

journal de l'entraide familiale vaudoise

Depuis 1949, l'EFV développe la solidarité dans le canton de Vaud auprès des jeunes, des adultes comme des seniors, à travers plus de 150 services et 29 associations.



édit



**Ressaut,
sursaut, rebond ...**

Comment ne pas évoquer les temps bousculés de ces deux dernières années ? Pourtant c'est bien à cause du virus que de nombreuses activités de nos groupes ont été mises entre parenthèses. Plus de soirée de contes pour les enfants, ni de thé dansant, ni d'après-midi de jeux de société, plus la possibilité de faire des visites... Comment, dès lors, envisager une autre activité ? Donner du sens, de la vie à notre groupe, ne pas s'éteindre. Que faire ? Les jeunes branches de notre comité, avec perspicacité, ont imaginé aider les familles car le chômage, les difficultés ont perturbé de nombreuses personnes. Et des situations de précarité ont émergé partout. L'idée d'une aide alimentaire, accessible à chacun, est alors apparue comme évidente. Alors les actions s'organisent : faire des emplettes, trouver un moyen d'annoncer notre offre, entreposer les marchandises, préparer les sacs. Les membres du comité et quelques bénévoles ont ainsi manipulé et préparé en 2020 et 2021 pas moins de 18'000 kg de denrées et d'articles divers. Les sacs, dans un premier temps livrés à domicile, ont ensuite pu être remis sur le seuil des locaux qui nous ont été prêtés, les mesures de protection sanitaires ont toujours été respectées. Simple tout ça ? Notre action n'a pas rencontré un grand succès immédiatement. Les personnes en difficulté ont eu de la peine à se manifester, à se montrer. Petit à petit, pourtant, notre action a trouvé sa place. Les « merci » des bénéficiaires sont des cadeaux et les yeux brillants des enfants, en voyant le chocolat, des pépites. L'inactivité forcée de notre Entraide, par un élément perturbateur extérieur, a fait naître un projet et donné une impulsion nouvelle à tout notre groupe. Belle énergie que la solidarité !

Brigitte Zeller, membre d'honneur de l'Entraide Familiale Vaudoise

LA GRANDE INTERVIEW de Bernard Cosandey dit « Cosey », dessinateur de BD

« J'essaie de questionner les prétendues évidences »

L'entraide, c'est parfois l'étonnement de découvrir qu'on reçoit tout autant !

Comme c'est souvent le cas chez les grands, et malgré les succès et la reconnaissance, Bernard Cosey est habité d'une grande simplicité. Le Vaudois de 71 ans demeure l'un des plus célèbres et respectés dessinateurs de bandes dessinées mondiales. Il nous a reçu fin janvier dans son vieux chalet des Alpes vaudoises avec vue sur les montagnes enneigées de celles qu'on retrouve souvent dans ses albums. La sortie fin 2021 du dernier tome de sa série *Jonathan* est l'occasion de revenir sur quelques grandes lignes d'un parcours personnel et artistique dense où l'entraide a sa place.

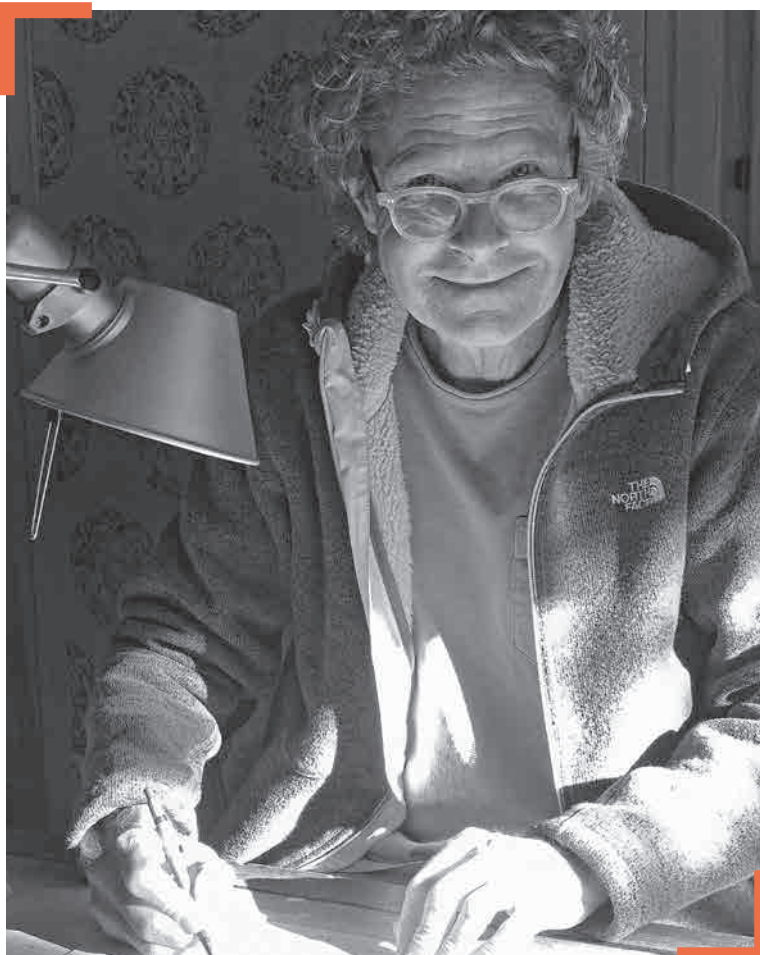
SEREIN À l'automne de sa monumentale carrière, le dessinateur vaudois de 71 ans continue d'attiser en lui le feu sacré de la création.



au menu de ce numéro

1-3 Cosey, un dessinateur talentueux et spirituel. **4** Astro, que vous réservent les mois de mars et avril ? **5** Compte-rendu de notre AG d'automne. **6** Chauffeuse bénévole et artiste, Claire Gerber vend ses plus belles œuvres au profit de sa section. **8** Les conseils d'un pro de la nutrition pour un régime alimentaire sain et gouteux en 2022. **10** La déclaration d'impôts par le DGCS. **11** Les nouvelles des sections. **12** Portrait de Michèle Bruttin, nouvellement élue au comité de l'EFV. **13** Annonces de l'EFV. **14** Nos coups de cœur culturels. **15** La recette de Catherine. **16** Cartoon « tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview



Comment la bédé est-elle entrée dans votre vie ?

Ma famille ne possédait que quelques albums de Tintin. C'est en découvrant Spirou et Fantasio, que j'ai dû dévorer cinquante fois (sourire), que ma passion pour la BD est née. C'était pour moi un grand bonheur que de me plonger dans ces univers. J'y menais de véritables explorations. Parfois même, je les recopiais. Mon père qui était expert-comptable et ma mère au foyer toléraient cette passion peut-être parce que je lisais aussi de la littérature en parallèle... Mais je n'avais aucune idée qu'il soit possible d'en vivre.

Indirectement, c'est pourtant grâce à votre père que votre passion à pu devenir un métier...

En un sens oui. Il a lu un jour une interview de Derib, alors

seul dessinateur de bédé professionnel de Suisse, dans la presse locale. Je venais de boucler mon apprentissage de graphiste qui m'avait donné de bonnes bases techniques. Je lui ai téléphoné et suis allé le trouver chez lui. Derib avait six ans de plus que moi et revenait de trois années de « formation » en Belgique chez Peyo. Pour moi, rencontrer un auteur de bédé publié était déjà en soi magique. Et Derib m'a carrément proposé de travailler avec lui notamment comme coloriste ! Cette collaboration a duré sept ans et s'est vite transformée en amitié. J'ai beaucoup appris en discutant avec lui parfois case par case et dessin par dessin. C'est une personne simple, généreuse et spirituelle. Il m'a présenté au responsable bédé du grand quotidien belge Le Soir et qui est devenu, par la suite, responsable du Journal

de Tintin. Cela m'a ouvert des portes...

Cette entraide est-elle la norme dans le monde de la bande dessinée ?

Il existe, en tous les cas, dans cet univers une belle bienveillance. On échange beaucoup entre dessinateurs. On se refile nos tuyaux. Bien qu'environ 5'000 nouveautés soient désormais publiées chaque année, contre

« Je suis toujours habité par la même envie qu'à mes débuts : faire des albums qui nourrissent et rendent heureux mes lecteurs ! »



dix fois moins à mes débuts, il n'existe pas de concurrence malsaine entre nous. On s'inspire. J'ai par exemple beaucoup admiré Hugo Pratt qui est devenu un ami avant même de venir habiter le Lavaux, et je suis resté un de ses fans, impressionné jusqu'au bout. Avec lui, j'ai compris qu'il existait autre chose que la bédé franco-belge à laquelle j'avais été biberonné...

L'une de vos premières bédés est parue en feuilleton dans 24heures. Elle narrait les aventures du photojournaliste Paul Aroïd... Comment ce premier vrai succès s'était-il concrétisé ?

Très motivé et bien décidé à percer, j'avais contacté le journal. L'ironie de l'histoire, c'est que ce sont les aventures de mon héros phare Jonathan que je voulais raconter à la base. Mais Marcel Pasche, qui dirigeait Edipresse à l'époque, n'était pas convaincu. Il préférait une histoire plus

ancrée localement qui parlerait davantage aux lecteurs selon lui. C'est ainsi qu'est né « Le retour de la bête » qui raconte une histoire de loup entre le Valais et Lausanne...

Le voyage tient une place centrale dans nombre de vos albums et est restée une source d'inspiration majeure pour vous...

Mon premier grand voyage a eu lieu au Ladakh en 1976. Cette région venait alors d'ouvrir ses frontières aux étrangers. Mes souvenirs de Tintin ou mes lectures de la grande voyageuse genevoise Ella Maillart me portaient vers l'Orient. Cette aventure à elle seule m'a donné de quoi nourrir quatre albums. Sur la route, je fais des croquis, je prends des photos et des notes. Ce travail documentaire m'est indispensable pour intéresser le lecteur en lui proposant une histoire structurée qui tient debout. Une fois de retour, je me

lance dans d'autres projets puis petit à petit, six mois voire deux ans plus tard, le matériel me revient en mémoire. Il est alors prêt à être utilisé dans mes dessins...

Devenir père à l'âge de 29 ans a-t-il fait de vous un artiste différent ?

L'arrivée de mes deux filles et deux garçons a enrichi toujours davantage ma perception de l'être humain ce qui inévitablement doit se ressentir dans mon travail. J'ai eu plusieurs fois l'occasion de les amener avec moi en voyage, parfois un par un pour approfondir nos relations. Ils officient désormais dans différents domaines, mais pas dans la BD à ce jour.

Votre œuvre est imprégnée de spiritualité. Votre intérieur est riche de références bouddhistes et hindouistes. Êtes-vous animé d'une foi particulière ?

Non, mais je suis depuis ma jeunesse dans une recherche d'ordre spirituel. Culturellement protestant de naissance, je me sentais pourtant porté intuitivement vers les spiritualités et philosophies orientales. Notamment certaines traditions qui posent une interrogation sur ce qu'on est en tant qu'être humain plus que sur une pratique religieuse. Les mots sont très réducteurs pour décrire cette quête qui anime quantité de gens. Une vraie investigation sur la réalité au-delà du personnage que l'on croit être et qui s'est construite au fil de nos expériences et conditionnements... Depuis ma jeunesse, j'essaie de questionner les prétendues évidences...

Parlez-nous de « À la recherche de Peter Pan », un album souvent considéré comme votre chef d'œuvre, et au quel un ami



commun récemment disparu nous relie tous deux...

L'envie de publier cette histoire est née alors que je me promenais dans le Val d'Hérens avec Derib. Sa couverture est sans doute emblématique. Les montagnes environnantes me l'ont inspirée... Mais aussi l'art zen, tout en suggestion. On y voit le héros minuscule au loin dévaler une immense pente neigeuse. Au début, mon éditeur n'en vou-



lait pas. « Tout ce blanc n'est pas vendeur ! » croyait-il... D'autant que la trame se déroulant dans les hautes montagnes valaisannes à la belle époque ne lui semblait guère fédératrice... C'est pourtant devenu un classique régulièrement réédité... Pour le héros, Sir Melvin Woodworth je me suis effectivement inspiré de notre ami commun Nicholas Minden, un Lausannois d'origines britannique et roumaine de caractère, avec une vraie gueule, décédé en

septembre dernier. Il fut d'abord mon professeur d'anglais puis un mentor et ami. Il m'a introduit à une certaine culture anglophone parfois élitiste mais souvent inspirante. Mon héros lui ressemble tant physiquement que pour son côté marginal.

Comment avez-vous traversé ces mois de covid ?

Bien, même si je suis très mal à l'aise avec les divisions que cette crise a engendré notamment entre vaccinés et non vaccinés. En ce qui me concerne, je n'ai pas senti le besoin de me vacciner et je déplore le manque de débats entre scientifiques de toutes tendances sur ces questions. Je fustige aussi les amalgames entre des gens ayant comme moi de légitimes réticences à se faire vacciner et des complotistes ayant parfois perdu pied avec la réalité. Cette étiquette de « complotiste » peut d'ailleurs se révéler problématique car si elle recouvre parfois une réalité, elle empêche aussi souvent un vrai débat en discréditant d'emblée celui qui en est affublé... Cette manière de faire est un peu inquiétante pour l'avenir...

À bientôt 72 ans, qu'est-ce qui vous motive encore ?

Je viens de conclure ma série Jonathan. Il y a de la nostalgie mais aussi de l'enthousiasme car la boucle a été bouclée et cela me laisse de la place pour d'autres défis. Je reste habité par la même envie qu'à mes débuts : faire des albums qui nourrissent et rendent heureux mes lecteurs avec des personnages

denses et inspirant de préférence l'empathie...

Laurent Gabet

SA VIE EN 10 DATES

- 1950** Naissance à Lausanne le 14 juin. Il a deux sœurs aînées.
- 1965-1969** Apprentissage de graphiste.
- 1970** Devient pendant sept ans le coloriste et collaborateur de Claude de Ribaupierre, alias Derib, le dessinateur de Yakari et de Buddy Longway.
- 1979** Naissance du premier de ses quatre enfants.
- 1977** Publication du premier volume de sa célèbre série Jonathan, héros né dans le Journal de Tintin.
- 1984** Publication de « À la recherche de Peter Pan ».
- 2006** Quitte les bords du Léman pour s'installer au cœur des Alpes vaudoises où il continue de trouver l'inspiration notamment en pratiquant le ski de randonnée.
- 2017** Se voit décerner pour l'ensemble de son œuvre le prestigieux Grand Prix de la ville d'Angoulême.
- 2021** Sortie très médiatisée de « La piste de Yéshé », 17^e et dernier album des aventures de Jonathan, et de « À l'heure où les dieux dorment encore » journal de voyages illustré.
- 2022** Son œuvre devrait faire l'objet d'une ambitieuse rétrospective au prestigieux Cartoonmuseum de Bâle dès le 12 nov. et jusqu'au 12 mars 2023.



Note « La piste de Yéshé », 2021, Editions Le Lombard, 19 fr 90.
« À l'heure où les dieux dorment encore », 2021, Editions Daniel Maghen,

La pluie et le beau temps par notre « Monsieur Soleil »...

L'HOROSCOPE DU JEF

Que vous réservent les mois de janvier et février ? L'astrologue Eric Winkelmann et son site www.astrologie-tarots.ch se piquent de le savoir...

Bélier Le ciel va se libérer de tout nuage gris et vous pourrez prendre votre envol comme rarement, de quoi remettre les choses sur les rails, avec panache. N'hésitez pas à vous engager sur le plan professionnel, des résultats prometteurs sont en vue.

Taureau Des motivations choc vont vous absorber et ne vous laisseront aucun répit. Vous aurez cependant toutes les cartes en main pour régler et dépasser les éventuels problèmes du passé. Montrez-vous décidé et courageux, la planète Uranus vous appuie à fond.

Gémeaux Vous disposerez de l'énergie positive de Mars. N'hésitez pas à vous lancer avec détermination dans de nouveaux projets. Cette phase reste toutefois confuse sur le plan des finances. Ne mélangez pas idées possibles avec illusions, réfléchissez avant d'agir.

Cancer Phase intéressante sur le plan des sous et des rentrées d'argent. Votre travail sera récompensé. Prenez aussi le temps de philosopher avec vos amis et vos proches. Des réponses à des questions de fond vous seront ainsi servies sur un plateau d'argent.

Lion Le climat sera bien électrique, vos proches vous reprocheront les actions que vous avez engagées. Phase agitée marquée par de gros soubresauts. Vous n'aurez donc pas le temps de vous endormir sur vos lauriers, mais devrez être toujours et encore sur la défensive.

Vierge Méfiez-vous des illusions et des promesses que l'on pourrait vous faire. Ne prenez pas de décisions hâtives, l'atmosphère sera trop enfumée. Vous serez confronté à des aventures dont vous aurez peut-être à payer un prix trop élevé. Gardez votre sang-froid.

Balance Toujours beaucoup d'énergie à disposition, avec l'envie de renverser les montagnes et de réaliser vos rêves les plus fous. Période gratifiante à souhait, au cours de laquelle vous verrez vos projets se concrétiser, à condition de se montrer rigoureux et travailleur.

Scorpion Le début de ce printemps vous demandera d'accepter les bonnes comme les mauvaises surprises et de ne pas fuir devant l'inconnu. Phase de gestation, vous devrez être à l'écoute de vos intuitions les plus étranges. Elles vous permettront de tout clarifier.

Sagittaire Vous disposerez au cours de cette phase de toute l'énergie disponible. Prenez résolument les problèmes à bras le corps. Par contre, contrariétés en vue sur le plan des finances. Montrez-vous prudent, les problèmes sont vite arrivés, avec leur cortège d'ennuis.

Capricorne L'une des phases les plus agréables de cette année. Vous pourrez tout essayer avec les plus grandes chances de succès. Allez de l'avant sans trop vous en faire pour d'éventuelles urgences. La chance sourit aux audacieux, ne traînez surtout pas les pieds.

Verseau Des responsabilités parfois difficiles à gérer pourraient vous perturber. Elles vous obligeront à définir avec plus de rigueur les buts poursuivis. Par contre, la vie sentimentale sera au premier plan. Votre magnétisme autorisera visiblement tous les succès.

Poissons Vous aurez à répondre à une seule et simple question, que faire dans les mois qui viennent. Laissez-vous conseiller par votre intuition, cela en vaudra la peine. Utilisez aussi vos dons de communication et d'éloquence afin de convaincre votre entourage.

Paroles aux lecteurs

● **Ada Marra**, notre grande interviewée du JEF 5 de 2021 nous écrit à propos de ce numéro: « Je vous remercie infiniment. Elle a de l'allure votre parution. Forme et contenu. Félicitations. Je vous souhaite à chacun.e de belles Fêtes de Noël. *Ada Marra.* »

La réponse de la rédaction :
« *Le JEF suscite beaucoup de retours positifs et nous en sommes très fiers car à chaque numéro, notre petite équipe fait son maximum pour vous concocter un menu diversifié et équilibré. Ce compliment, venu d'une professionnelle de la politique souvent en contact avec des journalistes de publications prestigieuses, nous va droit au cœur !* »

Adieu Christian et merci pour tout !

HOMMAGE Le Comité de l'Entraide Familiale de Ville-neuve est très attristé par le décès de Monsieur **Christian Frey** survenu le 21 novembre dernier. Christian faisait partie du groupe très dynamique des livreurs de repas à domicile depuis 2018. Il était très apprécié par ses collègues. De nature discrète, très impliqué, toujours prévenant, d'un caractère joyeux et spontané, il laisse un grand vide au sein de l'équipe. Le Comité et ses collègues garderont un très bon souvenir de lui et présentent ses condoléances à ses proches.

Le comité

Compte-rendu de notre AG d'automne

Notre AG d'automne s'est déroulée le 27 novembre dernier à Jouxens-Mézery sous la houlette de notre nouveau président M. Jean-Marc Chevallaz. Sur les 13 sections inscrites et les 30 participants invités, 11 sections sont représentées, 24 personnes sont présentes.

J.-M. Chevallaz a informé qu'il a remis son mandat de trésorier. Il a remercié au passage chaleureusement la Direction Générale de la Cohésion Social du canton de Vaud pour son important soutien financier sans lequel l'Entraide Familiale Vaudoise ne serait pas viable. Un appel à candidature pour le poste de trésorier est lancé. Les intéressés peuvent s'annoncer auprès du secrétariat général.

Le budget 2022 a été présenté et commenté en détail par Janick Chatelain. Laquelle a notamment rappelé qu'une demande faite auprès de la Loterie Romande fin 2020 avait débouché sur un don de 100'000 fr. à répartir sur trois ans. Cette somme sera investie dans un soutien informatique à nos associations membres dispensé par notre informati-

cien Cédric Chatelain, dans un programme informatique pour les vestiaires et dans un soutien au graphisme du journal. Au final, le budget du secteur EFV présente un déficit de 25 fr. et celui du secteur Journal un déficit de 440 fr. La subvention de la DGCS se monte à 127'800 fr. montant validé en attente de son acceptation par le Grand Conseil. L'assemblée a approuvé ce budget 2022 à l'unanimité

Proposée par le comité, Michèle Bruttin y a été élue à l'unanimité en qualité de membre du comité cantonal. Bienvenue à elle ! Lire son portrait en page 11.

Cédric Chatelain a ensuite présenté en détail, les rubriques principales du site et a répondu aux questions posées. Le site internet entraidefamilia-

levaudoise.ch ou efvaud.ch est au service des associations membres de l'EFV et a pour but, entre autres, de les rendre visibles. Notre informaticien a rappelé qu'il ne faut pas hésiter à lui envoyer (à lui ou au secrétariat général) toutes les informations que les sections souhaitent voir paraître sur ce site. Il est à disposition pour répondre à toute demande. Les associations sont invitées à consulter régulièrement le site, afin de vérifier les informations et à communiquer les modifications à apporter ; elles peuvent également envoyer des articles à chaque fois qu'elles le jugent nécessaires. La carte du canton, qui avait été élaborée à l'origine par Brigitte Zeller, figure sur le site. La configuration des régions pour les recherches de services peut être modifiée si besoin. Madame Castillo, présidente de

la section de Renens, précise que le service proposé par C. Chatelain est vraiment adaptés à toutes et tous, novices ou professionnels confondus. Disponible par téléphone en tout en temps, C. Chatelain a un bureau à Coopération-Service où il est présent tous les vendredis sur rendez-vous, mais il peut également se rendre sur place sur demande préalable (déplacements et interventions prises sur le don de la Loterie Romande).

Notre président J.-M. Chevallaz annonce que la page facebook de l'EFV sera ouverte ce jour à 10h20 et marquera ainsi symboliquement l'ouverture du séminaire 2021.

La prochaine Assemblée générale d'automne aura lieu à Yvonnand. La date reste à préciser.

D. Fournier et J. Chatelain



Une chute pas très drôle

LE SUIVI Les nouveaux censeurs des réseaux « asociaux » auront finalement eu raison des hilarantes chroniques vidéo de Claude-Inga Barbey ! Notre grande interviewée de juin 2021 dénonçait déjà leurs agressivités et leurs manques de recul dans l'entretien

qu'elle nous avait accordé à l'époque. Un de ses sketches sur le thème de la transsexualité venait alors de soulever les foudres d'une bruyante poignée de militants radicalisés ne représentant pourtant probablement pas grand monde de plus qu'eux-mêmes... De nouvelles violentes réactions à son humour ont eu raison de ses capsules. « Je ne comprends plus ce monde de censures, ou plutôt si, mais ce que je comprends me fait terriblement peur, et la peur, c'est bien connu, empêche de réfléchir », écrivait l'humo-

riste et comédienne dans le texte annonçant l'arrêt de ses chroniques, pourtant très populaires sur le site du journal Le Temps. La Genevoise fustigeait au passage « ces petits dictateurs qui règnent sur la pensée et la culture et qui ne savent plus faire la différence entre fiction et réalité, qui aplatissent tout, et qui agitent leurs petits sceptres dans tous les sens pour dicter au peuple ce qu'il doit dire ou ne pas dire. Et surtout de quoi il doit rire ou ne pas rire. »...

Rédaction

**Prochaine parution
le 29 avril 2022**

**Délai d'envoi
à la rédaction :
le 18 mars 2022**

Solutions Jef N° 6/21

5	1	8	6	4	9	2	3	7
4	6	3	8	2	7	9	1	5
9	7	2	5	1	3	4	6	8
7	8	4	2	9	1	3	5	6
3	5	6	4	7	8	1	2	9
2	9	1	3	5	6	8	7	4
8	2	5	7	3	4	6	9	1
1	4	7	9	6	2	5	8	3
6	3	9	1	8	5	7	4	2

Elle vend ses plus beaux tableaux au profit de l'entraide familiale

CRÉATIVITÉ L'artiste Claire Gerber-Bernasconi expose et met en vente ses plus belles œuvres au profit de l'Entraide de Blonay St-Légier, section au sein de laquelle elle officie comme chauffeure bénévole. Rencontre.



LUMINEUSE Claire Gerber-Bernasconi est aussi une préceuseure du yoga du rire en Suisse romande. Cela l'a aidée à rester une femme positive même au cœur de la pandémie. Crédit : DR

Le bénévolat conserve et la créativité aussi ! Claire Gerber-Bernasconi de l'Entraide Familiale de Blonay St-Légier en est la preuve vivante. Elle reste discrète sur son âge. Par coquetterie, mais aussi parce que l'on enferme souvent la personne derrière un chiffre et que cela ne lui plait guère.

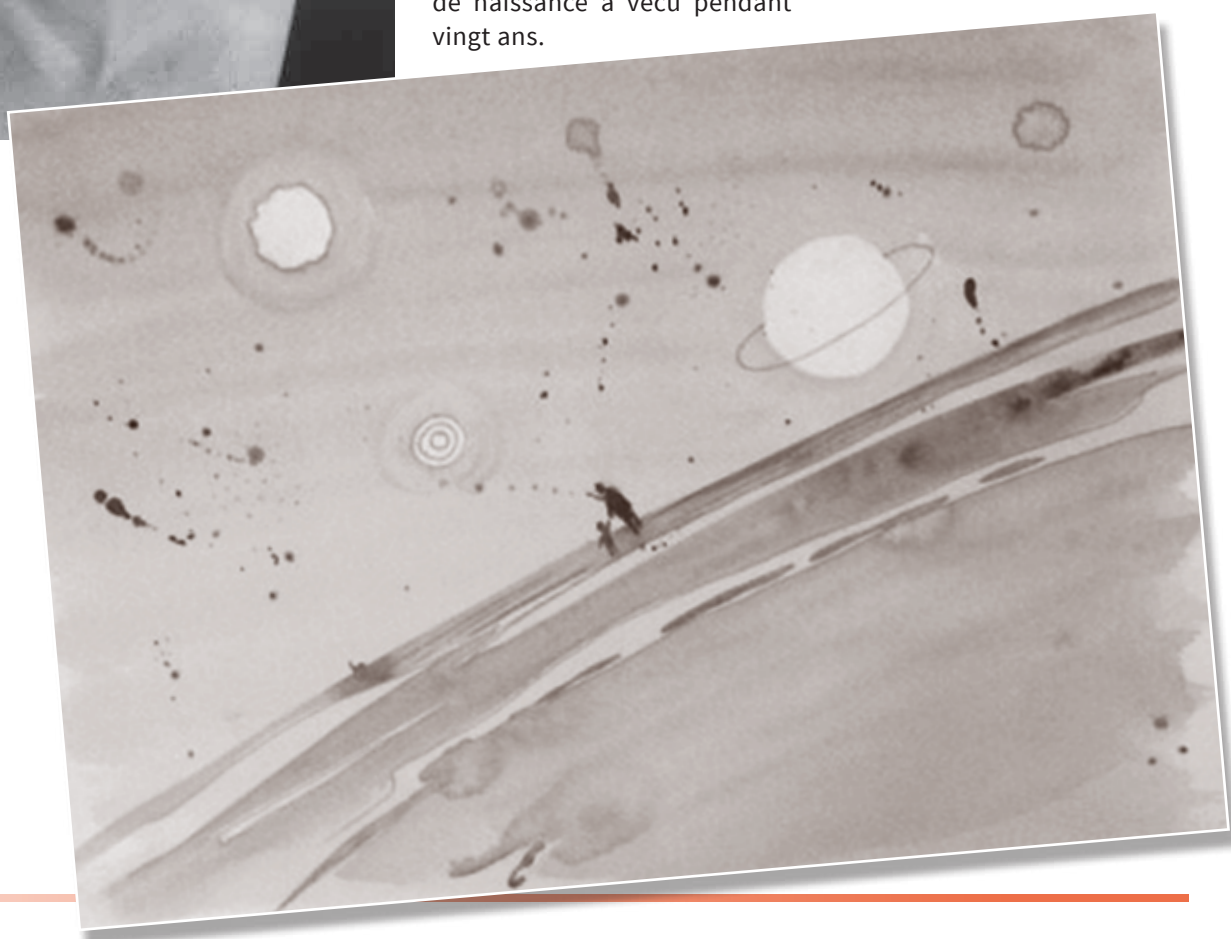
L'heure du détachement

Cette maîtresse d'école enfantine de formation est aussi une artiste passionnée. Du 26 mars au 1^{er} avril prochain, elle exposera et vendra une cinquan-

taine de ses œuvres au profit de sa section de l'EFV. Sa rétrospective intitulée « Tranches de vie » et couvrant près de 40 ans de carrière, se déroulera à la Maison Picson de Blonay. « Je fais cela avec un petit pincement au cœur mais il arrive un moment dans la vie où l'on doit se détacher de certaines choses alors que la fin est plus proche que le début ».

« L'idée m'est venue pendant le premier semi-confinement au gré de moments de solitude jalonnés de balades à vélo », explique celle qui s'est lancée à l'âge de 42 ans dans une formation à l'école d'art appliqué de Berne, ville où la Genevoise de naissance a vécu pendant vingt ans.

Elle avait ensuite peaufiné et transmis sa passion notamment aux enfants, via la méthode de peinture libre dite : « Jeu de peindre » d'Arno Stern et aux adultes selon une autre méthode célèbre : « Dessiner avec son cerveau droit » de Betty Edwards. Cette méthode développe la créativité et l'intuition. « Des années après, j'ai croisé un élève qui m'avait confié que ces trois mois de cours, en plus de lui avoir appris à dessiner, avaient été un tournant dans sa vie car ils lui avaient donné envie de changer de travail et la confiance pour le faire », se réjouit Claire Gerber-Bernasconi.



Aujourd'hui, la Blonaysanne continue de dessiner. Ses œuvres sont de styles et de formats très différents. On y trouve du figuratif comme de l'abstrait et on y retrouve souvent des cercles symboles du temps. « Je me sens bien en les peignant », s'amuse l'artiste l'œil pétillant.

Artiste et « transmetteuse »

« J'ai toujours été plus une transmetteuse qu'une artiste égocentrée sur mes créations », résume-t-elle sans fausse modestie. Cette qualité, elle l'exploite aussi dans l'activité de chauffeuse bénévole qu'elle exerce depuis 2009 avec son enthousiasme coutumier,

au sein de l'Entraide Familiale de Blonay St-Légier.

« C'est toujours un plaisir de faire quelque chose pour quelqu'un. On gagne beaucoup de joie à se sentir utile et parfois à échanger avec les bénéficiaires lors des trajets. C'est une bénédiction d'avoir le temps de donner du temps », explique la retraitée avant de conclure en délivrant sa belle philosophie de vie : « L'objectif de notre passage sur cette terre est d'évoluer et on peut le faire par la peinture ou par toute autre activité nous correspondant et nous aidant à accepter les aléas que la vie place sur notre chemin... ».

L.Gr

Le Pape dans sa poche !

LE SUIVI Rien n'arrête Daniel Pittet lorsqu'il a une idée spirituelo-caritative en tête ! En juin, notre ancien « grand interviewé » est parvenu à passer une de ses croix de Bethléem autour du cou du Pape lui-même, qui s'est généreusement prêté au jeu de cette promotion. Avant cela, le souverain pontife avait écrit un courrier de félicitations chaleureuses au retraité fribourgeois qu'il connaît bien pour avoir préfacé sa biographie-choc « Mon Père, je vous pardonne », sortie en 2017. Nous vous avons parlé de son projet dans notre numéro d'avril. Ces croix sont fabriquées par les Chrétiens de Bethléem, que le Covid a privé de leurs revenus habituels issus du tourisme. Fervents catholiques, Pittet et son épouse les distribuent gratuitement un peu partout en invitant à faire un don. « Un anonyme nous a même envoyé 100'000 fr en liquide par la poste ». Nous avons distribué 150'000 croix en Suisse et le projet a démarré en France. Je suis certain désormais qu'il fera le tour du monde ! » nous confiait Pittet, cet été, entre deux interviews dans les médias français. Entre temps, il a diversifié son projet en proposant aussi des chapelets en bois d'olivier fabriqués par les mêmes populations en détresse.

Rédaction

www.croix-bethlehem.ch

Blonay-St Légier recherche chauffeurs bénévoles

L'ACTIVITÉ L'Entraide Familiale de Blonay St-Légier recherche de nouveaux chauffeurs bénévoles pour ses transports accompagnés, dit « coups de volant » pour les intimes. Il s'agit là d'une activité historique de la section puisqu'elle a été reprise voici exactement 20 ans à sa fondatrice Madame Jacqueline Burkhalter ; une organisation privée dynamique qui enregistrait alors quelques 250 transports par année. En 2021, plus de 2'000 transports (soit 200 de plus qu'en 2020) ont été réalisés par les 22 chauffeurs bénévoles actuellement actifs. Soit un total de tout de même 27'000km ! « Ce service a profité à 107 habitants de Blonay et de Saint-Légier facilitant ainsi leur choix de rester à domicile », se réjouit Marilyne Rodel, présidente de la section. Les candidats devraient idéalement avoir 1 à 2h de libres par semaine, une voiture et évidemment l'envie de rendre service. Ils sont défrayés directement par leurs clients. Soit 10 Fr. pour un aller-retour sur la riviéra, 20 Fr. pour un aller-retour vers Rennaz et 35 Fr. pour un aller-retour vers Lausanne et bénéficient d'une assurance complémentaire pour leur voiture. « Notre devise est : avoir du plaisir mais ne jamais se sentir obligé de dire oui à une proposition de transport », résume Marilyne Rodel. Avis aux amateurs ! Contact : EF de Blonay-St-Légier : 079 325 65 40



« La nourriture est le meilleur des médicaments »

« Le 99% des personnes découvriraient qu'elles ont des carences si elles se soumettaient à un bilan sanguin »

NUTRITION La Veveysanne Françoise Schoeb publie un livre de recettes aussi appétissantes qu'équilibrées. Belle occasion de revenir avec cette professionnelle sur ce qui fait une alimentation saine.



La nutritionniste Françoise Schoeb tient une permanence téléphonique chaque soir de 17h à 19h depuis 1983.

Françoise Schoeb se définit volontiers comme « nutritionniste ». L'élégante et longiligne septuagénaire veveysanne est tombée dans la diététique dès l'âge de 13 ans. C'était en 1963. La petite Chaud-de-fonnière joyeuse et active qu'elle était alors avait subitement pris 30 kilos en l'espace de deux ans suite à une hypothyroïdie. Cette maladie, qu'elle dissimule aujourd'hui joliment derrière un foulard, l'a poussée à faire de son corps un terrain d'expérimentation. Et ce, avec un objectif en tête d'abord : revenir à un poids normal. Elle y est parvenue. Puis, au fil des ans, cet objectif s'est transformé en quête de santé. Par la suite, la Neuchâteloise est devenue puéricultrice mais en parallèle, grâce aux enfants, et notamment à ses trois fils et à sa fille arrivée de Bombay en petite santé, elle s'est formée à l'homéopathie, à la naturopathie, à la

phytothérapie et à la nutrition. Cette expérience l'a confortée dans sa conviction de fond : il n'est pas de bonne santé sans « bien manger ». Quatre livres sont nés de cette constatation. Le dernier, intitulé « Au goût du jour », est sorti. Il rappelle les grands principes d'une alimentation saine et compile surtout des recettes bonnes tant pour la santé que pour les papilles...

« Que la nourriture soit ta première médecine », aurait dit Hippocrate. Cela pourrait être votre devise...

En effet ! Je l'ai constaté sur moi tout d'abord, puis sur mes enfants et enfin sur mes patients. J'ai exercé comme nutritionniste une dizaine d'années durant, au sein du cabinet médical alternatif veveysan Cellmed. Là, j'accompagnais notamment des personnes atteintes de cancer, de scléroses en plaques ou d'autres maladies auto-immunes. Leur qualité et leur durée de vie ont souvent été grandement améliorées par les nouvelles habitudes alimentaires que nous avons construites ensemble. Si on est juste dans ce que l'on mange, l'organisme libère des forces pour lutter contre la maladie. Bizarrement, la médecine ne s'occupe pas ou trop peu d'alimentation alors que c'est le meilleur des médicaments.

Les gens mangent-ils en général si mal ?

Disons que 99% des personnes découvriraient qu'elles ont des carences si elles se sou-

mettaient à un bilan sanguin complet comme je conseille de le faire deux fois dans sa vie. Celle en vitamine D, pourtant si utile pour mieux résister au covid notamment, est par exemple quasi générale. Le PH de beaucoup d'organismes est acide avec des valeurs de 5.5 ou 6 quand il faudrait atteindre le neutre du 7.

Pourquoi ces déséquilibres ?

Les années 60 ont vu la généralisation des produits transformés et des pesticides avec des conséquences catastrophiques sur la santé. Les produits raffinés tels que le sucre (qui est addictif et dont on n'a aucun besoin puisqu'il est suffisamment présent dans les fruits), la farine blanche ou encore les huiles chauffées qui peuvent être cancérigènes ont fait beaucoup de dégâts et en font malheureusement encore. Il faut revenir d'urgence aux produits non transformés qui, bien apprêtés, se révèlent savoureux. Et aussi évidemment éviter d'aller trop souvent au fast-food...

La viande est-elle à proscrire comme le prétendent certains ?

Non ne serait-ce que parce qu'elle relève du plaisir pour beaucoup. Deux des trois repas doivent être végétaux pour des questions de santé principalement mais aussi d'écologie. Le troisième peut contenir des protéines animales. Soit de préférence des viandes blanches ou des petits poissons bio car ils ont moins stocké de mercure que les gros. La viande rouge est un plaisir que l'on s'accorde une fois tous les 10 à 15 jours à raison d'environ 120g la portion adulte car elle est souvent chargée de toxines. A chaque repas, petit-déjeuner exclu, il faut manger 250 à 400g de légumes cuits et crus. Le repas non animal comporte aussi un mélange de 2/3 de céréales et de 1/3 légumineuses. Cela donne une protéine végétale équivalente à une protéine animale.

A l'instar de la doctoresse Kousmine, qui fut pour vous une source d'inspiration tout comme la doctoresse en pharmacie Budwig, les huiles tiennent une place centrale dans votre vision de la nutrition...

Oui. Chaque repas doit com-



Note : Au goût du jour, l'art de manger pour bien vivre, autoédition, en vente pour 30 fr. au Paramed Center de Vevey ou auprès de l'auteure au 078 644 86 14.

porter dès le début une huile de qualité de première pression à froid, car c'est ainsi qu'elle est saine et pleine d'omégas. Elle doit être toujours émulsionnée car c'est ainsi que l'organisme l'assimile le mieux. Il est bon de commencer son repas par les crudités saucées à l'huile. Elles déclenchent les glandes salivaires et facilitent la digestion de ce qui suivra. Dans l'idéal, on consomme de l'huile aussi au petit-déjeuner.

Que nous conseilleriez-vous pour ce repas si particulier qui lance la journée ?

Un mélange de protéines végé-

tales, par exemple un yaourt de soja ou une crème de pois chiches qui sert de base, de 2 à 3 cuillères à café d'huile bio de première pression bien émulsionnée, de graines oléagineuses, de baies ou de compote de fruits bio non épluchés et d'un peu de jus de citron. Eviter en revanche le jus d'orange bien trop acidifiant contrairement au citron. C'est excellent et cela tient jusqu'à la mi-matinée. Là, c'est le meilleur moment pour se permettre un fruit cru car il pourra être digéré seul au lieu de fermenter au milieu d'autres ingrédients disparates.

N'est-il pas trop fastidieux pour beaucoup de changer leurs habitudes alimentaires dans le sens que vous proposez ?

Non. Beaucoup y prennent goût. Ils ont plaisir à déguster d'autres saveurs tout en se réappropriant un pouvoir sur leur corps. C'est une discipline à instaurer mais elle laisse une belle place à la créativité. Une

bonne manière de faire est de s'accorder une demi-journée par semaine de cuisine en famille. En général, les jeunes enfants aiment beaucoup ça. Ainsi, on peut congeler des portions que l'on ressort la veille de leur consommation. Cela évite par exemple de manger n'importe quoi sur le pouce lors d'une journée de travail trop chargée.

Laurent Grabet

Vous désirez vous abonner au JEF

Remplir ce bulletin en lettres capitales en vous remerciant pour votre soutien.

Je désire souscrire un abonnement d'une année au «JEF», Journal de l'Entraide Familiale Vaudoise. CHF 20.- / 6 numéros par an.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Je souhaite offrir un abonnement d'une année au «JEF», Journal de l'Entraide Familiale Vaudoise. CHF 20.- / 6 numéros par an. (Merci de remplir la première partie pour adresse de facturation).

à Mme/M. Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Lieu, date _____

Signature _____

Ses conseils pour nos enfants

Dès la grossesse, l'aliment est la construction de l'être humain... Comment imaginer grandir en équilibre si la matière première est de qualité médiocre voire toxique ? Le sucre, par exemple, est un poison pour l'organisme ! Comment se fait-il que nous ayons l'habitude de recourir aux douceurs en permanence, très souvent en récompense ! Les corps gras ont une importance capitale puisqu'ils sont la construction et la protection des tissus, tout particulièrement des intestins, soit les organes les plus importants pour notre survie. Comment expliquer que l'on ne s'en soucie pas vraiment ? Les omégas 3 et 6 se trouvent exclusivement dans des huiles de très grande qualité extraites avec beaucoup de précautions...en première pression à froid... Après enquête, j'ai appris que la loi suisse estime qu'une huile pressée à froid, l'est à 40°. Il faut exiger des huiles de qualité supérieure comme la caméline, le lin, la noix et un peu de colza et éviter de tomber dans le panneau de la pub pour l'huile d'olive qui est un bon complément, car c'est un Oméga 9 que l'on trouve dans la plupart des fruits oléagineux, mais qui ne suffira jamais à nourrir et à protéger nos cellules ! Les enfants ne tolèrent d'ailleurs pas très bien l'huile d'olive ! Nous devons également éviter le piège des corps gras chauffés. Ils deviennent toxiques dès qu'on les cuisine à chaud...et que dire des fritures et autres cuissons « terribles » ! Nous devons apprendre à préparer nos plats différemment à la vapeur ou cuisson douce avec des goûts délicieux grâce aux épices et herbes aromatiques afin d'éviter trop de sel ! Un petit mot également au sujet des produits de vache. On peut comprendre que dans les temps anciens donner un lait animal à un enfant pouvait lui sauver la vie... mais nous savons maintenant que ces produits ne nous conviennent pas bien et qu'il existe d'autres alternatives ! Apprenons à nourrir nos chérubins avec des aliments surtout végétaux et bien associés et gardons les produits laitiers et animaux pour de savoureuses exceptions ! Apprendre à nos enfants le plaisir et les bienfaits d'une alimentation savoureuse et de qualité optimale est un cadeau pour la vie !

Françoise Schoeb



Bulletin à renvoyer à : Entraide familiale vaudoise
avenue de Rumine 2 • 1005 Lausanne

La déclaration d'impôt, une corvée ?

Le mois de mars annonce joyeusement l'arrivée du printemps. Il est aussi celui où chacun-e doit remplir et déposer sa déclaration d'impôt. Pour nombre de contribuables, cela peut signifier beaucoup de perplexité face à la paperasse ou l'absence d'outils informatiques, voire de l'angoisse par peur de s'égarer dans des méandres administratifs. L'AVIVO, association de défense et de détente des retraités, propose son aide et son soutien pour accompagner toute personne dans ces démarches.



Notons encore que la centaine de bénévoles qui offrent leur temps et leur talent suivent une formation exigeante mise à jour chaque année.

Service social et animations

Le service social de l'AVIVO ne se consacre pas seulement aux questions fiscales. Il apporte aussi son aide pour la gestion du budget ou de l'assurance-maladie, les relations avec les administrations, les droits des patients, etc. et cela durant toute l'année.

Les 10 sections locales vaudoises de l'AVIVO proposent en outre un grand nombre d'activités et d'animations qui vont de la pétanque au scrabble, des marches hebdomadaires à des visites culturelles, des repas en commun ou des sorties en car. Car pour l'AVIVO, le renforcement du lien social est essentiel tout comme la défense des droits des retraité-e-s et de tous. L'Action impôts de l'AVIVO s'inscrit dans cette optique.

Chaque année, depuis des décennies, des centaines de déclarations sont remplies de février à fin juin par des membres de l'AVIVO retraités et bénévoles. En lien étroit avec les six collaboratrices de l'AVIVO, et avec le soutien financier de l'Etat de Vaud par sa Direction générale de la cohésion sociale (DGCS), quelque dix-sept antennes de « l'action impôt de l'AVIVO » sont organisées tant à Lausanne que dans les diverses régions du canton.

Aide offerte à toutes et tous
Cette aide est offerte à tous et à toutes – retraité-e-s, appren-

ti-e-s, étudiant-e-s et familles – à l'exception des indépendant-e-s. Une modeste contribution est demandée, elle tient compte des moyens de chacun. Le minimum est fixé à 25 francs. Cela permet de compenser les frais de photocopies et des diverses interventions que l'AVIVO va assumer.

Ainsi, un suivi est proposé pour permettre de s'assurer que les droits à une aide comme les prestations complémentaires ou à des subventions autres (par exemple les subsides à l'assurance-maladie) sont bien respectés. La taxation est éga-

lement examinée et d'éventuels recours sont entrepris pour s'opposer à des décisions de l'administration fiscale.

Prise de rendez-vous pour faire remplir votre déclaration d'impôt

Pour respecter les mesures sanitaires, la prise de rendez-vous est indispensable :

- à Lausanne, au 021 312 06 54 ou sur place :
Place Chauderon 3, 5^{ème} étage.
- pour les diverses régions du canton, voir le site www.avivo-vaud.ch/permanences/ ou au 021 320 53 93.

Plus d'informations sur AVIVO :

www.avivo-lausanne.ch
www.avivo-vaud.ch
AVIVO Suisse : www.avivo-ch.ch

LE PORTRAIT de Michèle Bruttin, nouvelle élue au comité de l'Entraide Familiale Vaudoise

Elle a raison de se dire : « et pourquoi pas ? »

Cette fringante retraitée du Mont-sur-Lausanne vient de rejoindre le Comité de l'EFV. Son parcours professionnel est riche et diversifié mais elle s'est aussi beaucoup nourrie à la source du bénévolat.



JOVIALE Michèle Bruttin est du genre à toujours positiver.

«La vie m'a montré que j'ai toujours eu bien fait de faire. Les opportunités qui se sont présentées sur mon chemin m'ont en effet toujours tellement apporté ! Du coup, je suis toujours dans le "et pourquoi pas ?"» A 66 ans, Michèle Bruttin continue d'aller de l'avant. C'est dans ce même état d'esprit que la jeune retraitée du Mont-sur-Lausanne a postulé au Comité de l'Entraide familiale vaudoise. C'était après avoir lu une annonce dans ce sens dans notre journal, auquel elle est une abonnée de longue date, qu'elle s'est dit une nouvelle fois : « et pourquoi pas ? ». Après un sympathique entretien avec notre secrétaire générale et directrice Janick Chatelain, Michèle Bruttin

et sa longue expérience dans le bénévolat ont emporté le morceau. Lors de notre assemblée générale du 27 novembre dernier (lire le compte-rendu en page x), elle a ainsi été élue à l'unanimité et sous les applaudissements au Comité de notre association.

Une enfance montagnarde

La Vaudoise est née à Lausanne en 1955. Elle a passé pratiquement toute son enfance à Renens, avec son frère Jean-Yves, où elle y a suivi sa scolarité. Ses parents, devenus des passionnés de montagne, l'emmenaient souvent crapahuter à pied ou à peau de phoques. « J'en ai gardé de bons mollets de vieux suisses,

s'amuse-t-elle, et aussi de beaux souvenirs de cabanes. » Après une scolarité obligatoire qui ne l'enchantait guère, elle se lance dans un apprentissage d'employée de commerce. A 17 ans, elle vole déjà de ses propres ailes et travaille comme secrétaire.

Deux enfants et des projets

A 26 ans, elle rencontre son futur mari. Le couple aura deux enfants, aujourd'hui âgés de 32 et 34 ans. La jeune mère rêvait d'en avoir un troisième. « Je n'ai pas eu cette chance mais l'opportunité de devenir maman de jour



Enfants, avec sa mère et son frère.

s'est présentée dans la foulée comme pour venir combler ce manque... » Michèle Bruttin se dit alors : « et pourquoi pas ? » Les sept ans de bonheur qui suivront lui donneront raison. « J'ai eu jusqu'à 12 enfants sous ma garde, certains le matin avant l'école, d'autres à midi, d'autres pour les 4h, etc. Ils m'ont attendrie et enthousiasmée. Ce fut une période extraordinaire qui a donné naissance à quantité de situations de débrouillardises où j'ai pu mesurer la puissance de l'entraide entre mamans et

entre voisins. » C'est donc ainsi que tout naturellement elle a fait partie du comité de l'Association pour la création d'une garderie au Mont-sur-Lausanne pour en devenir par la suite la présidente pendant près de 8 ans. Ce projet n'a malheureusement pas abouti à l'époque.

La Vaudoise possède un CV fourni. Elle a tour à tour travaillé chez un éditeur, un graphiste, à l'Etat de Vaud, une société de déménagements et transports ou encore à l'établissement primaire et secondaire CF Ramuz à Entre-Bois à Lausanne. Cette dernière expérience, pendant plus de 17 années avec des jeunes issus de divers milieux et souvent étrangers, l'a marquée. « Les côtoyer m'a permis de cultiver le respect du droit à la différence. J'ai souvent eu à donner de ma personne en jouant le rôle de tampon entre ces élèves parfois difficiles et leurs professeurs . » En parallèle, elle a officié en qualité de formatrice d'apprentis de commerce sous la houlette de la ville de Lausanne, puis comme experte aux examens. Elle a également dispensé des cours aux apprentis de commerce au CEP à Lausanne.

A la fin des années 80 : et pourquoi pas ?...elle a démarré son bénévolat pour défendre la cause des malentendants et devenus sourds en étant secrétaire pour l'Amicale des sourds et malentendants de Lausanne et environs. Déléguée pour son Amicale lors des assemblées des délégués, c'est tout naturellement qu'elle s'est investie comme vice-présidente au niveau du Comité directeur puis du Bureau de la SRLS, devenue en 2000 forom écoute, la fondation

romande des malentendants. Elle a terminé son bénévolat de présidente au début de 2017 pour être engagée comme responsable à la direction de la fondation jusqu'en février 2021. Ses expériences constitueront de beaux atouts dans le cadre de son nouveau rôle à l'EFV.

En colocation avec sa maman

Aujourd'hui, Michèle Bruttin bichonne et s'occupe très régulièrement des quatre petits-enfants que lui a donnés sa fille. Depuis avril, sa maman de 92 ans qui est

en pleine forme vit en colocation avec elle. Elles ont, entre autres, la même passion des grands puzzles.

Le bénévolat la motive toujours autant. « En en faisant, je ne cherchais rien d'autre que de lutter contre les injustices et de ne pas toujours justifier la nécessité du besoin pour agir, mais j'ai toujours récolté bien plus que ce que j'avais donné », constate-t-elle ravie. De quoi lui donner des envies de continuer à se dire encore souvent : « et pourquoi pas ? »...

Laurent Grabet

L'irréremédiable progrès des faux progrès...

DANS LE RÉTRO Oh la jouissive chronique que voilà ! Quand d'autres prêtent à sourire tant le temps leur a conféré de décalage avec la réalité d'aujourd'hui, celle-là n'a quasiment pris aucune ride. Elle est parue voici 42 ans dans l'Action familiale (ndlr : l'ancêtre de notre journal) de février 1980 et est pleine d'un bon sens qui, en ces jours étranges, dans certains milieux, serait peut-être taxé de passéiste voire de réactionnaire...

En s'attaquant aux jeux électroniques alors balbutiant, ce texte fait penser à d'autres « avancées » plus graves dont nous subissons les conséquences au quotidien aujourd'hui et qui font remonter à l'esprit cette vieille citation de Rabelais : « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme. » Tiens, ces mots-là non plus n'ont pas pris une ride... Mais au fond c'est bien normal. Car, quoi

qu'on veuille parfois nous faire gober, le Beau, le Bien et le Vrai sont immuables et donc imperméables aux modes. Ces dernières semblent solides sur leurs bases de... sables. Mais elles s'effondreront tôt ou tard comme celles qui les ont précédées. Sera alors révélé la vacuité et le caractère irrespirable de l'air du temps de ce qui sera devenu à son tour « l'avant »...

L. Gr

On n'arrête pas le « progrès »...

Un sociologue en vacances en Provence dégustait un diabololo menthe à la terrasse du café de la placette. Le soir venait. Il faisait bon sous les platanes. Tout le village était là, pour jouer (ou regarder jouer) à la pétanque. Douceur de vivre ! Le sociologue pensait : si l'on avait confié l'animation de ce village à des spécialistes ? Il aurait fallu une maison des jeunes, une maison de la culture, un club de troisième âge, etc. Là, simplement, autour de quelques boules, une population vibrante, classes d'âge et classes sociales abolies. Les hommes et les femmes avaient créé au long des siècles un mode de vie en harmonie avec l'environnement, le climat, la qualité du ciel. Quand le progrès a passé par là, il faut recréer artificiellement des lieux de rencontre et d'échange. Nostalgie du « bon vieux temps » (où on travaillait 12 heures par jour...). Que non, mais espoir d'un retour à une certaine simplicité. Ces quelques réflexions me sont venues à la lecture d'un article sur les jeux électroniques qui font fureur aux Etats-Unis et qui apparaissent en Europe. Un « progrès » de plus : on n'aura plus besoin de partenaire pour jouer aux échecs ou à la belotte. A quelques décennies près, Pagnol n'aurait pu faire son film... La psychiatrie est une profession pleine d'avenir. R. H.

L'Entraide Familiale Vaudoise créée en 1967, a pour mission de soutenir et développer toute activité d'entraide ainsi que toute initiative en faveur du lien social et contre l'isolement. Elle accompagne 29 associations régionales, réparties sur tout le canton de Vaud, en répondant aux demandes et besoins provenant de la population, ainsi qu'en participant aux travaux d'organismes cantonaux.

cherchons : un trésorier ou une trésorière bénévole

Les qualités recherchées sont l'expérience dans le domaine de la comptabilité, la motivation, l'intégrité et une bonne connaissance des outils informatiques usuels, le sens de l'organisation et du détail, de la rigueur, la régularité et le désir de s'investir dans notre association.

La fonction principale est de soutenir la directrice dans l'établissement du budget et des comptes.

Les tâches sont :

- Présenter le budget et les comptes lors des assemblées générales.
- Valider les paiements avec la directrice et/ou le président
- S'enquérir régulièrement, auprès de la fiduciaire, de l'évolution de la situation financière de l'association afin d'en faire part au comité
- Conseiller les commissions permanentes sur des questions financières
- Assister la directrice et le président lors des demandes de subventions.

Si vous aimez les chiffres et travaillez dans un esprit de partage des connaissances, des savoir-faire et des bons moments, alors transmettez-nous votre candidature.

Av. de Rumine 2 • 1005 LAUSANNE
efv@bluewin.ch • Tél. 021 341 90 71

Annie Mumenthaler nous a quittés

Le Comité de l'Entraide Familiale Vaudoise a la tristesse de vous faire part du décès d'Annie Mumenthaler survenu le 9 janvier dernier, à l'aube de ses 75 ans. Madame Mumenthaler a été membre du comité de juin 2009 à juin 2015 et présidente du journal. Elle était très impliquée en tant que secrétaire générale à l'Entraide Seniors Pulliérans (ESP) et très appréciées par ses pairs. Nous garderons un souvenir ému de son passage parmi nous. *Le Comité*

Coup de cœur

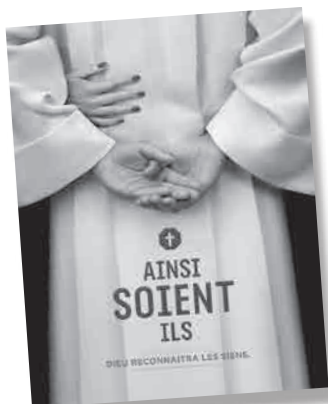
Vos propres coups de cœur sont les bienvenus pour alimenter cette rubrique !

culturel

UNE SÉRIE DU FEU DE DIEU

Ainsi soient-ils

de David Elkaim, Bruno Nahon, Vincent Poymiro et Rodolphe Tissot



Jolie perle que cette série anachronique dénichée par hasard en surfant sur internet ! De 2012 à 2015, elle a enthousiasmé les téléspectateurs d'Arte en se concentrant sur le trajet sinueux de cinq jeunes séminaristes français se destinant à la prêtrise sous la houlette d'un Père progressiste et charismatique campé par l'acteur suisse Jean-Luc Bideau, excellent et un peu à contre-emploi. Ce chemin est semé d'embûches et de tentations. Et si leur foi est sincère et touchante, ils peinent chacun à leur manière, à rester dans le droit chemin qu'ils se sont fixé. La chasteté est évidemment un des défis centraux auquel ces jeunes hommes ont à se frotter. Ce sont précisément leurs imperfections qui rendent ces héros touchants. L'église qu'ils incarnent est humaine. Elle s'inscrit dans une institution bien plus large, parfois aussi déchirée par des jeux de pouvoirs fascinants, et que l'on découvre en toile de fond de ces épisodes non dénués d'un aspect documentaire. L'œuvre a été trois fois primée « meilleure série française » dans divers festivals spécialisés. « Qu'il aille ou pas à l'église, le peuple français a l'Évangile dans le sang », assénait André Suarès. En dégustant cette série très réussie, on se rend mieux

compte à quel point le grand écrivain avait raison. L. Gr Editions Helvetiq, 2020, 35 CHF chacun.

UN FILM PERCUTANT

Presque

de Bernard Campan et Alexandre Jollien



À peine sorti de la salle de cinéma et encore sous le coup, je tenais à vous faire partager mon émotion après la vision de ce superbe film signé et interprété par le tandem Bernard Campan, comédien et humoriste français et Alexandre Jollien, philosophe et écrivain vaudois. Igor, livreur handicapé sillonne les rues de Lausanne sur son tricycle. Il est féru de philosophie, citant aussi bien les grands penseurs grecs que Nietzsche, ou Spinoza. Louis lui a hérité de la société de pompes funèbres familiale. Il est célibataire et vit seul dans son appartement au-dessus de l'entreprise. Leur rencontre accidentelle les conduira de Lausanne jusque dans le sud de la France lors d'un voyage initiatique au cours duquel ils vont apprendre à se connaître. Les deux protagonistes auront aussi l'occasion de laisser parler leurs fantasmes, d'apprivoiser le regard d'autrui, de découvrir le corps de l'autre et finalement d'accepter sa différence. Cette rencontre fortuite nous plonge dans les grandes interrogations existentielles, la vie, la mort, les joies, les peines. Il nous interpelle aussi sur l'espace-temps qu'il y a pour chacun de nous entre le berceau et le

cerceuil. Ce film percutant nous fait découvrir Alexandre Jollien en comédien jouissif qui visiblement s'éclate du début à la fin. Bernard Campan lui donne une réplique tout en sensibilité et en finesse. Les deux acteurs et auteurs de ce chef-d'œuvre, également amis dans la vie depuis de nombreuses années, donnent à ce film une puissance profonde et une réelle émotion. Actuellement sur les écrans, à voir sans faute ! Eric Favre



UN JEU FAMILIAL

The Crew de Thomas Sing

Avec le jeu « The Crew », vous êtes membre d'un équipage spatial en voyage vers une planète inconnue. Mais le voyage ne sera pas sans embûches, puisque vous devrez accomplir 50 missions avant d'atteindre votre destination finale. Pour réaliser une mission, chaque joueur doit accomplir certaines tâches et la mission ne sera complète que si toutes les tâches ont été réalisées ; vous devrez donc coopérer. Vous connaissez les tâches de vos équipiers et devez les aider, mais attention, si vous réalisez par erreur la tâche d'un autre joueur, vous aurez tous perdu la partie. Et... n'oubliez pas ! Dans l'espace, le silence est la règle. Vous pourrez communiquer de temps à autre, et les autres joueurs devront apprendre à décoder les informations que vous leur donnerez. Vous douterez souvent de vos choix... et il vous faudra vous fier à votre intuition afin de devenir le héros de la mission. Saskia Metzler, Ludothèque Les Châtons - Chexbres



DEUX « BIBLES » DE LA NATURE

Arborama et Ornithorama de Lisa Voisard

Ces deux jolis livres de quelques 200 pages chacun permettent aux enfants dès 8 ans de se familiariser de manière simple, ludique et didactique avec respectivement plus de 50 arbres et plus de 80 oiseaux d'Europe. Ces guides listent et expliquent les données essentielles communes aux arbres et aux oiseaux puis proposent ensuite de différencier chaque espèce en donnant ses caractéristiques propres, dessins à l'appui. Ces ouvrages sont l'œuvre de la graphiste lausannoise Lisa Voisard et sont associés à des activités supplémentaires à télécharger sur le site www.helvetiq.ch. Ils permettent de mieux comprendre et donc d'aimer davantage la nature. Ils sont aussi de formidables prétexte à partager avec nos enfants tout en se reconnectant à l'essentiel. Un joli cadeau familial donc à se faire pour se préparer au retour imminent du printemps... L.Gr Editions Helvetiq, 2020, 35 CHF chacun.



Le + du JEF

Les 3 premiers lecteurs à nous en faire la demande avec leur adresse postale à : leplusdujef@efvaud.ch pourront acheter ces deux ouvrages pour le prix d'un, soit 35 Fr.



En cuisine avec Catherine

Tournedos de bœuf sauce « charolais »

Cette recette, que je tiens de mon papa, a fait dans les années 1960 à 1980, partie des spécialités et de la renommée du restaurant qu'il exploitait avec mon grand-père. À l'époque, les magasins de produits exotiques, comme d'ailleurs les restaurants chinois ou indiens n'existaient pas, en tous les cas pas dans ma région. La poudre de galanga, utilisée dans cette préparation, possède certaines vertus thérapeutiques et il ne la trouvait que chez son ami pharmacien. Eh oui... À l'heure actuelle, elle se trouve toujours dans certaines officines, mais également dans les épiceries ou certaines grandes surfaces.

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la sauce

1 bouteille de bon vin rouge corsé, 2 échalotes, 2 c. à s. de poudre de galanga, 1 sachet de sauce liée (fonds de veau, ou autre), 1 c. à s. d'huile.

Pour la viande

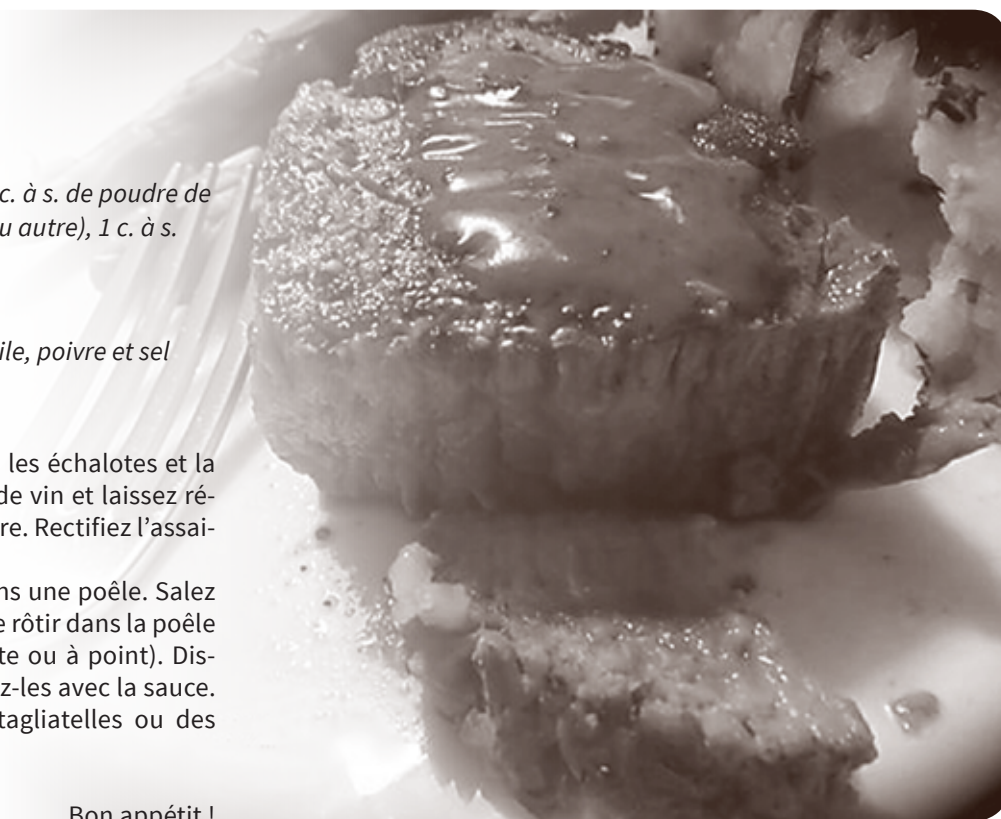
4 tournedos de bœuf de 120 gr. env., 1 c. à s. d'huile, poivre et sel

Préparation du plat

Pour la sauce Faites revenir dans l'huile d'olive les échalotes et la poudre de galanga. Déglacez avec la bouteille de vin et laissez réduire jusqu'à $\frac{1}{4}$. Ajoutez la sauce liée. Sel et poivre. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Pour la viande Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Salez et poivrez les tournedos des deux côtés. Les faire rôtir dans la poêle selon la qualité de cuisson souhaitée (saignante ou à point). Disposez les tournedos dans les assiettes et nappez-les avec la sauce. Vous pouvez accompagner ce plat avec des tagliatelles ou des pommes frites.

Bon appétit !



Prenez la plume ou le clavier...

Vos contributions ou vos simples suggestions d'articles sont bienvenues dans toutes nos rubriques. N'hésitez pas à nous les transmettre par email voire par courrier postal.

La rédaction

L'EFV au four et au moulin...

À quoi sert notre faitière ? À tant de chose que nous nous sommes mis en tête de vous les expliquer une à une au fil des numéros dans cette nouvelle petite rubrique !

La rédaction

Le rôle premier de l'EFV est d'accompagner ses 29 associations membres. Nous le faisons par des conseils dans la gestion associative, que ce soit la tenue des assemblées, l'application des réglementations, l'accueil des nouveaux présidents et membres de comité, la gestion du personnel et/ou des bénévoles, un soutien dans les contacts avec les communes, les demandes de dons notamment auprès de la Loterie Romande ou la reconnaissance d'Utilité Publique... A noter cependant que nos associations membres sont évidemment autonomes dans leur gestion et indépendantes juridiquement. Pour mener à bien ces tâches la Secrétaire Générale et Directrice, Janick Chatelain, est à disposition, secondée par le comité EFV dont les membres apportent toutes leurs compétences. Pour la joindre deux téléphones : 021 341 90 71 et 079 504 17 24 et un mail efv@bluewin.ch.

Janick Chatelain

Des mots bien sentis

« La grandeur d'un métier est peut-être, avant tout, d'unir des hommes; il n'est qu'un luxe véritable, et c'est celui des relations humaines. »

Antoine de Saint-Exupéry, aviateur et écrivain (1900-1944)

« S'il n'y avait pas d'hiver, le printemps ne serait pas si agréable: si nous ne goûtions pas à l'adversité, la réussite ne serait pas tant appréciée. »

Anne Bradstreet, artiste, écrivain et poète (1612 - 1672)

« Gardez-vous un amour pour vos jours de vieillesse. Allumez de bonne heure un feu pour votre hiver.

Victor Hugo, artiste, écrivain, poète, romancier (1802 - 1885)

« Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été. »

Albert Camus, artiste, écrivain (1913 - 1960)

« L'automne est une mutation, l'hiver une lutte, le printemps un épanouissement. »

Anonyme

Une carrière réussie est une chose merveilleuse, mais on ne peut pas se pelotonner contre elle, la nuit, quand on a froid l'hiver.

Marilyn Monroe, actrice (1926 - 1962)

Impressum

JEF - Journal de l'EFV

Editeur : Entraide familiale vaudoise
av. de Rumine 2 • CH-1005 Lausanne
Tél. 021 341 90 71 / CCP 10-24624-7

Abonnements : Tél. 021 317 51 64
1 an (6 numéros de 16 pages)
Membres individuels : CHF. 20.-
Membres collectifs cotisants : s'adresser aux sections.

Rédaction : Laurent Gabret
Journaliste • 079 317 53 61
laurentgabret@hotmail.com

Conception & graphisme :
Fabrice Prati • CH-1815 Clares

Tirage : **5'500 exemplaires**

Impression :
PCL Presses Centrales SA
Chemin du Chêne 14, C.p. 99
CH-1020 Renens VD 1

Tranche de JEF!



Prochaine parution 29 avril 2022

Délai d'envoi à la rédaction :

18 mars 2022

Rédaction :

Laurent Gabret Journaliste

Tél. 079 317 53 61 • laurentgabret@hotmail.com

Secrétariat général

de l'Entraide familiale vaudoise
Av. de Rumine 2 • 1005 Lausanne

5	1	3	8	4	7	9	6	2
9	7	8	6	1	2	3	5	4
6	2	4	9	5	3	8	1	7
7	8	6	3	2	1	5	4	9
3	4	2	5	6	9	7	8	1
1	9	5	7	8	4	6	2	3
2	5	9	4	3	8	1	7	6
4	6	7	1	9	5	2	3	8
8	3	1	2	7	6	4	9	5

Sudoku (réponse au prochain numéro)



GROUPE KUNZLI
Assainissement lémanique

AU SERVICE DE VOTRE ENVIRONNEMENT

Assainissement lémanique depuis 1963
0800 107 000 | groupe-kunzli.ch



Hygiène publique, vidange et curage



KUNZLI FRERES SA

Inspection, détection et réhabilitation



AITV SA

Centre de gestion environnementale



Service toilettes mobiles
Tél. 0800 107 000

CGE SA