous les types de cheveux.

Pantene Pro-V est parfaitement adapté aux différents types de cheveux! Choisissez donc la ligne de soin conçue pour votre type de cheveux avec la protection et le soin qui vous conviennent.



**1/2 prix**

sur toute la gamme Pantene à partir de 2 produits de votre choix ou d'un duo

par exemple Pantene Pro-V Repair & Care Shampoo, 250ml 2.20 au lieu 4.40 (100 ml = 0.88)

**1x par jour:** apporte de l'hydratation pour 48 heures, pour une souplesse tout en générosité.

Soufflé Hydratant intensif\*\*\*

**1x par semaine:** soigne et protège les cheveux secs et abîmés.

Intensive Repair 2 min. Masque réparateur\*

\* Disponible dans les plus grands supermarchés Coop et les Coop Cities

Les soins intensifs riches aux microparticules hydratent les cheveux et les protègent des agressions du sèche-cheveux.

Ampoule miracle 1 minute\*\*:

Répare les cheveux abîmés depuis 6 mois en **1 minute\*\*\*\***

\*\* Disponible dans les Coop Cities et les grandes surfaces  
\*\*\* Disponible dans les Coop Cities  
\*\*\*\* La surface abîmée du cheveu est lissée

**NOUVEAU**

**Cheveux normaux à épais.**  
Le soin répare les cheveux normaux à épais, les rend plus souples et plus volumineux.  
**Dans la gamme de Coop:** Repair & Care, Lisse & Soyeux, Boucles & Ressort

**Cheveux fins.**  
Ce soin confère aux cheveux fins volume et brillance sans les alourdir.  
**Dans la gamme de Coop:** Volume & Soins, non alourdissant

**Cheveux colorés.**  
Ce soin protège la couleur et rend les cheveux plus souples et plus volumineux.  
**Dans la gamme de Coop:** Protect & Volume, Force & Brillance

**Tout type de cheveux.**  
Le soin pour les cheveux qui les rend sains et se répartit facilement jusqu'aux pointes.  
**Dans la gamme de Coop:** Antipelliculaire, Classic Care

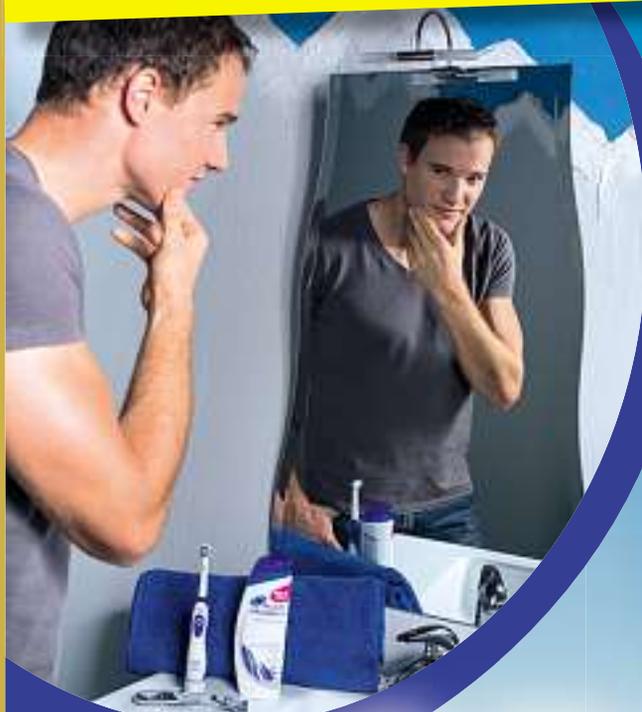


Gagnez des tickets pour les **Jeux olympiques** de Sochi en 2014



# Découvrez et profitez!

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre, dans la limite des stocks disponibles



## Prendre soin de soi même en déplacement.

«Dario voyage beaucoup à cause du sport. Pour autant, il n'a pas envie de renoncer à ses soins habituels, surtout que sa peau est souvent exposée à des températures froides. Mais tout ce qu'il lui faut doit tenir dans sa trousse de toilette, car il aime voyager léger. Je crois que pour lui, c'est toujours un moment un peu spécial quand il rentre à la maison et qu'il peut retirer toutes ses affaires de sa trousse pour les ranger dans l'armoire de la salle de bains, puis qu'il peut déguster chez nous son plat préféré pour le dîner.»

**20%**  
de réduction

Double effet antipelliculaire et soin en un seul produit. Maintenant également disponible au citron vivifiant.

\*Note Stiftung Warentest: 2.2  
Test sur: 12 shampoings antipelliculaires  
Test de: 09/2007



sur tous les produits head & shoulders à partir de 2 produits de votre choix ou d'un duo

par exemple head & shoulders shampoing antipelliculaire Classic Clean, 300ml 4.65 au lieu 5.85 (100ml = 1.55)

**1/2**  
prix



C. Cologne



**14.20**  
au lieu 28.40

Rasoir  
Gillette  
Fusion ProGlide  
Power Silvertouch

**6.85**  
au lieu 13.70

Rasoir  
Gillette  
Mach3 Turbo

## Avant le premier baiser, il y a le premier rasage.

La peau des adolescents est sensible et réagit souvent fortement aux irritations. Expliquez à votre fils comment il peut éviter les rougeurs.

1. En assouplissant les poils avant le rasage, soit avec de l'eau, soit avec du gel ou de la mousse à raser.
2. De plus, il doit privilégier un gel ou une mousse à raser si possible sans alcool.
3. Et en utilisant le bon rasoir, adapté aux peaux sensibles, comme par exemple le Gillette Mach3 Sensitive ou le Gillette Fusion ProGlide Silvertouch. Le Gillette Fusion ProGlide Silvertouch est testé dermatologiquement et est particulièrement adapté aux peaux sensibles des jeunes grâce à ses lames plus fines.

**20%**  
de réduction

**7.85**  
au lieu 9.90

Gillette Series gel à raser peau sensible, 2 x 200 ml, duo (100 ml = 1.96)



**10%**  
de réduction

**64.50**  
au lieu 71.70

12 lames  
Gillette Fusion  
ProGlide Power  
(l'unité = 5.38)



## Offrez un sourire à vos enfants.

Vos enfants vous considèrent comme un modèle. Donnez donc le bon exemple et montrez-leur comment ils peuvent se brosser les dents avec la méthode M-E-I:

- d'abord les molaires
- puis l'extérieur des dents
- et enfin l'intérieur des dents.

Et idéalement, à faire après les repas. **Oral-B** vous aide à protéger les dents de vos enfants!



**20%**  
de réduction

\* Disponible dans les plus grands supermarchés Coop et les Coop Cities



sur une sélection de brosses de recharge Oral-B

par exemple les brosses Oral-B TriZone, 4 pièces, 25.50 au lieu de 31.90 (l'unité = 6.38)

## Un câlin et un sourire en guise de remerciement!

En Suisse, les mères reçoivent moins d'un merci par mois. Il est pourtant tellement facile d'accorder une reconnaissance adéquate aux mamans. Les mères helvétiques préfèrent un simple geste personnel à un cadeau extravagant. La majorité des mères interrogées par P&G\*\*\* disent apprécier avant tout qu'on les prenne dans les bras (38%) ou un simple merci (29%).

Et avec le sourire aux lèvres, le merci devient encore plus beau!



\*\*\* Etude internationale P&G réalisée par le SIRIC (Social Issues Research Center) d'octobre à décembre 2011 (ont été interrogées 9 582 mères d'au moins 1 enfant de moins de 16 ans en Europe, dont 506 mères suisses, âgées de 16 à 60 ans)

**25%**  
de réduction

**119.00**  
au lieu 159.00

Oral-B Professional Care 3000 Limited Black Edition + 2e poignée, 2 ans de garantie, TAR incluse



**GRATUITE\*\* BOÎTE BEAUTÉ**

\*\*Pour l'achat de produits P&G chez COOP pour un montant de 30 CHF.



# Découvrez et profitez!

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre, dans la limite des stocks disponibles



Dario avec sa mère,  
Christine, en 1987

## Comment avancer encore plus vite.

«Dario a toujours été plus rapide que les autres. En tout cas, il a toujours été plus rapide que moi. Après un certain nombre de courses-poursuites, j'étais parfois assez fatiguée. Alors, j'étais toujours heureuse de pouvoir faire tout ce que j'avais à faire à la maison le plus vite possible! Pourtant, j'ai vraiment apprécié qu'il se passe toujours quelque chose, ce qui m'a permis de ne jamais m'ennuyer.»

C. Cologna



## Avant que la nuit ne se transforme en jour.

Être mère est un métier à horaires irréguliers. Le repos nocturne des mamans est souvent trop court, surtout pendant les premières années. Pourtant, dès le lendemain, elles sont à nouveau pleinement présentes pour leurs petits bouts de chou.

P&G souhaite remercier toutes les mères pour leur engagement et espère que ces couches absorbantes de Pampers contribueront à prolonger un peu leur sommeil la nuit. Ainsi, elles pourront démarrer la journée suivante reposées et détendues.

**3 pour 2**



sur toutes les  
couches Pampers  
(valable pour 3  
produits de prix  
identique, sauf gros  
maxi packs)

par exemple  
Active Fit Maxi Plus,  
taille 4+, 3x 42,  
43.60 au lieu 65.40  
(l'unité = 0.35)



## De bons moments pour les mères et les filles.

La puberté est une période passionnante pour vous et pour votre fille. Peut-être vous rappelez-vous encore ce que vous avez ressenti quand vous avez eu vos règles pour la première fois. En ces moments clés, de nombreuses filles sont taraudées par des questions comme «Pourquoi mes règles sont-elles douloureuses?» Vous pouvez accompagner votre fille en prenant du temps pour elle et en lui donnant la possibilité de parler de ses pensées et de ses sentiments. Savourez votre relation unique avec votre fille pendant ces moments si particuliers!

Pour se sentir bien pendant ses règles, il faut également avoir la protection adaptée. **Always** propose une gamme variée d'articles hygiéniques avec un cœur ultra absorbant et une surface particulièrement agréable.

Pour une fille, avoir le bon soutien n'a pas de prix: «Merci, Maman.»



Pour une sensation de fraîcheur et d'assurance, la nouvelle Always dispose d'**ActiPearls™** **uniques qui neutralisent les odeurs** au lieu de simplement les masquer. Le liquide est directement conduit vers le cœur absorbant de la serviette, où il est capturé en toute sécurité et transformé en gel.

Ceci empêche le liquide de fuir et assure à la fois **une haute protection** et une **sensation sèche**. En même temps, les mauvaises odeurs sont **neutralisées** et bloquées à l'intérieur de la serviette pour une impression de **fraîcheur** et d'**insouciance**.

**20%**  
de réduction



sur toutes les serviettes always du lot promotionnel

par exemple always Ultra Normal méga pack, 44 serviettes 6.45 au lieu 8.10

**20%**  
de réduction



sur tous les protège-slips always du lot promotionnel

par exemple always Normal, mégapack de 80 pièces, 6.40 au lieu de 8.00

**20%**  
de réduction

Protection et discrétion maximales



sur tous les tampons Tampax du lot promotionnel

par exemple Tampax Compak Normal, lot promo, 2x24 pièces, 12.05 au lieu de 15.10

Gagnez des **tickets** pour les **Jeux olympiques** de **Sotchi en 2014**



# Découvrez et profitez!

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre, dans la limite des stocks disponibles



## À toute épreuve.

«Savez-vous comment les skieurs de fond s'entraînent l'été? Avec des skis à roulettes!

De mai à septembre, Dario rapporte à la maison des montagnes de linge sale, parfois complètement maculé de boue. Du coup, il lui arrive de ne pas réussir à s'en sortir avec sa lessive. Alors, il apporte ses vêtements au pressing Chez Maman.»

C. Cologne

«1, 2, 3, c'est prêt!  
Avec Ariel, la lessive n'est plus un marathon.

### 1. Retirer les taches en toute sécurité

Ultra performance sur les taches les plus difficiles: il suffit de vaporiser du détachant Ariel en spray ou de verser un peu de poudre détachante Ariel directement sur la tache juste avant de mettre le linge à la machine.

+

### 2. Prendre soin de son linge

Pleine puissance nettoyante même à basse température: chez Dario et moi, Ariel et Dash sont toujours dans les starting-blocks. En ce moment, mon préféré, c'est le nouvel Ariel Actilift™!

+

### 3. Protéger les vêtements et garantir leur fraîcheur

Protéger les vêtements et garantir leur fraîcheur Grâce à l'adoucissant Lenor, non seulement le linge de Dario est toujours frais, mais il est également protégé et a l'air neuf plus longtemps grâce à la nouvelle technologie\*, pour un bien-être inimitable, que ce soit sur la piste ou pendant la détente après l'entraînement.» (\* Par rapport à une utilisation avec uniquement de la lessive.)

C. Cologne



1/2  
prix

1.

sur tous les détachants Ariel

par exemple le détachant en poudre Ariel 500 g 5.45 au lieu 10.90 (100 g = 1.09)

40%  
de réduction



9.95

sur tous les Ariel liquides 31 doses

par exemple Ariel liquide Fresh Sensations Pink 2.263 l - 31 doses, 9.95 au lieu 17.10 (100 ml = 0.44)

2.

40%  
de réduction



19.95

au lieu 35.00

Ariel poudre paquet 5.6 kg, 65 doses + 5 doses offertes (100 g = 0.35)

17.95

au lieu 36.65

Vizir liquide 5.81 l, 83 doses (100 ml = 0.30)



27.95

au lieu 55.90

Dash poudre classique 6.8 kg, 100 doses (100 g = 0.41)

1/2  
prix

## Enveloppé d'une odeur agréable de la tête aux pieds.

Pour que vous ayez encore plus de temps à consacrer aux bons moments en famille, nous souhaitons vous faciliter la lessive le plus possible. **Ariel** avec une touche de **Febreze** combine pour la première fois une propreté éclatante avec la fraîcheur à l'état pur. Lenor est aussi disponible avec des parfums Febreze. Ainsi, l'odeur raffinée accompagne vos enfants toute la journée. **Merci, Maman, ça sent bon!**

### Une bonne odeur, c'est de la bonne humeur.

Les odeurs ont une forte influence sur notre humeur. Un sondage a révélé que 92% des personnes sont de cet avis. 75% associent un environnement qui sent bon à l'idée de propreté.

Mettez cela à profit et avec **Febreze**, assurez-vous que votre famille et vos invités se sentent bien chez vous. Choisissez parmi des parfums comme:

- Fleur de rose
- Printemps et renouveau
- Melon et pastèque
- Nouvelle-Zélande

et offrez ainsi à votre maison son propre parfum!

**25%**  
de réduction

Febreze

Avec les parfums Febreze!

sur les désodorisants Febreze à partir de 2 pièces

sur tous les Febreze textile et désodorisant 5.20 au lieu de 6.95 (100 ml = 1.04)

**1/2**  
prix

NOUVEAU

**33%**  
de réduction

sur les détachants Ace 2 litres

par exemple le détachant Ace avec protection des couleurs 2l, 7.50 au lieu 11.20 (100 ml = 0.37)

sur tous les Lenor concentrés 1,5 l ou 2 l

par exemple la bouteille de 2 l de Lenor fraîcheur et protection, 4.90 au lieu 9.80 (100 ml = 0.24)

**3.**

**GRATUITE\* BOÎTE BEAUTÉ**

\*Pour l'achat de produits P&G chez COOP pour un montant de 30 CHF.



# Découvrez et profitez!

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre, dans la limite des stocks disponibles



## Belle performance de toute la famille.

«Une chose est sûre: vivre avec un sportif de haut niveau, cela laisse des traces. Tous les membres de la famille sont aussi embarqués pour que le quotidien puisse fonctionner. Mais la vie d'un sportif offre également des moments magiques. Je n'oublierai jamais quand Dario a gagné sa première médaille d'or à Vancouver. C'était un sentiment merveilleux, pour lui, pour moi et pour toute notre famille.»

C. Cologne

### Débarrassez-vous rapidement de la poussière.

Mettez un peu votre famille à contribution et profitez-en pour vous reposer. Grâce à Swiffer, le dépoussiérage est un jeu d'enfant rapidement expédié. Vous aussi, profitez-en. Vous verrez: avec les lingettes Swiffer sèches ou humides, votre famille aura vite fait de se débarrasser de la poussière!

Vous pourrez passer le temps gagné avec vos proches ou en profiter pour vous reposer. **Dans les deux cas, vous l'avez bien mérité.**

**25%**  
de réduction

**19.90**  
au lieu 26.55

Lingettes nettoyantes sèches Swiffer, 80 recharges (2x 40)

**40%**  
de réduction

sur tous les kits complets Swiffer avec prix d'essai

par exemple le kit complet aimant à poussière Swiffer (balai + 3 lingettes) prix d'essai 4.15 au lieu 6.95

**19.90**  
au lieu 29.75

Recharges aimant à poussière Swiffer (20 lingettes)

**33%**  
de réduction



**33%**  
de moins



**4.95**  
au lieu 7.50

par exemple liquide  
vaisselle Fairy  
Original ou Citron,  
2 x 450 ml, duo  
(100 ml = 0.55)

## Avant ou après la fête, pas de différence.

Les fêtes font partie intégrante de la vie de toutes les familles. En tant que mère, vous êtes toujours en première ligne. Vous vous assurez que tout le monde se sent bien et vous accueillez vos hôtes. Bien sûr, tout cela provoque un tas de vaisselle sale. Mais avec **Fairy Ultra** et l'aide des membres de la famille, toutes les assiettes sont à nouveau propres en un rien de temps. Et vous êtes déjà prête à **célébrer les nouvelles fêtes à venir.**



## Le top de la brillance au quotidien, le tout sans entraînement!

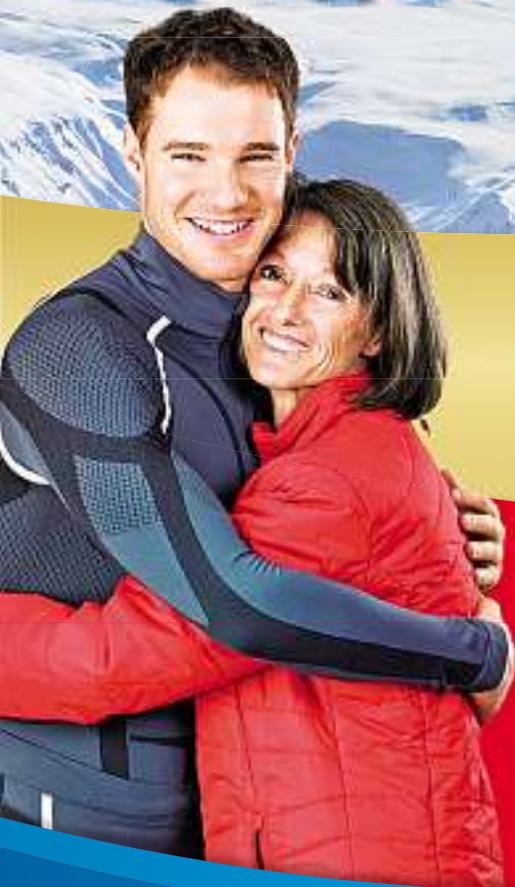
«Je ne suis vraiment pas négligente en matière de ménage, mais je n'ai pas envie d'y passer une seconde de plus que le nécessaire. C'est pourquoi **Antikal** est précisément ce qu'il me faut: il supprime le calcaire avec une efficacité redoutable, il a une odeur agréable et, surtout, il est très facile à utiliser: vaporiser, laisser agir, rincer et sécher. Toute la salle de bains brille pour longtemps et sans effort, c'est génial!»

**C. Cologne**

**7.80**

au lieu de 10.50

Anticalcaire Antikal,  
2 x 750 ml, duo  
(100 ml = 0.52)



## Côteyez des sportifs de haut niveau!

Gagnez des **tickets** pour les  
**Jeux olympiques**  
de 2014 à Sotchi

inscription sur  
[www.dankemama.ch](http://www.dankemama.ch)



# Essayez et profitez.

Du Mardi 29 Octobre au Samedi 2 Novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles



„Je lutte maintenant plus efficacement contre les 7 signes du vieillissement de la peau, en seulement un produit.“

Frauke Ludowig

## 7 solutions anti-âge efficaces en un seul produit:

1. Diminue visiblement l'apparence de rides et ridules
2. Hydrate intensément, pour un teint sain et radieux
3. Raffermit en douceur
4. Améliore l'élasticité de la peau
5. Lisse le grain de la peau, unifie le teint
6. Resserre les pores
7. Aide à réduire les dommages de la couche supérieure de l'épiderme



à l'achat de deux produits de votre choix ou en Duo sur tous les produits Olaz

p.e. Total Effects Duo  
Crème hydratante +  
Sérum Duo, 50ml  
21.50 au lieu de 26.90  
(10ml = 4.30)



En vente dans les grands supermarchés Coop et les Coop Cities



# NEW

## MAX FACTOR WHIPPED CREME FOUNDATION FORMULE LÉGÈRE ET AÉRIENNE

MAX FACTOR  
THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

**20% valable sur tout l'assortiment Max Factor, à l'achat de deux produits**

p.e. Whipped Creme Foundation 20.70 au lieu de 25.90

La formule légère et aérienne confère au teint un fini frais, légèrement mat et empêche votre peau de se dessécher.



**20% de moins**



**20% de moins**



**20% de moins**

### BEAUTY-BOX GRATUITE\*

\*à l'achat de produits P&G chez COOP d'une montant de 30 CHF.



plus d'informations sur [www.dankemama.ch](http://www.dankemama.ch) ou dans votre filiale Coop.

**Marques en action chez Coop.**

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

# Une Energie qui dure

**DURACELL®  
PLUS POWER**



**11.90**

au lieu de 23.85

**Duracell Plus Power,  
AA/LR6 8+4 Special  
Offer ou  
AAA/LR03 8+4  
Special Offer**  
(1 pièce = 0.99 CHF)



Rapportez vos piles  
usagées au point de vente.  
[www.inobat.ch](http://www.inobat.ch)

## Sommeil des tout-petits

# Une douce nuit

**D**o, do, l'enfant do, l'enfant dormira bien vite... Une berceuse ou une petite histoire font partie des rituels essentiels de l'endormissement. Un nouveau-né ne connaît pas la différence entre le jour et la nuit. Aux premiers mois de sa vie, ses parents suivent son rythme. «Dès ses 3 mois, on peut apprendre l'endormissement à son bébé. Il doit trouver le sommeil seul dans son lit, c'est très important», indique Isabelle Radreau Preisig, coach de la petite enfance. Elle précise qu'il est important d'aller rassurer un tout-petit qui pleure, mais sans le prendre dans ses bras, au risque de créer de mauvaises habitudes. Elle recommande de murmurer des mots réconfortants à son bébé et de s'assurer de son confort. Si les nuits des enfants sont



catastrophiques, elle recommande de demander de l'aide à un spécialiste de la petite enfance.

joc

**Les rituels au moment du coucher sont importants pour que bébé trouve le sommeil.**



**MICHÈLE RADER**

Maman, coordinatrice de projet et blogueuse

## Mode et générations

Votre fillette de 9 ans est fan de mode. Elle s'habille avec soin et accessorise le moindre de ses vêtements avec des boucles d'oreilles ou des foulards assortis (si vous la laissez faire, elle se maquillerait très volontiers aussi). C'est donc navrée qu'elle vous regarde et vous assène: *Maman, tu es bien sûr la plus belle du monde, mais tu n'es vraiment pas stylée* (prononcer *stailée*). Une part de vous aimerait bien la laisser vous relooker, juste comme ça, pour voir; une autre, plus réaliste assurément, refuse, de crainte d'être transformée en ara bariolé avec un anneau dans le nez. Une des choses que vous appréciez néanmoins avec ravissement dans l'engouement pour la mode de votre cadette, c'est qu'elle trouve ça *hyper cool* de mettre des chaussettes dépareillées. Youpi! Fini le cauchemar des chaussettes solitaires qui cherchent désespérément leur moitié. Au contraire, votre chérubine vous encourage à les ranger par *paires impaires*: plus elles sont dissemblables, mieux c'est. Le nirvana n'est, de ce fait, pas très loin, il faudrait juste que les deux hommes de votre maisonnée s'adonnent à la même mode pour que votre bonheur soit complet.

### Veilleuse Lumière douce



Cette veilleuse automatique de la marque suisse bibi se branche à une prise électrique. Sa lumière douce se veut rassurante. Elle se déclenche dans

l'obscurité et s'éteint lorsqu'il y a de la lumière. Disponible pour 10 fr. 20 dans les grands supermarchés Coop, chez Coop City et dans la plupart des Coop brico + loisirs.

### Peluches Brillance dans le noir

Un nez rond tout rose, des petites antennes et des ailes dans le dos. Craquante! Grâce à son tissu photoluminescent, la petite peluche Luminou brille dans la nuit et se charge à la lumière. Pour les bébés dès 6 mois. Elle coûte



17 fr. 95. On la trouve dans les Coop City de Sion, Lausanne Au Centre et Genève Fusterie.

PHOTOS FOTOLIA, SP

## Education

# Enfants et parents dorment ensemble

Pour des raisons pratiques ou par habitude, des parents partagent leur lit avec leurs enfants. Le «cododo» fait débat. Avis de psychologues, témoignages de familles.

JOËLLE CHALLANDES

Quand les enfants ne font pas leurs nuits, les parents s'épuisent. Certains pratiquent le cododo. Le couple – ou juste la maman – dort avec son ou ses enfants. C'est le cas de Mélanie\*. Elle a deux filles, de 2 ans et demi et 4 mois. Elles dorment toutes les trois, dans un lit spécialement

aménagé pour le cododo, avec des barrières de sécurité. «Je couche les filles, je passe la soirée tranquille avec leur papa et je les rejoins ensuite», explique cette maman. Son aînée a passé six jours en néonatalogie. Cette séparation a été un choc pour Mélanie, qui a rapidement dormi avec sa fille. Son mari n'a pas bien pris l'idée au début. Sa compagne lui a expliqué pour-

quoi c'était important pour elle: «Je dors bien et comme ça je suis en forme le lendemain. C'est mieux que de passer des nuits quasi blanches et d'être énervée le lendemain. Cette situation aide au bien-être de la famille. Dès que la grande demandera à dormir seule elle ira dans sa chambre.» Pour la psychologue et psychothérapeute Nathalie Cherpillod, qui a tra-

vailé en néonatalogie, le sommeil est lié à la culture de chaque parent, au niveau individuel, familial et sociétal. Tant qu'il n'y a pas de signe de souffrance du côté des parents ou des enfants, elle ne voit pas de problème à pratiquer le cododo, du moins durant les premiers mois de vie de bébé: «A chaque famille de réfléchir à la gestion du sommeil, idéalement avant de devoir ►►

## Oui au cododo «C'est très pratique et aussi un plaisir»

Jennifer Greber (26 ans), de Senèdes (FR), est maman de trois enfants. D'une première union, elle a une fille de 7 ans et un garçon qui va avoir 4 ans. Avec son compagnon, Michaël Thomet (31 ans), elle a eu Florian (4 mois). Leur bébé dort dans leur lit. «C'est très pratique de faire du cododo. Quand bébé se réveille je l'allaiter et on se rendort tous les trois. Les deux grands ont ainsi aussi des bonnes nuits dans leurs chambres, sans

entendre les pleurs de bébé». Elle précise qu'en plus elle aime se réveiller à côté de son enfant, qui la regarde tendrement et lui sourit. «J'ai besoin d'en profiter. Le stade bébé à enfant passe tellement vite. Il aura tout le temps d'apprendre à faire les choses seul.» Lorsque Florian fera ses nuits, il intégrera sa chambre. Le papa vit bien cette situation. Il se dit ni frustré ni vexé: «On dort tous bien, c'est important. Ma compagne l'a porté en elle du-

rant neuf mois, ce n'est pas évident de le parachuter dans une autre pièce du jour au lendemain. Elle m'a clairement demandé de lui dire le jour où je n'aurais plus envie de faire du cododo.» Le couple précise que leur intimité est préservée: «Il y a des moments et des pièces pour tout! Une mère est aussi femme et amante. Juste après une naissance le côté maternel prend le dessus et de fil en aiguille on compile les facettes», sourit Jennifer.



**Florian a 4 mois. Il passe ses nuits aux côtés de ses parents, Jennifer et Michaël.**



**Corinne et David avec leur fils Théo qui, enrhumé, a dormi dans le lit de maman et papa.**



## Non au cododo, sauf si...

### «Il a eu le rhume ces derniers temps, alors on l'a pris dans notre lit»

Théo a 16 mois. C'est le premier enfant de Corinne Guilloud (33 ans) et David Pala (38 ans), d'Yverne (VD): «On a de la chance, il a très vite fait ses nuits.» Malgré tout, pour Corinne, ça a été difficile au début de se séparer de son bébé la nuit. «J'avais peur de la mort subite du nourrisson. J'aurais aimé qu'il soit à côté de nous. Plein de gens nous l'ont déconseillé, dont les parents de mon compagnon. Ils l'avaient pris dans leur lit petit et ils s'en sont mordu les doigts car ils ont eu ensuite du mal à le faire à nouveau dormir dans le sien», raconte-t-elle. Théo dort donc

dans sa propre chambre et tout se passe bien: «Je ne me fais plus de souci maintenant», assure la maman. Pour David, c'était une évidence que son fils ait son lit et sa chambre: «On est juste à côté si quelque chose ne va pas.» Il constate que Corinne s'est fait plus de soucis que lui: «Elle l'a porté pendant neuf mois, je comprends qu'elle ait un lien très fort avec lui. Je ne peux pas ressentir tout ce qu'elle peut ressentir.» Il arrive que le couple déroge à la règle: «Ces derniers temps il avait le rhume et il ne voulait pas dormir dans son lit. On l'a pris avec nous. Il a bien dormi mais pas nous!»

## Non au cododo

### «Ça a été très vite clair pour nous»

Melissa aura 1 an mi-novembre. Elle a son lit et sa chambre, ses parents Myriam (31 ans) et Bruno Filipe Veloso (28 ans) leur lit et leur chambre: «On avait décidé qu'il en serait ainsi avant même d'avoir des enfants. On a nous-mêmes été élevés de cette manière et ça a été clair très vite. Nous tenons à notre intimité», explique ce couple d'Apples (VD). Leur fille dort bien: «La nuit n'a jamais été un problème. Les pleurs du soir ont été plus difficiles à gérer. Heureusement, j'ai eu une sage-femme géniale qui m'a beaucoup soutenue. Je

suis quelqu'un de craintif et j'avais toujours peur de faire faux», se souvient Myriam. Comme tout s'est bien passé avec Melissa, elle n'a jamais été tentée de la garder avec elle la nuit. Elle et son mari espèrent qu'ils en resteront à cette manière de procéder s'ils ont d'autres enfants. Une fois le matin venu, la famille se retrouve. Maman ou papa va chercher Melissa et joue avec elle en attendant que le biberon soit prêt. Et le dimanche matin, c'est l'occasion de flâner tous les trois dans le lit parental.

PHOTOS DARRIN VANSELOW

**Myriam et Bruno Filipe avec leur fille Melissa, qui a toujours bien dormi dans sa chambre.**

## «J'encourage les parents à penser aussi à demain»

►► y répondre dans l'urgence.» Elle rappelle qu'on n'endort pas un enfant, mais qu'on peut favoriser son endormissement avec les doudous, les berceuses et les histoires. Elle précise que les bébés ont besoin d'être entourés, contenus dans leur berceau. «S'il y a beaucoup de réveils nocturnes, les parents peuvent faire un calendrier des pleurs, histoire de mesurer leur temps réel, parfois en-dessous de leur ressenti.»

Elle souligne l'importance de ne pas utiliser le lit de l'enfant comme une punition. «J'encourage les parents à ne pas penser seulement à aujourd'hui mais à demain, en favorisant les moyens d'autonomie pour qu'un enfant puisse s'endormir seul.»

**Dormir seul, un apprentissage?** «Outre l'acquisition de connaissances et de compétences pratiques, l'apprentissage de la capacité à réguler son état émotionnel et à prendre soin de ses besoins physiologiques par soi-même est un aspect essentiel du développement», répond la psychologue et psychothérapeute Pernelle Steffen. Elle explique que l'attachement entre l'enfant et les personnes qui prennent soin de lui devrait être le support qui encourage l'exploration du monde extérieur, à l'image du fait qu'être encordé permet d'escalader une montagne escarpée:

«C'est dans cette nuance que se joue la différence entre ce qui est sain et ce qui peut devenir pathologique avec le partage de lit.» Aux yeux de Pernelle Steffen, la grande source de dérive possible est que les parents agissent plus en fonction de leurs besoins qu'en fonction de ceux de leurs enfants.

Elle précise que la question du partage de lit revient assez fréquemment dans les consultations pour enfants en âge scolaire: «Il arrive que les pères soulèvent le problème, à juste titre. Ils ont un rôle de tiers séparateur. Lorsqu'un père est décidé à remettre l'enfant dans sa chambre, c'est-à-dire à sa place, généralement ça fonctionne, pour autant que la mère joue le jeu.» Cette séparation peut être pénible: «Sur le moment, instituer un changement est plus difficile, mais sur le long terme, laisser les choses se faire coûte plus d'efforts.»

La psychologue invite tous les parents à avoir une discussion à froid pour se mettre d'accord sur la manière de gérer le sommeil, de l'expliquer à l'enfant et de se montrer cohérents quant aux décisions prises. ■

\* prénom d'emprunt

**Donnez votre avis!****Cododo: bonne ou mauvaise idée?**[www.cooperation-online.ch/cododo](http://www.cooperation-online.ch/cododo)

# POUR ÉCONOMES AVERTIS.

**150.-**  
de moins

**849.-**  
au lieu de 999.-

Centrale de repassage LauraStar «Go»  
2 ans de garantie.  
TRA comprise

Semelle professionnelle

Table active

Pression constante  
3,5 bars



Détartreur rapide Satrap minuscule, CHF 15.50.

- Table munie d'un système d'aspiration et de soufflerie.
- Arrêt automatique de l'appareil après 10 minutes d'interruption.
- Hauteur de la planche réglable sur 3 niveaux, 79 – 95 cm.
- 1800 watts.

NF PS KW 44/13 f

En vente dans les grands supermarchés Coop, les Coop City et les Coop Brico+Loisirs. Offre valable dans la limite des stocks disponibles.

Pour profiter davantage.  
[www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)



**coop**

Pour moi et pour toi.

**POUR L'ORDINAIRE ET L'EXTRAORDINAIRE**



**FER À VAPEUR «BA 3243» SEVERIN**  
**24.95**



**POUR UN AUTOMNE PLEIN DE COULEURS.**  
Offres valables jusqu'au 9.11.2013, dans la limite des stocks disponibles.



P. EX.  
**43.95**  
~~54.95~~  
ou 4'395 points  
**MONOPOLY EMPIRE**  
A partir de 8 ans

P. EX.  
**31.95**  
~~39.95~~  
ou 3'195 points  
**DER VERZAUBERTE TURM (LA TOUR ENCHANTÉE), MULTILINGUE**  
Elu jeu pour enfants de l'année, à partir de 5 ans



**20% DE MOINS SUR TOUS LES JEUX DE SOCIÉTÉ**



**20% DE MOINS SUR TOUS LES ARTICLES EN MÉRINOS**

**39.95** ~~59.95~~  
ou 3'995 points  
**CHEMISIER NULU**  
Tailles 34 - 44

**29.95** ~~49.95~~  
ou 2'995 points  
**BLAZER À DENTELLES MANCHES 3/4 NULU**  
Tailles 34 - 44

**95.20** ~~119.-~~  
ou 9'520 points  
**PULL-OVER COL V EN MÉRINOS SERGIO**  
100% mérinos, tailles S - XXL

**103.20** ~~129.-~~  
ou 10'320 points  
**GILET EN MÉRINOS SERGIO**  
100% mérinos, tailles S - XXL



**29.95** ~~39.95~~  
ou 2'995 points  
**ÉCHARPE NULU**



**29.95** ~~39.95~~  
ou 2'995 points  
**GANTS EN DAIM NULU**

**20% DE MOINS SUR TOUS LES COLLANTS «PURE SHINE 40» FALKE**



**FALKE**  
**20.80** ~~26.-~~  
ou 2'080 points  
**COLLANT «PURE SHINE 40» FALKE**  
Tailles S - XL, plusieurs coloris au choix



**Wrangler**  
**59.90** ~~79.90~~  
ou 5'990 points  
**CHEMISE À MANCHES LONGUES WRANGLER**  
Regular fit, tailles S - XXL

**ÇA, JE LE PAIE AVEC MES POINTS**  
100 POINTS = CHF 1.-  
Tous les articles non alimentaires des Coop City

**coop city**

## Nettoyage de Genève

# Des femmes ont rejoint les hommes

Depuis août, les **premières ouvrières** engagées à l'unité de nettoyage des voiries de Genève sont au travail. Sur le terrain, elles sont quatre ouvrières et une cadre, réparties en équipes mixtes.

TEXTE JOËLLE CHALLANDES  
PHOTOS PATRICK GILLIÉRON LOPRENO

**O**n ne badine pas avec la propreté des rues et des parcs en Suisse. A Genève, les ouvriers utilisent balais, pinces, aspirateurs et autres machines de nettoyage dès 6h30 la semaine et dès 4h le week-end. Ce mercredi matin près du jet d'eau, Ricardo Gonzalez (54 ans) est en train de remplacer les sacs jaunes, poubelle après poubelle. Précis et rapide, il ramasse aussi les déchets sauvages abandonnés à côté des corbeilles: «C'est pénible, mais c'est comme ça.» Employé à la voirie de Genève depuis seize ans, il apprécie la stabilité de ce travail. Depuis trois mois, une

nouveauté définit son quotidien professionnel et celui de ses 214 collègues hommes de l'unité de nettoyage œuvrant sur le terrain. Cinq femmes les ont rejoints, quatre ouvrières et une cadre. «Elles ont déjà de l'expérience et ça se voit, elles font comme nous», constate Ricardo Gonzalez.

**La féminisation** de ce secteur à Genève est née de l'initiative du conseiller administratif Guillaume Barazzone, en charge du Département de l'environnement urbain et de la sécurité: «L'égalité doit aller au-delà du discours. Il est temps d'avoir une politique proactive et concrète pour que les femmes qui le souhaitent puissent accéder à l'en-

semble des services de l'administration, sans exception. Il n'y a pas de raison que la voirie reste un bastion masculin.» Concrètement, les vestiaires ont été adaptés et les textes des annonces de recrutement modifiés pour encourager les candidatures féminines.

**Balai en mains**, Fatima Da Mota (42 ans) et Maria Da Gonzaga (46 ans) se disent fières de faire partie des premières ouvrières de l'unité de nettoyage de Genève: «Les hommes nous ont bien accueillies», se réjouissent ces deux mères de famille. Les passants les regardent, intrigués. Parfois, ils leur disent bravo. L'une et l'autre sont habituées aux travaux lourds. Fatima a déjà une expérience

professionnelle dans le nettoyage, Maria dans l'agriculture. Elles savent que leur nouvel emploi est physique et elles ne s'en plaignent pas. Elles le qualifient de «boulot comme les autres». Elles indiquent que leurs chéris réciproques n'ont pas non plus eu d'objection à savoir leurs femmes employées à la voirie. A quelques pas derrière elles, à la conduite de la balayeuse, Manuel Silveira (52 ans) s'active. Il dit être content que des femmes aient rejoint l'unité: «Ça change un peu les conversations», sourit-il. Cet homme œuvre à la voirie depuis presque seize ans, après avoir travaillé dix-sept ans dans le bâtiment et vu l'entreprise qui l'employait fermer ses portes.





**La propreté des espaces publics (ici près du jet d'eau) fait partie de la carte de visite de Genève.**

Chaque équipe travaille en trio. Jésus Brandon supervise les 29 personnes employées dans son secteur, qui inclut notamment les quais marchands des Eaux-Vives et le Jardins anglais. Lorsqu'il a appris que des femmes rejoindraient ses collaborateurs, il s'est posé des questions: «C'était l'inconnu pour moi.» Résultat des courses, trois mois après leur engagement, il tire un bilan très positif et se réjouit de l'arrivée des prochaines ouvrières: «Elles m'ont impressionné. Elles se donnent de la peine, elles ont des idées et s'intègrent bien.»

Fatima, Maria et leurs collègues se remettent au travail. Ils ont joué le jeu de la médiatisation mais les déchets ne vont pas s'évacuer tout seuls!



**Maria et Fatima connaissent l'armature des poubelles par cœur.**



**Les changements de sacs se font deux fois par jour, en été trois.**

## Tour d'horizon Ailleurs dans les voiries

**Lausanne.** Trois femmes occupent des postes liés à l'entretien et au nettoyage du domaine public, quatorze sont ouvrières et hortultrices en charge de l'entretien des parcs. «La modernisation de nos outils a permis de diminuer la pénibilité du travail en allégeant le matériel. Nous soutenons ces actions qui aident à dépasser les préjugés et les clichés.»

**Fribourg.** Une femme chauffeur de camion et deux femmes à la réception des déchets sur les 120 collaborateurs de la voirie. Quinze étudiantes ont remplacé des hommes durant les vacances d'été. Tous les postes sont ouverts aux deux sexes, ceci est rappelé dans chaque mise au concours. Très peu de femmes se présentent.

**Neuchâtel.** Une femme sur environ 70 collaborateurs, quelques étudiantes l'été. Pas de règle spécifique établie, les candidatures reçues sont masculines en grande majorité.

**Sion.** Pas de femmes. Locaux adéquats pour le personnel féminin depuis décembre. Rares demandes d'emploi de la part des femmes. Service ouvert à toutes propositions.

**Delémont.** Pas de femmes. Postes ouverts aux deux sexes. Les dernières postulations mises au concours n'ont pas donné lieu à des candidatures de femmes.

**Bâle.** Onze femmes sur environ 250 hommes. La première femme a été engagée en 1991.

## Collectionniste

Minnie, qui a fait ses débuts en mai 1928, est une forte tête. Elle est très demandée chez Coop. La fièvre de la collection d'autocollants bat son plein!

# Les images Disney



### Difficultés de livraison Coop victime de son succès

Dans les kiosques de Coop et chez Coop City, les clients peuvent acheter des paquets d'autocollants pour 50 ct. pièce. Cette action, qui durera jusqu'à fin novembre, remporte un succès tel que Coop a été dépassée. Il peut donc arriver qu'il n'y ait plus assez de paquets disponibles dans certains points de vente avec kiosque et certaines Coop City. Coop met bien sûr tout en œuvre pour qu'ils soient à nouveau disponibles le plus vite possible. Les paquets continuent à être distribués avec vos achats aux caisses.

**Minnie Mouse comme cadeau du mercredi, cette semaine dans les hypermarchés Coop et chez Coop City.**

La collectionniste Disney bat son plein. Ici,

**A gagner chaque semaine 10 x 20 paquets d'autocollants à collectionner**

### Grand

Outre les paquets d'autocollants en jeu chaque semaine, participez au quiz, dans le cadre de la collectionniste Disney! Il y a de super prix à gagner. **Comment jouer?** Depuis la dernière édition, vous trouvez chaque semaine une question dans «Coopération». Chaque bonne réponse vous donne une lettre.

# déchaînent les passions



THOMAS COMPAGNO

**L**a collectionnite se propage en Suisse avec les images Disney que les clients de Coop peuvent collectionner en ce moment pour les coller dans les albums. Ce mercredi, un tampon encreur *Cars* ou Minnie est offert dans les hypermarchés Coop et les Coop City (dans la limite des stocks disponibles). Un bon pour ce cadeau est remis à la caisse dès 50 fr. d'achat. Il faut le valider le jour même au service clients.

Restons dans le vif du sujet. Parlons de Minnie. Connue certes, mais très mystérieuse. Rappelons tout de même que Minnie et Mickey s'aiment depuis plus de soixante ans! Leur relation est intense et pas de tout repos. Minnie, assez soupe au lait, n'en loupe pas une pour critiquer Mickey et son penchant pour les opérations périlleuses.

**Minnie a fait ses débuts** aux côtés de Mickey le 15 mai 1928, dans la version muette du dessin animé *Plane Crazy*. Le grand public la découvre à la fin de cette même année. C'est l'un des personnages principaux de *Steamboat Willie*, le premier dessin animé entièrement sonorisé de l'histoire du cinéma. Ses intermèdes musicaux avec Mickey font craquer les spectateurs de l'époque. Après ces débuts réussis, l'histoire de Mickey et Minnie s'est transformée en empire.

Revenons-en à la collectionnite d'autocollants Disney, qui prend de plus en plus d'ampleur. Dans toute la Suisse, des familles vont chez Coop et collectent des images pour les albums.

**Pour chaque tranche de 20 fr. d'achat**, les clients reçoivent un paquet de cinq images en cadeau (10 paquets par achat au maximum).

Comme avant les Coupes du monde, échanges et marchandages battent leur plein dans les cours de récré! Pour ceux qui n'auraient pas la possibilité d'y troquer leurs trésors, une bourse d'échange officielle sera organisée par Coop le 9 novembre (voir notre édition N° 42 du 15 octobre).

«Toute notre famille s'est laissée prendre au jeu des images Panini», nous écrit Priska Ochsner, en nous montrant ce qu'elle a fait: un collage de ses images (le résultat ci-contre).

**Au Lignon, dans le canton de Genève**, Ayana Maeva (bientôt 8 ans) est une grande fan des autocollants Disney. Sa maman, Elena-Laura, raconte que depuis que sa fille a ouvert son premier paquet reçu à la caisse lors d'achats chez Coop, «c'est la folie!» Elles ont participé au concours de *Coopération* et ont gagné 20 paquets d'autocollants. Leur réaction: «Trop cool, on saute de joie!» Le jeu n'est pas prêt de se calmer... A suivre jusqu'à fin novembre!

un collage de la famille Ochsner.

## concours De super cadeaux Disney en jeu

Les six lettres vous permettront de découvrir le nom d'un personnage d'un des films de Disney. Il vous faudra comme avec un anagramme trouver leur bon ordre.

**A gagner:**

- 2 x 4 billets pour voir «Disney on Ice» à



l'Arena de Genève;  
• 2 x 4 billets pour voir «La Belle et la Bête» à Zurich;

- 20 x un des plus grands hits d'animation Disney (coffrets DVD);
- 30 paquets surprises Disney



d'une valeur de 100 francs. Vous avez jusqu'au **2 décembre à 16 h** pour nous faire parvenir le nom du personnage découvert. Envoyez-nous le mot-clé DISNEY avec la solution, votre nom et votre adresse par **SMS au 2667 (80 ct./SMS)** ou sur:

☑ **lien [www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)**

## Quiz - Univers Disney

Comment Mickey Mouse aurait dû s'appeler à l'origine?

- M - Mortimer
- F - Fitzgerald
- D - Darrell
- C - Charly



## Concours

### Des albums à gagner

Quelle fête très populaire dans les pays anglo-saxons aura lieu le 31 octobre?

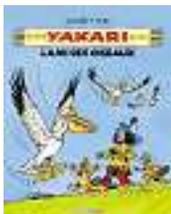
- A. Thanksgiving.
- B. Halloween.

Joue! Tu gagneras peut-être par tirage au sort l'un des dix albums de Yakari «L'ami des oiseaux», avec plusieurs aventures à découvrir.

Tu peux jouer jusqu'à dimanche minuit, au **0901 02 03 00 (1 fr. l'appel depuis un poste fixe)** ou sur carte postale à Coopération, «Juniors», CP 107, 1213 Petit-Lancy 1. Par **SMS**, tape **JUNIORS** suivi de A ou B et de tes nom et adresse, au **959 (80 ct./SMS)**. Ou sur:

► **lien** [www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)

**Dernière réponse.** En Valais l'automne, on peut déguster une brisolée. Elle se compose principalement de châtaignes grillées au feu de bois, de fromages grillés d'alpage et de raisin.



«Yakari et l'attrape-rêves». L'orque a échappé aux Haïdas. Ils sont rentrés chez eux et ont



## Ce que tu peux faire pour la nature

### Boire l'eau du robinet, un plus pour la planète



On dit que les petits ruisseaux font les grandes rivières... L'eau qui coule du robinet ne fait pas mentir cet adage. La consommer elle plutôt que de l'eau minérale en bouteille est un geste simple, gratuit et très positif pour l'environnement. L'eau en bouteille nécessite beaucoup d'énergie pour arriver jusqu'à sur notre table: en plus de la pom-

per, il faut la mettre en bouteille et la transporter jusqu'à son lieu de consommation. Ensuite, il faut encore éliminer et recycler les bouteilles... Dans nos contrées, nous avons la chance de disposer d'une eau potable de grande qualité: profitons-en! Essaie de repérer les subtiles différences de goût de l'eau du robinet selon la région où

tu te trouves. Avec un peu d'entraînement, tu arriveras peut-être à distinguer l'eau du Valais de celle du Jura par exemple. Si on aime les bulles, on peut gazéifier soi-même son eau du robinet, au moyen d'un système à air comprimé.

Sandrine Seidel, Association Suisse pour la Protection des Oiseaux ASPO/ BirdLife Suisse [www.birdlife.ch](http://www.birdlife.ch)





invité Yakari et Arc-en-Ciel dans leur maison.



A suivre...

# Balades

## Chasses aux trésors en famille

Comment donner le goût de la marche aux enfants? Les Vaudois Caroline et Pierre Corajoud lancent quelques pistes dans «Huit balades en famille dans les plus beaux lieux du pays de Vaud sous forme de



chasse aux trésors». Ils proposent de découvrir le magnifique village vigneron de Saint-

Saphorin, les jardins du Château de Prangins ou les bourgs historiques de Lutry ou Saint-Prex par de grandes aventures en famille. Pour chaque lieu, on découvre un plan et des postes. Le but de chaque balade est de trouver un trésor et d'apprendre plein de choses sur les endroits traversés. La plupart des itinéraires sont accessibles en poussette et des activités à pratiquer en famille sont suggérées dans les alentours. Ce livre est édité à compte d'auteur. Il est disponible en librairie ou chez les auteurs pour 10 francs (corajoud@citycable.ch). Une jolie manière d'occuper les belles journées d'automne.

sb

Infos sur: [balade.wordpress.com](http://balade.wordpress.com)

© LE LOMBARD

Retrouve Yakari sur: [www.cooperation-online.ch/yakari](http://www.cooperation-online.ch/yakari)



Lucie

PHOTO SP

## Sourire en coin

Salut à tous! Voici Lucie, bientôt 9 mois, de Vuadens, en Gruyère. Sur cette photo, elle est chez sa tante Sandy de Marly (FR). Lucie est un rayon de soleil pour ses proches. Ses parents profitent de l'occasion pour remercier toute la famille de son précieux soutien.

Envie de proposer une photo? [cooperation@coop.ch](mailto:cooperation@coop.ch)



**Tourne la page!**  
**Cloé, 9 ans et demi,**  
**parle de balades dans**  
**les vignes et de guitare**  
**électrique.**

«Coopération»  
donne la parole aux  
enfants et aux ados  
de 8 à 16 ans.  
Envie de t'exprimer?  
[www.cooperation-online.ch/  
juniors](http://www.cooperation-online.ch/juniors)

## «J'aime me promener dans les vignes»

PROPOS RECUEILLIS PAR STÉPHANIE BUCHS  
PHOTO CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

### Cloé, qu'aimes-tu dans la nature?

J'aime beaucoup me promener dans les vignes. Notre maison est juste à côté, mon père est vigneron. Si on s'assied sur un caillou ou sur un mur et qu'on regarde le paysage, on se dit: «Ouah!» La vue est vraiment magnifique!

s'appellera «J'ai trouvé». J'ai toujours aimé la musique rock, et j'adore les formes différentes des guitares. J'aime bien les musiques bien chargées!

### Et tu ne seras surtout pas...

Pompière ou policière.

### Quel est ton animal préféré?

Les chats, parce qu'ils sont assez sensibles. Il y en a qui sont gentils et qui ne griffent pas, comme mon chat, Charly, qui a 5 ans. Je lui fais beaucoup de caresses. Je lui installe aussi des petits coins, je lui fais des petites cabanes avec des chaises, des coussins et des couvertures. J'aime aussi bien les chiens.

### A part la guitare, as-tu d'autres loisirs?

Je fais du judo une fois par semaine. J'ai souvent été embêtée par les autres enfants, je suis un peu la fille que tout le monde embête. Et j'ai commencé à faire du judo il y a un an pour me défendre. Je fais aussi du hip-hop une fois par semaine. J'aime aussi bien aider mon papa à étiqueter, et j'aime bien les vendanges!

### Quel métier as-tu choisi?

Guitariste, parce que ma passion, c'est la guitare électrique! Ça fait environ un an que j'en fait et je suis en train de composer une chanson qui

### Sais-tu cuisiner?

Plutôt des desserts, je fais de la glace à la framboise, des cookies ou des gâteaux.

### Mon plat préféré.

La salade verte.

### Mes chaînes TV préférées.

Nickelodeon et NT1.

**Mon vœu.** Pouvoir former un groupe avec un copain qui joue de la batterie.

### Mon souhait pour la planète.

Ne pas la polluer, ne pas couper les arbres et laisser à la nature tout ce qui lui appartient... et aussi la soigner!

### Mes musiques préférées.

ZZ Top, Sexion d'Assaut, Stromae, Jean-Jacques Goldman et Keen'V.

Cloé a 9 ans et demi. Elle vit avec sa famille à Grandvaux, dans le canton de Vaud.



# POUR ÉCONOMES AVERTIS.

**40%**  
de moins

**12.95**

au lieu de 24.95

**Drap-housse  
en jersey,  
90 x 200 cm**



- 100% coton.
- Plusieurs coloris au choix.
- Existe aussi en **160 x 200 cm, CHF 17.95** au lieu de CHF 34.95,  
et en **180 x 200 cm, CHF 19.95** au lieu de 39.95.

En vente dans les grands supermarchés  
Coop et les Coop City. Offre valable  
dans la limite des stocks disponibles.

Pour profiter davantage.  
[www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)



**coop**

Pour moi et pour toi.

# Inventivité romantique et gastronomique

Entre la nourriture et l'érotisme, il n'y a parfois qu'un pas. Quand deux personnes se regardent dans les yeux plutôt que le nez planté dans l'assiette, c'est bon signe...

D<sup>r</sup> Willy Pasini, sexologue

**L**e couple romantique met l'accent sur le cœur plutôt que sur le sexe et l'intellect. L'amour romantique est un lien passionnel. Il reflète une haute estime réciproque. Il n'est de ce fait ni un fantasme

ni une aberration, ni comme le disait Freud une névrose passagère, ni un idéal immature qui s'effrite devant une réalité pratique. L'idéal de l'amour romantique est personnel. Comme le disent les poètes romantiques Ma-

ry Shelley et Lord Byron, l'importance n'est pas dans la passion, mais dans l'amour réciproque qui crée une attraction importante.

**Parmi les liens** que les amoureux créent, il y a la nourriture. Je pense au

couple qui, au restaurant, discute le choix du menu et commente parfois les plats des autres couples, en se mangeant des yeux. La nappe est plus importante que les draps. Ses restaurants préférés se trouvent souvent dans

PUBLICITÉ

## Mon bien-être. Ma pharmacie.

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

coop

Pour moi et pour toi. vitality 

**20%**  
de rabais  
sur tout  
l'assortiment



### Burgerstein

Les vitamines Burgerstein fournissent au corps la quantité optimale de vitamines, sels minéraux et oligoéléments. Pour enfants et adultes.

Excepté les produits délivrés sur ordonnance et inscrits au registre cantonal.

P.ex. Burgerstein Topvital capsules 100 pces, CHF 45.70 au lieu de 57.10

Ce sont des médicaments. Veuillez lire la notice d'emballage ou demander conseil à votre pharmacien.

Offres valables jusqu'au 02.11.2013, dans la limite des stocks disponibles. Non cumulables avec d'autres rabais.



Pour profiter davantage.  
[www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)



Sondage express

**A quel plat associez-vous l'érotisme?**

[www.cooperation-online.ch/pasini](http://www.cooperation-online.ch/pasini)

des coins romantiques, sur une île, au bord d'une rivière ou d'un lac. Pour eux, la nourriture n'est pas piquante mais allusive à leur amour. Les plats principaux ont des sauces et leurs repas incluent des fruits et des desserts.

**Après le repas,** avant de monter dans la chambre, il lui dira qu'elle a les yeux en forme d'amande, une peau abricot et des lèvres couleur cerise. Il utilise le langage de

la nourriture pour envoyer un message séducteur. Elle lui répondra peut-être «je te croquerais». L'érotisme est à la sexualité ce que la gastronomie est à la cuisine. L'ironie fait partie de la communication de ces

couples: ils s'amuse ensemble. Les habitudes sont bannies. Même dans la nourriture, ils varient les plaisirs et se montrent inventifs. Pour eux, dans la vie érotique comme dans la vie gastronomique, il faut changer souvent de menu.

PUBLICITÉ



**Produits puissants pour muscles et articulations**



**20x superpoints**

sur tous les produits Axanova et \*Axamine.  
du 29.10 au 9.11.2013

En vente dans les grands supermarchés Coop et les hypermarchés.  
\* En vente dans les hypermarchés.



Du mardi 29 octobre au samedi 9 novembre 2013

# Pour les marques en action.

**Super-  
prix**

**17.95**

**Clé démonte-roue  
télescopique Goodyear**  
Longueur réglable de 22 à 41 cm,  
manche antiglisse, douille en-  
clicquable réversible: 17/19 mm  
N° d'art. 4.617.372

**Super-  
prix**

**89.95**



**Cric à roulettes Goodyear**  
Force: 2 tonnes, hauteur de levage: 85-325 mm.  
Vendu dans son coffret de rangement.  
N° d'art. 4.617.369

**Super-  
prix**

**29.95**



**Chandelle Goodyear**  
Force: 3 tonnes, hauteur de levage:  
280-420 mm  
N° d'art. 4.617.370

**Super-  
prix**

**99.90**

**Clé dynamométrique  
Goodyear**  
Taille des douilles:  
17/19 mm. Vendue dans son  
coffret de rangement.  
N° d'art. 4.617.373



**Super-  
prix**

**29.95**



**Super-  
prix**

**19.95**



**Clé en croix Goodyear**  
Revêtement antiglisse, taille des  
douilles: 22 mm  
N° d'art. 4.617.371

**Super-  
prix**

**39.95**

**Jeu de 4 housses  
pour roue Goodyear**  
Vendu avec un étui de  
rangement pour les  
boulons/écrous de roue  
N° d'art. 4.617.375



**Enjoliveurs Goodyear  
Flexo 14 pouces**  
4 pièces  
Noir N° d'art. 4.617.376  
Argenté N° d'art. 4.617.400

**GOODYEAR**

**50.-**  
de moins

**129.-**  
au lieu de 179.-

**Tronçonneuse électrique Einhell RG-EC 2240 MG**  
2200 W, longueur du guide 40 cm, vitesse de coupe  
16 m/s, poids 5.3 kg. TRA comprise.  
N° d'art. 4.227.075

**20%**  
de moins

**127.<sup>20</sup>**  
au lieu de 159.-

**Scie circulaire Einhell RT-CS 190/1**  
1500 W, vitesse de rotation à vide: 5500 tr/min., profondeur de  
coupe à 90°/45°: 66/48 mm, lame de scie: Ø190xØ30x2.8 mm  
(24 dents), éclairage de la zone de coupe par LED. TRA comprise.  
N° d'art. 4.320.954

**20.-**  
de moins

**159.-**  
au lieu de 179.-

**Perceuse-visseuse sans fil Einhell TE-CD 12 X-Li avec 2 batteries**  
12 V, couple maximal dur 25 Nm, LED, 10 embouts  
de vissage en acier S2 avec revêtement titane.  
TRA comprise.  
N° d'art. 4.639.432

**20%**  
de moins

**135.<sup>20</sup>**  
au lieu de 169.-

**Aspirateur eau et poussières Einhell TE-VC 1820**  
750 W, puissance d'aspiration: 180 mbars, longueur du  
flexible: 2500 mm, capacité du réservoir: 20 l, niveau  
de puissance acoustique LwA: 70 dB. TRA comprise.  
N° d'art. 4.452.347

**100.-**  
de moins

**259.-**  
au lieu de 359.-

**Scie à bûches Einhell BT-LC 400**  
1500 W, diamètre de la lame: 400 mm,  
capacité de coupe max. 125 mm, poids 36.7 kg.  
TRA comprise.  
N° d'art. 3.649.806

**50.-**  
de moins

**149.-**  
au lieu de 199.-

**Aspirateur-souffleur thermique Einhell BG-PL 26/1**  
0.9 ch, cylindrique: 25.4 cm<sup>3</sup>, fonction aspirateur/  
souffleur. Vendu avec bandoulière.  
N° d'art. 3.944.077

Informations données sans garantie et sous réserve de changement de modèle, de couleurs ou de prix. Tous les articles sont vendus sans décoration. Offres valables dans la limite des stocks disponibles. Rabais non cumulables. Sem. 44/13

**Einhell**

**2**  
ANS DE  
GARANTIE

sur tous les appareils

**coop**

Pour moi et pour toi. **bricoHoisirs**

Un éclairage approprié pour  
davantage d'amusement dans  
la chambre des enfants

**PHILIPS**

**20%**  
de moins

sur les  
luminaires  
montrés



**Avigo** plafonnier,  
bois et verre  
4.643.070

**51.95 au lieu de 64.95**

**Boletu famille**  
aluminium et synthétique  
4.643.066 lampe à poser

**79.90 au lieu de 99.90**

4.643.065 suspension

**51.95 au lieu de 64.95**

**Littlebro, Bollie, Drago**,  
veilleuses LED avec socle de  
chargement, synthétique  
déformable sans BPA  
4.643.018 Bollie  
4.643.019 Drago  
4.643.020 Littlebro

**43.95 au lieu de 54.95**



Bollie



Drago



Littlebro



**Buddy Moon** suspension,  
2 fonctions d'éclairage: éclairage général  
ou ciel étoilé LED au plafond  
4.643.033

**159.20 au lieu de 199.00**

**Buddy Space** suspension,  
synthétique  
4.643.035

**111.20 au lieu de 139.00**

**Cloudy** plafonnier,  
synthétique  
4.643.036

**63.95 au lieu de 79.95**



Lampe à poser **myBuddy**,  
avec 3 fonctions d'éclairage qui indiquent  
à votre enfant quand il est l'heure de  
jouer, de dormir ou de lire  
4.374.120

**127.20 au lieu de 159.00**

[www.philips.ch/consumerlighting](http://www.philips.ch/consumerlighting)

Offre valable du mardi 29 octobre au samedi 09 novembre 2013  
Disponible dans les grandes magasins.

**coop**  
brico+loisirs

## Festival à Genève

# Un best of sur tous les écrans

Manifestation unique en son genre en Europe, le *Festival Tous Ecrans* offre depuis 1995 un panorama complet des meilleurs films de cinéma, séries télévisées, fictions ou documentaires interactifs du moment. La manifestation se veut iconoclaste, frondeuse et visionnaire. Elle fut l'une des premières à montrer les œuvres télévisuelles de cinéastes de renom, à faire découvrir au public des séries télévisées comme *24*, *Damages*, *Real Humans*, *Boss...* et à accueillir une compétition d'œuvres transmédias. Ce rendez-vous incontournable de la création audiovisuelle contemporaine, 19<sup>e</sup> du nom, se



déroulera du 31 octobre au 7 novembre 2013, à Genève. Programmes tout public, événements spéciaux, conférences professionnelles et soirées festives vont se succéder.

► **lien**  
[www.tous-ecrans.com](http://www.tous-ecrans.com)

Des images du film «Diego Star», qui figure dans la catégorie longs métrages.



**JOËLLE CHALANDES**  
Rédactrice

## Cage dorée, cœurs en or

Travail soigné, services rendus à toute heure. Dans le film *La Cage dorée\** de Ruben Alves, Maria (Rita Blanco) et José (Joaquim de Almeida) sont les concierges d'un immeuble parisien de riches copropriétaires. Toujours disponible, ce couple d'immigrés portugais aux grands cœurs est devenu au fil des ans indispensable à chacun: habitants, voisinage, amis, famille. Pareil au travail de José. L'entreprise qui emploie ce chef de chantier survit grâce à lui. A penser toujours aux autres, Maria et José ne voient pas qu'on profite d'eux, au grand dam de leur aînée. Un jour, ils apprennent qu'ils héritent d'une maison et de vignes au Portugal. Le bruit se répand à la vitesse grand V dans le quartier. Ni une ni deux, leur entourage panique et se met à les manipuler pour les empêcher de quitter Paris. L'heure de la révolte va sonner... Drôle et émouvant, *La Cage dorée* ouvre des réflexions sur le couple, la famille, les origines sociales et nationales, les rapports de pouvoir, la solidarité. Il rend hommage aux femmes de l'ombre. Concierges, femmes de ménage, épouse au foyer de patron d'entreprise, leur union fait leur force, entre frustrations et revendications.

\* A voir au cinéma Casino de Cossonay (VD) le mardi 5 novembre à 14 h 30 (Ciné-Seniors «Regards 9») ou en DVD.

### Sortie livre

#### Un regard sur la Turquie

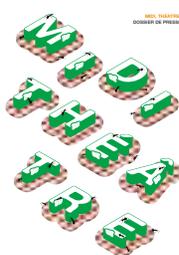


Une année durant, l'écrivain Irene Van der Linde et la photographe Nicole Segers ont navigué sur les ferries d'Istanbul, entre les deux rives du Bosphore. En résulte le livre «Les passeurs d'Istanbul» (Ed. Noir sur Blanc), une combinaison de reportage littéraire et de photos documentaires, à la rencontre des Turcs d'aujourd'hui. Passionnant.

### «Midi, Théâtre!»

#### Déguster une bonne pièce

Sept théâtres de Suisse romande de sept villes ouvriront leurs portes au public pour un nouveau rendez-vous à midi. C'est le Théâtre de Vevey (VD), qui ouvrira les feux le jeudi 7 novembre. Pour le prix d'un menu du jour, le public assistera à une représentation et dégustera une agape.



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



La «Revue» -ici dans sa version genevoise - pétille un peu partout en Suisse romande.

Humour satirique

# Ces Revues qui font pouffer les Romands

Une nouvelle vague d'humoristes réinvente le genre de la Revue et fait reflourir, ici, la satire. Eclairage.

VÉRONIQUE ZBINDEN

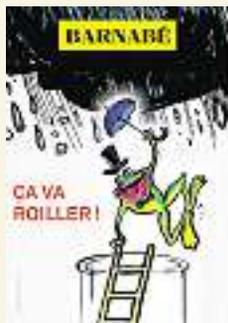
Les premières feuilles tombent? Attention, les vannes vont pleuvoir. *Ça va roiller*, promet la Revue 2013 de Servion. Autrement dit, ça va «cogner sur l'actu, piquer là où ça fait mal», dixit Chris-

tophe Chaillet, producteur et neveu du fameux Barnabé, un des pères du genre en pays romand. A Genève, la R'vue fête ses 120 ans et fait figure d'institution - le Tout-Genève se presse aux premières pour se faire flageller sur la place publique - du moins les «bonnes années»...

En 1982, la Ville a racheté le Casino Théâtre, où le rendez-vous de fin d'année est dorénavant fixe, attribué à des équipes qui se succèdent, avec des styles et des bonheurs divers: l'ère Naftule, très «Broadway et paillettes», a cédé la place voici cinq ans au tandem Boesch-Cohen,

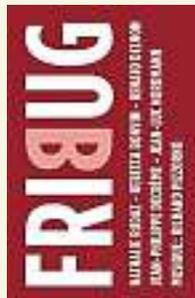
## Au programme

### Genève, Thierrens, Servion: passage en «revue» non exhaustif



**Vaud**  
«Ça va roiller»,  
la Revue 2013, du  
8 novembre 2013  
au 22 février 2014.  
Chez Barnabé, 2,  
chemin du Théâtre,  
Servion  
[www.barnabe.ch](http://www.barnabe.ch)

**Fribourg**  
«Fribug 2013»,  
du 29 octobre au  
1<sup>er</sup> décembre.  
Théâtre Le  
Bilboquet, 8, rte  
de la Fonderie,  
Fribourg  
[www.fribug.ch](http://www.fribug.ch)



**Thierrens**  
Du 22 novembre  
au 7 décembre.  
Grande Salle de  
Thierrens  
[www.larevue  
dethierrens.ch](http://www.larevue<br/>dethierrens.ch)

**Genève**  
La R'vue 2013, jusqu'au  
31 décembre, y compris  
3 représentations en  
anglais (13 décembre -  
20h - et 14 décembre -  
14h30 et 20h).  
Le Casino Théâtre, 42,  
rue de Carouge, Genève  
[www.larvue.ch](http://www.larvue.ch)



**Valais**  
La Revue du  
Valais, du 14 mars  
au 14 mai 2014.  
4, rue du Casino,  
Casino de Saxon,  
Saxon  
[www.casino-  
de-saxon.ch](http://www.casino-<br/>de-saxon.ch)



PHOTOS ANKE BAERG, SP

issu de l'impro, qui donne dans un registre plus contemporain et «bricolé». Du Locle à Neuchâtel, Cuche et Barbezat ont cartonné treize ans durant avec leur Revue, avant de s'associer à Yann Lambiel, pour la faire tourner entre le Valais et Neuchâtel.

A Fribourg, *Fribug* est née en 1999, a fait une pause, avant de renaître sous l'impulsion du désormais producteur-comédien amateur Jean-Luc Nordmann. Ailleurs, à Fontainemelon (NE), Saint-Imier (BE), Cernier (NE), Saint-Maurice (VS), Thierrens (VD), Corseaux (VD), Corcelles (BE), Lutry (VD)

et Carouge (GE) notamment, ces Revues ont fait des petits ou contribué à réinventer la satire.

Certaines furent éphémères, d'autres sont devenues des *must*. Elles disparaissent, renaissent, se réinventent ou se téléportent. Le phénomène est saisonnier, drainant un public nombreux, volontiers enthousiaste, et suscite depuis quelques années un formidable engouement.

«**Les Romands ont envie** qu'on leur parle d'eux, en les mettant en valeur, qu'on use d'un ton moins franchouillard et plus ancré ici, envie de se divertir aussi...», relève Jean-Luc Barbezat. Ce n'est pas de l'humour qu'on voit à la télé, il y a ce lien à la région, à la ville, au village, qui suscite beaucoup de vocations amateurs.

Au départ, ce fut souvent, d'ailleurs, une affaire de sociétés locales, de corporations ou de partis: le

PLR, le barreau, tel Conseil municipal, Swissair, le CERN, le football-club ou les sapeurs-pompiers.

«Le décor et les costumes sont importants, estime Christophe Chaillet. Quand il voit un ballet avec huit soubrettes autour de Strauss-Kahn, le public rit déjà. On y ajoute de l'émotion, des reprises de classiques et un style d'écriture.» «Méchant mais pas trop, ciblé mais pas trop», ajoute Jean-Charles Simon, qui s'y est essayé.

**Les thèmes?** A Genève, les magouilles, les frontaliers, les banques, la fonction publique. Et, forcément, les Transports publics genevois (TPG) – «avant le premier tour des élections, on savait déjà que Michèle Künzler allait pointer au sketch chômage», rigole Gaspard Boesch.

En Valais, les prisons et les entraîneurs de foot; à Fribourg, le HC Fribourg-Gottéron, la Gay Pride et

le dalaï-lama... «Rire d'un sujet d'actualité, c'est un peu comme prendre une revanche sur l'affreux cours des choses, et l'arrogance des puissants», note Frédéric Recrosio. Et c'est peut-être parce que le monde se moque de nous qu'il est si bon de se moquer du monde.

Alors, osons la question: l'humour romand existe-t-il? «On n'imite ni Palmade ni Robin, il y a un côté terroir», dit Jean-Luc Barbezat.

**Depuis dix ou quinze ans**, la Suisse romande se reconnaît dans ses humoristes et les aime, bien plus que ses chanteurs.

Plus qu'un style commun, il y a place pour de nombreuses personnalités et des registres très divers. Une nouvelle vague d'humoristes qui écrit et joue les sketches des différentes Revues, de Genève à Saxon: Meury, Flutsch, Recrosio, Cuche, Barbezat, Lambiel... ►►

►► «C'est avec *La Soupe* qu'on a commencé à parler de sujets d'ici, d'un territoire, que les gens se sont sentis concernés», note Florence Farion, productrice et animatrice entre 2004 et 2008 de la fameuse émission satirique de la radio, désormais remplacée par la formule cousine de *L'Agence*.

La radio a contribué à faire éclore une génération de talents nouveaux qui ont essaimé en Suisse romande, notamment dans les Revues. Certains, tels Lambiel ou Recrosio, s'exportent avec un formidable succès sur les scènes étrangères. Ils sont les improbables rejetons de François Silvant et de Marie-Thérèse, mais aussi de Bergamote et d'*Aqua Concert*. Ils ont inventé un humour «non formaté» avec un vrai ancrage local.

## Les Revues

### Les origines sont anciennes

Chaque village avait, dit-on, sa Revue. Depuis toujours, ou presque. Il s'agit sans doute d'une des premières formes d'humour scénique. Une manière d'impliquer dans une œuvre collective tous les talents et compétences individuels du lieu, comme c'est encore le cas aujourd'hui dans de nombreuses Revues, où l'amateur côtoie le professionnel. A Servion (VD), le placeur est aussi celui qui vous sert l'entrée avant d'aller passer sa tenue de scène, explique-t-on chez Barnabé.

Plus concrètement, deux traditions distinctes se partagent la paternité des Revues actuelles. D'une part, les chansonniers qui excellent dans l'art de la satire politique dans les cabarets parisiens notamment dès les années 1870. D'autre part, les Revues chantées et dansées

avec force plumes et jolies filles peu vêtues, emmenées par des Mistinguett et autre Joséphine Baker sur des scènes comme les Folies Bergère. Celle de Genève est née en 1893, avec déjà une veine caustique. «Le Casino Théâtre est dirigé par les Fradel, famille qui comptera trois générations d'entrepreneurs du spectacle», raconte l'historien Bernard Lescaze. «La troupe compte plusieurs excellents auteurs qui ont pour pseudos Ruy Blag ou Rimer. Elle connaîtra un âge d'or autour de 1930 avec l'apparition des personnages cultes de la rouspéteuse Mère Gniagniu et de son pendant masculin, longtemps incarné par le fameux Jo-Johnny.» Le genre connaît ensuite une éclipse; le Casino Théâtre est mis en vente, racheté début 1980, puis rénové par la Ville.



## Témoignages

### Ils ont le mot pour rire



**Yann Lambiel,**  
humoriste

«La référence:  
**François Silvant»**

#### Y a-t-il un humour romand?

Pour moi, l'humour «romand» c'était François Silvant. Avec des personnages de chez nous qui parlaient aux Romands. Afin de confronter l'humour romand avec d'autres, je vais entamer une tournée en dé-

cembre avec trois autres imitateurs. Un Belge, un Français et un Québécois. J'y mélange des imitations romandes avec d'autres, plus internationales. Imaginez Pascal Couchepin, Jacques Chirac et René Angélil, mari de Céline Dion, qui discutent dans un EMS...

#### A voir votre succès à l'étranger, peut-on considérer qu'il s'exporte bien?

Ici, je fais de l'humour romand, car mes imitations sont suisses. Mais à l'étranger je fais de l'humour francophone et international. Je ne suis pas certain que l'humour romand soit exportable. Le public des autres pays n'a pas assez de références de la Suisse romande pour y être sensible.



**Josef Zisyadis,**  
ex-politicien, président  
de la Semaine du Goût

«**Tout me faire rire»**

#### Pensez-vous qu'il y a un humour romand?

C'est un humour bon enfant, souvent politique, et qui ne se croit pas obligé de pasticher la star du moment et de la pub.

#### Ce qui vous fait rire?

Le côté miroir des Revues. Genève, Servion et bientôt Fribourg. J'aime surtout parce qu'on a les pieds dans le local. Le problème est que tout me fait rire... Mais j'ai un petit faible pour les rivalités intercantionales.



**Florence Farion,**  
animatrice radio

«**Nathanaël Rochat est top»**

#### Qu'est-ce qui vous fait rire?

L'humoriste Nathanaël Rochat me fait hurler de rire. Pour le décalage entre le personnage et son propos - son côté ultra-lymphatique, cet air de ne pas y toucher et en même temps cette incroyable vivacité d'esprit, cette façon qu'il a d'envoyer des scuds. En cela, il est probablement représentatif de l'humour romand.



PHOTOS KEYSTONE, RTS, SP

**L'humoriste  
Jean-Luc Barbezat  
et son compère  
Benjamin Cuche**



**Frédéric Recrosio,  
humoriste**

**«En somme, l'humain est une espèce bizarre»**

**Y a-t-il un humour romand?**

Je crois que la francophonie partage énormément. Pire: on est tous plus Français qu'on ne l'imagine (pardon de dire une chose pareille!). Par ailleurs, même si on se «localise» en faisant des blagues sur Tolochenaz et la vignette à 100 francs, on reste toujours dans des variations sur le même thème: l'humain est une espèce bizarre.

**«Que l'on rie de moi ne me dérange pas»**

Daniel Brélaz, syndic de Lausanne



**Etes-vous client des Revues et que pensez-vous de cette forme d'humour, dont vous êtes parfois la cible?**

Il m'est arrivé quelquefois d'assister à des Revues qui se tenaient à Lausanne, notamment au Lapin vert et à Chauderon et de rire de bon cœur. L'humour qui me concerne ne me dérange pas. Ce sont plutôt les autres qui trouvent scandaleuses certaines blagues sur moi, alors que je ne m'en offusque pas.

**Pensez-vous qu'il y a un humour romand?**

Il y en a même plusieurs qui correspondent à la mentalité des différents cantons.

**Un humoriste romand que vous appréciez particulièrement?**

J'ai développé au fil des ans une forme de complicité et d'amitié avec Yann Lambiel, qui me fait beaucoup rire, notamment lorsqu'il imite Couchepin. Il y a eu plusieurs vagues de bons humoristes: j'ai bien aimé Golovtchiner, puis l'époque Lapp et Simon, aujourd'hui Lambiel et son cercle. Meury me fatigue un peu avec sa misogynie...

**De manière générale, qu'est-ce qui vous fait rire?**

J'adore les caricatures de Burki, le dessinateur du quotidien «24 Heures».



## À LOUER

Suisse

**Grimentz/VS:** chalets + appartements de vacances **www.i-g.ch 027 476 17 60**

**Saillon:** studio proche installations thermales, 1<sup>er</sup>, ascenseur, balcon, semaine/mois. **021 653 50 64**

**Hte-Nendaz:** chalet 3 pièces, 5 pers., tranquille, dès Fr. 350.-/sem. **061 702 19 90**

**MONTANA:** 3½ pces, 2 salles d'eau, au pied téléc. Violettes. Fr. 840-1450/sem. **021 964 69 54**

**OVRONNAZ:** app. tout confort, 6-8 p., skibus à 50 m, dès Fr. 550.-/sem. **032 710 12 40**

**Sarreyer, Val de Bagnes:** saison d'hiver, petit appartement meublé, 1-2 pers. **0041 79 714.01.20**



## AMITIÉS

elle cherche lui

La vie est courte, ne restez pas seul cet hiver. Jolie, très femme, câline, **Cathy, 61 ans**, infirmière à 20%, vous attend pour partager sa vie. Vous: affectueux, pas compliqué, 60-72 ans, **appelez le 021 311 30 77 (VD-FR-NE-VS) Vie à 2**

lui cherche elle

Gentil **monsieur, 73 ans**, retraité, un peu sportif, ch. dame pour relation amicale, plus si affinités; femme de couleur bienvenue, rég. Valais. **079 691 24 52**

**Veuf, huitantaine, Valais Central, pour rompre solitude cherche une amie 75-80, pour vivre un bonheur ensemble. 027 395 51 05**



## CONSEILS

**LYNA voyance sérieuse, tarot, conseil, aide 0901 212 103**, Fr. 2.50/min depuis réseau fixe

**MARIE.** L'aide bénéfique des tarots (fr./angl.) **0901 555 151** CHF 2.50/MIN DEPUIS RÉSEAU FIXE

**MARIE L.** Des conseils précieux pour vs guider **0901 091 010** CHF 2.50/MIN DEPUIS RÉSEAU FIXE

Evolution médium, magnétiseuse, Reiki, cartomancienne. Fr. 2.70/min dp. réseau fixe **0901 270 720**

**MONA LISA, voyance flash daté et précis 0901 576 349** (Fr. 3.13/min) depuis réseau fixe

**"JOYA" 0901.91.00.91 Clairvoyance, rapide et précise. Fr. 2.70/min depuis réseau fixe, 7/7**

**ALEXIE MÉDIUM, tarot 0901 555 422**, Fr. 2.50/min, depuis le réseau fixe

**ELLA Tarologue confirmée, voyance, conseils et réponses rapides 0901 11 17 35** Fr. 2.50/min depuis réseau fixe

**Dorothy - voyance sérieuse, 7/7, aide, conseil ? 0901 555 065**, Fr. 2.50/min depuis réseau fixe

**Kahlo, Médium Belline, Tel. 0901 180 018**, Fr. 2.80/min, réseau fixe, aussi sur rendez-vous

**Comm. animal & clairvoyante 0901 203 202 Danaé** Fr. 2.70/min depuis réseau fixe

**ANJA-Médium: DON RÉEL & FLASHS-D'ÂME à âme 0901 000 553, 77**, Fr. 4.50/min depuis réseau fixe

**Téa, don de mère en fille, tél. 0901 222 442** Fr. 2.95/min depuis une ligne fixe



## DIVERS

**Copie vos anciens films et K7, 8, S8, 9.5, 16 mm, etc. sur DVD. Tél. 079 838 85 27**

**Copie film 8, S 8, 9, 5, 16 en DVD. Copie Hi8, mini DV, VHS en DVD. Tél. 079 200 40 60**



## VACANCES/ VOYAGES



**À réserver maintenant : www.reka.ch ou 031 329 66 99.**

Reka, pour encore plus. **reka**

**www.cooperation-online.ch**

**NE CHERCHEZ PLUS SI VOUS CHERCHEZ UNE EXPERTE !**

**Selma Voyante d'exception précise, rapide, sérieuse. 98% de clients satisfaits!**

**0901 346 346**  
CHF 2.-/min, depuis une ligne fixe

**Nouveau Michelle Python astrologue et tarologue réputée vous dévoile votre avenir en amour, argent, santé, job...**

**0901 05 20 05**  
7/7 & 24h/24 - CHF 2.-/min, depuis le réseau fixe

**JANIK MEILLEURE MEDIUM DE L'ANNÉE**  
Élue par nos lecteurs !  
**0901 886 677**

CHF 2.-/min depuis le réseau fixe

Medium précise Don de naissance  
Ex-prêtresse Chamane

**MAUDE**

Spécialiste Amour Couple

Retour d'affection et de l'Aimé

**0901 77 0901**

Fr. 2.50/min depuis une ligne fixe



Fr. 2.-/min. depuis une ligne fixe

**Des invités et pas d'idées pour le repas?**

**www.cooperation-online.ch/recipe**

**Nouveau: Saisissez direct en ligne sous: www.cooperation-online.ch/petitesannonces**

**Rubriques:**  A acheter  A louer  Amitiés  Animaux  A vendre  Camping  Conseils  Cours  
 Demandes d'emplois  Hôtels et pensions  Immobilier  Offres d'emploi  Santé  Vacances/Voyages  Divers

**Délai de réception: le mardi précédant la semaine de parution** Nombre de parution(s): ..... fois

<sup>1)</sup> Privée  <sup>2)</sup> Commerciale  
 Annonce sous chiffre: une ligne supplémentaire Fr. 30.- + Fr. 20.- TVA incluse

Annnonce minimum sur 2 lignes

1) 60 - 2) 120 Fr.
1) 90 - 2) 180 Fr.
1) 120 - 2) 240 Fr.
1) 150 - 2) 300 Fr.

Toute modification ultérieure possible uniquement par écrit.

Nom, prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Date, signature \_\_\_\_\_

**Talon à envoyer à:**  
Coop  
Société Coopérative,  
petites annonces,  
case postale 2550,  
4002 Bâle,  
Fax 061 336 74 11

# Accords gourmands à Genève

## Sudoku

Cette semaine, nous vous faisons **gagner 2 x 2 entrées «Accords gourmands»** pour le vendredi 15 novembre à Genève, sur le bateau Lausanne, de la CGN. **Appelez le 0901 02 03 00 (1 fr. l'appel d'un poste fixe)** et jouez les trois chiffres (sur fond pastel, de haut en bas) que vous aurez trouvés. Ou envoyez cette combinaison par **carte postale** à: Coopération, «Sudoku», CP 107, 1213 Petit-Lancy 1. Ou jouez par **SMS au 959 (80 ct./SMS)** en tapant SUDOKU suivi de la réponse, de vos nom et adresse. Ou via:



► **lien** [www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)

Délai de participation: **dimanche 3 novembre, minuit.**

## Bravo!

### Félicitations!

La grille sudoku n° 42 a fait gagner à trois de nos lecteurs 2 billets pour le spectacle de l'imitateur André-Philippe Gagnon, le 17 novembre, à Genève.

## N° 44/13

			9					
	2						7	
9			8	3	6			5
		5				4		
3	1		5		9		8	
		8			6			
1			9	4	7			2
	5						8	
			6					

**Règles du jeu:** Inscrire dans chaque case un chiffre entre 1 et 9; le même chiffre ne peut figurer qu'une seule fois par colonne, qu'une seule fois par ligne et qu'une seule fois par petit carré de neuf cases (3 x 3). Bonne chance!

## Solution N° 43

2	7	1	6	5	8	4	3	9
4	8	6	2	3	9	7	5	1
5	9	3	4	1	7	8	6	2
9	2	8	7	4	5	6	1	3
3	5	7	9	6	1	2	4	8
1	6	4	3	8	2	9	7	5
6	1	5	8	2	4	3	9	7
7	4	2	5	9	3	1	8	6
8	3	9	1	7	6	5	2	4

PUBLICITÉ

## Collectionner et profiter!



### Pour y arriver:

Un point est collé sur les sachets sélectionnés. Collectionnez trois points et envoyez les à: frigemo ag, McCain-Promo, case postale 54, CH-2088 Cressier, avec vos coordonnées complètes. Mc Cain et Heinz vous souhaitent beaucoup de plaisir lors de la collecte et de la dégustation!

Conditions de participation détaillées et infos sur [www.mccain.ch](http://www.mccain.ch). Participez en envoyant les points. Sans obligation d'achat. Fin de la promotion: 31.03.2014

# AIGUISEZ VOS SENS.



En vente dans les grands supermarchés Coop.

**HEINZ**  
ESTD 1869 ESTD

Le gospel, ce n'est pas uniquement du chant, mais aussi de la danse et beaucoup de rythme. Bref, une grande fête.



«Voices of Gospel»

# La musique de l'âme



L'Etat américain de l'Alabama est la capitale du chœur gospel «Disciples for Christ», de Prince Yelder. Dans le cadre de la tournée «Voices of Gospel», ils se produiront bientôt en Suisse. En voici un avant-goût, en direct des Etats-Unis. Reportage.



**Le chef de chœur Prince Yelder est aussi, selon la situation, accompagnateur musical et chanteur.**



**Haley Mitchell, l'une des voix du groupe, et aussi chanteuse dans le chœur de l'église.**

DE BIRMINGHAM (USA), MICHAELA SCHLEGEL, PHOTOS DARRIN VANSELOW

**I**l est 7h, ce dimanche, au n° 1740 de la Cleburn Avenue à Birmingham (Alabama). Les premiers fidèles ont déjà pénétré dans la *New Hope Baptist Church*: des femmes d'un certain âge, vêtues de tailleurs élégants et portant des chapeaux originaux. Elles ont choisi les meilleures places. Munies d'éventails qui ressemblent à des raquettes de ping-pong et sont ornés du portrait de la famille Obama, elles attendent que l'église se remplisse.

A 8h, les rues s'éveillent. Des voitures vont et viennent, s'arrêtent. Hommes, femmes et enfants habillés avec soin en descendent. Ils se saluent et bavardent avant d'entrer dans l'église par les différentes portes.

**A ce moment**, les membres du chœur gospel *The Disciples for Christ* (ndlr: les disciples du Christ) montent dans la salle de répétition au premier étage de l'annexe de l'église. Ils ont été invités à se produire devant les fidèles. Ils attendent Prince Yelder, leur

chef de chœur, qui revêt sa tenue de scène à côté. Quand il entre dans la salle et s'installe au piano, il demande le silence. Il ferme les yeux et commence. Les choristes suivent: la force des ténors, la rondeur des alti et la clarté des sopranes résonnent en harmonie... Des voix à faire pâlir les candidats des émissions de *La Nouvelle Star*.

**Le chœur** *Disciples for Christ* a été fondé par Prince Yelder. Cet homme de 47 ans – ni son attitude ni son style ne permettent de deviner son âge – est le responsable musical de la *New Hope Baptist Church*. Il assure la prise en charge des chanteurs et des musiciens de l'église. Il dirige également le *Birmingham Mass Choir*, le grand ►►

**Pour Prince Yelder, la forme (les vêtements) a autant d'importance que le fond, (la musique).**



►► chœur de la commune, et le chœur *Disciples for Christ*, qui, lui, ne fait pas partie de l'église. Chacune de ces chorales est dédiée à la musique gospel (voir encadré).

Pour Prince Yelder, le gospel est la seule musique qui compte: «Dans ma famille, on m'a toujours dit: si tu veux chanter, chante du gospel, nous confie-t-il en riant. Ma mère est très stricte à ce propos.» Elle-même a été une chanteuse de gospel célèbre à Birmingham. Elle lui a transmis son talent avant de lui apprendre à jouer du piano.

Après la scolarité secondaire, Prince Yelder s'est vu proposer une bourse pour poursuivre ses études musicales. Il a préféré opter pour une carrière au sein d'une radio consacrée au gospel. Il a commencé à jouer de la musique pour plusieurs églises et à écrire ses

propres chants gospel. Son travail à la radio lui a été utile, lui permettant d'aiguiser son oreille et de développer un goût affirmé pour les morceaux qui trouveraient un écho auprès du public.

**A 19 ans, il enregistre** son premier disque avec un chœur basé en Floride. Sa musique le conduit au Japon, en Corée, au Mexique et en Europe, où il peut réaliser des projets

en tant que chanteur et responsable d'atelier.

En 1997, il fonde son propre chœur, les *Disciples for Christ*. «Je voulais donner ma touche personnelle: des chants exceptionnels et des costumes prestigieux. Mes choristes, femmes et hommes, doivent être habillés avec classe.»

Et en effet, ce dimanche matin, les choristes de *Disciples for Christ* sont apprêtés de la tête aux pieds:

les femmes portent des hauts talons et des robes élégantes, les hommes sont en costumes. Les robes plus traditionnelles qu'on retrouve souvent dans le gospel sont réservées à certains concerts spéciaux.

**Tandis qu'à l'étage** les choristes chauffent leurs cordes vocales, en bas, le pasteur Clarke fait monter l'exaltation chez les fidèles de la paroisse.



Et les fidèles sont aussi dynamiques durant le service religieux. Le sermon du pasteur, qui porte ce jour-là sur l'excès (*overflow*), est accueilli par des hochements de tête approbateurs, des *amen* scandés à haute voix et des *alléluias* prononcés avec ferveur.

Aux Etats-Unis, un service religieux ne peut se passer de musique. Surtout pas dans la culture afro-américaine. «S'il est mauvais, un chœur peut ruiner une église, affirme Prince Yelder. Les gens viennent à l'église pour écouter les chants – avant d'écouter le pasteur. Ce n'est que si le chœur chante correctement, avec énergie et en faisant passer un message, qu'il sera à même de soutenir le pasteur, permettant ainsi à l'Eglise de se développer. L'énergie qu'il déploie peut également être ressentie par les non-croyants. C'est pourquoi le gospel se répand autant,

**Une messe ne saurait se passer de musique d'excellente qualité.**

même à l'extérieur de l'Eglise.»

**C'est cette même énergie** que les *Disciples for Christ* dégagent aujourd'hui dans l'église. C'est avec fierté que le pasteur annonce leur entrée en scène. Les paroissiens les accueillent avec force applaudissements. Avec plus de ferveur encore que dans la salle de répétition, les choristes entonnent les hymnes, dansent et tapent dans leurs mains.

Haley Mitchell (32 ans) est l'une des solistes. Elle chante depuis douze ans au sein des *Disciples for Christ*. «J'ai assisté à l'un de leurs concerts et je me suis dit *Waouh! Qu'est-ce que j'aimerais faire ça!* Je leur ai fait part de mon intérêt. J'ai passé une courte

audition et j'ai été retenue. Et je prends autant de plaisir aujourd'hui qu'au début.» Un plaisir communicatif: les fidèles se lèvent tous après quelques notes et se joignent au mouvement. «On adore quand le public nous accompagne, sourit Prince Yelder. C'est comme ça qu'on sait qu'on a fait du bon boulot.»

**A part les concerts** à l'église, le chœur enre-

gistre des disques et s'associe à divers événements, dont certains de taille: en décembre, il participera à la tournée de *Voices of Gospel* avec un autre chœur, et donnera une série de concerts dans plusieurs villes suisses, notamment à Genève (15.12) et Lausanne (17.12). L'autre chœur, *St. Stephen Baptist Church Choir*, sera présent à Bienne (2.12), Monthey (9.12) et Neuchâtel (10.12). ■

## «Voices of Gospel» En grande tournée suisse



**Du 2 au 18 décembre**, plusieurs chœurs américains de gospel effectueront une tournée en Suisse. Vingt-quatre concerts sont programmés dans quinze villes. Toutes les informations concernant la tournée «Voices of Gospel» sont sur: [www.voicesofgospel.ch](http://www.voicesofgospel.ch).

**Avec la Supercard Coop, bénéficiez d'un rabais de 10 fr. sur tous les concerts** (à l'exception du dîner de gala de la représentation à Bâle) et toutes les catégories de billets (non cumulable avec le rabais «jeunes» de 20 fr.). Offre valable dans la limite des stocks disponibles. Les billets peuvent être réservés sur [www.voicesofgospel.ch](http://www.voicesofgospel.ch) ou au n° de tél. 0900 900 100 (95 ct./minute), ainsi qu'au service à la clientèle des Coop City.

### Coopération online



**Prince Yelder et son chœur sur:**



[www.cooperation-online.ch/gospel](http://www.cooperation-online.ch/gospel)

# Un vaste choix de spiritueux de marque.



14.95

**Jack Daniel's Winter Jack, 15%, 70 cl**  
Le célèbre whisky Jack Daniel en version punch pour l'hiver avec des saveurs de pomme, de pain d'épice et de cannelle. Peut être servi chaud.



15.95

**Baileys Irish Cream, 17%, 70 cl**  
Le Baileys original et velouté au bon goût de crème. Se boit pur, «on the rocks» ou ajouté au café.



21.95

**\*Rhum Havana Club 3 años, 40%, 70 cl**  
Havana Club 3 años rassemble une sélection de rhums jeunes qui ont séjourné pendant 3 ans dans des fûts de chêne blanc. Il est très équilibré en bouche, sur des notes légèrement fumées.



21.95

**Disaronno Originale, 28%, 70 cl**  
L'amaretto est une liqueur d'amande amère fabriquée en Italie depuis 500 ans. Le Disaronno Originale se distingue par une belle robe dorée, presque ambrée et très limpide.



29.95

**Grand Marnier Cordon Rouge, 40%, 70 cl**  
Une liqueur délicate à base de cognac et d'extraits d'oranges amères des Caraïbes. Sa bouteille ventrue caractéristique vient souligner l'excellente qualité et la longue tradition de ce Grand Marnier.

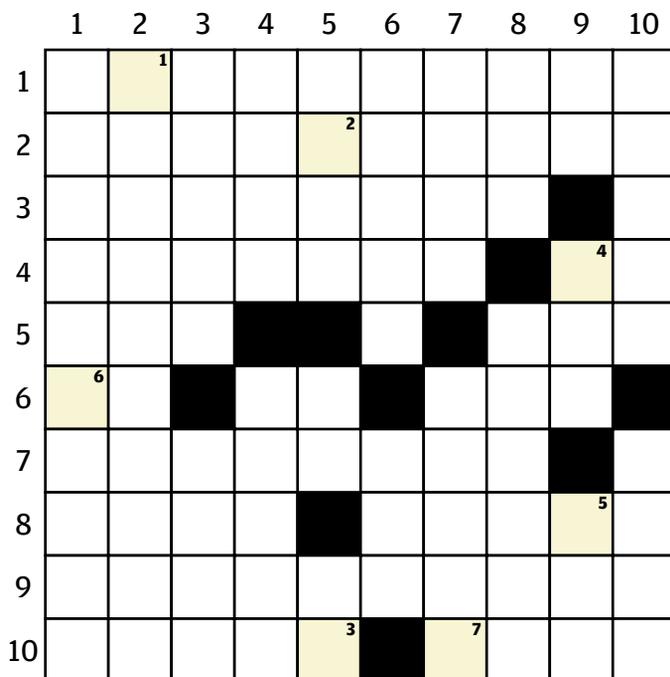


37.95

**Cognac Rémy Martin VSOP, 40%, 70 cl**  
Les distillats de cette variante VSOP du Rémy Martin séjournent pendant un an dans de petits fûts de chêne vieux de plus de 20 ans, ce qui leur donne un goût plus compact et plus rond.

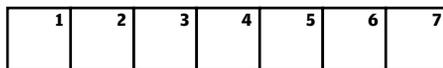
**Horizontalement**

1. En politique, ce militant n'est pas un bleu
2. Ils se mettent au vert, mais uniquement après dépeuillement
3. Il a le droit de passer son tour
4. Réserve - Possessif
5. Fin de règne - Quand on est malhonnête, on l'a mauvaise
6. En matière automobile, c'est presque une déesse - Rapport en maths - Appendice
7. Taraudait
8. Entre en Seine - Première classe
9. Camouflets
10. Muse de la poésie - Petit sein



**Verticalement**

1. Dévoreur de calories
2. Almanach
3. Inflammation - La petite maison dans la steppe
4. Traîneau - Flotte
5. Accroché à sa bouée - Personnel - Bouddha
6. Haut-de-forme - Afrique coloniale
7. Passe à Périgueux - Inventaire
8. Petite sainte - Nauséabond
9. Equerre - C'est du faux - Dix pour Agatha
10. Cinq points - Met en balance



Le mot mystère: selle de cheval

**A vous de jouer**



Gagnez **5 x 100 francs en bons d'achat de Coop.** Pour participer? Appelez le **0901 02 03 00 (1 fr. l'appel depuis un poste fixe).**

Ou adressez votre grille (ou «Le mot mystère») sur carte postale à **Coopération**, «Mots croisés», CP 107, 1213 Petit-Lancy 1 ou par fax au 0848 111 000. Ou envoyez «Le mot mystère» par **SMS**: tapez MOT MYSTERE suivi de la réponse et de vos nom et adresse au **959 (80 ct./SMS)**. Ou participez via **Internet** à l'adresse ci-dessous. **Délaï: dimanche 3 novembre, minuit.**

► [lien www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)

**Solution N° 43**

R	E	F	E	R	E	N	D	U	M
E	C	O	L	O	G	I	S	T	E
P	O	L	E	M	I	S	T	E	S
U	T	C	E	N	S	R			
B	P	T	E	A	Q	U	E		
L	E	S	E	E	R	U	S	H	
I	L	U	T	T	O				
Q	U	O	R	U	M	T	E	N	
U	E	N	V	O	T	A	N	T	
E	S	T	H	E	T	I	S	M	E
S	I	R	O	C	C	O			



**L'horoscope de Bernadette Richard**

**Du 29.10 au 4.11**



**BÉLIER** 21.3-20.4  
S'il entreprend les grandes manœuvres pour la préparation d'un hiver confortable, le Bélier sera épaulé sur tous les fronts. Seul, son conjoint met les pieds au mur.



**TAUREAU** 21.4-20.5  
Le Taureau rumine. Avec les nuits qui s'allongent, il change ses habitudes et se réfugie au coin du feu ou devant la télé, sous un plaid chaud. Pas de grande théorie!



**GÉMEAUX** 21.5-20.6  
Les Gémeaux sont particulièrement agités. Comme tout les intéresse, fût-ce quelques instants, ils se fatiguent à tourner en rond en s'éparpillant pour des clopinettes.



**CANCER** 21.6-22.7  
Le Cancer en fait trop, beaucoup trop. Trop de comédie, trop de grogne, trop de critiques, trop d'exigences. Mais il faut reconnaître qu'il sait affûter ses arguments.



**LION** 23.7-23.8  
Le Soleil, planète du Lion, lui fait des infidélités en Scorpion, signe qui l'agace prodigieusement. Il voudrait bien s'imposer, mais sa crinière en folie ne convainc pas.



**VIERGE** 24.8-23.9  
La Vierge manie avec insolence l'art de la carotte et du bâton. Ses proches en font l'amère expérience, ses amours dérapent, mais elle les rattrape au vol. Quelle virtuose!



**BALANCE** 24.9-23.10  
La Balance se donne toute la peine du monde pour trouver des compromis bien helvétiques avec son entourage. Elle y met de l'amour, qui n'efface pas son autoritarisme.



**SCORPION** 24.10-22.11  
Diverses visites planétaires en Scorpion lui permettent d'entreprendre un changement de vie ou d'orientation professionnelle. Son imaginaire est farfelu, voire dissipé.



**SAGITTAIRE** 23.11-21.12  
Des amours frivoles pour le Sagittaire ou alors un coup de cœur inattendu. Et pourtant, notre archer ne songe qu'à se mettre les sabots bien au chaud dans un doux foyer.



**CAPRICORNE** 22.12-20.1  
Clin d'œil de la chance au Capricorne. Qu'il en profite pour entamer sa révolution automnale. Il a un potentiel en or à exploiter et un sacré génie de l'organisation.



**VERSEAU** 21.1-19.2  
Semaine laborieuse pour le Verseau, souvent mal compris, car toujours en avance de deux ou trois batailles. Posez-vous, respirez, réexpliquez tout en long et en travers.



**POISSONS** 20.2-20.3  
Belle complicité avec votre conjoint, même si vous devinez des secrets qu'il s'applique à cacher. Vous avez la patience et les arguments pour le convaincre de vous parler.

**Félicitations C'est vous qui avez gagné!**

Les gagnants de notre concours de mots croisés N° 42 sont:

- Claire-Lise Henry, 1115 Vullierens
- Madeleine Jossieron, 1010 Lausanne
- Valérie Quenet, 2906 Chevenez
- François Imbastro, 1529 Cheiry
- Monique Caillet, 1260 Nyon

# «Une sacrée aventure»

Absente du grand écran depuis deux ans, Natalie Portman fait son come-back dans les nouvelles aventures de Thor. Rencontre avec une star qui cumule intelligence et beauté.

PROPOS RECUEILLIS PAR  
MIGUEL CID, LONDRES

**Coopération. Qu'est-ce qui vous a séduit dans le projet Thor?**

**Natalie Portman.** Quand on m'avait proposé de tourner le premier volet, j'avais trouvé l'idée de faire un film de superhéros inspiré par la mythologie nordique et réalisé par Kenneth Branagh franchement bizarre. Je ne pouvais pas laisser passer une occasion pareille! Continuer avec Alan Taylor, qui a notamment réalisé *Game Of Thrones*, a été une expérience formidable. Je sais que je suis dans de bonnes mains avec les studios Marvel. Tous leurs films sont du divertissement pur.

**Vous pensez que la mythologie nordique est pour beaucoup dans le succès de cette saga?**

Oui, parce qu'elle aborde des thèmes classiques. Dans le

cas de *Thor*, la structure familiale a tout de la tragédie classique: un père monarque et ses deux enfants, l'un son fils biologique, l'autre adopté. Les deux frères se battent pour le trône et leur rivalité est source continuelle de tensions.

**«Dans la vie, il y a pire problème que la célébrité!»**

**Et votre personnage, vous le considérez comme quelque chose de plus que la petite amie du superhéros?**

Je suis contente que les scénaristes aient réfléchi à ce qui lui est arrivé depuis le dernier film parce que dans la majorité des blockbusters cela n'aurait pas été le cas. On voit qu'elle a déménagé à Londres et poursuit sa carrière scientifique. Elle a tourné la page mais reste manifestement fâchée contre

Thor pour l'avoir abandonnée. Tous ces éléments rendent le personnage plus réaliste et lui donnent du relief.

**C'est facile pour vous de passer d'un blockbuster aux films d'auteur de Terrence Malick?**

J'ai tourné les deux nouveaux films de Malick juste avant celui-ci. Je suis vraiment passée d'un extrême à l'autre et j'adore ça. Quand on saute d'un petit film à une superproduction à gros budget, on remarque des choses auxquelles on prêtait peu d'attention avant. J'ai été ébahie par l'opulence des décors, qui sont d'une qualité artisanale. Et amusée que l'équipe passe deux heures à régler les lumières avant une scène alors que Malick tourne continuellement avec une lumière naturelle.

**Vous avez tourné votre premier film avec Luc Besson et**

**vous installerez à Paris l'an prochain avec votre mari, qui prendra bientôt la tête du Ballet de l'Opéra. La France et vous, une histoire d'amour?**

Oui, j'adore la France. Je me réjouis vraiment d'y habiter. Je me dis que c'est une formidable aventure pour notre famille et j'espère aussi avoir l'opportunité de travailler là-bas pendant notre séjour. Il y a tellement de réalisateurs français de talent. Pour ce qui est de la langue, je me débrouille en français mais j'ai pas mal de progrès à faire.

**La célébrité est-elle pour vous la rançon du succès?**

Il y a pire problème dans la vie. Je ne me plains certainement pas quand j'arrive à obtenir une réservation dans un grand restaurant à la dernière minute! Alors je ne vais pas me mettre à pleurnicher parce que je suis photographiée dans la rue.



## Chris Hemsworth Un superhéros comblé

Inconnu il y a deux ans et demi, Chris Hemsworth a le vent en poupe. Révélé dans «Thor», l'Australien fait partie de l'équipe d'«Avengers», le club sélect des superhéros de Marvel dont le film a engrangé un milliard et demi de dollars. Pour camper à nouveau le guerrier nordique dans le 2<sup>e</sup> volet de la saga, le co-

médien de 30 ans s'est remis au bodybuilding. «Ce n'est pas vraiment éprouvant, nous assure-t-il. Je dois juste soulever des poids et m'empiffrer. C'est beaucoup plus difficile de me mettre au régime pour retrouver une taille normale.»

La nouvelle coqueluche de ces dames est aussi irrésis-

tible dans la peau de l'as du volant James Hunt dans «Rush», film pressenti aux Oscars. Marié à l'actrice espagnole Elsa Pataky et papa d'une fillette de 16 mois, Chris Hemsworth a l'esprit de famille. Mais il n'a pas hésité à ravir le rôle de Thor à son frère cadet, Liam, qui avait lui aussi auditionné pour le film.

A full-page photograph of Natalie Portman as Jane Foster in her Thor armor. She is shown from the waist up, looking over her shoulder towards the camera. Her long, dark hair is blowing in the wind. The armor is dark and metallic, with intricate designs on the shoulder and arm pieces. The background is a bright, hazy sky with some light streaks.

**Natalie Portman (32 ans) alterne avec un bonheur égal grosses productions et films d'auteur.**

## Talent précoce Natalie, la magnifique

**Bio.** Révélée à 13 ans dans «Léon», la précoce comédienne est devenue une star planétaire en incarnant la reine Amidala dans «La Guerre des Etoiles». Diplômée d'Harvard, la belle Israélo-américaine a obtenu l'Oscar de la meilleure actrice pour «Black Swan», où elle incarnait une danseuse schizophrène. C'est sur le tournage du film qu'elle a rencontré son futur mari, le chorégraphe français Benjamin Millepied. Leur fils, Aleph, est né en juin 2011.

**L'histoire.** Thor (Chris Hemsworth) doit sauver son royaume et l'univers entier des griffes de Malekith, un elfe maléfique bien décidé à tout annihiler. Contre toute attente, le prince d'Asgard s'allie à son perfide frère Loki (Tom Hiddleston) pour vaincre leur ennemi commun. En même temps, il doit protéger sa bien-aimée, l'astrophysicienne Jane Foster (Natalie Portman), empoisonnée par une mystérieuse substance que convoite Malekith.

**Notre avis.** Un must pour les mordus de Marvel, un bon divertissement pour les autres. Mondes fantastiques, duels épiques et un zeste d'humour sont au menu de ce 2<sup>e</sup> volet.

«Thor: Le Monde des ténèbres», en salle le 30 octobre.

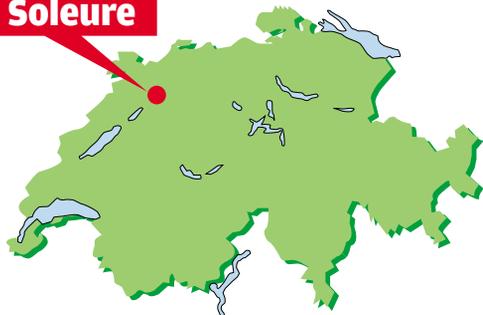
► **lien**

<http://marvel.com/thor>

## Perle touristique



**Soleure**



Construit au bord de l'Aar, le Palais Besenval, au premier plan, ancienne résidence de la famille du même nom, est devenu un restaurant.



Pendant 250 ans, les ambassadeurs du roi de France ont résidé à **Soleure**. Une présence qu'on ressent encore aujourd'hui.

TEXTE ALINE PETERMANN  
PHOTOS CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

**N**ous arrivons à l'heure à Soleure», annonce le chef de train. A la bonne heure! Une fois sur la place de la gare, nous prenons la direction du centre-ville. On y accède en ligne droite, en traversant l'un des ponts qui enjambent les méandres paresseux de l'Aar.

Trop souvent oubliée entre Bâle et Berne, à deux pas du Jura bernois, cette cité de 16000 âmes (60000 avec la couronne) dégage pourtant un charme immédiat. La vieille ville est entièrement piétonne. En déambulant dans ses ruelles pavées, on ne peut s'empêcher d'admirer les demeures cossues des anciennes familles patriciennes. L'office de tourisme est d'ailleurs installé dans la maison des von Roll, juste à côté de la cathédrale Saint-Ours, dont la silhouette majestueuse domine Soleure. «Elle est bien trop grande pour la ville, constate notre guide Max Wild, mais lors de sa construction, de 1762 à 1773, Soleure attirait de nombreux pèlerins. Ils venaient vénérer les reliques de saint Ours.»

Selon la légende, le légionnaire romain du III<sup>e</sup> siècle ap. J.-C. aurait fui un mas-

sacre de chrétiens. Son compagnon Victor et lui se seraient fait rattraper à Soleure. Tous deux auraient été décapités, leur corps jeté dans l'Aar, mais les martyrs auraient encore eu la force de déposer leur tête en contrebas de la cathédrale. Toute une histoire...

**On passe sous les pignons** des maisons des corporations – qui abritent aujourd'hui de petites boutiques fort attrayantes – et on imagine sans peine le quotidien d'une autre époque. Lorsque la pittoresque Tour de l'Horloge, sur la place du marché, sonnait les riches heures de Soleure. Car c'était une ville qui comptait... les mercenaires pour le roi de France.

En effet, après la bataille de Marignan (en 1515, les Suisses qui combattent pour Milan sont vaincus par les troupes de François I<sup>er</sup> et de son alliée Venise), nombre de soldats helvètes se retrouvent au chômage. Le roi de France en profite pour envoyer un ambassadeur les recruter. A Soleure plutôt qu'à Berne, à Bâle ou à Zurich, car ces villes se sont converties à la Réforme, qui rejette toute forme de mercenariat. L'arrivée de Son Excellence marque le début d'une tradition qui va perdurer jusqu'à la Révolu-

# La ville des



tion française (1790). L'ambassadeur draine une cour d'une centaine de personnes. Sa présence va profondément influencer l'architecture de la ville: résidences, petits palais,

**Le guide  
Max Wild  
est  
parfaitement  
bilingue.**





Photo du milieu: les dimensions et le style néoclassique de la cathédrale Saint-Ours en imposent. A dr.: au nord de la ville, un chemin pittoresque mène à l'ermitage de Sainte-Vérène.

# ambassadeurs



La fontaine de Saint-Ours, patron de la ville, devant la Tour de l'Horloge (XIII<sup>e</sup> siècle).

## En bref Adeptes du 11

**A voir.** Le centre-ville, ses places, ses bonnes tables et ses cafés, la cathédrale Saint-Ours, une dizaine de musées, le château Waldegg et l'ermitage de Sainte-Vérène, niché dans des gorges bucoliques.

**Le chiffre 11.** Soleure a 11 fontaines historiques, 11 églises et chapelles, 11 tours, 11 corporations; la cathédrale Saint-Ours, dont la construction a duré onze ans, compte 11 cloches et 11 autels. Et Soleure est entré dans la Confédération en tant que 11<sup>e</sup> canton.

**A goûter.** La tourte de Soleure est une pâtisserie à base de biscuit japonais et d'une crème raffinée.

**Culture.** Les deux événements culturels majeurs sont dédiés au cinéma et à la littérature suisse: les Journées de Soleure (janvier) et les Journées littéraires (juin).

### Office de tourisme.

Hauptgasse 69,  
4500 Soleure  
Tél.: 032 626 46 46

► [lien](#)

[www.solothurn-city.ch](http://www.solothurn-city.ch)

Avec la collaboration de  
Suisse Tourisme



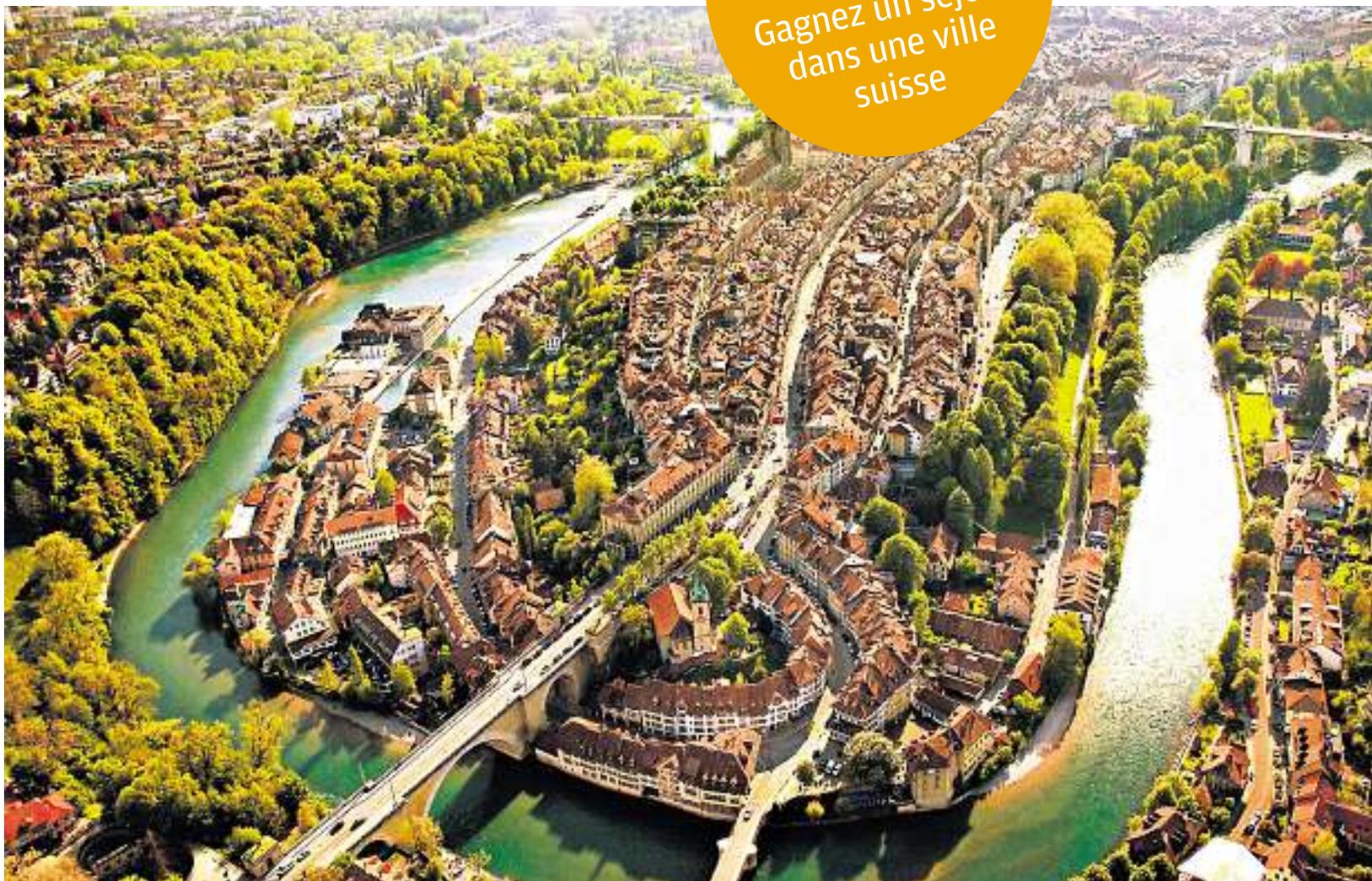
églises, gymnase, sont bâtis. En revanche, on laisse ce qu'on ne veut pas voir en face, sur l'autre rive de l'Aar: orphelinat, prison, hôpital... Ce dernier existe encore mais a

changé d'affectation. «A l'époque, pour calmer les douleurs, on donnait du vin aux patients. Ils pouvaient en recevoir 1,8 litre par jour. On faisait venir ce vin de

Neuchâtel ou Bienne par voie d'eau. Les bateliers goûtaient leur cargaison pour s'assurer que le vin n'était pas gâté. Et, à force, ils débarquaient complètement ivres! D'où les

expressions: *Il a chargé pour Soleure* ou *Il est sur Soleure*» explique Max Wild. Une ébriété sans doute vite pardonnée devant tant de saints symboles.

**Concours**  
Gagnez un séjour  
dans une ville  
suisse



Tourisme

# Les villes suisses recèlent des trésors

Les Suisses sont friands de voyages. Cela se fait-il au détriment du tourisme en Suisse? Le cas échéant, ce serait dommage, car les villes et campagnes de notre pays regorgent d'histoire, de traditions, d'endroits insolites.

Nous vous proposons cette semaine un florilège citadin.

FRANZ BAMERT

**C**oopération» et Suisse Tourisme sont partis à la découverte des grandes et des petites villes suisses. Nous sommes allés de surprises en enchantement. Coire et Bienne, Zoug et Aarau, parées de leurs plus beaux atours, ont dévoilé leurs trésors, leurs marchés, leurs équipements wellness et leurs petits hôtels très raffinés. Loin du stress des métropoles, les villes moyennes offrent de petits coins tranquilles. Mais

quelle que soit la taille de la ville que vous aurez choisie, prenez le temps de savourer votre temps sur place et de discuter avec les gens que vous rencontrerez.

A Berne, vous risquez bien de croiser les hommes et les femmes qui font l'actualité politique de notre pays. Découvrez, à Coire, les soins de beauté qui se prodiguent de l'intérieur. Revivez à Schaffhouse les crimes et méfaits des coupe-jarrets, tandis qu'à Bellinzone... Mais nous vous laissons découvrir tout cela au fil des pages suivantes.

## Berne et ses anges

Parfois, les parlementaires ressemblent à des anges auréolés de lumière: jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre, admirez le Palais fédéral illuminé dans une mise en scène imaginée par de grands artistes de la lumière. Votre programme de visites personnel: une promenade au bord de l'Aar, un tête-à-tête avec les ours, du shopping, un vin chaud dégusté sous les arcades, une visite au marché et, bien sûr, le fabuleux spectacle des hommes politiques, d'ordinaire si sévères, qui quittent le Parlement.  
[www.berntourismus.ch](http://www.berntourismus.ch)



## Instants zen à Zoug

Rester assis et simplement regarder. S'abandonner à la rêverie. Laisser voguer ses pensées où bon leur semble... Le décor idéal pour tout cela? Le lac de Zoug à l'heure où le soleil descend doucement dans l'eau comme une grosse boule rouge. Mais l'homme ne peut se nourrir uniquement de méditation; il lui faut satisfaire d'autres appétits. Et nul ne saurait résister à la tourte au kirsch, la spécialité de Zoug. Ses habitants ont dédié un musée à cette célèbre pâtisserie! [www.zug-tourismus.ch](http://www.zug-tourismus.ch)



## A Baden, ça baigne!

Dès le Moyen-Age les thermes de Baden ont attiré d'illustres visiteurs sur les rives de la Limmat. Dotée de l'eau thermale la plus riche en minéraux de Suisse, Baden (ndlr: «baden» signifie se baigner en allemand) propose une large palette d'offres wellness. D'ailleurs, quelles que soient vos envies, à Baden, tout baigne! En effet, les bars, clubs, salles de cinéma et de concert, ainsi que les musées et les théâtres ne manquent pas dans cette petite ville qui abrite aussi le Grand Casino. [www.baden.ch](http://www.baden.ch)

**Voir aussi aux pages suivantes.**

## Schaffhouse ou le grand frisson

Les chutes du Rhin et la forteresse du Munot sont une destination classique des voyages scolaires et (presque) tout le monde y est déjà allé. Mais Schaffhouse a bien plus à offrir. A la tombée du jour, laissez-vous conter, par un veilleur de nuit, l'histoire de la vieille ville, de ses maisons et de ses places, de ses ruelles et de ses recoins. Retrouvez les croyances d'autrefois. Imaginez un temps où la peste, les crimes ignobles et les accidents tragiques étaient le lot quotidien des habitants de la cité.  
[www.schaffhauserland.ch](http://www.schaffhauserland.ch)

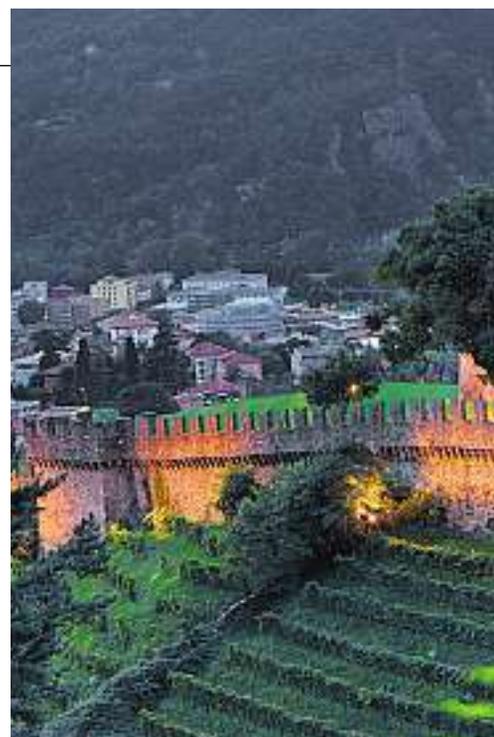




### Soins de beauté à Coire

Si la vraie beauté vient de l'intérieur, il faut en prendre soin de l'intérieur. Suivez par exemple une cure de «maluns» et de «capuns», de «pizzoccheris» et «pizzokels»... Le tout accompagné d'un bon cru des vignobles de Coire. Ces spécialités des Grisons sont là pour vous prouver que l'amour de soi passe aussi par l'estomac. Coire est la ville alpine par excellence. Un tourbillon de vie niché au cœur d'un fabuleux paysage de montagnes.

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

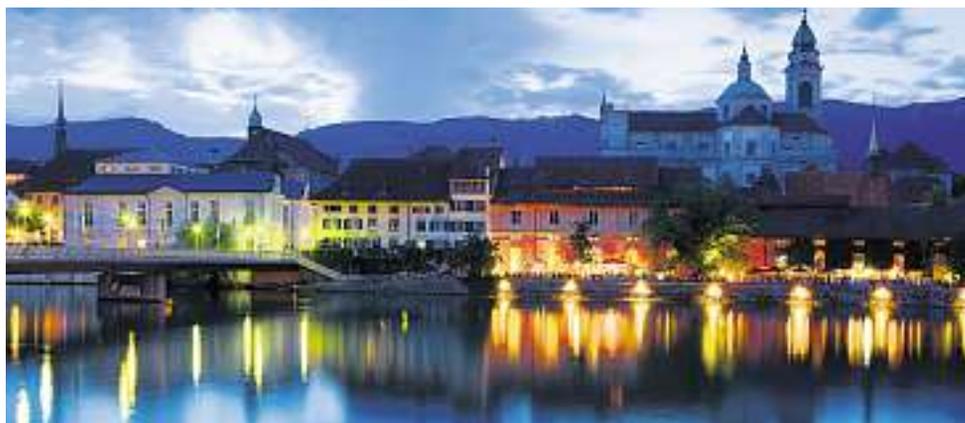


### Soleure et le chiffre 11

La plus belle ville baroque de Suisse marie le charme français à l'efficacité alémanique. Le chiffre 11 semble être ici omniprésent: 11 cloches et autels dans la cathédrale Saint-Ours, 11 fontaines historiques, 11 églises, 11 musées. Les Soleurois ont même appelé leur bière «Öufi-Bier» (ndlr: bière onze en dialecte).

**Voir aussi pp. 124-125.**

[www.solothurn-city.ch](http://www.solothurn-city.ch)



### Montreux, capitale de la Riviera vaudoise

Ils sont tous venus: Freddie Mercury, Sissi, Bob Dylan, Lord Byron, Dostoïevski, Le Corbusier, et bien d'autres encore. La situation idyllique de la ville au bord du lac y est assurément pour beaucoup. Les nombreux concerts de musique pop ou classique, de magnifiques sentiers à travers les vignobles, le casino, les luxueux restaurants et les pittoresques villages viticoles tout proches ajoutent encore aux attraits de Montreux. Ils sont tous venus. Et vous?

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



## Le plein de chaleur à Bellinzone

En automne, les habitants du Nord souffrent du brouillard, de l'humidité, du manque de luminosité et du froid. La déprime guette. Le soleil s'en est allé vers le Sud. Il est temps de prendre le large et de tourner le dos à l'hiver,

direction Bellinzone, la plus italienne des villes suisses! Et c'est parti pour une promenade au soleil à la découverte de fabuleux trésors inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco!  
**www.bellinzoneaturismo.ch**



## Zurich autrement

Zurich: la vie nocturne la plus animée de Suisse, le célèbre Niederdorf, des boutiques à foison. Tout ça fait le caractère de la ville. Mais Zurich est aussi la ville du bien-être: baignez-vous par exemple dans les bassins aménagés dans les caves voûtées de l'ancienne brasserie Hürlimann, puis retrouvez la

lumière du soleil en montant sur le toit pour profiter de la piscine à ciel ouvert. Votre séjour à Zurich s'apparentera à une plongée dans le bien-être. Séduit par l'architecture unique de constructions à nulles autres pareilles, laissez-vous emporter dans un autre monde.  
**www.zuerich.com**

## Escapades en ville

D'autres idées pour un week-end de rêve dans la brochure «escapades citadines», disponible en téléchargement gratuit pour votre tablette ou sur le site: **www.myswitzerland.com/villes**

## Concours Un voyage dans la ville de votre choix

Participez au jeu-concours et devinez – ou reconnaissez – les villes suivantes à partir des illustrations. Vous aurez peut-être la chance de remporter un séjour dans la ville suisse de votre choix.



- A** Soleure
- B** Bâle
- C** Schaffhouse



- A** Winterthur
- B** Berne
- C** Lausanne



- A** Lucerne
- B** Genève
- C** Lugano

## Week-end pour deux

Vous pouvez gagner un week-end dans une des 24 villes suisses de notre sélection.

Le séjour comprend deux nuitées pour deux personnes dans une chambre double avec le petit-déjeuner.

Envoyez (**jusqu'au 4 novembre 2013**) un SMS avec le mot-clé **TRIP** et les **trois lettres** dans le bon ordre, suivis de vos **nom** et **adresse** au 2667 (80 ct./SMS), ou cliquez sur:

📄 **lien** [www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)



**Romantik Hotel Wilden Mann \*\*\*\*,  
Lucerne**

Edifié sur sept maisons historiques, l'hôtel Romantik Wilden Mann est un petit bijou au cœur de la vieille ville de Lucerne. Il allie le charme inégalé des temps anciens au confort contemporain. Chaque chambre est aménagée avec une touche personnelle et un souci du détail. Des meubles antiques précieux et une décoration raffinée créent une ambiance agréable.

Profitez d'un court séjour romantique à deux dans l'incomparable ville de Lucerne et laissez-vous séduire par les délices culinaires servis dans la salle rustique du restaurant «Sauvage» ou sur l'accueillante terrasse.

Offre valable du 29 octobre 2013 au 31 janvier 2014

[www.wilden-mann.ch](http://www.wilden-mann.ch)



**Hôtel Allegro \*\*\*\*\*,  
Berne**

Votre séjour à Berne s'annonce exceptionnel: situé à un emplacement privilégié, l'hôtel Allegro vous offre une vue éblouissante sur les montagnes ainsi qu'un service haut de gamme. Le style à la fois élégant et tendance de l'établissement 4 étoiles supérieur fait de chaque séjour un moment d'exception. Les chambres doubles Confort de l'hôtel Allegro associent design élégant et accents modernes pour créer une atmosphère absolument unique, dans laquelle vous

vous sentirez immédiatement à votre aise. Les chambres ont en outre une vue splendide sur la vieille ville de Berne et le jardin de l'hôtel. Vous bénéficiez également d'un libre accès au centre wellness et fitness de l'hôtel et au Grand Casino de Berne. Un week-end idyllique à deux vous attend!

Offre valable du 29 octobre 2013 au 31 janvier 2014 (excepté le 31 décembre 2013)

[www.allegro-hotel.ch](http://www.allegro-hotel.ch)



«Coopération» et Suisse Tourisme vous proposent une offre exclusive dans des hôtels de quatre villes helvétiques au rayonnement international.

# Séjours citadins

Cette semaine, nous vous proposons des séjours de rêve dans quatre très belles villes suisses et des hôtels de grande qualité à un prix fort attractif. L'occasion de profiter de l'ambiance particulière de

chacune, avec ses bonnes tables, ses marchés, ses magasins et ses monuments, évidemment. Le tourisme suisse propose une vaste offre hôtelière à la campagne et en ville. Aujourd'hui, les centres urbains sont à l'honneur.

**Notre offre comprend:**

- 1 nuitée en chambre double;
- le buffet de petit-déjeuner;
- 1 dîner aux chandelles par personne;
- la taxe de séjour incluse.
- Le prix par pers./séjour en chambre double est de 149 fr.

Ces offres peuvent être exclusivement réservées au tél. 0800 100 200 ou sur:



## Best Western Hotel Glockenhof \*\*\*\*s, Zurich

Envie d'un week-end exaltant dans une ville exceptionnelle? L'hôtel Glockenhof, l'un des plus beaux établissements de Zurich, vous accueille en plein centre de cette ville trépidante. Jouissez de tout le confort des nouvelles chambres élégamment aménagées par un designer et profitez de l'emplacement idéal de l'hôtel, situé à quelques pas seulement de la célèbre «Bahnhofstrasse» de Zurich. Après une longue virée shopping dans la

grande rue commerçante zurichoise et une promenade sur les rives du lac, un dîner aux chandelles vous attend à l'hôtel.

Accordez-vous un week-end inoubliable alliant découverte, plaisirs culinaires, contact avec la nature et effervescence citadine dans la ville pittoresque de Zurich!

Offre valable du 29 octobre 2013 au 31 janvier 2014

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



## Hôtel Krafft \*\*\*\*s, Bâle

Situé au cœur de la ville de Bâle, au bord du Rhin, l'hôtel Krafft offre une vue époustouflante sur l'autre rive et la vieille ville, ses monuments historiques et sa cathédrale. «Simplicité, authenticité et qualité» est la devise du Krafft. Succombez au charme d'antan en vous installant dans l'une des chambres de l'hôtel au design à la fois classique et moderne. Passez un agréable

séjour dans un lieu où l'histoire se mêle au présent, où la vie bat son plein et où le Rhin dévoile ses multiples facettes.

Savourez les plaisirs culinaires de l'hôtel ainsi que d'inoubliables moments à deux sur les rives du Rhin.

Offre valable du 29 octobre 2013 au 31 janvier 2014

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

PHOTOS SWISS-IMAGE.CH/ANDREAS ZIMMERMANN, SP



# de rêve

(Prix d'un séjour en chambre single sur demande)

**Notre offre est valable du 29 octobre 2013 au 31 janvier 2014.**

Les arrivées sont uniquement possibles le vendredi, le same-

di ou le dimanche. Toute réservation peut exclusivement être effectuée au n° de téléphone 0800 100 200 ou sur:

► [lien www.cooperation-online.ch/design](http://www.cooperation-online.ch/design)



## Vacances en Suisse

Naturellement belles

«Coopération» et Suisse Tourisme vous proposent régulièrement des offres, ainsi que des idées originales de séjours en Suisse, dans une nature préservée. Ces offres font partie d'un partenariat exclusif entre la presse Coop et l'organisation faitière du tourisme national. Votre hebdomadaire met ainsi l'accent sur des lieux exceptionnels par leur beauté, la qualité de leur accueil et de l'hôtellerie. Les petits budgets trouvent aussi chaussure à leur pied. D'autres offres et plus d'infos sur:

► [lien www.myswitzerland.com/hotels](http://www.myswitzerland.com/hotels)

# Farniente à prix canon

## Nos offres automnales sont prolongées

Coopération **107**  
 du 20 au 17 septembre 2013

**106 tendances&loisirs**

Toutes les offres: **199 fr.** par personne

### Farniente à prix canon

#### Super séjours

Offre comprend:

- 2 nuitées avec buffet de petit-déjeuner
- 1 bon d'une valeur de 50 fr. par personne à faire valoir au restaurant ou sur une prestation de wellness
- la taxe de séjour

gratit par personne en chambre double: 199 fr.

Réservations au tél. **0800 100 200** ou sur: [www.cooperation-online.ch/passeportvacances](http://www.cooperation-online.ch/passeportvacances)

**Golf-Hôtel René Capt\*\*\*\*, Montreux**



Découvrez cet hôtel de la Belle Époque, qui a gardé l'élégance de son passé. En bordure directe des quais, vous bénéficiez d'une vue panoramique de toute beauté sur le lac Léman, son célèbre château de Chillon et les montagnes de Savoie. Le centre-ville de Montreux se trouve tout près. Admirez au passage la célèbre statue de Freddie Mercury et le casino barrière. Une atmosphère style et des menus déclinés à l'infini pour le plus grand plaisir des papilles feront de votre séjour une expérience inoubliable.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 21 décembre 2013**  
(bon valable pour le restaurant)

**Grand Hotel des Bains\*\*\*\*, Yverdon**



Le Grand Hotel des Bains à Yverdon-les-Bains offre le confort rêvé dans un cadre charmant. L'établissement séduit par l'élégance de son architecture, qui met en symbiose histoire et modernité. Les thermes d'Yverdon-les-Bains sont célèbres depuis plus de 1500 ans. Des sources bienfaitrices d'Yverdon jaillit une eau sulfureuse qui tire toutes ses vertus de la roche mère. L'hôtel est relié par un accès direct au centre thermal, lequel propose un vaste choix de bains, saunas et installations fitness ainsi que des soins haut de gamme pour votre bien-être.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 20 décembre 2013**

**Esplanade Hotel Resort & SPA\*\*\*\*, Locarno**



L'hôtel Esplanade Resort & SPA se dresse au-dessus du lac Majeur. L'hôtel Esplanade compte parmi les établissements les plus réputés du Tessin. Baptisé «le Palmier», l'espace bien-être et soins de beauté s'étend sur plus de 1600 m<sup>2</sup> et vous invite à oublier le stress du quotidien au milieu d'un parc verdoyant. Au restaurant, partez à la découverte de nouvelles saveurs et dégustez de délicieuses spécialités méditerranéennes de la Méditerranée, accompagnées de vins de premier choix.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 30 novembre 2013**

**POHO Post Hotel Weggis\*\*\*\*, Weggis**



Un style de vie urbain au bord du lac des Quatre-Cantons: c'est ce que vous propose l'hôtel POHO, qui combine un design séduisant avec une offre 100% plaisir au cœur d'un décor fabuleux. Savourez des instants de pure relaxation dans le spa doté d'une piscine artistique et d'un sauna et d'un hammam ou détendez-vous le soir assis devant un délicieux repas dans l'Asian Dining Lounge. Alternatives: la cuisine locale et l'ambiance authentique du Weggiser Stübli.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 30 novembre 2013**  
(bon valable pour le restaurant)

**Hôtel Heiden\*\*\*\*, Heiden**



Les chambres sont claires et agréables. Par ailleurs, savourez les délices d'une cuisine de saison, l'ambiance décontractée de l'hôtel, la superbe vue panoramique sur le lac de Constance, le calme ensoleillé et les environnements qui entourent les forêts et les prairies s'éloignent des forêts et des prairies alentours. Ici, bien-être et détente se mêlent en lettres de feu dans votre s'inscrivent en lettres de feu dans votre planning du jour. L'espace Wellness & Spa, qui s'étend sur plus de 1000 m<sup>2</sup>, comprend une piscine couverte panoramique, un hammam, un sauna et un jacuzzi de plein air.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 30 novembre 2013**

**Lindner Hotels & Alpen-therme\*\*\*\*, L.-les-Bains**



Les hôtels Lindner et le centre thermal sont situés au cœur de Loèche-les-Bains. Près de 60 km de sentiers de randonnée et de nombreux circuits de VTT balisés sont disponibles. À la fin d'une journée, vos muscles apprécieront quelques moments de détente au centre thermal avec sa grande piscine thermique, un espace bien-être, une gamme de prestations de spa et soins de beauté, des bassins intérieurs et extérieurs et un village de saunas valaisans.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 30 novembre 2013**  
Dates indisponibles: du 3 au 5 octobre 2013. Pas de supplément pour les chambres individuelles!

**Hôtel Kreuz & Post\*\*\*\*, Grindelwald**



L'hôtel Kreuz & Post jouit d'une situation centrale au cœur de la station de villégiature de Grindelwald, dans l'Oberland bernois, harmonieusement niché entre d'imposants géants de pierre comme le célèbre Eiger et des alpages enssoleillés. L'hôtel vous séduira par son atmosphère chaleureuse. Laissez-vous surprendre par les inventions culinaires créatives et les variétés de notre chef et retrouvez la symbiose entre le corps et l'esprit dans notre oasis de bien-être «Alpen-Relax».

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 20 décembre 2013**  
(en décembre, offre valable uniquement du lundi au vendredi)

**Swiss Diamond Hotel\*\*\*\*, Lugano - Vico Morcote**



Niché dans un décor montagneux, sur les rives du lac, l'hôtel Swiss Diamond de Lugano est un établissement connu pour son offre exclusive de prestations haut de gamme. Il réunit la beauté des montagnes et le charme romantique du lac de Lugano. Le centre-ville de Lugano n'est qu'à quelques kilomètres et vous pouvez emprunter le bus navette gratuit pour vous y rendre au départ de l'hôtel.

Offrez à votre corps un massage bien-être dans l'espace bien-être ou savourez le douceur de vivre propre à cette région.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 30 novembre 2013**

**Hôtel The Cambrian\*\*\*\*, Adelboden**



Les chambres sont meublées avec élégance. Les instants de détente savourés dans le spa complètent les heures plus actives passées dans la nature ou à pratiquer des sports de montagne. Utilisez l'espace bien-être de 750 m<sup>2</sup> avec piscine intérieure, salle de fitness orientée cardio, sauna chauffé avec vue sur les montagnes. Du chauffage à l'eau chaude, faites-vous dorloter par le chef qui vous servira une cuisine locale revisitée.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 30 novembre 2013**

**Romantik Boutique Hôtel GuardaVal\*\*\*\*, Scuol**



A l'hôtel boutique 4 étoiles GuardaVal, situé au cœur du village de Scuol, dégustez des spécialités de l'Engadine dans un restaurant gastronomique (14 points Gault Millau) et savourez le nouvel espace bien-être. Pendant tout votre séjour, profitez d'un accès libre et illimité à l'espace «Engadin Bad Scuol» sur une surface de 13 000 m<sup>2</sup>, entièrement dédiée aux joies du bain et du sauna. Grátis: les chemins de fer de montagne, jusqu'au 27 novembre 2013; les chemins de fer rhétiques jusqu'à Zermatt, et CarPostal jusqu'en Basa-Engadina.

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 30 novembre 2013**

**Chesa Rosatsch\*\*\*\*, Celerina**



L'hôtel Chesa Rosatsch est une bâtisse de prestige 400 ans. Dans les quatre vastes bâtiments assemblés qui composent cet ensemble hôtelier, vous pourrez vous régaler des délices de la cuisine et de la combinaison de l'neuf et l'ancien, possédant un caractère unique. Trois authentiques auberges engadinoises (Schnitz, Slow Food).

**Validité de l'offre: du 17 septembre au 30 novembre 2013**  
(bon valable pour le restaurant)

**Tout au long de cet automne, voire jusqu'à la fin de l'année, nous vous proposons des offres hôtelières attractives à un prix très intéressant.**

Envie d'un petit séjour dans un superbe hôtel suisse? «Coopération» vous propose des offres au prix canon de 199 fr. par personne en chambre double. Profitez-en au-delà de l'automne.

Passer l'automne en Suisse peut s'avérer fort intéressant d'un point de vue financier. En effet, *Coopération* et Suisse Tourisme vous ont concocté plusieurs offres hôtelières exclusives et fort attractives. Elles ont été prolongées et sont valables jusqu'à fin novembre, voire fin décembre. Les offres en question sont proposées au prix de **199 fr. par personne pour deux nuitées** avec le buffet de

petit-déjeuner, la taxe de séjour, ainsi qu'un bon d'une valeur de 50 fr. Selon l'hôtel, le bon en question peut soit être utilisé au restaurant ou pour des prestations de wellness. Pour réserver ces offres, il faut composer le n° de téléphone 0800 100 200 ou cliquer sur le site:

**lien**  
[www.cooperation-online.ch/passeportvacances](http://www.cooperation-online.ch/passeportvacances)

# Fondue, théâtre et cinéma

## Coffrets fondue à gagner C'est de saison!

Nous vous faisons gagner **10 coffrets fondue William Wyss-müller** «ma création» avec gruyère et vacherin fribourgeois AOC, une mesurette pour doser précisément le vin pour la recette de la



fondue, un pot de moutarde de bénichon réalisé par la mère du maître fromager, ainsi que des caramels à la crème de la Gruyère produits à La Tine (VD). Un cadeau original qui ne peut pas mieux tomber alors que nous approchons de la saison froide.

Pour jouer (**délaï: dimanche 3 novembre, minuit**) et tenter de gagner l'un des ces coffrets fondue, téléphonez au 0901 09 09 09 (1 fr. l'appel d'un poste fixe) ou cliquez sur:

► [lien www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)

## «Stationnement alterné» Une pièce de théâtre du meilleur cru

Jean Martin, chauffeur de taxi, est un homme comme tout le monde. Sauf qu'il est marié à deux femmes et qu'il a deux foyers: l'un en ville et l'autre... en ville. Entre déplacements et horaires variables, il jongle avec son emploi du temps surchargé, jusqu'au jour où, à la suite d'un accident de la route, son double jeu est en passe d'être découvert par deux inspecteurs de police. Il s'emploie alors à tout faire pour ne pas dévoiler le pot aux roses, aidé dans ses efforts par son voisin, complice malgré lui des événements rocambolesques qui s'enchaînent en cascade. Voici la pièce «Stationnement alterné», jouée le vendredi 22 novembre et le samedi 23 novembre à 20 h 30 à Vicques (JU) et le dimanche 8 décembre à 17 h à la salle de la Marelle à Tramelan (BE).

Nous vous faisons **gagner 5 billets pour Vicques le 22 novembre et 5 billets pour Tramelan le 8 dé-**



**cembre.** Pour jouer (**délaï: dimanche 3 novembre, minuit**), téléphonez au: 0901 09 09 09 (1 fr. l'appel d'un poste fixe) ou cliquez sur:

► [lien www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)

## «Man of Steel» Superman atterrit en Blu-ray

Un petit garçon découvre qu'il possède des pouvoirs surnaturels et qu'il n'est pas né sur Terre. Plus tard, il s'engage dans un périple extraordinaire afin de comprendre d'où il vient et pourquoi il a été envoyé sur notre planète. Mais il devra devenir un héros s'il veut sauver le monde de la destruction totale et incarner l'espoir pour toute l'humanité. Vaste programme!

Vous avez bien sûr reconnu Superman, revenu sur grand écran cette année sous les traits de Henry Cavill et devant la caméra de Zack Snyder. Pour l'anecdote, on notera que l'année de sortie de «Man of Steel», soit 2013, donc, coïncide avec celle du 75<sup>e</sup> anniversaire de Superman. Un superhéros qui n'a décidément pas pris une ride et dont le Blu-ray vient de sortir dans le commerce.

Nous vous en faisons **gagner 5 exemplaires.** Pour jouer (**délaï de participation: dimanche 3 no-**



**vembre, minuit**), téléphonez au 0901 09 09 09 (1 fr. l'appel d'un poste fixe) ou cliquez sur:

► [lien www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)

## «Moi, moche et méchant 2» Dix minicoffrets en jeu

Gru, toujours accompagné du professeur Néfario et des Minions, a abandonné son métier de supercriminel pour se consacrer à ses filles, Margo, Edith et Agnès. Alors qu'il essaye de s'adapter à sa nouvelle vie de famille, une organisation ultrasecrète fait appel à lui pour attraper un supervilain qui menace la planète entière... «Moi, moche et méchant 2» vient de sortir en DVD et Blu-ray Universal. Nous vous faisons **gagner 10 minicoffrets contenant le Blu-ray, le DVD et la copie numérique.**

Pour jouer (**délaï: dimanche 3 novembre, minuit**), téléphonez au 0901 09 09 09 (1 fr. l'appel d'un poste fixe) ou cliquez sur:

► [lien www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)





Simon Ammann est titulaire du brevet de pilote privé. Ici, à Granges, le 24 octobre – après le baptême du dernier Airbus A320 de Swiss.

# «Je suis heureux de pouvoir voler»

**L'invité.** Simon Ammann est aujourd'hui le Suisse le plus titré aux Jeux olympiques. Alors que les JO de Sotchi marqueront la saison, à 32 ans, il évoque ses motivations, son rapport au saut à ski, et le fait de voler.

INTERVIEW ARIANE PELLATON  
PHOTOS DARRIN VANSELOW

**Coopération.** Des vols que vous avez expérimentés, entre le parachute, l'avion et le ski, où va votre préférence?

**Simon Ammann.** Je ne pourrai pas pratiquer le saut à ski éternellement. C'est la différence. Je suis heureux de pouvoir voler, de prendre du plaisir à le faire mais aussi de continuer à me former.

**C'est une saison olympique, donc une saison en or?**

Je ne sais pas, mais je suis content qu'elle commence. J'ai eu un été difficile, en raison de douleurs dorsales, tout comme une saison dernière délicate. C'est une période où j'ai néanmoins beaucoup travaillé, presque un peu trop. Mais les réglages de la saison passée étaient très utiles: en été, on a peu de temps pour des essais. Je ne sais pas ce que sera 2013-2014, mais je viens d'enchaîner quatre bonnes semaines, et des super sauts, à Planica. Malgré les problèmes évoqués, j'ai un certain calme.

**En quoi le Simon Ammann de**



Aujourd'hui, je suis plus détendu. Je dois donner le 100%, et même 120%, pour être efficace. Je n'aurai pas le temps de dire au revoir aux tremplins. En saut à ski, j'ai presque tout vécu. En 2011, j'ai néanmoins pensé que je n'avais pas encore tout vécu.

### «Ce qui importe, c'est d'accomplir la meilleure performance possible»

#### **Avez-vous encore besoin de victoires?**

Oui. Réaliser de bons sauts est plus difficile pour moi qu'autrefois, notamment en raison de mes douleurs au dos. Mais le sport d'élite tourne autour des victoires.

#### **Les médailles sont terrestres, alors que vous volez.**

Ce qui importe plus que la victoire, c'est d'être le meilleur, d'accomplir la meilleure performance possible. Depuis 2010, je ne pense pas souvent aux médailles, mais aux sentiments, car c'est ce qu'on emporte avec soi.

#### **Lesquels?**

Quand on s'échauffe, il faut prendre du temps, afin d'être ponctuel. On en acquiert aussi de la sérénité. Ces moments avant le saut ont été très intenses. J'y pense souvent. Naturellement, gagner rend ces moments particulièrement beaux. Ressentir est un mot important, car je suis très sensible. Ça me permet aussi de bien faire.

#### **La saison de trop, ne l'avez-vous jamais crainte?**

Le processus que j'ai évoqué demande du temps. Les gens doivent le comprendre. Agir en un claquement de doigts, pour la tête, ça ne va pas. Par ailleurs, je côtoie des jeunes athlètes, qui étudient, qui progressent. Et c'est bien!

#### **Que vous inspire le temps qui passe?**

Ce n'est pas si grave! J'ai fait beaucoup de choses. Je ne voudrais pas revivre les dix dernières années. Elles étaient si accaparantes, positivement comme négativement.

#### **Vivre sans le saut à ski: comment considérez-vous cette perspective aujourd'hui?**

Un jour, ce sera simplement fini. J'ai une histoire avec le saut à ski. C'est bon de devoir changer, de changer totalement, car c'est une ouverture.

#### **Actuellement, toutefois, vous n'avez pas l'impression d'avoir le choix ou pas de continuer le saut à ski?**

Plus tard, j'espère que j'aurai aussi ce sentiment absolu.

#### **Est-ce délicat de rester sur la surface terrestre?**

Il n'y rien d'aussi intense que voler. Être sur terre, ça va, mais quand vous avez déjà volé... C'est fou, le nombre de choses qu'on voit.

#### **Si vous pouviez photographier en vol, que capteriez-vous, et à quelle distance?**

Bonne question! On peut faire tellement d'images, de nos jours. Assurément, d'en haut, c'est mieux de voir les

choses soi-même que de les photographier. Mais peut-être que je suis trop habitué à cela!

#### **Parmi les endroits où vous avez concouru, lesquels aimeriez-vous découvrir?**

Quand j'aurai terminé ma carrière, je ferai un tour du monde de tous ces endroits. Cette année, je suis allé au Pérou. C'était passionnant de voir ce que les gens ont réalisé – ils ont bâti des maisons de leurs mains. Comme sportif, j'ai transpiré, mais quand tu sais combien ces gens ont travaillé, tu te dis *maintenant, je peux à nouveau travailler*. Il faut des exemples, que ce soit d'un point de vue créatif, d'un point de vue du travail. Sinon, tu es toujours dans tes entraînements, et la routine.

#### **Comment vous voyez-vous dans dix ans?**

Je ne sais pas. Peut-être que j'étudierai. Peut-être que je serai pilote professionnel.

#### **Le plus grand défi, dans la vie?**

Quand on veut quelque chose, il faut travailler pour l'obtenir. Alors, on peut beaucoup. Et j'ajouterais le défi d'être toujours heureux.

#### **2013 est-il différent du Simon Ammann de 2010?**

Tout d'abord, nous n'avons plus le même matériel. S'élancer du tremplin est devenu plus difficile. Et puis, en 2011, j'ai réfléchi quant à la question d'arrêter la compétition ou pas. Il était clair que je voulais aller à Vancouver et aux Mondiaux d'Oslo (*ndlr: en 2010 et 2012*), mais je me suis tout de même demandé comment prendre de la distance avec le saut à ski, afin que je puisse lentement m'en aller. Cette distance, elle s'apprend pas à pas.

Pour lâcher prise, il faut aussi du temps. Ces deux dernières années, j'ai vécu cette évolution. Avant, il n'y avait rien d'autre que le saut à ski.



### Portrait **Simon Ammann**

**Naissance.** Le 25 juin 1981.

**Fils d'agriculteurs.** Il a grandi à Unterwasser, dans le canton de Saint-Gall.

**Palmarès.** Il est le seul sauteur à ski de l'histoire à avoir remporté quatre médailles d'or aux Jeux olympiques en individuel (deux en 2002,

deux en 2010). Il est également le sportif suisse le plus titré aux JO. Champion du monde en 2007 sur grand tremplin et en 2010 en vol à ski, il a remporté en 2010 le classement général de la Coupe du monde.

**Saison 2013-2014.** Son grand objectif sera les Jeux olympiques, à Sotchi, en février prochain. Quant à la Coupe du monde, elle débutera le 22 novembre en Allemagne, à Klingenthal.

**Le conseil à ses jeunes coéquipiers.** «Se focaliser à un moment donné sur le sport à 100%, pour qu'ils puissent se dire plus tard qu'ils ont tout mis en œuvre et soient satisfaits.»



**Pour les économes:  
20%  
de moins  
sur tous les vins\***

Offre valable du jeudi 24 octobre au samedi 2 novembre 2013.

**Même sur les actions en cours!**

\*Sauf sur les mousseux, les champagnes et les souscriptions.

Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.



Pour faire ses achats sans bouger de chez soi. [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)



Pour moi et pour toi.

# coop

44/2013

**Du mardi 29 octobre au  
samedi 2 novembre 2013**  
dans la limite des stocks disponibles

# Magazine des actions

# 20%

de moins

**sur tous  
les vins**

(sauf mousseux,  
champagnes et vins  
en souscription)  
p.ex. Gigondas AC  
Château Saint-André 2012, 75 cl  
10.80 au lieu de 13.50  
(10 cl = 1.44)

**30%**  
de moins

**3.45**  
au lieu de 4.95

Kakis (sauf bio),  
Italie,  
la barquette de 4

**40%**  
de moins

**41.40**  
au lieu de 69.-

Clairette de Die AC  
Tradition Jaillance,  
6 x 75 cl  
(10 cl = -92)

**20%**  
de moins

les 100 g  
**2.80**  
au lieu de 3.60

Emincé de bœuf  
Coop, Suisse,  
env. 400 g  
en libre-service

**40%**  
de moins

**23.50**  
au lieu de 39.60

Feldschlösschen  
Original, boîtes,  
24 x 50 cl  
(100 cl = 1.96)

**AKTION**

Sous réserve de changement de millésime.  
Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

**Hypermarché**

Découvrez nos nombreuses  
offres dans le supplément!

# coop

Pour moi et pour toi.

# Prix- choc



**3.95**

Pommes Pinova, classe 2, plutôt sucrées, Suisse, le cabas de 2 kg (1 kg = 1.98)



**35%**  
de moins

**2.95**  
au lieu de 4.60

Tomates cerises en grappes (sauf bio), Suisse/Maroc/Sahara occidental, la barquette de 500 g (100 g = -.59)



**Super-prix**

**4.95**

\*Doucette bio Coop Naturaplan Betty Bossi, lavée et prête à consommer, 100 g + 10% gratuits

naturaplan



**25%**  
de moins

**1.95**

au lieu de 2.70

Mangues (sauf bio, Coop Fine Food et Primagusto), Espagne/Brésil, la pièce

**Super-prix**

**PROFIT PACK!**



**3.95**

Mélange de raisins sans pépins, Italie, profit pack de 1 kg



**2.20**  
au lieu de 2.95

Courgettes bio Coop Naturaplan, Italie, le sachet de 500 g (100 g = -.44)

naturaplan

**25%**  
de moins



**Super-prix**

**6.95**

Légumes d'automne (sauf bio), dans un cabas à remplir soi-même: poireaux, choux rouge et blanc, céleri-rave, carottes, raves, Suisse, en vrac, le cabas à remplir soi-même (pour un poids de 3.2 kg: 1 kg = 2.17)



Mangez 5 portions de fruits et légumes par jour. [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)

# Pour l'amour de la nature.



**2.95**  
au lieu de 3.40

Bananes bio  
Coop Naturaplan,  
Max Havelaar,  
République  
Dominicaine/  
Equateur, le kg



**20%**  
de moins



**2.60**  
au lieu de 3.25

Gala Emmi bio  
Coop Naturaplan  
nature, barquette,  
125 g  
(100 g = 2.08)



**20%**  
de moins



**11.95**  
au lieu de 14.95

\*Fondue L'Original  
Gerber bio  
Coop Naturaplan,  
800 g  
(100 g = 1.49)



**2.80**  
au lieu de 3.20

Pain du montagnard  
bio Coop Naturaplan,  
400 g  
(100 g = -.70)



**4.20**  
au lieu de 4.95

\*Pizza Margherita  
bio Coop Naturaplan,  
 surgelée, 300 g  
(100 g = 1.40)



**2.75**

Nouilles  
chinoises aux  
3 œufs bio  
Coop Naturaplan,  
500 g  
(100 g = -.55)



**2.95**

Nouilles aux 3 œufs  
bio Coop Naturaplan,  
8 mm de large, 500 g  
(100 g = -.59)



**25%**  
de moins

**10.50**  
au lieu de 14.55

\*Framboises bio  
Coop Naturaplan,  
 surgelées, 3 x 300 g  
(100 g = 1.17)



**20%**  
de moins

**8.80**  
au lieu de 11.-

\*Rouleaux  
de printemps  
aux légumes bio  
Coop Naturaplan,  
 surgelés,  
2 x 200 g, duo  
(100 g = 2.20)





# Prix- choc

**40%**  
de moins



le kg  
**11.50**  
au lieu de 19.50

Rôti de porc dans l'épaule  
Coop Naturafarm, Suisse, env. 1,2 kg en libre-service



**40%**  
de moins



les 100 g  
**1.35**  
au lieu de 2.25

Saucisson vaudois  
Coop Naturafarm, env. 450 g



## Les offres fraîcheur pour la région Suisse romande.

**20%**  
de moins



**7.50**  
au lieu de 9.60

Bâton du maréchal  
Coop, 250 g (100 g = 3-)

**20%**  
de moins



**2.35**  
au lieu de 2.95

Lapin Coop, découpé ou entier, Suisse, les 100 g

**20%**  
de moins



**2.35**  
au lieu de 2.95

\*Filets de carrelet, poisson sauvage, MSC, Atlantique Nord-Est, les 100 g



**25%**  
de moins

**12.40**  
au lieu de 16.55

\*Crevettes Jumbo bio Coop Naturaplan, crustacés d'élevage, Vietnam/Equateur, 250 g (100 g = 4.96) en libre-service



**20%**  
de moins



**6.95**  
au lieu de 8.95

\*Moules, mollusques sauvages, MSC, Atlantique Nord-Ouest, 1 kg en libre-service





**33%**  
de moins

les 100 g  
**1.95**  
au lieu de 2.95

Brochettes de  
chipolatas au lard  
Bell, 4 x env. 180 g



**30%**  
de moins

**7.95**  
au lieu de 11.50

Jambon cru  
Bellavista Coop,  
160 g  
(100 g = 4.97)



**25%**  
de moins

**9.50**  
au lieu de 13.-

Cuisses de poulet  
Coop, Suisse,  
le kg



**30%**  
de moins

les 100 g  
**1.65**  
au lieu de 2.40

Choucroute garnie  
Del Maître,  
env. 750 g



## LE HIT DU BOUCHER

ACTUELLEMENT EN SERVICE TRADITIONNEL

**20%**  
de moins

**7.30**  
au lieu de 9.15

Filet de bœuf,  
Uruguay/Argentine,  
les 100 g  
en service traditionnel



Félicitations\*

Coop est n°1 pour  
le bien-être animal



Le  
conseil de  
préparation



## Miam, du filet de bœuf en croûte!

Qui peut résister au filet de bœuf? Rien que de penser à cette pièce de viande tendre et savoureuse, nos papilles en frétilent!

Vous avez invité des amis à dîner? Servez-leur un bon filet Wellington! La recette est très simple: prenez une pâte feuilletée abaissée rectangulaire, garnissez-la de jambon cru, ajoutez éventuellement de la chair à saucisse de veau, assaisonnez et enrroulez-y le filet de bœuf préalablement saisi à la casserole. Vous pouvez aussi affiner la chair à saucisse avec des légumes coupés en petits dés, une farce aux champignons et des herbes fraîches ou encore avec des tomates séchées et des olives. Badigeonnez ensuite la pâte avec de l'œuf et faites cuire le tout au four. Un vrai régal, prêt en deux temps trois mouvements!

# Des offres alléchantes!

**20% de moins**



**4.55**  
au lieu de 5.70

Caffè Latte Emmi Macchiato ou Cappuccino, 3 x 230 ml (100 ml = -66)

**20% de moins**



**4.05**  
au lieu de 5.10

\*Energy Milk Emmi à la fraise, 3 x 3,3 dl (1 dl = -41)

**20% de moins**



**5.80**  
au lieu de 6.80

Crème entière Coop, 35% de matière grasse, UHT, 2 x 5 dl (1 dl = -58)

Demi-crème, 25% de matière grasse, UHT, 2 x 5 dl 4.30 au lieu de 5.- (1 dl = -43)

**20% de moins**



**4.65**  
au lieu de 5.85

\*Gala Emmi nature, 3 x 80 g (100 g = 1.94)

**20% de moins**



**9.40**  
au lieu de 11.80

\*Fromage à raclette Emmi Kaltbach, en tranches, 2 x 300 g (100 g = 1.57)

**6.65**  
au lieu de 8.35



\*Le Gruyère AOC Emmi Kaltbach ou Emmentaler, 300 g (100 g = 2.22)

**20% de moins**



**1.95**  
les 100 g  
au lieu de 2.45

\*Fromage à raclette Mazot, morceau, préemballé, env. 500 g

**22.30**  
au lieu de 27.90



\*Fondue Gerber L'Original, 2 x 800 g (100 g = 1.39)

moitié-moitié, 2 x 800 g 23.90 au lieu de 29.90 (100 g = 1.49)



**20%**  
de moins

**6.40**  
au lieu de 8.40  
Vermicelles,  
4 x 80 g  
(100 g = 2.-)

**3.50**  
au lieu de 4.-  
Boules de Berlin,  
4 x 65 g  
(100 g = 1.35)



**3.95**  
au lieu de 4.70  
Cake au chocolat  
à l'ancienne Coop,  
400 g  
(100 g = -.99)

Hit d'assortiment  
**30%**  
de moins

sur toutes  
les sauces à  
salade réfrigérées  
Mövenpick  
p.ex. \*French,  
450 ml  
3.20 au lieu de 4.60  
(100 ml = -.71)



**30%**  
de moins



**6.90**  
au lieu de 9.90  
\*Jus d'orange  
Tropicana original  
réfrigéré, 2 x 100 cl  
(100 cl = 3.45)



**2.-**  
de moins

**9.90**  
au lieu de 11.90  
\*Tortelloni à la viande  
Coop Betty Bossi,  
2 x 500 g  
(100 g = -.99)



**7.95**  
au lieu de 9.40  
\*Sticks de poisson  
Findus, filet de lieu  
d'Alaska, poisson  
sauvage MSC,  
Pacifique Nord-Est,  
surgelés, 2 x 450 g,  
duo  
(100 g = -.88)



**1/2**  
prix

**10.95**  
au lieu de 21.95  
\*Cuisses de poulet  
Bell, Suisse,  
surgelées, 2,5 kg  
(100 g = -.44)



**12.50**  
au lieu de 14.90  
\*Poisson au four  
Bordelaise Findus,  
poisson sauvage,  
MSC, Pacifique  
Nord-Est, surgelé,  
2 x 400 g  
(100 g = 1.56)



# De quoi se régaler du matin au soir!



**6.30**

au lieu de 7.90

Céréales Nesquik Nestlé, 2 x 375 g (100 g = -.84)

**6.95**

au lieu de 11.80

Chocoly Original Wernli, 4 x 250 g (100 g = -.70)

**40%**  
de moins



**30%**  
de moins



**7.95**

au lieu de 11.40

Gaufrette Jura Wernli original, 4 x 250 g (100 g = -.80)

Importation parallèle



**6.90**

au lieu de 9.90

Café Lavazza Qualità Oro, 2 x 250 g (100 g = 1.38)

**33%**  
de moins



**14.95**

au lieu de 22.65

Jacobs Médaille d'or, en grains ou moulu, 3 x 500 g, trio (100 g = 1.-)

Hit d'assortiment

**20%**  
de moins



sur tous les produits Thomy

p.ex. mayonnaise à la française, 2 x 265 g 4.- au lieu de 5.- (100 g = -.75)

**40%**  
de moins



**4.70**

au lieu de 5.90

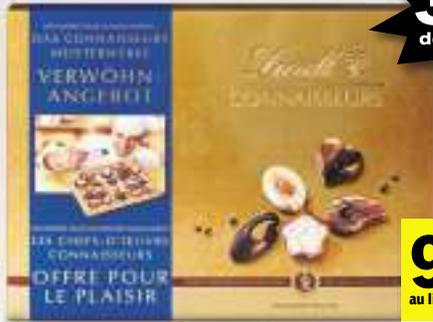
USA Vitamin Rice parboiled Coop, 2 x 1 kg (1 kg = 2.35)

**6.30**

au lieu de 10.50

Rösti Coop, 5 x 500 g (100 g = -.25)





**33%**  
de moins

**9.95**  
au lieu de 14.95

Lindt Connaisseurs  
offre pour le plaisir,  
230 g  
(100 g = 4.33)



**40%**  
de moins

**7.60**  
au lieu de 12.80

Petit Beurre Choco  
Wernli assortis,  
4 x 125 g  
(100 g = 1.52)

**3.25**  
au lieu de 3.65

Kinder Bueno,  
5 x 43 g  
(100 g = 1.51)



**7.95**  
au lieu de 9.75

Chocolat Lindor de  
Lindt lait ou 60%,  
plaques, 5 x 100 g  
(100 g = 1.59)



**5.30**  
au lieu de 6.30

Ragusa Jubilé  
Camille Bloch,  
3 x 100 g  
(100 g = 1.77)



Hit d'assortiment  
**20%**  
de moins

sur tous  
les Red Bull,  
25 cl et 6 x 25 cl

p.ex. Energy Drink,  
6 x 25 cl  
7.90 au lieu de 9.90  
(100 cl = 5.27)



**33%**  
de moins

**2.80**  
au lieu de 4.20

Chips au paprika  
Coop, 280 g  
(100 g = 1.-)



**30%**  
de moins

**12.30**  
au lieu de 17.70

Jus de pomme  
Ramsseier,  
6 x 1,5 litre  
(1 litre = 1.37)



Hit d'assortiment  
**20%**  
de moins

sur tous  
les Coca-Cola,  
Fanta et Sprite,  
6 x 50 cl

p.ex. Coca-Cola  
classic  
5.75 au lieu de 7.20  
(100 cl = 1.92)



Hit d'assortiment  
**1/2**  
prix

sur tous les produits Pantène à partir de 2 au choix ou en lot  
p.ex. shampooing antipelliculaire, 2 x 250 ml, duo 4.40 au lieu de 8.80 (100 ml = -.88)



Hit d'assortiment  
**20%**  
de moins

sur tous les produits Head & Shoulders, à partir de 2 au choix ou en lot  
p.ex. shampooing Classic Clean, 2 x 300 ml, duo 9.35 au lieu de 11.70 (100 ml = 1.56)



**25.50**  
au lieu de 32.20  
Brosses à dents de rechange Oral-B Precision Clean ou \*Sensitive Clean, 4 pièces (1 pièce = 6.38)



**12.95**  
\*\*\*Slip Leilieve, plusieurs coloris au choix, taille unique, la pièce

**20%**  
de moins



**6.40**  
au lieu de 8.-  
Always Ultra Normal Plus, 38 pièces, megapack

**1/2**  
prix



**11.90**  
au lieu de 23.85  
Piles Duracell Plus LR6/AA ou LR03/AAA, 12 pièces (1 pièce = -.99)



**9.90**  
Chaussettes de sport adulte Puma, plusieurs tailles et coloris au choix, 3 paires



**1/2**  
prix

**49.50**  
au lieu de 99.-  
Four à raclette/gril de table Satrap Raclogrill 8, avec 8 poêlons antiadhésifs et 8 spatules  
2 ans de garantie, TRA comprise



**10.95**  
\*Bougies chinoises mûre juteuse, mandarine ambrée, pomme rouge ou bois dorés d'hiver Airwick

# Des prix d'une valeur totale de plus de 1000 francs! Gagnez l'une des 2 machines à café Turmix Nespresso TX 300 Maestria rossa mises en jeu!

Le concours  
de la  
semaine

1. Comment  
s'appelle notre filet  
en croûte?

- A) Bonaparte
- B) Wellington
- C) Bismarck

2. Quelle pâte  
utilisons-nous dans  
notre recette?

- A) De la pâte feuilletée
- B) De la pâte à strudel
- C) De la pâte à nouilles

3. Avec quel  
ingrédient la pâte  
est-elle garnie en  
premier?

- A) Du jambon cru
- B) Du salami
- C) De la mortadelle

Répondez aux trois questions. Vous obtiendrez une combinaison de 3 lettres.

Envoyez le mot ACTION suivi de ces 3 lettres et de vos nom et adresse par SMS au 2667 (CHF -.80/SMS) d'ici au lundi 4 novembre 2013, 16 heures. Vous pouvez aussi participer gratuitement sur [www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours)

Prix TVA comprise, état octobre 2013. En envoyant un SMS ou en répondant en ligne sur Internet, vous participerez automatiquement au tirage au sort. Les gagnants seront informés par écrit et leur nom ainsi que leur lieu de résidence seront publiés dans le Magazine des actions et sur [www.cooperation-online.ch/concours](http://www.cooperation-online.ch/concours). Le concours ne fera l'objet d'aucune correspondance. Tout recours juridique est exclu.

Les gagnants de la semaine 39/13 sont: S. Vena, Winterthur; D. Chiesa, Bellinzona



Hit d'assortiment

**33%**  
de moins



sur tous les  
produits Fox Coop  
en lot de 3

p.ex. liquide  
vaisselle citron,  
3 x 750 ml, trio  
5.90 au lieu de 8.85  
(100 ml = -.26)

Hit d'assortiment

**20%**  
de moins



sur tous les  
produits Canard-  
WC en lot de 2 ou  
produit + recharge

p.ex. gel Marine  
Original Forte,  
2 x 750 ml, duo  
6.30 au lieu de 7.90  
(100 ml = -.42)

**25%**  
de moins



**19.90**  
au lieu de 26.55

Lingettes attrape-  
poussière Swiffer,  
2 x 40 pièces

**1/2**  
prix



**13.90**  
au lieu de 27.80

Dash liquide  
Regular ou Color,  
4,41 litres  
(63 lessives)  
(1 litre = 2.48)

**1/2**  
prix



**17.95**  
au lieu de 36.65

Vizir liquide,  
5,81 litres  
(83 lessives)  
(1 litre = 3.09)

**1/2**  
prix



**4.90**  
au lieu de 9.80

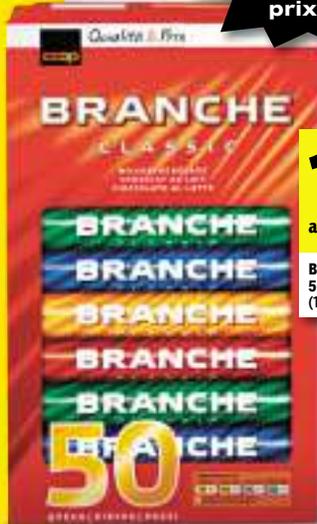
Lenor Brise d'été ou  
Pure Care Gentle  
Touch, 2 litres  
(1 litre = 2.45)

# PRIX CASSÉS

**1/2**  
prix

**33%**  
de moins

**2 pour 1**



**10.-**  
au lieu de 20.-  
Branches classic Coop,  
50 x 22,75 g  
(100 g = -88)



**8.95**  
au lieu de 13.50  
Huile d'olive extra  
vierge Filippo Berio,  
1 litre



**11.20**  
au lieu de 22.40  
Jus d'orange ou  
\*multifruits Hohes C,  
2 x 4 x 1 litre  
(1 litre = 1.40)

Hit d'assortiment  
**3 pour 2**



sur toutes  
les couches-  
culottes  
Pampers  
(offre valable pour 3  
paquets de prix iden-  
tique, sauf emballages  
grand format)  
p.ex. Baby Dry Maxi,  
taille 4, 3 x 46 pièces  
39.60 au lieu de 59.40  
(1 pièce = -.29)  
ou Active Fit Maxi  
Plus, taille 4+,  
3 x 42 pièces  
43.60 au lieu de 65.40  
(1 pièce = -.35)

**40%**  
de moins



**19.65**  
au lieu de 32.80  
Ariel Regular ou  
Color & Style XXL,  
5,183 litres (71 lessives)  
(1 litre = 3.79)

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

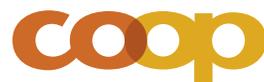
\* En vente dans les grands supermarchés Coop

**20%**  
de moins

sur tous les vins\*

Offre valable jusqu'au samedi 2 novembre 2013 dans les supermarchés Coop  
et en ligne, sur [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

\*Sauf sur les mousses, les champagnes et les souscriptions.



Pour moi et pour toi.



# Hypermarché

44/2013

**Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013**  
dans la limite des stocks disponibles

la maladière centre  
neuchâtel

la Praille  
Genève

léman centre  
crissier

centre Fribourg-Sud  
VILLARS-SUR-GLANE

PARC DU RHÔNE  
CENTRE COMMERCIAL  
Collombey

jura centre  
bassecourt

Onex

Montagny-près-Yverdon

matran centre

éplatures centre  
la chaux-de-fonds

Blancnonnet  
Vernier

SIGNY  
GENÈVE

littoral centre  
allaman

CRISTAL

les entilles centre  
la chaux-de-fonds



eaux-vives 2000  
centre commercial

riviera  
CENTRE COMMERCIAL  
VILLENEUVE

bassin conthey



4.40

Poireaux verts  
(sauf bio), Suisse,  
en vrac, le kg

Offre hypermarché

25%  
de moins



1.95

au lieu de 2.70

Oignons jaunes  
(sauf bio), Suisse,  
le filet de 1 kg

Offre hypermarché

Le monde  
magique de Disney



Retrouvez  
votre cadeau  
du mercredi  
à la page 19!

30%  
de moins

2.20

au lieu de 3.20

Choucroute cuite  
Schöni, 500 g  
(100 g = -49)

Offre hypermarché



2.80

Choux blanc  
(sauf bio), Suisse,  
le kg

Offre hypermarché

30%  
de moins



les 100 g

2.85

au lieu de 4.10

Jambon de  
campagne Rustico  
Bell, 2 x env. 150 g  
en libre-service



Offre hypermarché

40%  
de moins

2.35

au lieu de 3.95

Carré fumé Coop  
Naturafarm,  
les 100 g  
en libre-service



Offre hypermarché



40%  
de moins

les 100 g

1.60

au lieu de 2.70

Cou de porc fumé  
Coop Naturafarm,  
env. 350 g  
en libre-service



Offre hypermarché



Toutes les offres du Magazine des actions  
sont aussi en vente dans les hypermarchés.

coop

Pour moi et pour toi.

# Pour un brunch réussi.



les 100 g  
**1.35**  
au lieu de 1.70  
**Emmentaler surchoix Coop, portion préemballée d'env. 450 g**  
Offre hypermarché

**5.75**  
au lieu de 7.20  
**Caprice des Dieux, 2 x 200 g (100 g = 1.44)**  
Offre hypermarché



**Super-prix**

**4.75**  
**Gruyère vieux Coop Fine Food, morceau, 160 g (100 g = 2.97)**  
Offre hypermarché



**5.70**  
au lieu de 7.15  
**Œufs suisses Coop Naturafarm, les 12 (1 pièce = -48)**  
naturafarm  
Offre hypermarché



**2.05**  
au lieu de 2.60  
**Séré maigre Coop abricot, 4 x 125 g (100 g = -41)**  
Offre hypermarché



**2.60**  
au lieu de 3.30  
**Yogourts Coop au chocolat 6 x 180 g (100 g = -24)**  
Offre hypermarché



**8.60**  
au lieu de 10.80  
**Lait drink UHT bio Coop Naturaplan, 6 x 1 litre (1 litre = 1.43)**  
naturaplan BIOSUISSE  
Offre hypermarché



**Super-prix**

**3.70**  
**Beurre bio Coop Naturaplan, plaque, 200 g (100 g = 1.85)**  
naturaplan BIOSUISSE  
Offre hypermarché

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

Toutes les offres du Magazine des actions sont aussi en vente dans les hypermarchés.



**2.95**

Oranges blondes  
en vrac, Espagne,  
le kg  
Offre hypermarché

**Super-prix**



**PROFIT PACK!**

**4.50**

Raisin Uva Italia,  
Italie, profit pack  
de 1,5 kg  
(1 kg = 3.-)  
Offre hypermarché



**5.95**

Mangue Primagusto,  
Espagne, la pièce  
Offre hypermarché



**3.60**

au lieu de 4.50

Tresse au beurre,  
700 g  
(100 g = -.51)  
Du vendredi au  
samedi

Offre hypermarché

**40%**  
de moins



les 100 g  
**1.50**  
au lieu de 2.50

Lard fumé  
Coop Naturafarm,  
env. 300 g  
en libre-service

**naturafarm**

Offre hypermarché



les 100 g  
**5.95**  
au lieu de 7.85

Mostbröckli Coop,  
env. 130 g  
en libre-service

Offre hypermarché

**30%**  
de moins



les 100 g  
**1.60**  
au lieu de 2.30

Lard à rôtir  
Coop Naturafarm,  
3 x env. 130 g

**naturafarm**

Offre hypermarché

# Croustillant, gourmand... irrésistible!



**Super-prix**

**2.95**

**Pain aux olives Coop, 300 g**  
(100 g = -.98)  
En vente uniquement dans les hypermarchés avec boulangerie.

**Offre hypermarché**



**2.30**

au lieu de 2.95

**Couronne croustillante Coop, 400 g**  
(100 g = -.58)  
En vente uniquement dans les hypermarchés avec boulangerie.

**Offre hypermarché**

**3.10**

au lieu de 3.95

**Pagnol rustique Pain Artisanal Coop, 450 g**  
(100 g = -.69)

**Offre hypermarché**



**2.60**

au lieu de 3.30

**Caracs Coop, 2 x 55 g**  
(100 g = 2.36)

**Offre hypermarché**

**Super-prix**



**9.90**

**Mini pâtisseries, 230 g**  
(100 g = 4.30)  
En vente uniquement dans les hypermarchés avec pâtisserie.

**Offre hypermarché**

**11.20**

au lieu de 13.90

**Bavarois Choco Exotic, 16 cm de Ø, 490 g**  
(100 g = 2.29)  
En vente uniquement dans les hypermarchés avec pâtisserie.

**Offre hypermarché**



**9.95**

au lieu de 12.50

**Tourte tiramisù, 420 g**  
(100 g = 2.37)  
En vente uniquement dans les hypermarchés avec pâtisserie.

**Offre hypermarché**



Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

Toutes les offres du Magazine des actions sont aussi en vente dans les hypermarchés.

# Les trésors de la mer.

**33%**  
de moins



**3.95**  
au lieu de 5.95

Noix de St-Jacques sans corail, mollusques sauvages, MSC, Atlantique Nord-Ouest, les 100 g

Offre hypermarché



**13.95**  
au lieu de 17.50

Huitres de Marennes n° 3, mollusques d'élevage, France, 12 pièces (1 pièce = 1.16) en libre-service

Offre hypermarché

**33%**  
de moins

**4.95**  
au lieu de 6.60

Crevettes crues bio Coop Naturaplan, décortiquées, 13/15, crustacés d'élevage, Vietnam/Equateur, les 100 g en libre-service



Offre hypermarché



les 100 g  
**1.95**  
au lieu de 2.95

Crevettes entières cuites n° 3, crustacés d'élevage, Vietnam/Equateur, env.220 g en libre-service

Offre hypermarché



**40%**  
de moins

les 100 g  
**1.60**  
au lieu de 2.70

Filets de pangasius Coop, poisson d'élevage, ASC, Vietnam, env. 550 g en libre-service

Offre hypermarché



**40%**  
de moins

**1.75**  
au lieu de 2.20

Morue, poisson sauvage, MSC, océan Pacifique, les 100 g en libre-service

Offre hypermarché



**1.90**  
au lieu de 3.20

Sébaste entier, poisson sauvage, Atlantique Nord-Est, les 100 g en service traditionnel

Offre hypermarché

**30%**  
de moins

**2.75**  
au lieu de 3.95

Filets de merlu blanc/noir du Cap, poisson sauvage, MSC, Atlantique Sud-Est, les 100 g en service traditionnel

Offre hypermarché



# Vive les bonnes affaires!

**33% de moins**



**7.95**  
au lieu de 12.20

Frites ou Western, 1.2.3 McCain, Suisse, surgelées, 1,5 kg (1 kg = 530)  
**Offre hypermarché**

**33% de moins**



**6.80**  
au lieu de 10.20

Tomates concassées Coop, 12 x 400 g (100 g = -.14)  
**Offre hypermarché**

**40% de moins**



à partir de 2 produits  
**2.35**  
au lieu de 3.95

Biscuits à la cuiller Coop aux œufs d'élevage au sol, 400 g (100 g = -.59)  
**Offre hypermarché**

Hit d'assortiment  
**33% de moins**



sur toutes les pâtes De Cecco en paquet de 1 kg

p.ex. penne rigate 3.35 au lieu de 5.-  
**Offre hypermarché**

**1/2 prix**



**6.85**  
au lieu de 13.70

Pâtes Coop Gala, 8 x 500 g, plusieurs variétés (1 kg = 1.71)  
**Offre hypermarché**

**30% de moins**



**7.95**  
au lieu de 11.70

Fanta Orange, 6 x 1,5 litre (1 litre = -.88)  
**Offre hypermarché**

**1/2 prix**



**3.45**  
au lieu de 6.95

Valser Silence, 6 x 1,5 litre (1 litre = -.38)  
**Offre hypermarché**

**40% de moins**



**14.80**  
au lieu de 24.70

Papier hygiénique Tempo blanc, 32 rouleaux  
**Offre hypermarché**

**1/2 prix**



**13.80**  
au lieu de 27.60

Bière forte 8,8 Saverne, boîtes, 24 x 50 cl (100 cl = 1.15)  
Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.  
**Offre hypermarché**

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

Toutes les offres du Magazine des actions sont aussi en vente dans les hypermarchés.

# Le monde magique de Disney

© Disney/Pixar. © Disney based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shagard.



**Votre cadeau du mercredi 30.10.2013**  
 1 tampon Cars ou Minnie  
 dès CHF 50.- d'achat\*  
 Dans la limite des stocks disponibles  
 Une nouvelle surprise vous attend mercredi prochain!

## Des journées cadeaux inoubliables!

Jusqu'à la fin novembre, recevez pour tout achat de CHF 50.-\* ou plus dans les hypermarchés Coop et les Coop City un bon à échanger le jour-même contre un cadeau au Service clients.

Pour en savoir plus: [www.coop.ch](http://www.coop.ch)

\* Sauf spiritueux et articles pour fumeurs

# Tout pour la pâtisserie.

**1/2**  
prix

**Super-prix**



**4.95**

Emporte-pièce Kaiser spécial Noël, plusieurs formes, 8 pièces  
 Offre hypermarché

**40%**  
de moins



**2.95**  
au lieu de 4.95

Caissettes en papier Kaiser, verts, rouges ou bleues, 7 cm, 50 pièces  
 Offre hypermarché



**7.45**

au lieu de 14.95

Boîte «père Noël», plusieurs motifs au choix, 28,7 x 23,3 cm  
 «bonhomme de neige», 16,8 x 17 cm 5.45 au lieu de 10.95  
 Offre hypermarché

**40%**  
de moins



**Super-prix**

**8.95**

Moule Kaiser en forme de sapin de Noël, de bonhomme de neige, de Père Noël ou de comète, antiadhésif, 31 cm  
 Offre hypermarché

**1/2**  
prix



**29.95**  
au lieu de 49.95

Batteur Philips HR1560/20, 350 watts, 3 vitesses, fonction turbo, avec crochets pétrisseurs et fouets  
 2 ans de garantie. TRA comprise  
 Offre hypermarché

**49.95**  
au lieu de 99.90

Mixeur plongeant Philips HR1370/91, 700 watts, pied en acier inoxydable, avec bol gradué de 1 litre  
 2 ans de garantie. TRA comprise  
 Offre hypermarché

**1/2**  
prix



**144.50**  
au lieu de 289.-

Robot multi-fonctions Power Mix 472 Rotel, bol (6.5 l), blender (1.5 l), crochet pétrisseur et fouet, 1200 watts  
 2 ans de garantie. TRA comprise  
 Offre hypermarché

# Des vins du monde entier dans votre **Hypermarché**

**20%**  
de moins  
sur tous les vins\*

**23.60**  
au lieu de 29.50

Châteauneuf-du-Pape blanc AC Mont-Redon 2011, 75 cl (10 cl = 3.15)

Offre hypermarché



**14.30**  
au lieu de 17.90

Gewürztraminer Alsace AC Blanc 2012, 75 cl (10 cl = 1.91)

Offre hypermarché



**10.30**  
au lieu de 12.90

Mont-sur-Rolle Rouge AOC Abbaye de Mont Grand Cru Ville de Lausanne 2012, 75 cl (10 cl = 1.37)

Offre hypermarché



**13.50**  
au lieu de 16.90

Coteaux de Languedoc AC Clos des Nines 2011, 75 cl (10 cl = 1.80)

Offre hypermarché



**14.80**  
au lieu de 18.50

Alentejo DOC Aliança Quinta da Terragem 2009, 75 cl (10 cl = 1.97)

Offre hypermarché



**11.90**  
au lieu de 14.90

Navarra DO Gran Feudo Reserva Viñas Viejas 2006, 75 cl (10 cl = 1.59)

Offre hypermarché



**14.-**  
au lieu de 17.50

Malbec Argentina La Mascota Santa Ana 2011, 75 cl (10 cl = 1.87)

Offre hypermarché



**27.90**  
au lieu de 34.90

Pommard AC Louis Jadot 2011, 75 cl (10 cl = 3.72)

Offre hypermarché



**27.60**  
au lieu de 34.50

Ribera del Duero DO Reserva Legaris 2009, 75 cl (10 cl = 3.68)

Offre hypermarché



Sous réserve de changement de millésime.  
Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.  
\*sauf mousseux, champagnes et vins en souscription

Du mardi 29 octobre au samedi 2 novembre 2013, dans la limite des stocks disponibles

Allaman 021 821 84 30, Bassecourt Jura Centre 032 427 35 00,  
Bassin Conthey 027 345 38 80, Crissier 021 631 98 98, Collombey 024 473 47 70,  
Fribourg-Sud 026 407 77 77, Genève Eaux-Vives 022 718 35 70,  
Genève La Praille 022 308 17 00, La Chaux-de-Fonds Les Entilles 032 924 21 00,  
La Chaux-de-Fonds Les Eplatures 032 924 20 00, Martigny Cristal 027 720 47 60,  
Matran 026 407 76 40, Montagny-près-Yverdon 024 447 42 70,  
Neuchâtel La Maladière 032 723 24 00, Onex 022 870 94 50, Rennaz 021 967 30 70,  
Signy 022 365 53 60, Vernier Blandonnet 022 306 08 38

**coop**

Pour moi et pour toi.