

## 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 26 associations.



édit



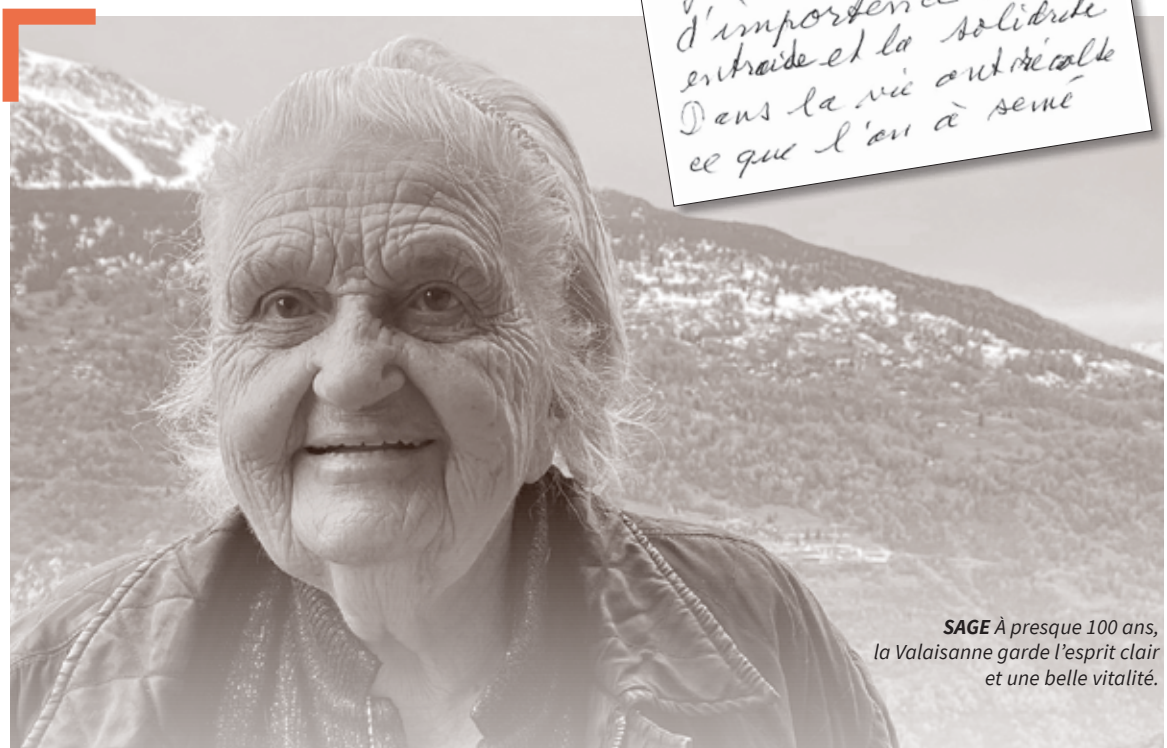
**Notre journal  
« se bouge » pour  
continuer sa route**

Depuis plus d'une décennie, la Presse romande est en crise. En octobre, 28 personnes étaient licenciées dans une énième charrette de Tamédia, groupe propriétaire de 24Heures, la Tribune de Genève ou du Matin Dimanche. En Suisse, les rédactions se retrouvent réduites à peau de chagrin et les journalistes rescapés en sont réduits à régler les affaires courantes et « produire du contenu ». Il devient presque impossible pour eux de se montrer à la hauteur de leur rôle de « chien de garde de la démocratie ». Les responsables de cette bérézina sont à chercher sur internet et derrière les écrans. Les changements des habitudes de lectures sont allés de pair avec un phagocytage en règle d'une bonne part de la manne publicitaire par les géants du web. Or, elle finançait à 80% la plupart des journaux. À sa modeste échelle, notre petit JEF souffre de ce contexte mais il se bat vaillamment pour poursuivre sa route. Il y parvient mieux qu'espéré. Fin 2023 ainsi, nous signions une collaboration avec la régie publicitaire de Saripress. Cette société genevoise, reconnue pour son sérieux et ses valeurs, édite l'excellent Écho Magazine. Ce projet se révèle déjà prometteur. En feuilletant ce numéro, vous constaterez qu'il contient 7 publicités contre habituellement 1, voire très exceptionnellement 2. Et c'est donc avec optimisme, et fort de votre fidélité jamais démentie aussi chers lecteurs, que nous entrons dans la 72<sup>e</sup> année d'existence de notre titre !

Jean-Marc Chevallaz,  
Président de l'EFV et L. Gr  
Lire notre article en page 5

LA GRANDE INTERVIEW de Germaine Cousin-Zermatten

## « J'ai tenu ma promesse de jeunesse... »



*Je donne beau coup  
d'importance à l'  
entraide et la solidarité  
Dans la vie on récolte  
ce que l'on a semé*

**SAGE** À presque 100 ans,  
la Valaisanne garde l'esprit clair  
et une belle vitalité.

Germaine Cousin-Zermatten sera centenaire l'année prochaine. La rayonnante valaisanne de Saint-Martin a voué une bonne partie de son existence à honorer et préserver les savoirs ancestraux relatifs aux plantes médicinales. Celle que l'on surnomme « la fée de l'or vert » ou parfois même « la shamane valaisanne » avait presque 100 ans lorsque nous sommes montés la rencontrer en novembre 2023 là-haut sur sa montagne dans son chalet de Saint-Martin (VS) sur les hauts du val d'Hérens. Plus rare encore : malgré cet âge canonique, la sage valaisanne était belle et lumineuse. Belle et lumineuse car, derrière ses rides évoquant un de ces glaciers cre-

vassé vu du ciel, brillait encore un regard joyeux et plein de vie. Pleinement joyeuse. Pleinement ici et maintenant. Pleinement connectée à sa « source » : la nature. Une fontaine de jouvence. Une fontaine de santé surtout

dont l'Hérensarde connaît bien des secrets. Et plutôt que de les garder pour elle, la nonagénaire a passé sa vie à les connaître en profondeur et à les partager. Pour cette « encyclopédie vivante », ça coulait de source...

### au menu de ce numéro

**1-3** Interview de Germaine Cousin **5** Le JEF soigne sa pub... + Un jeu sympathique par la ludothèque Le Potiron **6** L'Association d'Yverdon se montre généreuse + l'Association Entraide 2030 Val-lorbe et environs présente le repas de passage **7** Balade dépaysante et hivernale à la Fouly en famille avec des yaks **8** Portrait de Josiane Panchaud **9** L'Association Le Trait-d'Union prend de l'ampleur + Du nouveau pour les jardins d'enfants et halte-jeux **10** Trois bonnes nouvelles pour l'EFV en 2024 + Dans le rétro **11** Les amoureux de la montagne **12** Le dossier électronique du patient par la DGCS **13** News des sections **14** Nos coups de cœur culturels + le plus du JEF **15** Le « Peposo » de Catherine + Un mérite villeneuveois pour Ann-Lyse Guignard **16** Tranche de JEF + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview

**Quand avez-vous vu le jour ?**

Je suis née en 1925 dans le chalet familial de Saint-Martin à 1400 m. Je suis la huitième d'une fratrie de quatorze. Mon père était gérant de la Coop locale mais aussi un petit paysan. Ma mère nous élevait. On a grandi au milieu des poules, des chèvres, des vaches et des plantes. Il n'y avait ni eau ni électricité à la maison. L'entraide villageoise n'était pas une option. On mutualisait les moyens, par exemple les mulets pour labourer ensemble. On vivait à l'écoute des rythmes de la nature et nous étions à 20 km à pied du premier médecin...

**Mais vous viviez aussi à deux pas de connaissances ancestrales remplaçant parfois fichtrement bien un médecin... Celles des plantes médicinales et de leurs propriétés. Comment avez-vous commencé à les apprivoiser ?**

Grâce à ma maman Alexandrine qui nous soignait ainsi et à mon grand-père paternel Pierre-Marie qui les connaissait à merveille. Tout l'été, on allait chercher les

plantes dont maman avait besoin pour faire des remèdes. Mon grand-père, quant à lui, me disait les plantes et leurs bienfaits mais ne nommait en revanche jamais celles qui pouvaient être dangereuses. Il m'a enseigné aussi qu'en enlaçant un mélèze ou un

**En 1937, votre vie bascule. Racontez-nous !**

J'avais 12 ans. Sur le trajet de l'école où je me rendais en luge sur un chemin muletier avec une copine, je me suis retrouvée face à face avec le traineau d'un paysan qui remontait. Je suis

long terme, aide à reconstituer les coussinets entre les vertèbres. Deux ans après, je n'avais plus mal. Le médecin était estomaqué mais m'a quand même dit que je ne pourrais ni cultiver la terre, ni avoir d'enfant et que je porterais un corset toute ma vie... Et j'ai



COMPLICES Avec son fils Raymond Cousin qui a repris le flambeau.

sapin dans ses bras, on pouvait se recharger. Les anciens avaient conscience qu'en visualisant les énergies terrestres et cosmiques circuler en nous à travers ces arbres, on se nourrissait corps et âme. Je le fais toujours d'ailleurs et c'est toujours aussi efficace...

**À l'époque, ce savoir était presque la norme ?**

Oui et non. On entrait dans une phase de transition. Ce savoir, jadis très répandu, commençait à se perdre avec l'arrivée de la chimie et des nouveaux médicaments dont on ne connaissait pas les effets secondaires... Les gens ont ensuite rapidement perdu conscience de la valeur de la tradition... À tel point que mes sœurs se moquaient de moi car je continuais à soigner mon fils par les plantes...

sortie de ma trajectoire et j'ai chuté lourdement dans la neige. Là, le genou de mon amie est venu s'enfoncer de plein fouet dans mon dos. Le temps de rallier l'école et je ne pouvais déjà plus marcher. Le médecin, qui m'a fait passer une radio, a dit à ma mère : « Madame Zermatten, on ne peut rien faire pour votre fille. Elle a un tassement de vertèbres et une fissure à la colonne vertébrale. Elle va rester paralysée ! »

**Quelle a été votre réaction ?**

Je pleurais. J'avais mal. Maman m'a dit : « Fais-toi pas de souci. Entre le Bon Dieu et moi, on va te sortir de là ! » Et tous les jours, elle priait pour ma guérison et elle me frictionnait matin et soir avec la lotion d'arnica, de millepertuis et d'astragale. Cela calme l'inflammation et, sur le

fait les deux premières choses sans jamais m'encombrer d'un corset...

**En quoi cette expérience fut pour vous fondatrice ?**

J'en ai gardé une foi profonde très différente de la religion. La foi que je n'avais qu'à demander et que là-haut ça m'aiderait ! Et je me suis aussi fait une promesse : que jamais je ne laisserai ce savoir des plantes se perdre !

**Vous semblez avoir une vie spirituelle riche et atypique.**

Au mayen, depuis toute petite, je ressens la présence des esprits de la nature. Je sais que les anges gardiens, les guides et les ancêtres veillent sur nous depuis les mondes invisibles... Chaque soir, je leur parle et je les remercie. Tant de choses improbables



Jeune fille en robe traditionnelle valaisanne.

me sont arrivées grâce à eux. Je pense par exemple à l'obtention d'un poste de gérante dans un hôtel de Sierre qui avait tout pour m'échapper.

### Quelle jeune fille étiez-vous ?

Je me souviens qu'un soir, vers 16 ans, avec des copines, nous étions allées admirer les étoiles filantes après le chapelet hebdomadaire. Toutes mes amies avaient fait le même vœu : celui de trouver un beau et gentil mari. Moi, j'avais demandé à connaître le monde et j'ai été exaucée dans ma jeunesse, où j'ai été une année et demie travailler comme gouvernante en Angleterre, puis plus tard, notamment car les plantes m'auront fait voyager jusqu'au Burkina Faso et en Haïti où j'ai eu la chance d'aller partager mes connaissances à des gens sans moyen financier. Je suis partie en Haïti en 2000 avec 7'000 francs en poche pour faire une bonne œuvre. Avec cette somme, on a acheté un terrain pour cultiver des plantes que les locaux savent désormais utiliser de manière médicinale.

### Votre fils unique a joué un rôle central dans votre succès avec les plantes...

Raymond est né en 1956. Je le soignais exclusivement par les plantes sans jamais le faire vacciner. Je ne suis pas contre les médicaments mais contre les abus de médicaments. D'ailleurs,

**« Les gens reviennent vers le savoir ancestral des plantes et sont de plus en plus conscients. Je reste optimiste pour l'avenir... »**

je n'en ai aucun chez moi et je n'ai pas vu de médecin depuis presque dix ans. Je préfère soigner la santé que la maladie en faisant de la complémentation estivale et hivernale et des cures automnales et printanières de plantes... »

consacré 20 minutes dans un reportage très remarqué intitulé « La pharmacie des Dieux ». Après sa diffusion, mon livre de recettes s'est mis à se vendre comme des petits pains. Mon fils a pris les choses en main et a fabriqué les pommades, sirops et lotions dont

malgré ce qui se passe actuellement dans le monde...

Craignez-vous la mort ?

Je n'ai pas peur de la mort. On ne meurt pas. On change seulement de plan et de toute façon, je suis prête pour cela. Prête mais pas pressée. Ça se passera bien...



ENTRAIDE Au Burkina-Faso au début des années 2000. Apprendre à pêcher plutôt que simplement donner du poisson...

Une fois adulte, Raymond est parti faire de l'exploitation minière en Afrique. De là-bas, il m'appelait souvent pour résoudre ses problèmes de santé et ceux de ses collègues. C'était souvent du corsé ! Une fois de retour, il m'a dit : « maintenant Maman, tu vas me mettre tout ça par écrit car, quand tu ne seras plus là, je ne saurai plus à qui les demander ! » Alors, je me suis mise à faire le tour de la vallée pour recueillir et tester les recettes des anciens.

Sur le tard, en 1995, après une carrière dans l'hôtellerie-restauration, une émission de télévision vous impose un virage professionnel en vous donnant un sérieux coup de projecteur... L'émission Téléscope, programme phare de la TSR à l'époque, m'a

je donnais les recettes en conférence ou en séminaire. Il a ensuite fondé son propre laboratoire, qui existe encore et s'appelle Santissa. Au total, nous avons publié huit livres. Au début, beaucoup ne comprenaient pas comment je pouvais rencontrer un tel succès sans avoir fait des études... Il y avait même un peu de jalousie.

### Aujourd'hui encore, vous enchaînez les conférences et les ateliers. Votre sagesse reste très demandée. Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Je suis contente de pouvoir aider et ainsi tenir la promesse que je m'étais faite à l'âge de 16 ans de ne pas laisser mourir le savoir ancestral des plantes ! Les gens reviennent vers eux. Ils sont de plus en plus conscients et je reste donc optimiste quant à l'avenir

Laurent Grabet

[www.germainecousin.ch](http://www.germainecousin.ch)  
[www.santissa.com](http://www.santissa.com)

### SA VIE EN 6 DATES

**1925** Naissance à la maison le 22 avril.

**1954** Se marie à 29 ans avec Jean Cousin, un citadin Lausannois décédé en 2012 qui fit carrière comme secrétaire au Tribunal cantonal.

**1956** Naissance de son fils unique Raymond.

**1995** Est médiatisée dans l'émission Téléscope.

**2000** Lance une « bonne œuvre » en Haïti qui permettra de lever des fonds pour scolariser des jeunes filles locales.

**2024** Continue à donner des conférences et des ateliers.

## Pas d'entraide sans bénévoles dans les comités ! Bénévolat Vaud est là pour vous soutenir

**MAINTIEN À DOMICILE** Aujourd'hui de plus en plus de personnes âgées font le choix de rester chez elles plutôt que d'entrer en établissement spécialisé alors qu'elles manifestent le besoin de bénéficier d'une aide adaptée. Pouvoir maintenir les personnes à domicile préserve leur sentiment de sécurité et de dignité. Elles gardent ainsi leurs habitudes, leurs fréquentations et leurs liens sociaux. Cette solution permet en outre à l'Etat de faire d'importantes économies puisqu'elle est nettement moins coûteuse que l'emménagement dans une maison de retraite. Tout cela ne serait pas possible sans l'engagement des 37 groupes bénévoles œuvrant dans ce domaine que Bénévolat Vaud a pour mission de soutenir et de promouvoir.

**benevol jobs .ch**

La plateforme suisse du bénévolat

Que ce soit pour vous engager personnellement comme bénévole ou pour recruter des bénévoles pour votre association, profitez de la plateforme en ligne [benevol-jobs.ch](http://benevol-jobs.ch) !

**SOUTIENS AUX BÉNÉVOLES** Nos consultants en gestion associative sont en contact régulier avec des membres de comités d'associations actives dans tous les domaines de l'action citoyenne et notamment dans celui du maintien à domicile des seniors. En effet, plusieurs groupes bénévoles offrant des prestations de transport, de livraison de repas ou de visites sont membres de Bénévolat Vaud et bénéficient de nos prestations : couverture d'assurance collective, aide dans le traitement des sinistres en cas d'accidents de la route, consultations en gestion associative, recherche de solutions pour alléger le travail administratif des comités ou encore formations ciblées en collaboration avec le TCS, l'AVASAD et l'Association Cantonale Vaudoise des Samaritains.

Dans notre pratique, nous observons que les bénévoles engagés dans des comités mobilisent de nombreuses compétences pour garantir la bonne marche de leurs associations. Répondre à l'augmentation incessante des demandes de transports, recruter de nouveaux chauffeur.euse.s, coordonner les différentes prestations et répondre aux imprévus sont certains des défis qu'ils/elles relèvent au quotidien ! Conscient.e.s de l'ampleur du travail qui incombe aux comités, nous avons développé des formations spécifiques en gestion associative ainsi qu'un service de facilitation permettant de prévenir les tensions qui peuvent survenir dans des situations de stress ou de surcharge.

« **COMITÉS À VOTRE SANTÉ** » ! Depuis 2024, nous proposons une nouvelle prestation gratuite : « Comités à votre santé ! ». Elle consiste en un moment de partage et de discussions thématiques entre membres de comités pour se sentir moins seul.e.s face à des problématiques communes et faire émerger des bonnes pratiques. Pour combiner l'utile à l'agréable, la séance est suivie d'un apéritif offert. Prochaine date : **le mardi 26 mars à 18h** ! Écrivez à [associatif@benevolat-vaud.ch](mailto:associatif@benevolat-vaud.ch) pour vous inscrire.

**N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER** Bénévolat Vaud si le bénévolat, le domaine associatif ou l'entraide autogérée vous intéressent. C'est avec plaisir que nous vous accueillerons pour une consultation afin de vous conseiller, vous soutenir ou vous orienter dans la concrétisation de vos projets d'engagement citoyen et solidaire.

**Bénévolat**

**Vaud**

[www.benevolat-vaud.ch](http://www.benevolat-vaud.ch)

Tél. 021 313 24 00 • [info@benevolat-vaud.ch](mailto:info@benevolat-vaud.ch)

# Le journal de l'entraide familiale vaudoise soigne ses revenus publicitaires



**COLLABORATION** Notre journal dispose dès le présent numéro des services d'une régie publicitaire professionnelle. Pour l'aider à convaincre des annonceurs, il nous faudra anticiper au maximum nos publications. Explications. Même dans la presse associative telle que la nôtre, les revenus publicitaires constituent le nerf de la guerre... Le JEF est donc heureux de vous annoncer que nous ouvrons à l'occasion de ce premier numéro de 2024 une collaboration, que nous espérons et croyons fructueuse, avec la régie publicitaire de Saripress SA. Cette société anonyme, basée à Genève, édite notamment l'Echo Magazine. Cet hebdomadaire chrétien d'information reste une référence de qualité dans la presse romande. Il affiche pas moins de 94 années d'existence au compteur ! L'Entraide familiale vaudoise et Saripress SA partagent par nature des valeurs humanistes communes. Cette entreprise genevoise nous fera donc désormais bénéficier du savoir-faire, du savoir-être et du carnet d'adresses de son

commercial **Gérard Fridez**. En cas de besoin, ce dernier est joignable par téléphone au **079 642 38 55** ou par email à [gerard.fridez@saripress.ch](mailto:gerard.fridez@saripress.ch)

## De l'importance d'anticiper

Afin de maximiser notre volume publicitaire, il nous a demandé d'anticiper le plus possible, les thèmes d'articles. Pour 2024, notre but est de pouvoir planifier plus ou moins à l'avance des sujets à traiter en relation avec : vos activités, services et autres (réguliers, occasionnels, spéciaux, ventes, stands

d'information, etc), vos projets futurs (nouvelles activités, prestations, etc.), une personnalité qui mérite d'être mise en avant, félicitée (que ce soit au sein de votre comité, association ou proche), un sujet en lien avec vos activités qui vous tient à cœur etc. Savoir à quelle date (ou quelles dates) vous pouvez nous transmettre des informations sur ces différents éléments permettra à notre journaliste de prendre contact avec vous au moment opportun, toujours sans frais pour votre association. Pour

rappel, le JEF paraît six fois par année. Voici les dates de parution et les délais de remise de votre matériel pour le reste des **parutions 2024** :

- 26 avril / délai 7 mars
- 28 juin / délai 17 mai
- 30 août / délai 19 juillet
- 31 octobre / délai 20 sept.
- 13 décembre / délai 1<sup>er</sup> nov.

Si vous avez des questions à propos du matériel à fournir ou autres, n'hésitez pas à nous contacter !

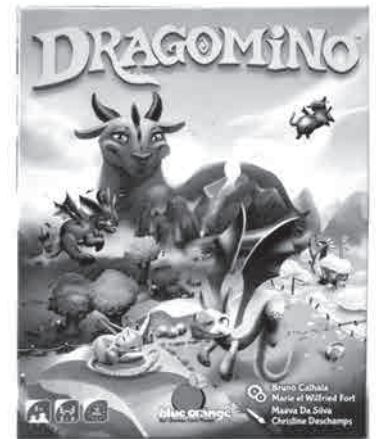
La Rédaction

## À jouer en famille

**JEU DE SOCIÉTÉ** Dragomino est une adaptation du célèbre Kingdomino pour les tout-petits. Une partie ne dure pas trop longtemps, le matériel est attractif et la règle est simple. Partez explorer l'île aux dragons et tenter de découvrir le plus possible de bébés dragons grâce aux différents paysages que vous traverserez ! Pour 2 à 4 explorateurs dès 5 ans.

*Karine Richard, ludothécaire au Potimaron de Renens*

[www.ludotheque-renens.ch](http://www.ludotheque-renens.ch)



## Vous désirez vous abonner au JEF

Je désire souscrire un abonnement d'un an au «JEF», CHF 20.- / 6 numéros par an.

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_

Je souhaite offrir un abonnement d'un an au «JEF», 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 \_\_\_\_\_



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

## La section d'Yverdon se montre généreuse

### TRIPLE DONS

Le 5 décembre dernier, l'Entraide Familiale d'Yverdon (EFY) a fait don d'une somme de 2000 francs à chacune des trois associations suivantes de sa région. C'est une manière pour les 60 bénévoles et le comité de l'EFY de redistribuer une partie des bénéfices récoltés grâce au travail de chacun-e :

### Sapins solidaires

Cinq personnes dont le Pasteur Guillaume Ndam Daniel sont dans le comité. Ce n'est pas encore une association mais ils couvrent tout le Nord vaudois. Leur action originale a déjà connu trois éditions à Yverdon. Elle s'intègre dans le marché de Noël local en aidant les familles qui ne peuvent pas offrir de cadeaux de Noël à leurs enfants. Il suffit de remplir un bulletin d'inscription pour demander un cadeau d'une valeur de 40 fr.

L'enfant concerné peut préciser la nature de son cadeau. En 2022, 662 cadeaux avaient été distribués. En 2023 les inscriptions ont dû être bouclées rapidement tellement la demande a été forte et certaines venaient même de Lausanne qui ne renouvelait pas la même action cette année ! La distribution se fait à la maison de paroisse. Les cadeaux doivent être neufs et non pas de seconde main.

### SOS Futures Mamans

L'antenne Yverdonnoise de cette association, présidée par Madame Gendroz, vient en aide à des futures mamans et des familles précaires en leur mettant à disposition du matériel, des vêtements, des couches, du lait etc... essentiellement en fonction de ce qui leur est donné. Elle célébrera ses 50 ans en 2024. Une vingtaine de bénévoles officient dans cette asso-

ciation. Elles trient le jeudi matin. Le matériel est distribué les mardis après-midi et vendredis matin. En deux heures, elle accueille 20 à 25 mamans. A la fin octobre dernier, elle comptabilisait 750 services représentant 700 heures de bénévolat. L'association oriente les mamans vers les services adéquats et dispose d'un fond de solidarité pour des demandes très spécifiques. Ce don va permettre à l'association de payer une partie de son loyer car elle ne reçoit aucune subvention.

[www.sosfuturesmamans.org](http://www.sosfuturesmamans.org)

### Soupes du mardi

Trente bénévoles font partie de « l'Amicale des soupes du mardi » qui est une structure non confessionnelle, mise en place durant le confinement. Elle offre un complément aux soupes de la gare nommées « soupes d'ici et d'ailleurs ». C'est une soupe

pour l'hiver. Au début l'amicale était accueillie par l'église catholique mais, au vu des travaux effectués dans ce bâtiment, elle a dû déménager à la maison de paroisse moyennant cependant un petit loyer. Les bénévoles officient à tour de rôle quatre par quatre tant pour cuisiner cette soupe que la distribuer. Elle est servie à une vingtaine de personnes, du 1er octobre au 31 mars, tous les mardis, dès 17h30, à la salle de l'Etoile, à la Rue du Four et à la Kipole ( Kiosque Rue des Remparts). Cette soupe a aussi une importante fonction très sociale puisqu'elle réunit tant des adultes que des enfants. Gratitude pour le soutien très apprécié de la boulangerie de la plaine, d'AOP fromage et des jardins du cœur.

*Claude-Anne Jaquier,  
Présidente de l'EFY*

## Un repas de passage à la nouvelle année réussi !

A l'initiative de Catherine Favre et Jacques-André Chezeaux, le groupe Coup de Fourchette d'Entr'aide 2023 Vallorbe & Environs a proposé un repas pour les personnes seules le soir du 31 décembre sur inscription. Ainsi, environ 35 personnes se sont re-

trouvées à la Maison de Paroisse de Vallorbe pour savourer un excellent repas de Saint-Sylvestre. Un service de transport bénévole a été organisé, permettant de venir par n'importe quel temps ou n'importe quelle distance ... Merci aux chauffeurs ! Cela a été

l'occasion de passer un joyeux moment ensemble pour ces personnes de tous âges. L'équipe Coup de Fourchette a été étoffée par des personnes venues exprès aider au service et à la cuisine pour cette soirée dans la bonne humeur et le partage.

Peu de personnes étaient encore présentes aux douze coups de minuit et le passage à la Nouvelle Année, mais peu importe. Toutes ont apprécié ! Expérience à renouveler selon les disponibilités...

*Entr'aide 2030 Vallorbe & Environs*



## Vadrouille conviviale avec des yaks



Aurélie Fierz propose de se balader en pleine nature au côté de ses yaks à la Fouly (VS) depuis 2021. Crédit L. Grabet

**À FAIRE EN FAMILLE** « Avec ces animaux impossible de tricher. Ils sentent tout. Ils font souvent merveille sur les groupes de jeunes en difficulté qu'il nous arrive d'accueillir », explique Aurélie Fierz en caressant amoureusement Balou, 7 ans et Yahi 4 ans. On connaît l'équithérapie. Nous vous proposons d'essayer la yak- thérapie ! Même si elle n'est pas présentée comme telle, la chose est possible l'hiver du côté de La Fouly (VS). C'est là que nous l'avons testée l'hiver passé en compagnie d'Aurélie, une pas-

sionnée de 33 ans qui habite Le Levron dans le Val de Bagnes et possède des yaks depuis 12 ans avec son compagnon l'agriculteur et éleveur de vaches laitières Thomas Gabioud. Il s'agit d'une petite balade de 2 à 3 km dans les prés et les forêts de la Fouly escortés de quelques yaks, de leurs deux bergères, d'Aurélie, et sa belle équipe de bergers, de Thomas et de leur fille. Aurélie propose cette activité familiale depuis l'hiver 2021-2022. Ce matin, c'est donc Balou et Yai qui sont de la partie. Ces animaux sont

entraînés pour marcher en caravane et accompagner des bergers sans être attachés. Ils n'aiment guère être menés à la longe et progressent dans la neige au rythme d'un marcheur rapide. « Ils sont capables de porter 70 kg ce qui nous permet en été de proposer de véritables treks à la journée ou sur deux ou trois jours », explique Aurélie. En cours de route, nos trois filles, d'abord impressionnées, admirent les yaks de loin puis prennent confiance et s'approchent. Les plus audacieux peuvent, à l'ins-

tar de Noélie la fille d'Aurélie et de Thomas, monter sur l'animal voire lui dispenser un câlin. « J'aime bien que mes hôtes se sentent à la maison », lâche Aurélie tandis que nous partageons un verre de vin chaud au soleil à deux pas de ses animaux et de sa yourte. Ça se sent ! La balade prend fin en effet dans la charmante yourte d'Aurélie. Posée à l'orée du bois et aux pieds du Dolent, elle donne l'impression d'être en Mongolie. Là, en général, un repas simple et délicieux composé de produits locaux s'accompagne d'une conférence.

L. Gr

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

### Solutions Jef N° 6/23

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



### LA SOUPE DU MARDI

#### Remercie l'ENTRAIDE FAMILIALE YVERDONNOISE

pour son aide financière apportée en décembre 2023.

Notre soupe est servie tous les mardis d'octobre à fin mars (sauf en décembre, distribution par l'association ASIA).

Depuis juin 2020, 30 bénévoles s'occupent de la distribution gratuite de soupes accompagnées de fromages, dehors, autour et dans la kipole, ancien kiosque à journaux devant le théâtre Benno Besson et, à l'intérieur, dans les locaux de l'étoile, rue du four.

Information : [lasoupedumardi.yverdon@gmail.com](mailto:lasoupedumardi.yverdon@gmail.com)

# L'Entraide familiale l'a aiguillée vers la petite enfance

## LE PORTRAIT

**Josiane Panchaud** est une figure de l'Entraide familiale d'Ollon (EFO). La Chablaisienne est entrée au comité de l'association d'Ollon deux ans seulement après son retour dans son lieu d'enfance (1995). Puis elle a assumé la responsabilité de présidente de 1997 à 2012, mais est restée au comité jusqu'en 2015. Issue d'une famille paysanne, la native d'Ollon est née en 1956. Mariée à un menuisier-charpentier, elle-même infirmière de profession et mère de deux filles, Amélie assistante socio-éducative de 33 ans et Cécile cuisinière de 31 ans, et grand-mère de trois petits-enfants (1 garçon et 2 filles). Josiane Panchaud est revenue à Ollon à la suite du décès de son papa, c'était en 1993.



## Initiatives tout azimut

La Boyarde est à l'origine des Gremailles, une activité conviviale qui consistait à casser des noix ensemble, tout en écoutant des contes ou diverses animations. Elle a aussi organisé diverses conférences inspirantes dans le cadre de sa section, notamment sur la logopédie, les problèmes de sommeil ou d'agressivité, l'automédication et comment s'occuper des autres sans s'oublier soi-même... On lui doit aussi, sur les conseils de la secrétaire générale directrice Janick Chatelain, la mise en place des Certificats d'activité bénévole, sorte de document de travail valorisant l'activité exercée, utile auprès d'un futur employeur par exemple. C'est sous sa présidence que l'Association familiale d'Ollon s'est rebaptisée Entraide Fam-

iliale d'Ollon (EFO) « par souci de cohérence avec la faitière ». C'est elle aussi qui a instauré les matinées « **café croissant** » **permettant aux bénévoles de l'activité Repas Chauds à domicile de mieux se connaître et de former ainsi une équipe soudée. Ces matinées existent d'ailleurs toujours.** La liste est loin d'être exhaustive.

Mais, son poste de présidente et son domaine social l'ont aussi et surtout amenée à être happée petit à petit par le monde de la petite enfance. Conseillère communale, sous l'étiquette PS, Josiane Panchaud a su mettre à profit sa connaissance de la politique locale pour anticiper les défis liés notamment à la petite enfance. Le lancement de l'Unité d'Accueil Pour Eco-liers (UAPE) locale, Le Trait

d'Union, encouragée par l'ancien président de l'EFV Martial Lambert, l'a poussée à quitter le comité de l'EFO en 2015 pour se consacrer à la présidence de l'Association Le Trait d'Union. Cette entité qu'elle a constituée avec un nouveau comité, a tout naturellement demandé son intégration à l'EFV. C'est ainsi que l'UAPE Le Trait d'Union, gérée les 10 premières années par l'EFO, a pris son envol. D'une capacité de 12 places à son ouverture en 2005 (12 enfants), puis 24 places de 2007 à 2017 (28 à 68 enfants), ensuite 36 places de 2018 à 2022 (79 à 122 enfants) et enfin, dès la rentrée scolaire 2023 60 places d'accueil (126 à 138 enfants).

## Un succès qui perdure

Ce beau succès s'est consolidé

plus encore en août dernier (lire ci-contre) avec l'installation dans de nouveaux locaux plus spacieux et modernes. « Lorsque nous avons entamé nos premières réflexions autour de ce qui allait devenir l'UAPE Le Trait d'Union dès 2002, jamais je n'aurais imaginé que cela prenne une telle ampleur... ». À l'époque, beaucoup de personnes estimaient encore que les mères n'avaient qu'à s'occuper elles-mêmes de leurs enfants sans se préoccuper de leur vie professionnelle. « Ces années à l'EFO m'ont appris la ténacité, à savoir s'entourer de bonnes personnes et se laisser éclairer par l'expérience des autres », résume celle qui a prévu de passer la main d'ici une année et demie.

Laurent Grabet

## L'Association Le Trait d'Union prend de l'ampleur



### UAPE / CRÈCHE OLLON

À la rentrée scolaire d'août dernier, l'Unité d'Accueil Pour Ecoliers (UAPE) d'Ollon, a pris une nouvelle dimension. Cette structure, qui célèbrera ses 20 années d'existence en 2025 et qui est dirigée par l'association Le Trait d'Union, a en effet investi de spacieux et lumineux nouveaux locaux de 331 m<sup>2</sup>, tout en bois et baies vitrées donnant sur les montagnes, répartis sur deux

étages au sein de l'extension du Collège Perrosalle et loués à la commune. « Pour cette structure, qui jusque-là se cantonnait à une unique salle de classe (92 m<sup>2</sup>), c'est un changement décoiffant d'autant qu'il est allé de pair avec le lancement d'une crèche baptisée La courte échelle (553 m<sup>2</sup>). Laquelle propose actuellement déjà 27 places au lieu des 22 prévues au départ et projette 44 places à la ren-

trée prochaine d'août 2024 », explique Josiane Panchaud. En tant que Présidente de l'association Le Trait d'union, elle chapeaute administrativement avec son comité les 2 structures d'accueil, installées dans les nouveaux locaux. L'Association a ainsi en charge à ce jour 184 enfants allant de 4 mois à 12 ans. Soit un total de plus de 100 familles. Pas mal pour un lieu qui lors de son ouverture en 2005 comptait une douzaine d'enfants seulement ! Aujourd'hui, une équipe de 13 professionnelles de la petite enfance travaillent à l'UAPE (y compris une apprentie assistante socio-éducative) et une dizaine à la crèche. Cette nouvelle crèche répond à un vrai besoin. En effet, les parents locaux trépi-gnaient d'impatience de la voir s'ouvrir. La liste d'attente était même pleine plusieurs mois à l'avance et comptait d'ailleurs

quelques femmes enceintes. Pour mémoire, l'ouverture de l'UAPE, voici 19 ans, avait elle aussi répondu à un besoin tout en nourrissant celui de constituer un lien entre l'école et la maison en accueillant, entre les périodes de classe, dans un environnement sécurisé, les jeunes scolarisés de 4 à 8, puis 4 à 12 ans dont les parents ont une activité professionnelle. « Une telle solution était à l'époque un peu avant-gardiste mais aujourd'hui, elle est devenue la norme », souligne Josiane Panchaud. Notons aussi que, depuis la rentrée 2023/2024, pour mieux seconder les parents, l'UAPE est aussi ouverte pendant une partie des vacances scolaires, obligeant ainsi le réfectoire scolaire et l'équipe éducative à une nouvelle organisation.

L. Gr

[www.uape-ollon.ch](http://www.uape-ollon.ch)  
[www.courte-echelle.ch](http://www.courte-echelle.ch)

## Du nouveau pour les jardins d'enfants et halte-jeux depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024

**NOUVEAUTÉ FAJE** Les jardins d'enfants et halte-jeux sont des structures d'accueil à Temps d'Ouverture Restreint (TOR), accueillant des enfants dès 36 mois à l'âge scolaire seulement le matin ou le matin et l'après-midi. Ces structures sont essentielles pour la socialisation des enfants, pour leur apprendre les règles de vie en groupe, pour les préparer à leur future scolarité obligatoire. Les professionnels de l'enseignement s'aperçoivent

que les enfants accueillis dans ces structures ont beaucoup plus de facilité à s'adapter au rythme de leurs premiers mois d'école.

Ces structures sont également importantes pour l'intégration des enfants allophones, les enfants ayant des besoins spécifiques car ces derniers sont dépistés plus rapidement et ont ainsi de meilleures chances de suivre une scolarité normale. À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024, la Fondation pour l'accueil de

jour des enfants (FAJE) annonce des changements substantiels pour le financement des jardins d'enfants et halte-jeux rattachés conventionnellement à un réseau d'accueil de jour des enfants.

Ces mesures s'appliquent à tout le canton. À Villeneuve, par exemple, le jardin d'enfants « La Marelle » de l'entraide familiale est l'une des structures qui bénéficiera de l'augmentation de ses subventions annuelles (environ CHF

15'000 fr). Pour la structure cette aubaine est la bienvenue et lui permet de voir l'avenir plus sereinement et ainsi diminuer son déficit annuel. C'est également la reconnaissance de la part de la FAJE pour le rôle important que joue la Marelle dans la socialisation, la prévention et l'inclusion des enfants aux côtés des crèches et garderies à Temps d'Ouverture Elargie (TOE).

Anne-Lyse Guignard

# Trois bonnes nouvelles pour bien commencer 2024

## 1 La Loterie Romande nous renouvelle son soutien

La Loterie Romande reconnaît la pertinence et l'efficacité des actions menées et services proposés, aussi bien par l'EFV que par nos associations membres, en faisant un don total de 434'400 fr. Cinq associations en bénéficient pour, notamment, du matériel de bureau et d'agencement, des achats de jeux et fournitures de gymnastique et yoga, différents ateliers, dont un atelier de Français. Un appui tout particulier a été accordé cette année pour des agencements extérieurs et intérieurs de trois

Centres de Vie Infantile. Et un coup de pouce géant a été donné à la faïtière lui permettant la réalisation d'un programme de transports accompagnés et de ses projets de visibilité par des plaques magnétiques apposées sur les voitures des transporteurs et des livreurs de repas à domicile, des capsules vidéo et par un soutien au graphisme de votre « JEF », vitrine de nos associations. Mille mercis à la Loterie Romande qui nous permet de poursuivre nos actions et services à base bénévole adressés à l'ensemble de la population vaudoise. Pour mémoire, les

demandes à la Loterie Romande sont centralisées et supervisées par l'efv qui effectue un envoi groupé une fois par année lors de la distribution de décembre.

## 2 Premiers rendez-vous 2024 pour nos associations membres

Trois Interrégionales se dérouleront en cette année 2024. Elles mettront l'accent sur la difficulté toujours plus concrète de la relève des comités en recueillant les savoirs faire existants et en proposant des démarches novatrices. Elles auront lieu à **18h30, le mardi 16 avril, le jeudi 18 avril, le mardi 23 avril 2024**, respectivement à Lausanne, Yverdon-les-Bains et Chexbres. Les comités de nos associations membres ainsi que leurs bénévoles sont les bienvenus. Une invitation officielle leur parviendra ultérieurement.

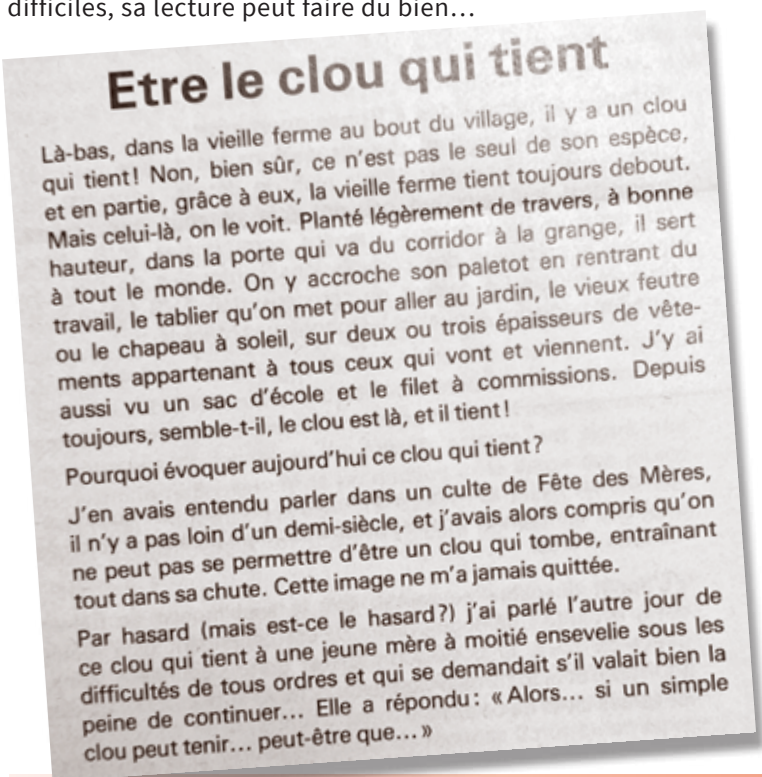
## 3 Soutien informatique pérennisé dans les subventions du Canton de Vaud

Vous vous souvenez ... tout au long de l'année passée, notre responsable informatique, Cédric Chatelain, vous a exposé les axes de ses interventions auprès de nos associations membres. Et bien ses activités se poursuivent grâce au Département de la Santé et de l'Action Sociale qui reprend ce poste dans les subventions que reçoit l'Entraide Familiale Vaudoise. Nous nous réjouissons de la pérennisation de ces appuis informatiques, créés avec le soutien de la Loterie Romande, et en sommes fort reconnaissants.

*Janick Chatelain,  
Secrétaire générale – directrice  
de l'Entraide Familiale Vaudoise*

# Métaphore toute simple

**DANS LE RÉTRO** Dans son édition de décembre 1980, notre journal reproduisait ce joli billet d'humeur. En ces temps parfois difficiles, sa lecture peut faire du bien...



# Peut-on être né avant internet et toujours rester à la page?



- 11 magazines par an
  - 2 hors-séries
  - Tous les contenus en ligne
  - Plus de 90 pages de jeux par an
  - Des concours chaque mois
  - Des voyages en Suisse et à l'étranger\*
- \* avec des prix préférentiels pour les abonnés

Dès 20 fr. et jusqu'à 4 mois offerts

POUR VOUS OU POUR OFFRIR

Toutes nos propositions sur

[www.generations-plus.ch/abo](http://www.generations-plus.ch/abo)

021 321 14 21 | [abo@generations-plus.ch](mailto:abo@generations-plus.ch)



**généralions**  
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

## Les amoureux de la montagne

**BELLE HISTOIRE** Le guide dédié aux 3000 du Valais, publié récemment par un Chablaisien d'adoption rencontre un succès étonnant. Mais il l'est nettement moins lorsqu'on rencontre son étonnant auteur...



Xavier et Patricia Fernandes vivent leur passion à fond en duo. Crédit DR

Contre toute attente, le guide dédié aux 3000 du Valais du Chablaisien Xavier Fernandes cartonne. Plus de 1'200 exemplaires ont déjà été écoulés depuis sa sortie en janvier. C'est énorme pour un tel ouvrage publié en auto-édition! L'enthousiasme et la personnalité de son auteur y sont pour beaucoup. Xavier Fernandes nous a reçus dans son chalet de Troistorrents pour nous raconter son étonnante trajectoire. Pour lui et son épouse « la découverte de la montagne a été une révélation ». C'était il

y a dix ans. « La montagne est avant tout un endroit où je vais me nourrir de bonnes énergies et me nettoyer d'autres qui le sont moins ramenées de la plaine... Pour l'hyperactif que je suis, c'est une véritable thérapie. Là-haut, avec Patricia, je me sens serein », confie le montagnard de 38 ans. Son français est presque impeccable et relevé d'un accent portugais. Xavier est originaire de la station balnéaire de Figueira da Foz. Rien ne le prédestinait à « tomber amoureux des montagnes »...

« De mes 15 à mes 22 ans, Patricia et moi étions à fond dans la techno. La nuit était notre vie. On enchainait les rave party et elles nous ont conduits vers la montagne... », commence celui qui travaille désormais comme ouvrier en travaux spéciaux. Son hobby de DJ le conduit à mixer au petit matin en pleine nature. Là, il découvre un sentiment de plénitude qu'il cultive dans les reliefs du parc national Peneda Gerês. En 2013, il découvre les Pyrénées via sa haute route. Xavier découvre aussi à cette occasion qu'il a le vertige, une maladie dont il a finalement trouvé l'antidote en Suisse.

### Il apprend à skier sur YouTube

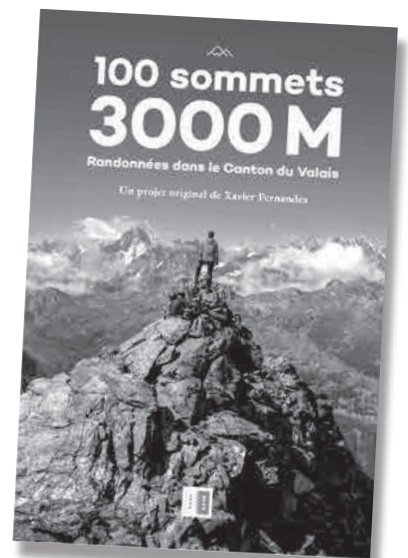
Il s'accroche pourtant et continue à enchaîner les randos en autonomie et les bivouacs. Pourquoi ? Car il est porté par une question métaphysique : « qu'est-ce qu'il y a de l'autre côté de ce sommet ? » La même année, Xavier et sa femme viennent visiter des amis en Suisse. C'est la claque ! Les montagnes les envoûtent notamment lors de leur tour du Mont Blanc. « À la fin de ces vacances, Patricia m'a dit : il faut qu'on change de vie pour être ici tout le temps. On ne peut pas se contenter de goûter à ça que quatre semaines par an ! » Peu après, Xavier laisse derrière lui sa prometteuse carrière de banquier et part s'installer en Suisse.

Là, son envie de progresser séduit. Le trentenaire ne parle pas un mot de français mais il regarde la RTS sous-titrée en portugais tous les jours et

demande à ses interlocuteurs de le corriger. Ses progrès sont fulgurants en montagne aussi. Deux ans après son arrivée, il s'inscrit au club alpin. Il s'y nourrit de l'expérience des autres avec respect et modestie. Il apprend à skier en regardant des tutoriels YouTube et se met à la peau de phoque, discipline dans laquelle il peut désormais descendre des pentes raide. Les 4000 ? Il s'émerveille de les découvrir mais leur côté trop fréquentés le rebutent. « Je préfère être plus bas tout seul. Les 3000 me conviennent parfaitement. C'est pour ça que je me suis lancé un jour le défi d'en escalader 100 sans équipement en Valais. Et six ans après, en octobre 2021, j'y étais ! » Sans prétentions, Xavier tire un fascicule-souvenir de cette aventure. Et là, c'est encore une fois son épouse qui aura l'intuition de génie. « Pourquoi ne pas passer le présenter dans quelques offices du tourisme ? », lui lance-t-elle un soir...

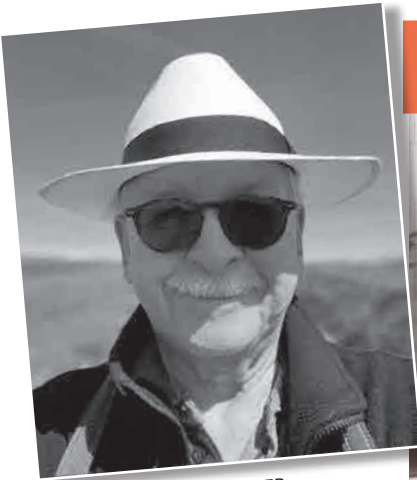
L. Gr

[www.100sommets3000.ch](http://www.100sommets3000.ch)



# « Grâce au dossier électronique du patient, j'ai évité trois jours d'hospitalisation »

Alain Racine, Vaudois de 65 ans, est un adepte du dossier électronique du patient. Proposé gratuitement à la population par le Canton, cet outil permet de regrouper les informations sur sa santé et d'y accéder facilement.



Alain Racine apprécie le DEP qui simplifie le suivi des traitements.

« Mon conseil ? N'attendez plus ! Ouvrez votre dossier. » Alain Racine, fraîchement retraité, est un fervent adepte du dossier électronique du patient (DEP), proposé gratuitement à la population vaudoise par le Canton de Vaud avec son partenaire, l'association CARA.

Mais à quoi sert ce DEP, et comment l'utilise-t-on ? Le DEP est un dossier de santé, disponible sur internet, qui appartient aux patients et contient les documents utiles pour leur prise en charge médicale. Les professionnels de la santé peuvent consulter ces documents uniquement sur autorisation du propriétaire du DEP. Ni les assurances ni l'Etat n'ont accès à son contenu.

## Plateforme hypersécurisée

Ces documents sont par exemple des copies d'ordonnances, des résultats d'analyses de laboratoire, des rapports de sortie de l'hôpital... Ils sont déposés par les professionnels mais le patient peut aussi par exemple y



Un dossier électronique du patient peut être obtenu facilement en moins de 30 minutes à l'un des sept guichets dans le Canton, par exemple au CHUV.

enregistrer ses directives anticipées pour le cas où il devrait être réanimé. Ces informations sont stockées sur une plateforme web hypersécurisée, gérée par l'association CARA. Celle-ci a été fondée par cinq cantons romands (Fribourg, Genève, Jura, Valais, Vaud) pour mettre le DEP à disposition de leur population.

## Un gain de temps précieux

Opéré neuf fois en raison de problèmes cardiaques, Alain Racine connaît bien les médecins et les hôpitaux. « En 2022, j'ai eu une coronographie au CHUV. La docteur qui me traitait m'a indiqué qu'il lui aurait été utile d'avoir le rapport de ma précédente coronographie. En quelques minutes, j'ai pu le lui transmettre car il était dans mon DEP. Cela m'a évité trois jours d'hospitalisation. Le DEP m'a aussi aidé pour

organiser mon suivi avec ma diabétologue. »

Alain Racine est formel : le DEP lui a permis de mieux comprendre et de prendre pleinement part à son traitement, et il permet d'améliorer la relation avec les nombreux professionnels des soins qu'il est amené à consulter : ergothérapeute, diabétologue,

centre médical pour les prises de sang... « Mon DEP regroupe plus de 180 documents. En tapant un mot-clé, par exemple « CHUV », je trouve ce que je cherche en deux secondes ! »

Aujourd'hui, il n'a d'ailleurs plus besoin de se charger lui-même d'assurer la transmission d'un document après une intervention au CHUV : les documents rédigés pendant le séjour ou la prise en charge ambulatoire des patients du CHUV qui ont un DEP sont publiés dans leur dossier presque en temps réel, et de manière automatique.

## Ouvrir un dossier électronique du patient

Pour obtenir un DEP en moins de trente minutes, vous pouvez prendre rendez-vous avec le personnel formé spécialement pour accompagner les usagers à l'un des sept guichets ouverts par les réseaux de santé dans les quatre régions du Canton, dont plusieurs sont dans les hôpitaux : au CHUV, à l'hôpital de Nyon, à l'hôpital intercantonal de la Broye, et à l'hôpital Riviera-Chablais. Autre option : faire la démarche en ligne avec son smartphone, par vidéo-identification.

Toutes les informations concernant l'ouverture d'un DEP en ligne et les coordonnées des guichets figurent sur le site du Canton : [www.vd.ch/dep](http://www.vd.ch/dep)

### Renens & environs

## Ludothèque le Potiron

Rue de la Source 2 à Renens, [www.ludotheque-renens.ch](http://www.ludotheque-renens.ch)

#### Horaires:

Mardi 17h-19h / Mercredi 15h-17h30 / Jeudi 15h30-18h /  
Premier samedi du mois 9h30-11h30 /  
**Fermé pendant les vacances scolaires.**

#### Animations:

premiers mardis du mois, Café-jeux 55+ de 9h à 11h ;  
premiers mercredis du mois, jeux dès 5 ans de 13h30 à 15h.

### Morges & environs

## Les rendez-vous du SAF Morges jusqu'en avril 2024

**Vendredi 25 février à 11h30,**  
repas dominical – langue de bœuf puis loto.

**Vendredi 1<sup>er</sup> mars à 11h30,**  
repas confectionné par les chefs - Galette de blé noir.

**Mardi 12 mars à 11h30,**  
repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs (Lorraine - Quiche).

**Jeudi 14 mars à 15h30,**  
l'Apremi-Club pour training mental.

**Jeudi 21 mars à 14h30,**  
Avivo—groupe jeux de cartes et divers.

**Dimanche 31 mars** Le centre est fermé - Pâques.

### OLLON

## Vente-échange de printemps

L'Entraide Familiale d'Ollon annonce que sa prochaine vente-échange aura lieu à la Grande salle

**les 19 avril de 17h à 20h et 20 avril de 9h à 12h.**

Seront notamment vendus les articles suivants pour enfants de 0 à 16 ans, propres, en bon état et non démodés : vêtements, articles pour bébés, chaussures, jeux, jouets et livres. L'Entraide retiendra 10% sur les articles vendus et le prix de vente sera majoré de 10 %. Le paiement par TWINT sera accepté dès 30 fr.

[entraide-familiale-ollon.weebly.com](http://entraide-familiale-ollon.weebly.com)  
[vente-echange.ollon@bluewin.ch](mailto:vente-echange.ollon@bluewin.ch)

## Notre comité recrute !

Participer à un comité cantonal vous intéresse ?  
L'entraide et le bénévolat résonnent avec vos valeurs ? Vous avez un peu de temps pour de nouvelles activités ?

Une place au sein de notre comité vous attend ! Cela représente 7 à 8 réunions par année, la possibilité d'explorer le domaine qui vous motive, des collègues investis et agréables.

Alors contactez-nous et faisons connaissance pour quelques séances ou de longues années, qui sait ?  
Et si un engagement auprès de nos associations vous tente, n'hésitez pas à vous manifester, chaque bénévole est précieux, dans un comité ou sur le terrain

Janick Chatelain, Secrétaire générale et directrice  
de l'Entraide familiale vaudoise  
Av. de Rumine 2 • 1005 LAUSANNE  
[efv@bluewin.ch](mailto:efv@bluewin.ch) • Tél. 021 341 90 71

### EFV

## À vos agendas !

Voici les principales dates à insérer dans vos agendas tout neufs pour 2024 ! :

**16 avril : Interrégionale Lausanne, 18h30**

**18 avril : Interrégionale Yverdon, 18h30**

**23 avril : Interrégionale Chexbres, 18h30**

**20 juin : AG de printemps, Vallorbe, 18h30**

**En novembre : AG d'automne**



du Nord-Vaudois remercie L'Entraide Familiale pour son aide financière qui nous permet d'accompagner et aider nos bénéficiaires gratuitement.

Nous cherchons des bénévoles qui ont à cœur de soutenir les mamans en difficulté en offrant de leur temps pour les servir et les accueillir (tri et distribution de matériel, conseil, écoute, soutien, secrétariat)

Notre vestiaire est ouvert, rue de l'Hôpital 33, à Yverdon, les mardis 13h45 - 16h, jeudis et vendredis 9h - 11h (fermé vacances scolaires).  
Entretiens de conseil personnel sur rendez-vous en semaine.

[www.sosfuturesmamans.org](http://www.sosfuturesmamans.org)  
[nordvaudois@sosfuturesmamans.org](mailto:nordvaudois@sosfuturesmamans.org)

# Coups de cœur

## culturels



### Le Valais à vélo de Nicolas Richoz

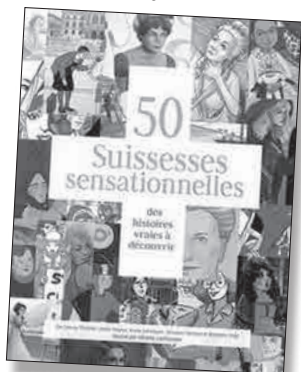
Cycliste et photographe passionné, l'auteur, un ingénieur vaudois s'est installé en Valais spécialement pour réaliser cet ouvrage. Au fil de ses 460 pages, il monte en selle avec sa compagne et des amis pour nous faire découvrir à la force du mollet, les plus belles routes du Valais cycliste, force magnifique clichés à l'appui. Le tout au fil de 31 itinéraires plus inspirants les uns que les autres et qui ne donnera qu'une envie à tout cycliste amateur ainsi éclairé : que les beaux jours reviennent et que l'on puisse enfin se mettre dans sa roue.

L. Gr

Editions Slatkine, 2023,  
ISBN 9782832112717, 65 fr

### DES PARCOURS INSPIRANTS

50 personnalités sensationnelles venues vivre en Suisse d'Anita Lehmann, Laurie Theurer et Katie Hayoz



La Suisse est aussi riche de la diversité des personnes qui la compose. Ce livre de vulgarisation, destiné plutôt au jeune public et joliment illustré par Mireille Lachausse, prend le parti de faire découvrir au lecteur la biographie d'une cinquantaine d'entre elles qui, venues de l'étranger pour des raisons diverses et variées, ont su s'intégrer à merveille et apporter un vrai plus à leur pays d'accueil. Parmi elles, on trouve des incontournables à l'instar de Charlie Chaplin, Audrey Hepburn, Albert Einstein ou encore Nicolas Hayek mais aussi de nombreuses autres moins connues et que le lecteur prendra plaisir à découvrir.

L. Gr

Editions Bergli, 2023,  
ISBN 9783038691464, 29 fr.90



### UN GUIDE INATTENDU

Autour de la Suisse en 30 lieux inattendus de Francisco Klausner, Sara Landolt, Martin Müller et Isabelle Schoepfer  
Ces 30 essais vous font décou-

vrir la Suisse dans toute sa diversité, sa richesse, sa beauté et surtout, hors des sentiers battus. Vos guides ? 30 géographes qui ont choisi les lieux qu'ils considèrent comme typiques, sans tomber dans les clichés touristiques. Du permafrost du Stockhorn aux sous-sols de la chapelle Sainte-Croix à Müstair, des ruelles de la ville de Fribourg aux tombes du Cimetière Saint-Martin à Vevey, vous en apprendrez beaucoup sur le pays et ses habitants, tout en restant confortablement installés chez vous. Un portrait original qui montre la complexité de la Suisse contemporaine.

L. Gr

Editions Helvetiq, 2023,  
ISBN 9782940673940, 35 fr.



#### Le + du JEF

Le premier lecteur à nous en faire la demande avec son adresse postale à [leplusdujef@efvaud.ch](mailto:leplusdujef@efvaud.ch) recevra gratuitement un exemplaire de ce livre.

### UN RECIT CHOC

#### Triste tigre de Neige Sinno

Ce récit autobiographique fut une révélation de la rentrée littéraire 2023. Sa lecture laisse KO debout. Dès les premières pages, la narratrice nous plonge avec dureté mais

sensibilité, dans son histoire. Il s'agit de viols subis de l'enfance à l'adolescence. Comment un adulte peut faire subir de telles atrocités à une enfant? Pour lui, ses actes abjects font partie d'une « normalité ».



Il ne réalise pas vraiment le mal qu'il fait. L'auteure ne se sert pas dans ce roman comme un exécutoire car le mal est fait et son enfance brisée à jamais. Elle est victime et non coupable. Elle met en avant l'emprise qu'un violeur peut avoir sur sa victime par le chantage et la manipulation. Elle a eu le courage de porter plainte. Cette démarche a été difficile pour son entourage qui a ainsi découvert les horreurs commises par l'un des siens. Ce texte ne laisse pas indemne. Il nous plonge dans les contours les plus bas et sordides d'êtres humains qui détruisent des vies avec le plus ignoble des égoïsmes. Un témoignage à lire absolument.

Eric Favre

Editions P.O.L, 2023,  
ISBN 9782818058268, 31 fr.

### MPEJ

Mouvement  
Parents



www.mpej.ch  
Enfants  
Jeunesse

Il est important que l'exercice des responsabilités de chaque parent à l'égard de l'enfant après une séparation ou un divorce soit respecté et que l'enfant ne soit pas séparé d'un de ses deux parents.

Le MPEJ a pour but de travailler sur la systémique parentale et d'établir une véritable coparentalité.

Nos solutions : Instauration d'un Tribunal de la famille.

Un Organe de contrôle et de surveillance qui a un but d'action auprès des IPE. Protocoles d'entretiens avec enregistrements. Etablir une commission d'éthique pour recevoir, traiter les plaintes des familles.

Fort de ses 25 ans d'expérience dans le droit de la famille, Julien Dura, Président MPEJ a publié un livre (12.2022) « À la mémoire des parents de seconde zone ». Rens : T: 078 680 59 43 - [www.mpej.ch](http://www.mpej.ch)



## En cuisine avec Catherine

### Le « Peposo »

Une recette de ragoût de bœuf longuement mijoté, typique de la cuisine toscane, qui nous vient de la région de Florence.

#### Recette pour 6 personnes

##### Ingrédients :

1 kg de rôti d'épaule de bœuf,  
1 c. à s. de poivre noir en grains,  
5 dl de vin rouge tannique (type Chianti),  
1 bonne c. à s. d'huile d'olive, sel.

##### Préparation :

Éplucher et écraser les gousses d'ail. Dans une cocotte faire chauffer l'huile d'olive avec les gousses d'ail, à feu doux, sans les faire colorer. Augmenter ensuite le feu et ajouter la viande taillée en cubes de 4 cm de côté. Ajouter le poivre et une pincée de sel. Faire colorer la viande avant d'ajouter le vin rouge.

Cuisson : Faire cuire durant 4 heures dans un four préchauffé à 120°C. Remuer délicatement pendant la cuisson. A la fin la viande doit être confite et fondante, la sauce bien réduite.

A déguster accompagné de tagliatelles. Bon appétit.



## Un Mérite Villeneuvois pour Anne-Lyse Guignard



**RÉCOMPENSE** Le 8 novembre dernier, notre collègue et amie Anne-Lyse Guignard a été honorée du mérite Villeneuvois à l'occasion de la réception des nouveaux citoyens de sa commune. Et ce, pour son engagement sans faille de plus de trente ans auprès de l'Entraide familiale locale, principalement dans le secteur important de la petite enfance. Cette récompense prenait la forme d'un bon d'achat de 150 francs chez Payot ce qui a ravi cette grande lectrice. Elle lui a été remise des mains de la syndique Corinne

Ingold et du président du conseil communal Yves Dubuis. « Cette reconnaissance m'a fait grand plaisir même si je suis parfois un peu gênée d'être au centre de l'attention. Cette récompense est aussi celle de notre association », souligne avec sa modestie coutumière l'heureuse lauréate. Bravo à elle !

La Rédaction



acoustiquesuisse  
auditionplus

**Des aides  
auditives  
pour tous les budgets**

ACOUSTIQUE SUISSE  
Grand'rue 4  
PULLY

ECHALLENS VISION  
C&K  
Pl. des petites roches 3  
ECHALLENS

PHARMACIE  
ARC-EN-CIEL  
Centre Coop  
ORON-LA-VILLE

☎ 021 728 98 01

**Des mots bien sentis**

**Sur l'optimisme**

« Optimiste :  
équivalent d'imbécile. »  
Gustave Flaubert, écrivain  
(1821-1880)

« Être optimiste est  
un combat. »  
Eric-Emmanuel Schmidt,  
écrivain (1960)

« Être optimiste est  
un devoir moral. »  
Karl Popper, philosophe  
(1902-1994)

« L'optimiste rit pour oublier ;  
le pessimiste oublie de rire. »  
Anonyme

« Optimiste et pessimiste sont  
également nécessaires à la  
société, l'optimiste invente  
l'avion, le pessimiste invente  
le parachute. »  
Anonyme

« Le diable est optimiste  
s'il pense pouvoir rendre les  
hommes pires qu'ils ne sont. »  
Karl Kraus, écrivain (1874-1936)

« Un pessimiste, c'est un  
optimiste qui a beaucoup  
d'expérience. »  
André Bapst, général (1856-1935)

**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.

Régie annonces :  
Gérard Fridez • 079 642 38 55  
gerard.fridez@saripress.ch

Rédaction : Laurent Grabet  
Journaliste • 079 317 53 61  
laurentgrabet@hotmail.com

Conception & graphisme :  
Fabrice Prati • CH-1815 Clarens

Tirage : **4'700 exemplaires**

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

**Tranche de JEF!**



**Prochaine parution 26 avril 2024**

**Délai d'envoi à la rédaction :  
07 mars 2024**

Rédaction : Laurent Grabet Journaliste  
079 317 53 61 • laurentgrabet@hotmail.com

Comité de rédaction :  
Michèle Bruttin • Eric Favre • Anne-Lyse Guignard

Régie annonces : Gérard Fridez  
079 642 38 55 • gerard.fridez@saripress.ch

Secrétariat général : Entraide familiale vaudoise  
Av. de Rumine 2 • 1005 Lausanne

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

**Sudoku** (réponse au prochain numéro)

**Association Interrégionale  
de Gestions & Comptabilités**

- Un but non lucratif
- Une proximité
- Des professionnels à votre service

**Les prestations à la carte:**

- Comptabilités
- Contrôle de gestion
- Administration RH
- Administration générale
- Gestion des donateurs

En Budron D5 - 1052 Le Mont-sur-Lausanne  
Tél. 021 651 04 70 - Fax 021 651 04 79  
www.aigc.ch - E-mail: info@aigc.ch

membre de swisco.ch