

Mon choix

La revue des clients de l'EGK – Caisse de Santé
15^e année | Février 2010



Le renard roux

Un animal sauvage colonise les villes

Dormir

Conseils pour un sommeil réparateur

La gelée blanche

Randonnée au sein d'un paysage féérique

www.egk.ch



EGK

Sainement assuré



Mitra Devi
Membre de la rédaction
de «Mon choix»

Chères lectrices, chers lecteurs,
Depuis les années 80, le renard colo-
nise l'espace urbain de l'homme.
Qu'est-ce qui attire Maître Renard
près de nous?

Un sommeil suffisant est un facteur
important de qualité de vie. Pourtant,
les troubles du sommeil comptent
parmi les problèmes les plus répandus
de l'homme moderne. Le présent nu-
méro vous donne quelques recomman-
dations sur la manière de combattre
ces troubles.

Walter Hess décrit la beauté d'une
randonnée dans le Jura soleurois mé-
tamorphosé par la gelée blanche. Et le
dialectologue Christian Schmid nous
parle de ses études des dialectes.
Nous vous souhaitons un achèvement
de l'hiver réjouissant et une bonne
santé.

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

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

Edition: Mon choix
Éditrice: EGK-Caisse de Santé
Internet: www.egk.ch
Direction rédactionnelle: Zett Corporate Publishing,
Yvonne Zollinger
Responsable: GfM AG, Bruno Mosconi
Lectorat/coordination: GfM AG, Marianne De Paris
Rédaction: Walter Hess, Mitra Devi, Brigitte Müller
Conception: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Photographie page-titre: iStockphoto, Rich Phalin
Photographies contenu: iStockphoto, Walter Hess, Mitra Devi,
Fabio Bontadina/swild.ch, Daniel Hegglin/swild.ch
E-mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Focus

Fastfood pour le renard

3

Santé

Dormez bien!

6

Chronique

La petite famille

9

Les bons côtés de l'EGK

10

Sciences

L'exercice vient avec l'appétit

14

Envie de voyage

Voiles de fées immaculés sur le paysage

15

Interview

Le dialectologue Christian Schmid

18

La page des enfants

20

Tout sur le sommeil

Quand on a du mal à s'endor-
mir, de petits rituels peuvent
aider à trouver le sommeil.

La magie de la gelée blanche

Au pied sud du Jura,
le brouillard crée des
paysages fascinants
et, avec la gelée blan-
che, métamorphose
l'univers.



Le dialecte disparaît-il?

Le dialectologue
Christian Schmid est
de tout cœur pour la
variété linguistique.



Fastfood pour le renard

Jeune renard sur un trottoir.

©Fabio Bontadina/swild.ch

Le renard colonise l'espace urbain de l'homme. Une ombre élancée qui se faufile du jardin dans la grange à la tombée du jour, un aboiement plaintif en pleine nuit, puis quelques bruits sourds du côté des poubelles – c'est généralement tout ce que nous voyons et entendons du renard roux dans nos villes et villages.

Il n'y a pas si longtemps que cela, on inculquait encore aux enfants qu'un renard qui n'est pas sauvage est un renard malade! Il faut bien dire que les appels à la prudence contre la rage étaient justifiés avant la grande campagne de vaccination des renards au milieu des années 80.

YVONNE ZOLLINGER

La maladie a entre-temps pu être circonscrite. Les sentiments à l'égard du renard restent néanmoins partagés de nos jours. Tandis que les uns se réjouissent de la familiarité de cet animal sauvage et de ses incursions dans nos villes et villages, les autres déplorent les dégâts qu'il fait dans les jardins ou ont peur d'attraper l'échinococcose.

Dans la perspective du renard, il est tout à fait compréhensible qu'il surmonte sa peur de l'homme devant une table aussi bien garnie. Tan-

dis que sur le sol gelé de la forêt, la recherche de nourriture s'avère difficile, l'offre alimentaire des villes et villages a tout du magasin fastfood pour le renard. Il se nourrit sans gros effort des débris qu'il trouve dans les sacs poubelles déposés la veille du ramassage dans les rues, ou encore il se régale des os ou déchets de viande jetés par mégarde dans le compost. Les déchets consommables de quatre ménages seulement suffisent à nourrir un renard. Mieux vaut également éviter de donner à manger dehors à son animal domestique car une écuelle pleine de nourriture est une invitation à se servir pour le renard. Mais la nourriture abondante n'est pas la seule raison pour le renard de rechercher la proximité de l'homme; il y trouve généralement des températures plus clémentes et un plus grand choix d'abris qu'en rase campagne ou dans la forêt. Par exemple dans les jardins et les parcs, les cimetières et les arrière-cours.

Le renard roux vit tellement bien dans l'espace urbain de l'homme que sa population est trois fois plus dense dans certains quartiers des villes qu'à la campagne. La population de renards de la ville de Zurich constitue une branche génétique à part car, depuis des générations, les animaux ne se reproduisent plus qu'entre eux, et ne s'accouplent plus avec des renards roux vivant ▶

hors de la ville. Les jeunes renards apprennent des vieux comment se débrouiller dans la jungle de la grande ville.

CHASSEURS NOCTURNES

La cohabitation de l'homme et du renard se déroule généralement sans problème. Les renards sont naturellement sauvages et évitent l'homme. Ils ne sont pas agressifs et n'attaquent pas. Ils évitent même les rencontres directes avec l'homme dans les agglomérations. Et les habitants des villes et villages ignorent bien souvent qu'ils partagent leur espace vital avec des renards.

Les jeunes renards sont moins prudents. Ils sont très curieux et n'ont pas encore appris à se méfier de l'homme. Ils se prêtent volontiers au jeu et mangent même parfois dans la main. Mais c'est leur rendre un mauvais service que de leur donner à manger. Les renards habitués à être nourris peuvent devenir envahissants et mordre; ils doivent ensuite être abattus.

L'homme n'a donc pas à craindre d'être attaqué. Mais qu'en est-il des animaux domestiques, sont-ils en sécurité? Il n'y a pas de souci à se faire pour les chats. Un chat adulte est tout à fait capable de se défendre contre un renard. Mais un jeune chat est une proie facile et il est préférable qu'il passe la nuit dans la maison. Il est également recommandé de prendre les précautions nécessaires pour protéger les abris de lapins, cochons d'Inde et volailles contre les attaques d'un re-

Ouvrage recommandé

«Stadtfüchse – ein Wildtier erobert den Siedlungsraum»

Sandra Gloor, Fabio Bontadina, Daniel Hegglin
Haupt Verlag, 187 pages, avec de nombreuses photos couleur, broché, CHF 39,90.
ISBN 3-258-07030-X

nard, en songeant bien que c'est un animal très futé.

En cas de conflit entre l'homme et le renard, par exemple parce que celui-ci a élu domicile dans un jardin, une grange ou tout autre lieu où sa présence n'est pas souhaitable, les proches voisins suggèrent bien souvent en guise de solution de transplanter l'animal dans la forêt. Mais cela est toujours très problématique à cause des dangers et du stress que cela implique pour le renard car les chances de survie d'un animal dépendent pour une large part de sa connaissance de l'environnement. Il doit savoir où il pourra trouver de la nourriture et dormir, et où des dangers le guettent. Si on le transpose dans un environnement qu'il ne connaît pas, il lui faudra beaucoup de temps pour se procurer les informations nécessaires à sa survie. De plus, un renard qui est né en zone urbaine ne connaît pas suffisamment l'espace vital de la forêt et aura besoin d'un certain



Les renards volent souvent des chaussures et autres objets.

©Daniel Hegglin/swild.ch



Mieux vaut ne pas nourrir ni apprivoiser les renards car les animaux problématiques doivent ensuite être abattus.

©Marianne Gubler/swild.ch

temps pour s'habituer aux conditions de vie entièrement différentes.

À cela vient s'ajouter que d'autres renards vivent dans la forêt et que la plupart des territoires sont occupés. Un animal transplanté devra tout d'abord trouver un territoire libre. Car disputer un territoire à son occupant serait une source de stress supplémentaire à la fois pour l'intrus et l'occupant. Et le problème ne sera pas résolu pour autant dans l'agglomération car la place vacante sera bien vite prise par un autre renard.

ÉCHINOCOCCOSE

Bien que l'on considère que la rage du renard est éradiquée en Suisse depuis 1999, beaucoup redoutent encore le renard en tant que porteur de maladie car il peut transmettre l'échinococcose à l'homme. Le risque de contamination est néanmoins infime. Huit à dix personnes sont atteintes d'une infection par l'échinococcose chaque année, soit un à deux nouveaux cas pour un million d'habitants. Ce chiffre est resté constant malgré la prolifération du renard dans les zones d'habitation. Pour éviter tout risque, il est néanmoins recommandé de laver soigneusement les baies, légumes, salades et fruits tombés avant de les manger. Les excréments de renard doivent être évacués avec des gants dans les ordures ménagères (et pas dans le compost). Il est également conseillé d'administrer régulièrement aux chats qui chassent les souris et aux chiens un vermifuge actif contre ce parasite. Les aliments cuits sont sans danger. Mais les œufs de l'échinococcose ne sont pas détruits par congélation jusqu'à -20 degrés.

Le fait que le renard roux parvienne à vivre entièrement dans les villes et agglomérations n'est pas seulement une preuve de son excellente faculté d'adaptation, cet état de choses jette également un jour nouveau sur l'évolution du mode de vie de la population urbaine. Car sans l'excédent considérable de nourriture que produit notre société de consommation, il ne serait pas possible à autant de renards de survivre sans problème à proximité de l'homme. Quelle que soit notre attitude – positive ou sceptique – face à cette évolution, il ne nous sera pas possible de chasser le renard des zones urbaines. L'homme devra donc trouver un mode de cohabitation adéquat avec lui. Car à l'avenir, il fera tout aussi naturellement partie du paysage de nos villes et villages que le font actuellement les moineaux, les merles et les martres. ■

Source: www.swild.ch

Pour plus d'informations, consulter: www.swild.ch
www.wildtierforschung.ch



L'hiver est riche en privations pour les renards à la campagne.

Aborder le renard avec respect et en gardant ses distances

René Altermatt, administrateur de la chasse et de la pêche du canton d'Argovie

En Angleterre, il y a déjà actuellement trois fois plus de renards dans les espaces urbains que chez nous. Devons-nous nous y attendre en Suisse aussi?

René Altermatt: Il est difficile de dire comment vont évoluer les choses. Le renard est un animal anthropophile, c'est-à-dire qu'il vit au contact de l'homme et profite des espaces urbains. Il est tout à fait possible qu'à l'avenir il fasse son apparition dans des endroits où on ne le trouve pas encore aujourd'hui. On dénote en tout cas une tendance croissante à la prolifération.

Comment se comporter lorsqu'on s'aperçoit qu'un renard s'est installé dans son jardin ou sa grange?

Altermatt: Il faut faire en sorte qu'il ne s'y sente pas à l'aise. Il peut être nécessaire de modifier la construction, par exemple d'éliminer les niches qui lui servent d'abri. Il ne faut en aucun cas donner à manger à l'animal. Les liens émotionnels qui se tissent en nourrissant le renard font que l'on a ensuite du mal à le chasser.

Jusqu'à quel point le renard peut-il s'habituer à l'homme?

Altermatt: Le renard s'adapte très facilement. Il est prêt à surmonter une bonne part de sa peur de l'homme pour vivre plus facilement. Élevé par l'homme, un renardeau pourrait devenir aussi familier qu'un animal domestique. La question est plutôt de savoir jusqu'où veut aller l'homme?

La densité de la population de renards dans certains quartiers urbains, comme p. ex. à Zurich, est nettement supérieure à celle observée à la campagne. Peut-on s'attendre à ce que le renard quitte un jour les agglomérations?

Altermatt: Cela serait possible si l'on capturait ou abattait les animaux et s'ils ne trouvaient plus de nourriture ni d'abris dans les agglomérations. Mais la société n'est pas prête à prendre des mesures aussi radicales, et le risque que présente le renard est infime. Le renard est en outre la seule possibilité pour bien des gens d'approcher un animal sauvage. On a plaisir à l'observer de tout près. L'idée d'arriver à s'en débarrasser n'est guère réaliste du point de vue de la politique sociale.

Que pensez-vous de l'intérêt de l'homme pour le renard?

Altermatt: Je suis heureux de l'intérêt croissant pour les animaux sauvages, et cela est très certainement profitable aux uns comme aux autres. On fera bien néanmoins de toujours garder envers le renard, comme d'ailleurs envers les autres animaux sauvages, la distance nécessaire et de l'aborder avec respect.

Interview: Yvonne Zollinger



Dormez bien!

L'être humain passe un tiers de sa vie à dormir. Pendant que le corps se repose, le cerveau tourne à plein régime. La nuit, le système immunitaire est actif, les forces d'autoguérison nous aident à nous rétablir, et nous essayons de résoudre nos conflits psychiques dans nos rêves. Mais notre époque délirante réclame son tribut. Les troubles du sommeil sont fréquents. «Mon choix» vous montre comment retrouver votre rythme intérieur.

Une chauve-souris dort vingt heures par jour. Notre chat pas moins de treize heures, le chien douze, le cochon huit et la vache quatre. La girafe, malgré sa grande taille, se contente de peu et ne dort pas plus de deux heures par jour.

MITRA DEVI

Avec en moyenne cinq à dix heures par jour, l'homme se situe au juste milieu parmi les mammifères. Pendant le sommeil, notre corps donne extérieurement une impression de calme, et notre cerveau semble somnoler en mode «standby». Mais c'est exactement le contraire qui se produit. Des processus physiques et psychiques complexes se déroulent pendant le sommeil.

Si, à l'heure actuelle, la recherche est capable de mesurer et de documenter les ondes cérébrales pendant le sommeil, dans l'Antiquité par contre, l'homme éprouvait un respect craintif pour cet état de perte de conscience, également appelé le «petit frère de la mort». Les Grecs, eux connaissaient le «sommeil du temple», qu'ils tenaient eux-mêmes des Égyptiens. Un des temples voués à Esculape, dieu de la médecine, se trouvait à Épi-

daure, port du Péloponnèse. Après des ablutions rituelles et des sacrifices, les malades s'étendaient à même le sol et s'abandonnaient au sommeil dans l'espoir de trouver conseils et guérison dans leurs rêves. Mais que se passe-t-il dans le corps pendant que nous dormons?

D'ALPHA À DELTA

On distingue quatre phases de sommeil, dont on peut mesurer les paramètres par électroencéphalographie (EEG). La première phase est l'état de veille, avec les yeux ouverts et une attention normale. On y enregistre avant tout des ondes bêta, de 14 à 60 hertz. Lorsque nous sommes détendus et avons les yeux fermés, les ondes alpha, de 8 à 13 hertz, prédominent. Le tonus musculaire baisse. Peu après nous être endormis, nous plongeons peu à peu dans un sommeil plus profond, et les ondes thêta, de 4 à 7 hertz, font alors leur apparition. Le pouls, la fréquence respiratoire et la tension artérielle se ralentissent. Si l'on nous réveille pendant cette phase, nous revenons vite à nous et avons pleine conscience de la réalité. Le sommeil profond est constitué avant tout d'ondes delta, de moins de 4 hertz. Si l'on



Photographie: Stockphoto, Anastasia Reikh

mêmes au lieu d'être tirés du sommeil par notre réveil. Nous nous réveillons alors automatiquement à la fin d'un cycle de sommeil et nous rappelons mieux de nos rêves.

LÈVE-TÔT ET COUCHE-TARD

Le sommeil favorise la croissance chez l'enfant et aide les organes, les muscles et le squelette à se régénérer. Le système immunitaire est particulièrement actif. Si nous dormons suffisamment, nous arrivons à nous débarrasser plus vite d'une grippe, d'un rhume et de la fièvre. Les plaies guérissent elles aussi en grande partie pendant le sommeil.

Il n'y a pas de «bonne dose» de sommeil. Qui se sent reposé et bien réveillé le matin n'a aucune raison de s'inquiéter, qu'il ait dormi cinq ou neuf heures. Le besoin individuel de sommeil dépend pour beaucoup de l'âge. Les nouveau-nés ont besoin de jusqu'à dix-huit heures, les jeunes enfants d'environ douze heures, tandis que les adolescents et les adultes se contentent en moyenne de sept heures de sommeil – mais ces valeurs diffèrent beaucoup d'une personne à l'autre. Les personnes âgées dorment fréquemment moins longtemps, mais font souvent un petit somme pendant la journée.

Il semble que nos gènes décident pour une large part si nous sommes des lève-tôt ou des couche-tard. Les lève-tôt qui sautent du lit en

L'avenir dira si cette jeune dormeuse sera un lève-tôt ou un couche-tard.

réveille le dormeur à ce stade, il est désorienté et il lui faut plus de temps pour revenir à lui.

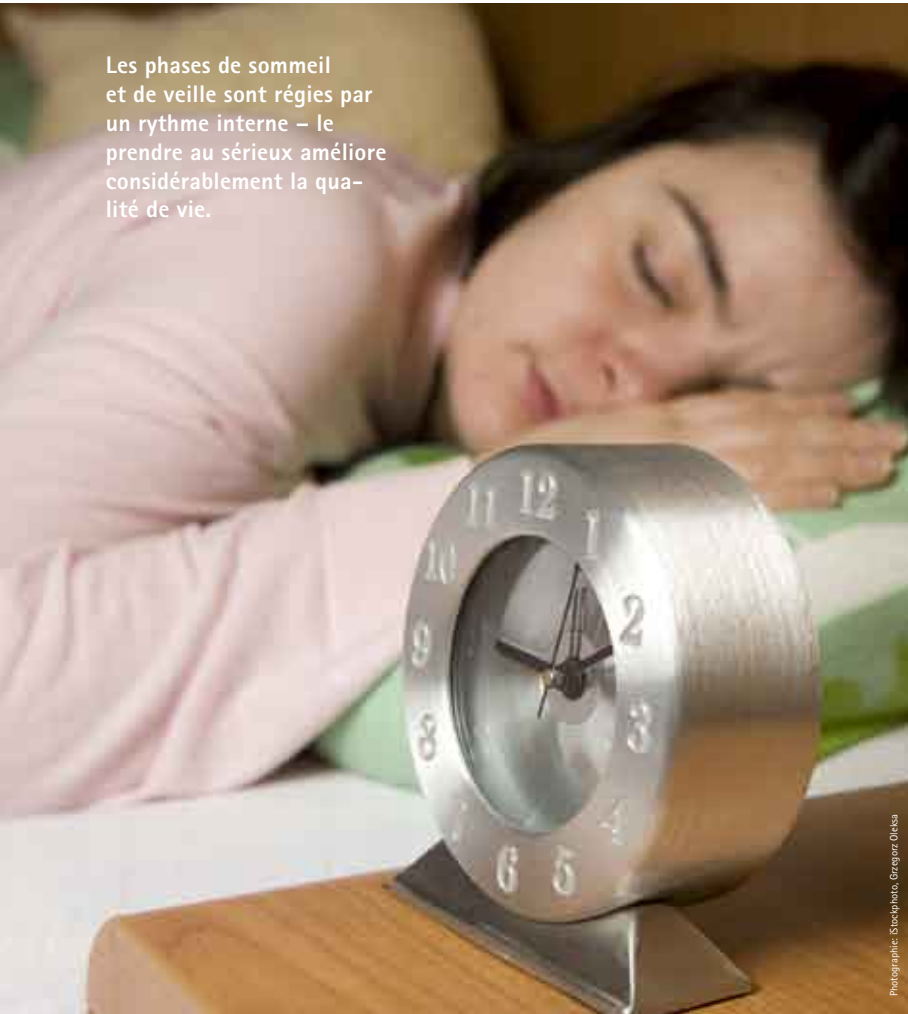
Le sommeil REM (de l'anglais «rapid eye movement»: mouvements oculaires rapides), également appelé sommeil paradoxal ou sommeil avec rêves, est une tout autre phase. Les ondes bêta, typiques de l'état de veille, y sont plus nombreuses. Pour une bonne raison: nous rêvons. Le cerveau est très actif. Nous revivons des souvenirs, sommes la proie d'angoisses ou résolvons des problèmes. Les yeux vont et viennent rapidement, tandis que tous les autres muscles sont inhibés (paralysie du sommeil) afin que nous ne puissions pas passer aux actes et mettre à exécution ce que nous vivons en rêve.

Un cycle de sommeil léger, profond et REM dure environ quatre-vingt-dix minutes et se répète à plusieurs reprises chaque nuit. Mais vers le matin, les ondes delta lentes du sommeil profond régressent. Lorsque nous faisons la grasse matinée le week-end, nous ne prolongeons donc pas la durée du sommeil profond, mais traversons des phases supplémentaires de sommeil REM. Cela explique également que nous rêvons plus intensément quand nous nous réveillons de nous-



Photographie: Stockphoto, Dan Rosini

Les phases de sommeil et de veille sont régies par un rythme interne – le prendre au sérieux améliore considérablement la qualité de vie.



Photographie: Shutterstock, Gregor Orlisa

10 conseils utiles pour bien dormir

- Couchez-vous régulièrement à peu près à la même heure et levez-vous de préférence à la même heure; évitez les extrêmes.
- Ne prenez pas de repas copieux et ne buvez pas trop d'alcool avant d'aller au lit.
- Ne buvez plus de café le soir.
- Veillez à une atmosphère agréable dans la chambre: dormez la fenêtre ouverte ou aérez bien avant d'aller vous coucher, maintenez une température fraîche, éliminez le plus possible les sources de bruit et arrêtez les appareils électroniques.
- Si vous faites suffisamment d'exercice pendant la journée, de préférence en plein air, vous vous sentirez agréablement fatigué le soir.
- Des gouttes de valériane, une tisane de fleur d'oranger, un lait chaud additionné de miel ou des produits naturels à base de houblon vous aideront à vous endormir plus facilement.
- Trouvez votre propre rituel pour vous endormir: écoutez une musique relaxante, prenez un bain aux essences de lavande, lisez un bon livre.
- Évitez de regarder la télévision trop longtemps juste avant d'aller vous coucher.
- Buvez moins le soir afin de ne pas être obligé de vous lever la nuit.
- Prudence avec les somnifères: le risque d'accoutumance et de ne plus pouvoir dormir sans produits chimiques est grand.

pleine forme le matin et se mettent à la tâche avec ardeur ne peuvent rien pour leur prédisposition, pas plus que les couche-tard qui n'atteignent leur vitesse de croisière que le soir. Il est certes possible jusqu'à un certain point de s'adapter et de modifier ses habitudes, mais pour se sentir bien dans sa peau, il est important de respecter son rythme personnel.

Les teenagers qui étaient des lève-tôt enfants se transforment bien souvent en couche-tard à la puberté à cause des changements hormonaux. Cela veut dire qu'ils sont très actifs le soir et répuugnent à se lever tôt le matin pour aller à l'école, et ce pas seulement pour des raisons psychologiques, mais également à cause de la métamorphose physique qu'ils vivent. Il serait préférable pour eux que les cours débutent une heure plus tard, leurs performances pourraient en être améliorées et leur aversion pour l'école influencée positivement.

L'HORLOGE INTERNE

Nos besoins en sommeil dépendent d'une espèce d'horloge interne, également appelée rythme circadien (du latin «circa diem» = qui dure approximativement un jour). Ce rythme est influencé avant tout, depuis des millions d'années, par la lumière. Quand la nuit tombe, le corps produit plus de mélatonine, hormone génératrice de fatigue. Le matin, lorsque la lumière du soleil tombe sur les yeux fermés, le cerveau réagit en réduisant la production de mélatonine – nous nous réveillons. De nos jours, l'homme se guide moins sur la lumière naturelle du soleil que sur l'éclairage électrique et peut «duper» son corps et rester éveillé plus longtemps que s'il écoutait son horloge interne. Mais si l'on néglige trop longtemps le rythme naturel, des troubles du sommeil sont préprogrammés.

Un tiers environ de la population souffre de troubles du sommeil légers à graves. En font partie: difficultés à s'endormir et réveils fréquents, «restless legs syndrom» ou syndrome des jambes sans repos qui empêche de s'endormir, apnée du sommeil qui se manifeste par de petits arrêts respiratoires fréquents entraînant un manque d'oxygène dans le sang et les tissus. Le manque de sommeil dû au stress, au surmenage ou au «jet lag», décalage horaire à la suite d'un vol long courrier, est également partie intégrante de la vie moderne. Les troubles du sommeil sont particulièrement fréquents chez les personnes qui ont des horaires tournants de travail. Dès le moment où l'individu vit à contretemps, comme cela est le cas lorsqu'il effectue des gardes de nuit dans un hôpital, une clinique ou un home, cela affecte non seulement le sommeil, mais également l'appétit, la digestion et la courbe d'activité et de récupération.

Ouvrages recommandés et informations sur Internet

- Sonja Marti, «Erholsam und gesund schlafen», K-Tipp Verlag
- Jürgen Zulley et Barbara Knab, «Die kleine Schlafschule», Herder-Verlag
- Rüdiger Dahlke, «Schlafratgeber», Ludwig-Verlag
- www.schlafklinik.ch
(Cliniques du sommeil de Zurzach et Lucerne)
- www.sleepmed.ch
(Centre de médecine du sommeil de Zollikon)
- www.gutgeschlafen.ch
(Informations et autotests)

RITUELS ET EXPÉDIENTS

Mais que faire pour dormir suffisamment et d'un sommeil réparateur? La bonne vieille méthode qui consistait à compter des moutons est quelque peu passée de mode. Beaucoup ont trouvé au fil des années un rituel pour s'endormir: certains ne jurent que par une tisane ou la méditation, d'autres lisent un conte ou prennent un bain de pieds chaud avant d'aller se coucher. Quelle que soit la méthode privilégiée, le mot magique est et reste la régularité. Un rythme qui change quotidiennement est fatal pour tous ceux qui souffrent de troubles du sommeil. Se lever à grand peine, rompu de fatigue, le lundi à six heures du matin pour aller au travail, et faire la grasse matinée jusque dans l'après-midi le dimanche en guise de récompense. Ne rien manger de la journée pour prendre un repas copieux peu avant minuit. Travailler des nuits entières parce qu'il est de bon ton de le faire. Rares sont ceux qui peuvent se permettre un tel train de vie. La plupart en subiront tôt ou tard les conséquences, qui peuvent aller jusqu'à d'importants troubles chroniques du sommeil.

La dernière planche de salut pour ce genre de personnes est parfois une clinique de médecine du sommeil, comme par exemple celle de Zurzach. Les malheureux insomniaques y apprennent avec l'aide de spécialistes compétents à trouver le repos nocturne et à interrompre le cercle vicieux qui consiste à ressasser des idées noires, se tourner et se retourner dans son lit et attendre que la fatigue vienne. Mais on y soigne également d'autres symptômes, par exemple le burnout, l'hypersomnie (besoin excessif de sommeil) ou la narcolepsie, trouble grave du rythme veille-sommeil qui peut s'accompagner d'attaques irrésistibles de sommeil et de paralysies musculaires.

Vous trouverez dans l'encadré quelques conseils qui vous aideront à bien dormir. Dans le prochain numéro de «Mon choix», nous nous pencherons sur nos voyages intérieurs nocturnes – les rêves. En attendant: dormez bien et faites de beaux rêves! ■

La petite famille

YVONNE ZOLLINGER

Happy shopping

Combien de temps passez-vous à faire vos courses? Si vous faites partie de la gent féminine, probablement plus que le reste des mortels. Rien que pour les courses quotidiennes, il vous faut à peu près trois heures par semaine. Cela fait 156 heures par an. 156 heures durant lesquelles votre subconscient est manipulé de manière très subtile.

Les grands distributeurs essaient par tous les moyens d'augmenter leur chiffre d'affaires. Et si la qualité d'un produit ne suffit plus par elle-même pour inciter à l'achat, le client doit être poussé d'une autre manière à ressentir le besoin impératif de l'acheter.

Les stratégies de la vente se servent pour cela de nos sens. Sachant très bien que nous ne pouvons pas nous boucher les yeux, le nez et les oreilles (du moins pas sans nous faire désagréablement remarquer) pendant nos courses, ils manipulent nos bas instincts pour faire passer leur message: prends-moi, achète-moi!

Afin de vous éviter de tomber à chaque fois dans le piège lorsque vous ferez vos courses, voici quelques conseils. Vous êtes dans la zone dangereuse dès le moment où la délicieuse odeur de pain frais qui sort du four caresse vos narines. Ce n'est pas sans raison qu'il y a un four à pain dans pratiquement chaque filiale de produits alimentaires. Les baguettes croustillantes sont tout à fait accessoires comparées aux effets sur les ventes de leur odeur alléchante qui se répand dans le magasin et fait instantanément gargouiller votre estomac.

Et si la vendeuse vaporise de l'eau sur la salade, ce n'est pas vraiment parce qu'elle est soucieuse de préserver sa fraîcheur. Il s'agit plutôt de suggérer au client que les concombres sont encore couverts de la rosée du matin, même si leurs bouts sont déjà bien flétris.

Chez le boucher, vous admirez la viande maigre d'un rouge alléchant dans la vitrine. Mais le brave homme planté derrière son comptoir omet de vous dire qu'une lampe spéciale aide à la rendre aussi appétissante.

Et pendant que notre subconscient ainsi berné remplit notre caddie de choses que notre conscient estime absolument nécessaires, une musique de fond spécialement étudiée pour la clientèle s'insinue dans notre cerveau. Elle a pour but de nous rendre heureux et décontractés afin que nos cheveux ne se dressent pas sur la tête à la vue du ticket de caisse.



Sciences

Tout sur une puce

Fin février, tous les assurés de l'EGK recevront une nouvelle carte d'assuré pourvue d'une puce. Cette carte est obligatoire: les bases juridiques de l'introduction de la carte d'assuré ont été mises en place par le parlement en octobre 2004.

La carte d'assuré au format d'une carte de crédit contient des indications exactement prédéfinies et réglementées par le gouvernement fédéral pour toute la Suisse. Outre le nom de l'assuré et le numéro AVS, d'autres données peuvent être enregistrées sur une puce de microprocesseur. Vous avez peut-être déjà vu ces petites pièces carrées brillantes sur votre carte de crédit. Nous souhaitons vous expliquer quelques termes qui vous permettront de mieux comprendre la carte d'assuré.

DONNÉES ADMINISTRATIVES

Le nom de l'assuré et son numéro AVS sont les données administratives essentielles qui doivent être obligatoirement indiquées sur la carte d'assuré. Ces données sont imprimées sur la carte qui peut comporter des données complémentaires enregistrées électroniquement.

DONNÉES PERSONNELLES

Avec l'accord de la personne assurée, des indications médicales telles que, par exemple, groupe sanguin, maladies, allergies, médicaments, vaccins, dons d'organe, etc. peuvent être enregistrées sur la carte et rendues accessibles. Il en est de même d'informations utiles aux prestataires (médecin, hôpital, pharmacie): adresses de contact, renvoi à des dispositions de fin de vie, etc. C'est pourquoi il est souvent question, au lieu de la carte d'assuré élargie, de la «carte de patient» ou de la «carte d'urgence». Il importe de savoir que les caisses de maladie n'ont pas accès à ces données personnelles.

BUTS DE LA CARTE D'ASSURÉ

En décidant de mettre en place la carte d'assuré, les conseils fédéraux souhaitent simplifier les processus administratifs.

- Médecins, pharmaciens et hôpitaux peuvent simplement reprendre les données administratives pour leur facturation. Le travail de facturation des prestations s'en trouve réduit, de même que les erreurs de saisie des données et les demandes de précisions téléphoniques et écrites.
- Le fait qu'un assuré demande l'enregistrement de données personnelles et médicales supplémentaires facilite l'entretien avec le médecin qui connaît ou peut connaître ainsi l'historique médical du patient. Les informations peuvent contribuer à éviter des mises au clair superflues. Notamment en situation d'urgence, ces données permettent de soigner rapidement le patient avec efficacité.
- L'assuré décide lui-même de l'ampleur et de l'utilisation des données personnelles enregistrées sur la carte.

DROITS ET DEVOIRS DE L'ASSURÉ

La nouvelle carte d'assuré a pour but de faciliter les tâches administratives. Il en résulte des obligations que vous devez impérativement respecter.

- La nouvelle carte d'assuré doit être utilisée dans le cadre de prestations chez un médecin, un pharmacien ou dans un hôpital.
- Si vous avez autorisé l'enregistrement de données administratives complémentaires aux données personnelles sur la carte d'assuré, vous êtes en droit de faire effacer les données enregistrées facultativement et de refuser la divulgation des données personnelles.
- Lors d'un changement de caisse de maladie, l'assuré est personnellement responsable du transfert des données de l'ancienne à la nouvelle carte.

CARTE DE SANTÉ

Il est prévu de créer ultérieurement une carte de santé. Parallèlement aux éléments de la carte d'assuré, cette carte de santé doit permettre d'accéder à d'autres indications détaillées d'un dossier de patient. Les droits d'accès et de traitement des données devront toutefois être détaillés ultérieurement. ■

Produits EGK

En votre faveur

Vous devez nous transmettre toutes vos factures de frais de santé pour bénéficier de vos prestations d'assurance. Voici quelques indications sur le décompte des prestations par l'EGK.

Envoyer chaque facture – Veuillez envoyer toutes les factures de médecin, thérapeute, traitements de médecine complémentaire, médicaments, etc. Nous examinons pour vous les frais pris en charge par votre assurance de base et complémentaire.

Envoi régulier – Veuillez nous envoyer continuellement vos factures. Vos frais de traitement médicaux vous seront ainsi rapidement remboursés. En outre: il existe des caisses bon marché qui remboursent seulement une fois par an, en fin d'année. Les assurés qui ont eu des frais en début d'année peuvent attendre longtemps leur argent!

Participation aux frais – Les assurés doivent participer aux frais de santé qui relèvent de l'assurance de base. La participation aux frais se compose de la franchise et de la quote-part.

Franchise – La franchise est un montant annuel fixe qui est déduit du décompte des frais de santé.

À partir de 18 ans révolus, la franchise annuelle légale minimum de l'assurance obligatoire des soins de maladie s'élève à 300 francs. Aucune franchise n'est prélevée pour les enfants. Les assurés ont cependant la possibilité de majorer leur franchise volontairement à hauteur d'un plafond de 2500 francs pour les adultes et de 600 francs pour les enfants. Plus la franchise choisie est élevée, plus le rabais sur prime est important. Une des meilleures possibilités pour économiser de l'argent.

Quote-part – Une quote-part de 10% est prélevée sur les frais qui dépassent la franchise. La quote-part est cependant limitée à un plafond annuel d'au maximum 700 francs pour les adultes et 350 francs pour les enfants.

Frais hospitaliers – Les assurés doivent verser une participation aux frais de séjour hospitalier de 10 francs par jour.

Médicaments – Une quote-part majorée de 20% est prélevée lors de l'achat de préparations originales. Exiger un générique au lieu d'un médicament de marque en vaut donc la peine. ■

Point de vue

Frais médicaux trop élevés

Les frais médicaux sont ici et là sujets à discussion. En effet, de nombreux acteurs doivent être nécessairement responsables de l'augmentation constante des primes. La Fédération des médecins suisses FMH entre alors en conflit avec l'association des assureurs-maladie santésuisse sur le contrôle de la rentabilité, la vérification des frais médicaux étant considérée comme non valable. Les médecins doivent rembourser environ 2,5 millions de francs par an au titre d'une facturation trop élevée. Toutefois: 2,5 millions de francs constituent un très faible montant comparé à la totalité des frais de santé annuels, de sorte que nous nous demandons: à quoi rime toute cette agitation?

Les médecins doivent facturer les prestations ambulatoires conformément au tarif Tarmed. Ce tarif uniformisé comporte plus de 4600 postes, avec presque toutes les prestations des cabinets médicaux et de la division hospitalière ambulatoire. Chaque prestation est affectée à un nombre de points-taxes définis en fonction du

temps consacré, du niveau de difficulté et de l'infrastructure nécessaire. Une différence est faite ici entre les prestations médicales et techniques.

Les médecins ont peu de latitude pour facturer des frais élevés. Au contraire: ils doivent faire face à des charges administratives de plus en plus importantes, quoique la carte d'assuré devrait – espérons-le – réduire ces charges. Technique, informatique, carte à puce – que devient l'être humain? N'est-il pas admirable que des médecins trouvent encore le temps de remplir leur véritable mission? Et qu'ils ne se laissent pas détourner ou submerger par les tâches administratives, mais écoutent attentivement leurs patients durant un – la plupart du temps – bref entretien et prescrivent une thérapie de qualité?

Au lieu d'un contrôle de la rentabilité, les médecins mériteraient plus de confiance et de soutien. Qu'en pensez-vous?

Interview

Pensez à l'étiquette de l'EGK

Plus de 4200 factures de médecins arrivent en moyenne chaque jour chez l'EGK à Laufon. Leur traitement doit être organisé de manière à ce que les membres de l'EGK reçoivent rapidement leur décompte de prestations et leur remboursement. Patrick Tanner, dans sa fonction de responsable de groupe en technologie de l'information/centre de service, nous explique comment.



Patrick Tanner est informaticien de gestion et travaille pour l'EGK depuis 2003.

Monsieur Tanner, quelle est votre mission en tant que responsable de groupe du centre de service?

Notre équipe est chargée de la ventilation des factures et justificatifs entrants. Dans le cadre de ma fonction, je coordonne les tâches de notre équipe. Je dois, par exemple, estimer le nombre de collaborateurs qui doit intervenir aujourd'hui pour pouvoir maîtriser le volume de travail à accomplir. Par principe, notre objectif consiste à ce qu'une facture puisse être traitée par l'employé spécialisé en prestations un jour après l'arrivée de la facture. En tant que responsable de groupe en technologie de l'information, le fonctionnement parfait de notre système informatique fait aussi partie de mon domaine de compétences.

Que se passe-t-il en premier lorsqu'une enveloppe comprenant des factures médicales arrive chez vous à Laufon?

Les enveloppes sont automatiquement ouvertes, puis les documents sont triés manuellement. Lors du tri, nous contrôlons si les factures sont complètes et en parfait état. Puis nous posons les justificatifs sur différentes piles classées par catégories. Sommairement, nous différencions les décomptes ambulatoires, stationnaires et de médecine complémentaire ainsi que les reçus de médicaments. Les factures Tarmed sont numérisées pour un contrôle automatisé. Toutes les autres factures et tous les autres reçus de médicaments sont transmis à l'employé spécialisé compétent sous forme scannée.

Pourquoi numérisez-vous les factures Tarmed?

Les médecins facturent leurs prestations dans leur cabinet médical et dans la division hospitalière

ambulatoire selon un tarif uniformisé. Ce tarif est dénommé Tarmed et comporte plus de 4600 postes. Après la numérisation d'une facture Tarmed, un décompte ultérieur informatisé a lieu.

Combien de courrier recevez-vous en moyenne par jour? Et y a-t-il des périodes au cours desquelles vous recevez un nombre extrêmement important de factures?

En moyenne, nous recevons environ 4200 documents par jour. Une collaboratrice peut trier au préalable environ 600 justificatifs par jour. Certains mois, nous recevons effectivement beaucoup plus de courriers. Par exemple, nous avons reçu plus de 100 500 documents en octobre 2009. La tendance veut que nous recevions plus de justificatifs de septembre à janvier. Cela est assurément dû au fait que certains membres envoient leurs justificatifs seulement en fin d'année parce que les factures dépassent leur niveau de franchise et que les maladies sont plus fréquentes en automne et en hiver.

À quoi les membres de l'EGK doivent-ils veiller lors de l'envoi des factures médicales?

Les factures et justificatifs doivent être placés dans une enveloppe neutre et, très important, notre étiquette doit être utilisée pour l'adresse d'envoi. Cette étiquette comporte un code avec le numéro de l'assuré. Grâce à ce code, nous pouvons aisément affecter la facture à la personne assurée. La réception de l'avant-dernière étiquette déclenche de plus l'envoi d'un nouveau groupe d'étiquettes.

Qu'est-ce qui vous met parfois au désespoir?

Nous devons être très flexibles. Je m'attends parfois à un grand volume de réception de courrier et ordonne les heures supplémentaires correspondantes. Mais il est possible que le courrier entrant soit moins important précisément ce jour-là. Malgré des valeurs expérimentales, nous ne pouvons pas précisément évaluer cette arrivée irrégulière du courrier. Durant les périodes de pointe, il arrive que nous devions aussi travailler un samedi.

Comment vous reposez-vous de votre travail?

Auprès de ma famille. Mon premier enfant, une fille, a quelques mois seulement. Lorsque je suis à la maison, elle demande toute mon attention. Avec elle, j'oublie immédiatement mon travail. C'est incroyable ce qu'elle m'apporte en retour. Sinon, je fais volontiers du sport.

Interview: Brigitte Müller



Interview

Nous devons connaître la loi et les tarifs par cœur

Pour pouvoir établir les décomptes de prestations, les employés spécialisés doivent connaître au mieux les dispositions et tarifs de l'assurance de base et complémentaire. Concentration et précision sont tout autant demandées qu'une formation continue permanente. Verena Hersche dirige l'équipe responsable du décompte des prestations ambulatoires.



Verena Hersche dirige une équipe de 28 collaborateurs. Elle travaille depuis 12 ans pour l'EGK.

Madame Hersche, vous dirigez l'équipe qui traite les factures ambulatoires. Quelles doivent être les aptitudes de vos collaborateurs?

Je souhaite dire avant tout que je dirige une équipe formidable et que les 28 collaborateurs accomplissent un travail qualifié et de qualité. Le décompte et le contrôle des factures des médecins et thérapeutes sont complexes. Nous devons être flexibles et capables de supporter de lourdes charges pour accomplir notre travail avec rapidité et précision également en période de pointe.

Comment votre équipe contrôle-t-elle les factures?

Les factures Tarmed numérisées font l'objet d'un décompte en partie automatisé. Les factures numérisées qui ne peuvent pas être traitées automatiquement sont contrôlées par l'équipe. Nous traitons manuellement toutes les factures de la médecine complémentaire. Pour cela, nous devons connaître les dispositions et tarifs de l'assurance de base et de toutes les assurances complémentaires de l'EGK. L'information constante de mon équipe sur les changements de la loi sur la santé ou l'organisation d'une formation continue font aussi partie de mes fonctions.

Est-il judicieux que les membres de l'EGK examinent les factures au préalable et les contrôlent éventuellement?

Il est très difficile, pour une personne non initiée, d'évaluer le contenu du décompte. En général, nous allons chez un médecin ou un thérapeute en faisant confiance au traitement et, par conséquent, au décompte. Par contre, les membres peu-

vent contrôler si les données de visite décomptées sont correctes.

Arrive-t-il fréquemment que la relation thérapeute-coût ne soit pas correcte au niveau des factures présentées?

Globalement, nous constatons peu d'erreurs. Nous sommes convaincus que les médecins et thérapeutes facturent correctement. Mais il nous est déjà arrivé de constater des frais de médicaments périodiquement élevés pour un patient. Nous avons alors demandé au médecin la raison d'une prescription d'un nombre si important de médicaments. Ces enquêtes ont lieu en arrière-plan. Si nécessaire, nous collaborons pour de telles enquêtes avec un médecin de confiance de l'EGK ou une juriste.

Le membre de l'EGK doit-il contrôler le décompte de prestations qu'il reçoit et, le cas échéant, comment?

Il en est de même que pour une facture de médecin. Pour un non-initié, il est difficile de contrôler le contenu d'une facture. Par contre, il est possible de vérifier si la totalité des factures et justificatifs envoyés a bien fait l'objet du décompte. Le membre doit toutefois tenir compte du fait que toutes les factures ne peuvent pas apparaître systématiquement sur le même décompte de prestations. Un décompte peut être établi une semaine plus tard étant donné que les factures sont ventilées à leur arrivée en fonction de leur catégorie. Du reste, nous concevons prochainement les décomptes de prestations sous forme plus transparente et informerons nos membres dès que nous serons prêts.

Faut-il téléphoner à l'employé spécialisé compétent en cas d'irrégularités?

Oui, naturellement. Nous avons mis en place notre centre d'appel à cet effet. Quatre collaborateurs répondent quotidiennement aux questions de nos membres. Ces quatre collaborateurs alternent chaque jour et proviennent de l'équipe qui établit les décomptes. C'est pourquoi tous peuvent renseigner au mieux. Si un membre de l'EGK souhaite cependant parler à l'employé spécialisé mentionné sur le décompte de la prestation, nous le mettons naturellement en relation.

Comment vous reposez-vous de votre travail?

Je fais volontiers du vélo et cuisine passionnément pour des invités. Je me détends aussi au mieux en lisant un livre.

Interview: Brigitte Müller



L'homme est plus actif s'il ne grignote pas entre les repas.

L'exercice vient avec l'appétit

L'ingestion trop fréquente de nourriture entraîne l'organisme dans un cercle vicieux: manque d'exercice, adiposité, et à la clé diabète. Le déclencheur est un commutateur moléculaire qui est contrôlé par l'insuline. Des savants de l'EPF de Zurich l'ont démontré dans une étude.

Manger comme un empereur le matin, comme un roi à midi et comme un mendiant le soir. Rien entre les repas, pas de snacks ni de sucreries, et pas non plus de choses dites bonnes pour la santé. Car pour rester en bonne santé, le corps a besoin de périodes de jeûne entre les repas. C'est du moins ce que devraient recommander les diététiciens s'ils mettaient en pratique les conclusions d'une étude récente de l'EPF de Zurich. Car le groupe de chercheurs autour de Markus Stoffel, professeur à l'Institut de biologie systémique moléculaire de l'EPF de Zurich, a mis en évidence un mécanisme moléculaire important qui est à la base du manque d'exercice et donc également de l'adiposité.

LA FAIM REND ACTIF

Le levier de commande central est un facteur de transcription dénommé Foxa2. Les facteurs de transcription sont des protéines qui font en sorte que d'autres gènes soient activés et traduits en protéines. Foxa2 est présent dans le foie, où il influe sur la combustion des graisses, mais aussi

dans deux ensembles de cellules nerveuses importants de l'hypothalamus, région cérébrale qui contrôle le rythme journalier, le sommeil, l'alimentation et le comportement sexuel. L'activité du Foxa2, tant dans le foie que dans cette région du cerveau, est contrôlée par l'insuline.

Lorsque l'homme ou un animal absorbe de la nourriture, les cellules bêta du pancréas sécrètent de l'insuline, qui inhibe le Foxa2. Lorsqu'on a l'estomac vide, donc en état de jeûne, la sécrétion d'insuline cesse et le Foxa2 est actif. Les chercheurs ont montré que le Foxa2 stimule la production de deux substances protéiques, le MCH et l'orexine, dans le cerveau. Ces deux messagers cérébraux déclenchent différents comportements: ingestion de nourriture et activité physique spontanée. Quand les mammifères ont faim, ils sont plus attentifs et plus actifs corporellement. En bref: ils chassent, cherchent de la nourriture. «Il suffit d'observer un chat ou un chien avant de lui donner à manger pour s'en rendre compte», dit Stoffel.

UNE EXPLICATION AU MANQUE D'EXERCICE

Les chercheurs ont découvert un trouble chez les souris obèses: qu'elles soient à jeun ou rassasiées, le Foxa2 est continuellement inactif chez elles. Cela explique un phénomène connu depuis longtemps, mais inexplicable jusqu'ici: le manque d'exercice des personnes et animaux obèses. Pour le prouver, les chercheurs ont eu recours à une astuce génétique pour obtenir des souris dans le cerveau desquelles le Foxa2 est toujours actif, qu'elles viennent de manger ou soient à jeun. Ces souris produisent plus de MCH et d'orexine et bougent cinq fois plus que les animaux normaux chez lesquels le Foxa2 est inhibé par l'insuline après avoir mangé ou qui sont obèses. Les souris modifiées génétiquement perdent du tissu adipeux et développent des muscles plus volumineux. Leur métabolisme des sucres et des graisses tourne à plein régime et leurs paramètres sanguins sont nettement meilleurs.

TROIS REPAS PAR JOUR SUFFISENT

Pour Stoffel, cette étude montre clairement que «le corps a besoin de périodes de jeûne pour rester en bonne santé». Il n'est donc guère favorable aux nombreuses petites collations tout au long de la journée. Mieux vaut à son avis bien manger un petit nombre de fois et attendre d'avoir faim entre les repas. Car, comme l'insuline sécrétée après chaque repas inhibe le Foxa2, si nous mangeons trop souvent, notre motivation à faire de l'exercice physique, et de ce fait également la combustion des sucres et graisses, diminuent à vue d'œil. ■

Source: *ch-forschung.ch*

Voiles de fées immaculés sur le paysage

Pratiquement chaque hiver nous donne la chance d'apprécier le travail fascinant de la gelée blanche dans la vallée de l'Aar ou en bordure de cette vallée. L'œuvre magique façonnée en filigrane de la nature est soumise à des conditions météorologiques particulières.

**Aucune trace de nudité:
gelée blanche sur le
Hauenstein (Ifenthal
(SO)).**

Les contraires caractérisent la pensée humaine: une chose est soit positive, soit négative. Le temps lui-même est respectivement qualifié de «beau» ou «mauvais»: les journées ensoleillées sont belles,

WALTER HESS

la pluie est signe de «mauvais temps» – comme si la nature et tous les êtres vivants pouvaient se passer d'eau. Le brouillard, quant à lui, est placé au summum de la morosité.

Pourtant, les ambiances givrées grandioses qu'il crée comptent parmi les plus éblouissantes. C'est à la gelée blanche, une des plus belles décorations, qu'est dédié cet article qui invite à des randonnées parmi des paysages métamorphosés par le givre chaque fois que l'occasion se présente.

La gelée blanche se forme principalement à partir des gouttes d'eau refroidies du brouillard ou directement de la vapeur d'eau contenue dans l'air. Il s'agit d'une enveloppe de glace cristalline qui s'accroche de préférence aux arbres, buissons, brins d'herbe, haies et clôtures, murs, mâts électriques, ainsi qu'à tous les objets exposés au brouillard et qui en prend littéralement possession. La gelée blanche prend naissance après un gel important, à l'apparition lente de courants d'air humides plus chauds. La vapeur d'eau gazeuse se solidifie alors sous forme de cristaux de glace.

La rareté de l'apparition de la gelée blanche indique que diverses conditions ambiantes doivent être précisément réunies. Des surfaces froides et un air humide sont nécessaires. La température doit être inférieure au point de congélation pour une humidité de l'air de 100 %, à savoir exactement au point de rosée. De plus, ce processus admirable doit avoir lieu lentement, comme toute tâche d'une extrême finesse qui exige la plus grande minutie. Les cristaux qui se forment contre les vitres relèvent aussi de ce chapitre, la technique d'isolation moderne ayant toutefois entraîné la disparition de ces fleurs de givre. Les roses de glace sur les lacs et ruisseaux gelés sont également menacées par le réchauffement climatique.

La gelée blanche peut être aussi formée artificiellement; dans ce cas, il est question d'une neige industrielle produite par des équipements techniques tels que ceux consacrés à la combustion des déchets ménagers qui, par une situation météorologique inversée (chaleur plus intense en hauteur qu'en bas), dégagent de la vapeur d'eau ou une chaleur résiduelle dans l'atmosphère froide. La couche d'air supérieure agit comme un couvercle sur la couche inférieure, avec des conditions susceptibles de devenir plutôt gênantes en bas compte tenu de la pollution de l'air. La neige artificielle ruisselait abondamment à Kriegstetten près de Soleure fin décembre 2007; ce ▶



Le gel crée des arbres en fleurs sous forme fascinante: Ifleter Berg (SO).

phénomène est aussi bien connu à Hinwil dans l'Oberland zurichois, ainsi qu'en d'autres lieux.

LA BEAUTÉ DU BROUILLARD

Le Plateau suisse, du lac de Neuchâtel au lac inférieur de Constance, en particulier dans le canton aquatique de l'Argovie abondamment doté en fleuves, est qualifié, du côté sud du Jura, de «trou nébuleux». Les habitants des hautes régions, qui sont déjà enneigés alors que nous, habitants du Plateau, récoltons encore des pommes, assimilent souvent, avec leur tendance excessive à l'exagération, les quelques journées de brume dont nous avons la chance de jouir en tant qu'habitants des basses contrées à un grave défaut de caractère.

Nous apprécions le brouillard en tant que filtre flou créateur d'ambiance. Tout photographe talentueux sait que les ambiances de pluie et en particulier de brouillard donnent des photographies plus réussies qu'un soleil ardent qui éclaire brutalement chaque recoin et n'admet pas le fin dégradé du clair-obscur. Sous le signe de la manipulation électronique des photographies, dont je pense personnellement peu de bien en raison des falsifications qui lui sont intrinsèques, il adient fréquemment qu'un brouillard alors absent soit placé comme par magie dans l'image au moyen de filtres spéciaux afin de minimiser les contrastes. Les couleurs deviennent pâles et déli-

Poèmes sur le thème de la gelée blanche

Une chose étrange des airs nébuleux
S'est détachée et, durant la nuit,
S'est déployée en ombre blanche,
Enveloppant sapins, feuillus et buissons.

Elle resplendissait tout comme
Cette douce blancheur qui descend
Des nuages, délivrant silencieuse,
Dans sa pâle beauté, un univers ténébreux.
Gottfried Benn (1912)

La gelée blanche, parente de la neige,
Toutefois née de l'air froid,
Dépose des voiles immaculés sur le pays,
Qu'aurait pu perdre une fée.

Gelée elle est nommée,
En dépit de toute sa tendresse,
Des étincelles de cristaux elle nous envoie,
Pour laisser place à la rêverie.
Ibrahim (Ingo Baumgartner), A-5412 Puch

cates, les nuances se rapprochent du gris moyen au gris clair. Le brouillard qui se répand au niveau du sol donne des photographies particulièrement belles. Je n'ai jamais compris comment de telles configurations de la nature pouvaient susciter des dépressions.

Et lorsque, à partir du brouillard, de fins cristaux de glace en forme d'écailles, de plumes ou d'aiguilles se forment et se déposent sous les différentes influences du vent (ils se constituent contre le vent) de toute part, y compris sous les branches des arbres, le givre devient une œuvre d'art telle qu'aucun artiste n'a pu la créer de son vivant. L'apparition du soleil qui fait étinceler les cristaux est alors de nouveau souhaitée.

RANDONNÉE SOUS LE SIGNE DE LA GELÉE BLANCHE

Pratiquement chaque hiver nous donne la chance indescriptible d'apprécier l'œuvre fascinante du givre dans la vallée de l'Aar ou en bordure de cette vallée. Il suffit souvent de gravir de 100, 200, voire 300 mètres les douces pentes du Jura pour admirer ce travail de décoration de la nature dans toute sa splendeur. Une après-midi du 24 décembre 2007, les forêts du Jura, qui semblaient être recouvertes de nuages en crème fouettée, resplendissaient au travers d'une fine brume prête à se dissiper – un jour de fête au sens double du terme.

Longeant le pied sud du Jura, je me suis orienté dans un premier temps vers l'ouest en direction de Lostorf (SO) où les paysages ciselés par un manteau de brume déchiré étaient particulièrement en beauté, puis j'ai pris la direction de Lindenhof, passant au pied du Dotenberg vers le lac de Mahren (commune de Lostorf), qui est niché sur un site parsemé de collines et entouré de forêts – un paysage typique du Jura, en soi peu spectaculaire, mais qui exprime la quiétude, la sécurité et la satisfaction et invite à la contemplation. Les routes forestières étaient recouvertes d'une couche d'un à deux centimètres de givre.

J'ai suivi à pied la direction de Marenacher (qui s'écrit cette fois-ci sans h) et de Froburg. Passant près d'un pâturage poudreux pour moutons, serti de sapins blancs et de squelettes de feuillus, ainsi que d'une clôture en plastique délimitée par des pieux carrés et transformée en œuvre d'art naturelle, j'ai entrepris tranquillement une ascension jusqu'au point panoramique du Stellikopf (654 à 667 mètres au-dessus du niveau de la mer, mais seulement quelques mètres au-dessus du niveau de la brume). Les cristaux de givre planaient à contre-jour tels des diamants scintillants à l'encontre du sol. Chaque arbre portait son manteau de givre fait sur mesure. Les pins sylvestres, qui supportaient une abondance de cristaux de glace du fait de leurs multitudes d'aiguilles denses, paraissaient particulièrement massifs. Aux côtés des feuillus aux branches clairsemées et ciselées en filigrane, ils ressemblaient à des cascades immobilisées par le gel. Chaque brindille d'herbe portait sa propre décoration et les branches déchiquetées du houx étaient elles aussi encadrées de blanc. Splendide.

SUR LE STELLIKOPF

Le Stellikopf est situé au nord, au-dessus de Trimbach. Le Jura est configuré ici, sur une partie, en tant que crête abrupte. D'immenses roches calcaires du Jura y sont disposées en terrasses panoramiques tournées dans différentes directions. De grands hêtres leur ont refusé le chemin de la vallée. Le paysage givré environnant dévoilait ses plus beaux atours. Par contre, le Niederamt, la ville d'Olten et le Gäu étaient entourés d'un smog d'un gris brunâtre et la couronne des Alpes, visible d'ici par temps clair, restait elle aussi légèrement dissimulée. Il en résultait une mise en valeur du paysage de proximité, un univers décliné à l'infini par gelée blanche qui, en artiste talentueux, rend l'invisible visible.

Je me suis frayé un chemin du retour entre les grandes pierres saupoudrées, les arbres élancés ou renversés, les buissons, en direction du Marenacher pour jouir des derniers rayons du soleil couchant et de leur jeu avec les cristaux de glace.

Même une pelle à fumier, près d'une ferme, était embellie par les cristaux de neige.

La nuit et le brouillard se sont levés. Il faisait environ trois degrés en dessous de zéro. Je portais en moi et dans mon appareil photo des images inoubliables. Une fois rentré à la maison, je me suis préparé un vin chaud avec de nombreuses épices telles que bâton de cannelle, vanille, zeste d'écorce de citron bio, clous de girofles, tranches de pommes, miel, cardamome et un peu de paprika. Je vivais de nouveau une véritable fête hivernale.

Le temps exerce une influence sur notre comportement et est donc une partie de notre destin. Et il est tout à fait permis de vivre février comme un mois délicieux à condition d'en extraire les meilleurs aspects.

■ Un manteau de poudre de haut niveau: gelée blanche sur le Stellikopf.



Informations

Les webcams se multiplient et font qu'il est possible de planifier des promenades dans la nature sur l'Internet. Le site www.swisswebcams.ch donne un bon aperçu des sites webcams mondiaux.

Environ 1200 webcams sont reliées en Suisse et sur les territoires limitrophes. En outre, les sites des webcams sont classés par thèmes selon 30 critères tels que montagnes, lacs, villes, sport, sports d'hiver. Toutefois il n'en existe pas sur le thème de la «gelée blanche» ... Aussi revient-il à chacun de lui consacrer une observation attentive.

Référence à plusieurs webcams sur l'arête du Jura

- *Balmberg*: www.balmberg.ch/webcam.html
- *Bugnenets-Savagnières*: www.chasseral-snow.ch/
- *Chasseral*: www.swisswetter.ch/webcams/webcam-chasseral.htm
- *Grenchenberg*: www.swg.ch/swgwebcam/grenchenberg.htm
- *La Brévine*: www.bildersammlung.ch/la-brevine-webcam-live-wetter-schweiz-suisse-switzerland/webcam.php
- *Neuenburg (canton)*, aperçu: <http://surface.galactus.ch/webcam/map.htm>
- *Wasserfluh (Wasserflue)*: www.wasserfluh-aarau.ch

De nouveaux tableaux alpins panoramiques sont installés sur le Wasserfluh.

- *Weissenstein*: www.wettercam24.ch/d/channel3/weissenstein



«L'uniformité nivelle tout»

Les uns condamnent la disparition des dialectes suisses ancestraux. Pour d'autres, notre langue ne saurait comporter suffisamment d'expressions anglaises. «Mon choix» s'est entretenu avec le dialectologue et rédacteur à la radio Christian Schmid dont le cœur vibre pour la variété des langues.

Monsieur Schmid, le suisse allemand est-il une langue ou un dialecte?

Cette question fait l'objet d'une querelle scientifique dénudée de sens. Un linguiste américain a dit qu'une langue standard était un dialecte équipé d'une armée et d'une flotte. La politique et des considérations d'ordre personnel jouent un rôle important. Le suisse allemand est une forme régionale de l'allemand, donc un dialecte cependant pourvu de nombreuses fonctions propres à une langue standard.

D'où vient votre fascination pour les dialectes?

Mes parents étaient bernois, mais les premières années, nous avons vécu dans l'Ajoie francophone. Enfant, je me suis disputé avec un garçon du voisinage sur les mots. Pour «Hufeisen» (fer pour sabot), il disait «fer à cheval», ce qui ne me paraissait pas logique étant donné que l'on ne pose pas le «fer à cheval» sur une partie quelconque du corps du cheval. À l'époque, je trouvais ma langue plus intelligente que la sienne. Mais mon intérêt

avait été mis en éveil. Nous avons emménagé à Bâle et j'ai parlé le dialecte bâlois. Plus tard, j'ai composé des poèmes en allemand bernois, j'ai participé à l'élaboration de l'atlas linguistique de la Suisse alémanique et j'ai étudié les dialectes de manière très approfondie. Un solide savoir de base a vu le jour.

Notre dialecte se mélange-t-il effectivement plus intensément qu'autrefois avec l'anglais et l'allemand standard ou exagère-t-on?

Effectivement, il en est ainsi. Le suisse allemand ne joue plus le même rôle qu'avant la Deuxième Guerre mondiale. Avant et durant la guerre, notre dialecte faisait partie de la défense intellectuelle du pays. Les Suisses allemands se définissaient fortement par leurs dialectes et se délimitaient ainsi des Allemands. Cette fonction protectrice n'est plus nécessaire. Les formes linguistiques économiques et scientifiques, plus puissantes, commencent à s'imposer. Surtout l'allemand standard, mais aussi l'anglais qui a valeur de langage mode des jeunes et qui est important dans l'univers électronique.

Des mots tels que «download» et «update» ont été intégrés dans notre vocabulaire. Comment jugez-vous cette évolution?

Si nous exigeons du dialecte qu'il soit un langage parlé avec lequel nous pouvons discuter de tout, il doit nécessairement régénérer son vocabulaire, accepter des nouveautés et rejeter des expressions

obsolètes. Il est tout à fait compréhensible que des influences étrangères pénètrent dans la langue. Mais l'ampleur telle qu'elle s'est présentée ces dernières années n'est pas normale.

Que pensez-vous de l'allemand standard au jardin d'enfant?

S'il est introduit en tant que matière, je trouve que cela est judicieux. Mais le fait que des enfants soient contraints à parler uniquement l'allemand écrit a des conséquences: d'une part, leur propre forme linguistique est dévalorisée, car on leur dit que ce qu'ils parlent chez eux ne suffit pas pour l'école. D'autre part, une forme linguistique est associée à toute une culture. Il n'est pas bon que des enfants ne puissent plus chanter des chansons et réciter des comptines dans leur dialecte au jardin d'enfant.

Ce phénomène est répandu en Allemagne. En Saxe, de nombreux parents ne parlent plus que l'allemand standard avec leurs enfants parce que le dialecte saxon est considéré comme étant laid.

Cela se comprend. Suite aux deux guerres, des groupes entiers de la population ont été déplacés en Allemagne. Ils ont donc perdu une partie de l'espace propre à leur dialecte. Les allemands des Sudètes issus du territoire frontalier de la Tchéquie parlaient, par exemple, un dialecte que personne ne voulait entendre. Leurs enfants devaient parler l'allemand standard pour avoir plus tard de meilleures chances de réussir dans la vie. En Allemagne, c'est comme chez nous, il y a des dialectes mieux considérés que d'autres, et le Saxon n'en fait malheureusement pas partie. On en rit, tout comme c'est le cas ici du suisse oriental.

Pourquoi les Suisses, qui sont considérés comme des amateurs de langues, ont-ils plutôt des difficultés avec l'allemand standard?

Christian Schmid

62 ans, études d'allemand et d'anglais et poste d'assistant au «Deutsches Seminar» (Séminaire allemand) de l'Université de Bâle.

Puis il a travaillé durant treize ans sur l'atlas linguistique de la Suisse alémanique, un projet du Fonds national. Il écrit des articles scientifiques, a publié plusieurs livres dont des poèmes en allemand bernois et est chroniqueur auprès du «Bund».

Depuis 1988, il est rédacteur à Radio DRS 1 où il traite de thèmes tels que dialectes et littérature dialectale et participe à diverses émissions. Christian Schmid vit à Schaffhouse.

Le fait que nous apprenions rapidement d'autres langues est lié au laboratoire linguistique vivant de la Suisse alémanique. Nous parlons tous un dialecte et en comprenons beaucoup d'autres. Nous grandissons en toute conscience de la réalité que tous ne parlent pas de la même manière. Grâce à la connaissance de cette diversité, nous sommes volontiers prédisposés à apprendre d'autres langues. Ce qui est par exemple moins le cas des Anglais. Ils pensent plutôt que tous devraient parler comme eux. Notre aversion pour l'allemand standard a, à mon sens, des sources historiques. De plus, nous avons une prétention complètement ridicule à la perfection par rapport à nous-mêmes. Cela ne me dérange aucunement que l'on entende que je suis Bernois lorsque je parle un allemand écrit. Cela m'indiffère tout autant qu'un Colognois ou un Bavarois dont on remarque aussitôt l'origine.

Il est dit que les langues parlées, mais non les langues écrites, sont vouées à disparaître un jour. Le suisse allemand est-il effectivement menacé de disparition?

Je ne pense pas qu'il y ait une telle différence entre les langues écrites et parlées. Pour toutes les petites langues, dont le rétoroman, la situation devient de plus en plus critique. Jamais, dans l'histoire de l'humanité, des langues parlées par des milliards de personnes, telles que l'anglais, le chinois ou l'espagnol, n'avaient existé. Il s'agit d'une énorme puissance économique. Si un nombre croissant de personnes ressentent la pratique d'un dialecte comme un handicap en terme d'avancée économique, les dialectes disparaîtront. Mais tant que la plupart des gens ont l'impression que les dialectes font partie de leur identité, ils continueront d'exister. La structure économique du capitalisme vise toutefois malheureusement l'uniformisation. Laquelle nivelle tout.

Par conséquent, vous avez piètre opinion de l'anglais en tant que langue mondiale pour tous?

Cela ne m'interpelle aucunement. La friction avec d'autres langues est nécessaire pour que la communication reste vivante. Je suis pour la diversité. Et une certaine fierté envers la propre langue ne ferait pas de mal. Expliquer certains mots à un interlocuteur a des effets positifs. Par exemple, lorsque je parle d'un «Himugüegeli», beaucoup de Bernois ne me comprennent déjà plus.

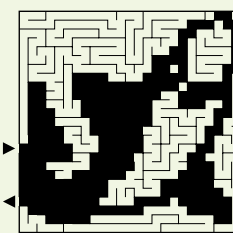
Et encore moins les Zurichois! Qu'est-ce que c'est? Une coccinelle.

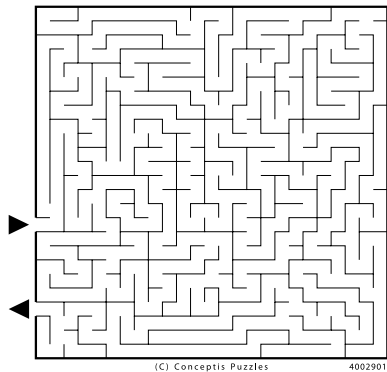


Le rédacteur Christian Schmid au studio en train de présenter une émission.

Solution de la page 20

LABYRINTHE





Labyrinthe

Cherche le chemin qui mène de l'entrée à la sortie du labyrinthe en traçant des traits fins. Remplis le chemin que tu as trouvé pour faire apparaître l'image cachée.

Tu trouveras les solutions à la page 19.

Recette de cuisine pour enfants

Pain du dimanche



INGRÉDIENTS

400 g de farine blanche	1 sachet de levure chimique	1 œuf
1 cuil. à café de sel	50 g de beurre	
1 prise de sucre	2 dl ½ de lait	

PRÉPARATION

- 1 Verse la farine blanche, le sel, le sucre et la levure chimique dans le bol. Mélange le tout avec une cuillère en bois. Creuse une fontaine avec les mains.
- 2 Mets le beurre et le lait dans une petite poêle. Réchauffe le tout à petit feu. **Le lait doit juste être tiède; s'il est trop chaud, la levure ne fera plus lever la pâte.**
- 3 Verse le mélange tiède de beurre et de lait dans la fontaine que tu as creusée dans la farine. Incorpore petit à petit la farine au mélange de beurre et de lait avec la cuillère en bois en allant du bord vers le centre.
- 4 Saupoudre un peu de farine sur la table. Pétris la pâte sur la table jusqu'à ce qu'elle soit molle et élastique. Si la pâte colle trop aux doigts, ajoute un peu de farine.
- 5 Mets la pâte dans le bol. Recouvre le bol d'un torchon de cuisine humide. Laisse lever la pâte pendant 1 heure à la température ambiante. Elle doit avoir à peu près doublé de volume après avoir levé.
- 6 Garnis la plaque de four de papier sulfurisé.
- 7 Casse un œuf dans une tasse et mélange-le à la fourchette.
- 8 Forme de petites boules de pâte de la taille d'un petit pain ou un gros pain. Mets les petits pains ou le pain sur le papier sulfurisé de la plaque de four. Laisse lever les petits pains ou le pain pendant encore 40 minutes. Enduis les petits pains ou le pain d'œuf au pinceau. Avec des ciseaux, fais des entailles dans les petits pains ou le pain.
- 9 Préchauffe le four à 200 °C.
- 10 Mets la plaque à mi-hauteur du four. Fais cuire les petits pains 20 minutes ou le pain du dimanche 40 minutes à 200 °C.
- 11 Mets les gants de cuisine. Sors la plaque du four.

Extrait du livre de cuisine «Backen mit Felix und Lisa» (Faire des pâtisseries et du pain avec Felix et Lisa) à commander à mirzlieb@gfms.ch. (Première édition en langue allemande)

Vérifie la cuisson: frappe le dessous du pain. S'il sonne creux, il est suffisamment cuit. Laisse les petits pains ou le pain du dimanche refroidir sur la grille à pâtisserie.