

**SLOW FOOD**  
**LA FARINE**  
**REDÉCOUVERTE**  
PAGE 36

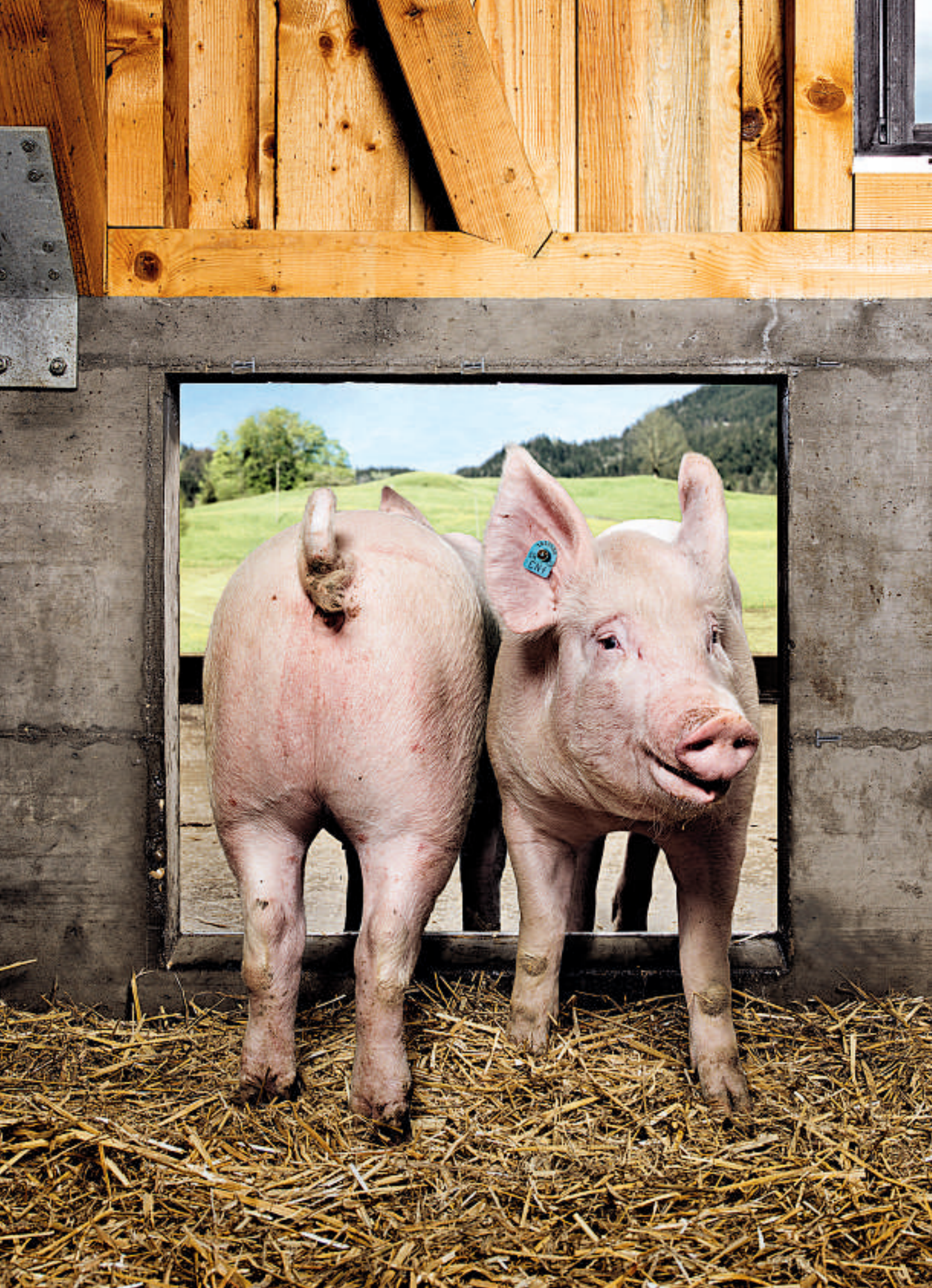
**CHEZ SOI**  
**PLUS BELLE**  
**LA DOUCHE**  
PAGE 74

**CINÉMA**  
**DANS LE MONDE**  
**DE PETER PAN**  
PAGE 82

Ils sont là, au quotidien

# **LES ROBOTS** **ET NOUS**

PAGE 14



# Des conditions idéales, dehors comme dedans.

Le bien-être des animaux est à la base des exigences posées par le label Naturafarm pour la viande et les œufs suisses. Résultat: nos animaux ont quotidiennement accès à un parcours extérieur et vivent dans des étables, des poulaillers ou des porcheries offrant bien plus d'espace que ne le prescrit la loi. Ces installations, qui disposent notamment d'une aire de repos paillée, sont particulièrement respectueuses des animaux. En outre, l'alimentation est garantie sans OGM. Des organismes de contrôle indépendants comme la Protection suisse des animaux PSA veillent au respect de ces directives strictes en effectuant des contrôles à intervalles réguliers ou à l'improviste. [www.coop.ch/naturafarm](http://www.coop.ch/naturafarm)



Pour un élevage respectueux des animaux.



Pour moi et pour toi.

Partout  
et en tout  
temps.

PUBLICITÉ



CHF 20.-  
sur les commandes  
passées depuis  
votre mobile  
avec le code  
**APP19-H**

Ultra-pratique, l'application mobile coop@home vous permet de faire vos courses où que vous soyez. Passez commande en vacances... et vous trouverez vos achats sur le pas de votre porte dès votre retour !

Essayez notre application dès maintenant et bénéficiez de CHF 20.- de rabais avec une commande de CHF 200.- et plus, jusqu'au 19 octobre 2015. Il vous suffit de saisir le code « APP19-H » au moment du paiement.



Pour faire ses achats sans  
bouger de chez soi.

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



Rédacteur  
en chef

Thierry Délèze

# Éditorial

## J'en parlerai à mon robot

Vous rentrez d'une longue journée de travail. Vous êtes bien sûr crevé mais heureusement, la table est mise, la pizza déjà prête, la bouteille de rouge ouverte. Il a aussi eu le bon goût de choisir la musique qu'il fallait et d'aller vous chercher le courrier. Il, c'est Billy. Vous l'avez acheté aux soldes mais en êtes très content(e). Vous avez même pu choisir son nom. Vous l'aimez bien Billy. D'humeur toujours égale, efficace, il sait aussi se faire discret. Un vrai pro.

De la science-fiction? Juste un peu. OK, les robots domestiques sont aujourd'hui avant tout des aspirateurs ou des lave-vitres. Mais les progrès de la robotique fascinent autant qu'ils inquiètent. Dans les laboratoires, les expériences passionnantes se multiplient, les frontières avec l'humain deviennent soudain minimes. Le robot nous remplacera-t-il? Pour quelles tâches? Quid des emplois? Peut-on l'éduquer, éprouver des sentiments pour lui, être ami, l'avoir comme prof à l'école? Des chercheurs pensent que oui. Et vous? ●

Lire notre dossier dès la page 14

### Elodie et famille

©NANO



### Et à vous, que vous apporte le sport?

Du plaisir, de la convivialité, (...) se maintenir en forme... Knigge@  
Une oxygénation du cerveau, un mental prêt à supporter mieux les pressions, un équilibre dans le souffle et le corps, une endurance et une sérénité, un bien-être (...) incomparable! Esther@

Réagissez vous aussi à la  
question de la semaine sur:  
[www.cooperation.ch/question](http://www.cooperation.ch/question)

# Sommaire

7 Opinions

## 10 DES ACTES

10 **Coopération**  
Des puits en Tanzanie

## 14 ZOOM

14 **Robots au quotidien**  
Les humanoïdes,  
est-ce pour demain?

## 24 FAMILLE



24

24 **Que faire quand mon enfant est malade?**

Les conseils de deux pédiatres dans un livre et sur Internet

28 **Juniors**

Romain aime la cuisine  
Comment se nourrissent les plantes carnivores?  
Jeu et concours

33 **Animaux**

Le hamster doré  
Le livre de B. Richard

35 **Le conseil du psy**

La jalousie

## 36 GOÛTS & SAVEURS

36 **Polenta Slow Food**  
Un meunier entreprenant

43 **Fraîcheur**  
Le chou frisé

44 **En rayon**  
Saucisses et saucissons

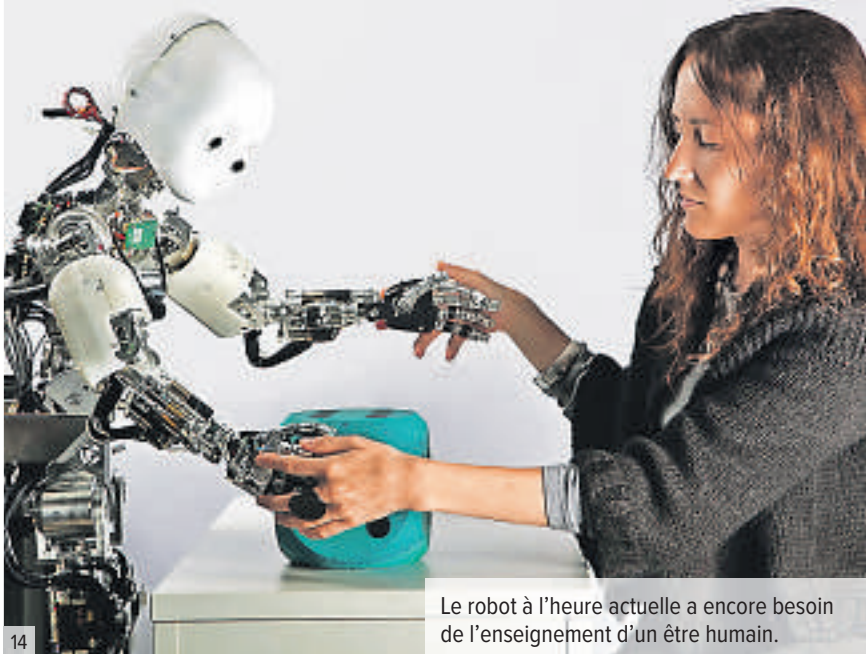
48 **Vins** Un projet du FiBL dans le sud de la France

52 **Recettes**  
Gnocchis à la courge  
Moules au roquefort  
Crème au cidre

59 **Place du marché**  
Boules de Berlin en fête  
La moutarde à l'ancienne



44



Couverture Basilio Noris; photos (cube-teaching EPFL, Keystone, Beatrice Thommen-Stöckli, Warner Bros., darinnvanselow.com)

14

Le robot à l'heure actuelle a encore besoin de l'enseignement d'un être humain.

## 64 ACTUEL



64

64 **Martigny**  
Les retraités Coop en visite à la Fondation Pierre Gianadda

70 **Actuel**  
Menu végétarien quotidien dans les restaurants Coop  
Des œufs plus petits  
Rabais pour le hockey et Johnny Hallyday avec la Supercard «feel free», la nouvelle gamme d'hygiène féminine

## 73 TEMPS LIBRE

73 **Lifestyle**  
Tendre beige

74 **Habitat**  
Rénover sa salle de bains

82 **Cinéma**  
Le nouveau Peter Pan

86 **Balades**  
Le long des bisses

89 **Concours photo**  
«Ô ciel!»

91 **Mots fléchés**

93 **Jeux et horoscope**

94 **Concours newsletter**  
Billets de ciné à gagner

100 **L'invité DJ Wiz**

102 **Rendez-vous**  
Chronique de D. Fazan  
Le roi des bricolages



82

## Impressum

**Editeur Coopération**  
Coop Société  
Coopérative 4002 Bâle  
Jörg Ledermann

**Directeur de la Presse**  
Patrick Wehrli

**Rédaction**  
Case postale 2550  
4002 Bâle  
Tél. 0800 400 400

Fax: 0848 400 045  
cooperation@coop.ch  
www.cooperation.ch

**Rédacteur en chef**  
Thierry Délèze

**Chef graphiste**  
Loris Succo

**Publicité**  
Tél. 061 336 69 48

Fax: 061 336 74 11  
anzeigen@coop.ch

**Responsable de la publicité**  
Kurt Schmid

**Impression**  
Centre d'impression  
Lausanne (CIL)

**Tirage**  
608 543 exemplaires  
(contrôle REMP 2014)

**Lecteurs**  
690 000  
(MACH Basic REMP 2015-2)

**Service des abonnements**  
Tél. 0800 400 400  
Fax: 0848 400 045  
abo.cooperation@coop.ch

www.cooperation.ch/  
abonnement

**Service des consommateurs**  
Case postale 2550  
4002 Bâle  
Tél. 0848 888 444  
www.coop.ch/contact

**Supercard et Hello Family**  
Case postale 306

8706 Meilen  
Tél. 032 323 05 06  
info@supercard.ch  
www.supercard.ch

**Vous trouverez l'impressum détaillé sur:**  
www.cooperation.ch/  
impressum



# Marques en action chez Coop.

Du mardi 13 octobre jusqu'au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles

# 20%

sur tout  
l'assortiment  
BAER

**4.75**  
au lieu de 5.95



**4.75**  
au lieu de 5.95



**3.60**  
au lieu de 4.55



**3.80**  
au lieu de 4.75



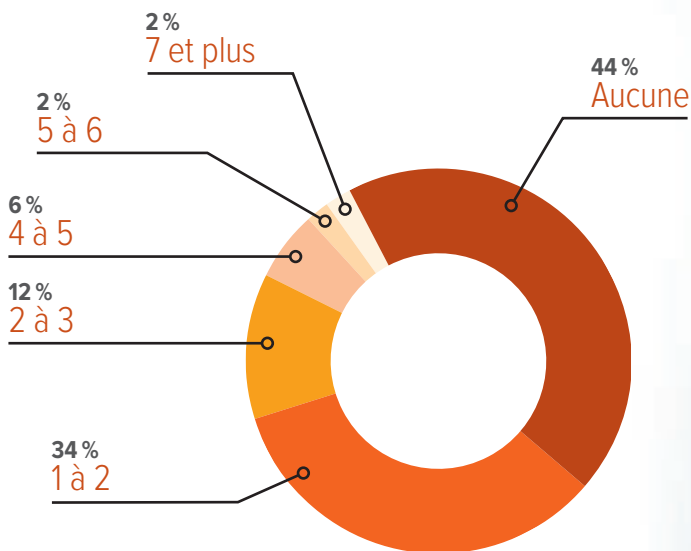
**2.80**  
au lieu de 3.55



En vente dans les grands supermarchés Coop.

# Opinions

## Le sondage Combien de séries TV regardez-vous?



Sondage réalisé par l'Institut Link auprès d'une population représentative de 500 personnes; photo Colourbox



Si je regarde des séries à la télévision? «Non, aucune» répondent 45% des Suissesses et 42% des Suisses interrogés pour ce sondage.

- > **61% des 15–29 ans** regardent régulièrement jusqu'à trois séries télévisées. Les 30–44 ans sont 41% à le faire.
- > **56% des Romands** suivent entre une et trois séries TV. Les Alémaniques, 42%.

- > **Les séries TV sont très prisées** par 17% des célibataires entre 15 et 35 ans, qui en regardent entre cinq et sept, voire plus.
- > **Les Alémaniques sont 48%** à ne jamais voir de série TV et les Romands, 31%.
- > **48% des cadres** ne regardent pas de série TV et 35% en suivent entre une et deux.
- > **4% des Romands** en regardent sept ou plus.

### Sur le web

► **D'un clic, vous pouvez avoir tous les détails de ce sondage sur le site de «Coopération»:** [cooperation.ch/sondage](http://cooperation.ch/sondage)

### VOUS NOUS ÉCRIVEZ

À propos de l'invité «Joël Dicker», N° 41

#### “ J'en suis bouleversée

Ces quelques mots pour vous dire combien je suis heureuse que votre article sur Joël Dicker mentionne «Les Derniers Jours de nos pères» dans une des quatre dates importantes de la vie de cet écrivain, en 2010. Nous devrions tous le lire... Encore aujourd'hui, j'en suis bouleversée. L'humanité enthousiaste, courageuse, lâche, vantarde, pleine d'amour est décrite magnifiquement par cet écrivain (...)

Micheline Barbey

Envoyez vos réactions:  
[www.cooperation.ch/opinions](http://www.cooperation.ch/opinions)

«Les taupes du tunnel du Gothard», N° 40

#### “ Prouver le contraire!

Bel article. On en redemande! Enfin des informations «heureuses» qui font du bien. Et dire qu'il y en a qui disent: «Il ne se passe pas grand-chose chez nous!» Il faut justement prouver le contraire!

Eric H@

À propos du «Végétalisme», N° 40 et de la rubrique «Opinions», N° 41

#### “ L'homme est classé

De célèbres anatomistes, dont Darwin, ont comparé les différentes espèces de mammifères et il se trouve que l'homme est classé dans la catégorie des frugivores comme

certaines singes et non pas des omnivores comme l'ours par exemple. Voir les tableaux comparatifs carnivore/omnivore/frugivore/herbivore sur Internet.

Catherine@

«Bonnes manières», N° 40

#### “ En revanche je déplore...

Les règles proposées, selon l'âge, me paraissent réalistes et raisonnables. En revanche, je déplore le fait que les tentatives d'introduire l'uniforme dans les écoles suisses ont toujours échoué, entre autres parce que des écoliers portant l'uniforme se comportent en général mieux dans la rue et les transports publics (...)

Rosemary Wells-Marie

Habitez comme vous vivez.

# toptip

30  
ans

# 20%

*Semaines du lit.\**

*\*sur les meubles de chambre  
à coucher, sommiers,  
matelas et studios.*

Online Shop  
[www.toptip.ch](http://www.toptip.ch)

DES SUPERPOINTS  
POUR DE SUPER AVANTAGES.  
[www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)

Allaman Littoral Centre Bienne EKZ Centre Bahnhof Carouge/Genève Vis-à-vis M-Parc Matran Matran Centre Montagny-Chamard Bâtiment Coop brico + loisirs Neuchâtel Portes-Rouges Romanel Romanel Centre Sierre Centre Commercial Coop St-Légier/Vevey Zone Industrielle/La Veyre Villeneuve Sortie autoroute Villeneuve, direction Fun Planet. \*Jusqu'au 26 octobre 2015. Prestations de service, cartes-cadeaux et articles déjà à prix réduit exclus. Seulement pour les nouveaux contrats, non cumulable avec d'autres rabais. Sous réserve de modification des prix et des modèles. Jusqu'à épuisement du stock. Commandes/Infos 0848 833 856.



# „Patrouille Suisse – Précision Rouge et Blanche“

Les vols en formation époustouflants de la Patrouille Suisse  
Pour la première fois sur un couteau de poche de belle qualité



## Les 8 fonctions

1. Grande lame
2. Petite lame
3. Ciseaux
4. Ouvre-boîte avec
5. - Petit tournevis  
(aussi cruciforme)
6. Décapsuleur avec
7. - Tournevis
8. - Dénudeur de fil

Longueur: 9 cm

Prix du produit: Fr. 99.90  
ou 2 mensualités de Fr. 49.95  
(+ Fr. 11.90 Expédition et Service)



- Manche avec tableau de Wilfred Hardy
- Emblème de la Patrouille Suisse au dos
- Lame avec nom gravé PS
- Tirage limité
- Avec certificat numéroté à la main
- Exclusivement chez Bradford Exchange

Depuis plus de 50 ans, la Patrouille Suisse fascine par sa précision et ses formations spectaculaires en vol. La Patrouille Suisse, c'est beaucoup qu'un simple mot pour l'aviation. La Patrouille Suisse, c'est la carte de visite parfaite de la Suisse. Le couteau de poche de grande valeur „Précision Rouge et Blanche“ reflète de façon impressionnante cette précision et ce „Spirit“ avec lequel la Patrouille Suisse nous envoûte et nous fascine depuis des années. Commandez tout de suite, et bientôt vous serez fier de posséder le premier et exceptionnel couteau de poche orné du spectaculaire tableau de la Patrouille Suisse de Wilfred Hardy!



Vous recevrez votre couteau dans une boîte de collection pour le conserver, ainsi qu'un certificat d'authenticité numéroté à la main



Le numérotage sera gravé individuellement sur la petite lame



Sur la lame est gravé de façon durable le nom Patrouille Suisse



Le dos précieusement réalisé avec nom et emblème de la Patrouille Suisse

**Garantie de reprise de 365 jours**

Pour commande en ligne  
n° de référence: 54301

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

The Bradford Exchange, Ltd.

Jöchlerweg 2 • 6340 Baar • Tél. 041 768 58 58 • Fax 041 768 59 90 • e-mail: kundendienst@bradford.ch

**BON DE COMMANDE EXCLUSIF**  
Répondez avant le 23 novembre 2015

54301

Oui, je commande le couteau de poche

**„Précision Rouge et Blanche“ • L'édition spéciale exclusive**

Je désire  une facture totale  mensualités

Par Visa ou Mastercard

\_\_\_\_\_

Expire: \_\_\_\_\_ (MMAA)

Nom/Prénom *À compléter en caractères d'imprimerie*

N°/Rue

CP/Localité

E-mail

Signature

Téléphone

THE  
BRADFORD EXCHANGE

A retourner à: **The Bradford Exchange, Ltd.**  
Jöchlerweg 2 • 6340 Baar

# DES PAROLES AUX ACTES

## Eau vitale AU PAYS DE LA GRANDE SOIF

◆ **Afrique de l'Est** En Tanzanie, l'eau est un bien aussi précieux que rare. La construction de puits permet d'améliorer durablement les conditions de vie de la population locale. ———. STEFAN FEHLMANN

**L**a recommandation de faire 10 000 pas par jour pour rester en bonne santé est totalement superflue pour les femmes de Shinyanga, région du nord de la Tanzanie (Afrique de l'Est). Elles doivent, en effet, faire bien plus que 10 000 pas pour aller chercher de l'eau. Comme dans la plupart des pays africains, cette corvée incombe aux femmes.

Une période de sécheresse comme celle de cette année rend ce bien précieux encore plus rare. Les femmes, généralement accompagnées de leurs enfants, doivent chercher l'eau dans le lit des fleuves asséchés. Elles sont parfois obligées de creuser des trous de plusieurs mètres de profondeur pour en trouver. Cette eau est rarement salubre. Ce qui explique que le typhus et le choléra font

partie du quotidien. Comme le relève l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 88% de toutes les maladies sont dues à l'eau souillée.

### Du conventionnel au bio

Pour résoudre ce problème, on construit des puits. Cela permet d'améliorer l'approvisionnement en eau des agriculteurs et de leurs familles, et, partant, de leurs condi-

tions de vie. Ce projet a été lancé par bioRe. Créée il y a bientôt vingt ans avec la participation de Coop, cette fondation aide avant tout les producteurs de coton de Tanzanie et d'Inde. Elle les forme pour passer de la production conventionnelle à la culture bio. Elle leur met des semences bio à disposition et leur garantit des prix équitables pour leurs récoltes.

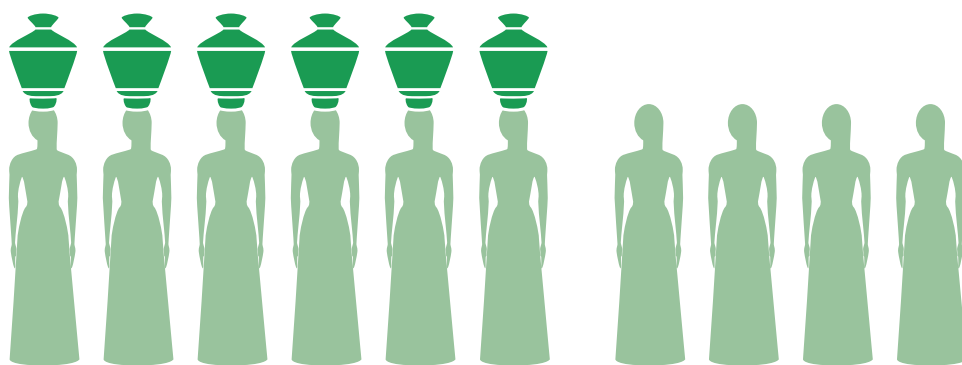
### Participation aux travaux

Les consommateurs d'ici peuvent soutenir cet effort en achetant le coton bio provenant de ces pays. Un geste concret qui a des répercussions directes auprès de milliers de cultivateurs et de leur famille.

Mais revenons à nos puits. Les paysans sont impliqués



**AFRIQUE SUBSAHARIENNE QUATRE PERSONNES SUR DIX N'ONT PAS ACCÈS À DE L'EAU POTABLE**



Source: ONU, photos Remo Naegeli, infographie: Nik Emch



En Tanzanie, comme dans d'autres pays d'Afrique, les femmes doivent parcourir des kilomètres pour trouver de l'eau potable.

dans leur construction. Si une communauté villageoise souhaite en creuser un, elle constitue un groupe d'utilisateurs d'eau prêt à prendre la responsabilité du chantier. Ce collectif s'engage à verser une petite contribution pour l'entretien ultérieur du puits. Il doit par ailleurs fournir les matériaux de construction disponibles sur place, tels que le sable et le gravier, et participer aux travaux.

### Le vice-président de Coop sur place

Depuis 2001, 45 puits ont été creusés avec le soutien de Coop. Un seul puits garantit à 250 personnes d'accéder à suffisamment d'eau. Et surtout à de l'eau potable. Par ailleurs, 26 réservoirs ont été construits près des écoles

pour les enfants des cultivateurs de coton. Ils permettent d'approvisionner 10000 élèves et enseignants en eau potable.

Cet été, le vice-président de Coop, Philipp Wyss, est venu

constater l'utilité des projets d'approvisionnement en eau. Il a fait un don spontané de 50 puits supplémentaires. Ceux-ci seront réalisés au cours de ces trois prochaines années. ●

## ACTE N° 292

### Des puits pour l'approvisionnement en eau potable en Tanzanie.

Avec la Fondation bioRe, nous avons construit 45 puits et 19 réservoirs dans des communautés villageoises de Tanzanie. Parce que l'amélioration de l'approvisionnement en eau est vitale, nous allons construire 50 puits supplémentaires au cours de ces trois prochaines années.

Cet acte et bien d'autres sur:  
[www.des-paroles-aux-actes.ch/292](http://www.des-paroles-aux-actes.ch/292)



# Pour le plein de nouveautés.

**10% de rabais de lancement!**

Offres valables jusqu'au samedi 24 octobre 2015



naturaplan

**Tomates concassées bio  
Coop Naturaplan**

Un concentré de naturel et de  
saveur en boîte. 230 g (100 g = -39)

**Prix de lancement - .90**

Prix normal 1.-



naturaplan

**Petit pain au lard et aux noix  
bio Coop Naturaplan**

Un petit pain avec beaucoup de  
noix et de lard pour combler les  
petits creux de midi à minuit...  
75 g (100 g = 1.80)

**Prix de lancement 1.35**

Prix normal 1.50



naturaplan

**Vegi Bolognese bio  
Coop Naturaplan**

Un grand classique proposé pour  
la première fois en version bio et  
végétarienne. 400 g (100 g = 1.11)

**Prix de lancement 4.45**

Prix normal 4.95



naturaplan

**\*Boisson au riz aux noisettes  
bio Coop Naturaplan**

Nouveau: la boisson au riz bio  
au goût de noisette. Elle est  
délicieuse telle quelle, dans les  
mueslis ou les desserts. 1 l

**Prix de lancement 2.85**

Prix normal 3.20



naturaplan

**Coulis de tomates bio  
Coop Naturaplan**

Fabriqué avec des tomates de  
culture biologique, ce coulis  
permet de mitonner toutes  
sortes de sauces.  
350 g (100 g = -50)

**Prix de lancement 1.75**

Prix normal 1.95



Primagusto

**Cacahuètes Coop Primagusto**

Nouveau dans l'assortiment: des  
cacahuètes grillées pour ceux  
qui aiment grignoter... mais pas  
n'importe quoi! 400 g (100 g = -23)

**Prix de lancement - .90**

Prix normal 1.-



**De Cecco Orecchiette**

Ces pâtes en forme de petites  
oreilles, qui répondent au doux nom  
d'orecchiette, se cuisinent à toutes  
les sauces. 500 g (100 g = -45)

**Prix de lancement 2.25**

Prix normal 2.50



**Concentré de tomates Hero**

Vendu en lot de deux, ce concen-  
tré de tomates se prêtera à toutes  
vos envies! 2 x 70 g (100 g = 1.25)

**Prix de lancement 1.75**

Prix normal 1.95

\*En vente dans les grands supermarchés Coop



**DES SUPERPOINTS  
POUR DE SUPER AVANTAGES.**  
[www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)



**\*Yogi Drink Emmi moka ou framboise**

Ce grand classique à savourer au petit-déjeuner ou entre les repas est disponible en deux saveurs irrésistibles: moka et framboise. 2 dl (1 dl = -.60)

**Prix de lancement 1.20**

Prix normal 1.35



**\*Irish Cream Lattesso**

Une boisson hyper branchée à l'espresso, fabriquée avec des grains d'arabica fraîchement moulus, un soupçon de crème irlandaise, du lait suisse et de la crème. 250 ml (100 ml = -.84)

**Prix de lancement 2.10**

Prix normal 2.35

**\*Cremefine SANS lactose Rama**

Pour le plaisir sans les effets secondaires: la nouvelle Cremefine sans lactose. 250 ml (100 ml = -.64)

**Prix de lancement 1.60**

Prix normal 1.80



**\*Crème dessert Nestlé After Eight**

So british! Laissez-vous séduire par le mariage du chocolat noir et d'une crème rafraîchissante à la menthe. 2 x 70 g (100 g = 1.25)

**Prix de lancement 1.75**

Prix normal 1.95



**\*Star Wars Shake Danone fraise**

Le lancement de cette boisson pour petits et grands coïncide avec la sortie du dernier volet de la saga "Star Wars". 250 g (100 g = -.62)

**Prix de lancement 1.55**

Prix normal 1.75



**\*Mini-cake à la crème au chocolat Coop**

Un petite merveille de douceur à découvrir au rayon frais. 165 g (100 g = 2.15)

**Prix de lancement 3.55**

Prix normal 3.95



**\*Bûche glacée cognac aux œufs/orange Coop**

Une crème glacée enveloppée de pâte, nappée d'un glaçage et rehaussée d'une délicate note de cognac et d'orange. 8 portions. 750 ml (100 ml = -.78)

**Prix de lancement 5.85**

Prix normal 6.50



**\*Crème glacée Mövenpick Blueberry cheesecake, Cinnamon & cherry ou Vanilla & brownie**

Ces trois sublimes créations glacées nous viennent tout droit d'Amérique du Nord. 900 ml (100 ml = 1.29)

**Prix de lancement 11.65**

Prix normal 12.95



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



Pour moi et pour toi.

# Le robot

## MON NOUVEL AMI

◆ **Humanoïdes** Ils sont là, parmi nous. Les robots envahissent de plus en plus notre espace. Certains ont pris forme humaine. Jusqu'où iront-ils? Tentatives de réponses avec des spécialistes. \_\_\_\_\_ JEAN PINESI

**A**ujourd'hui, les robots sont partout. Leur présence nous est devenue à tel point familière qu'on les appelle par leurs petits noms: Pepper, Nao, Asimo, iCub... Les humanoïdes sont sortis de l'univers de la science-fiction. Pourtant, ils excitent toujours autant la curiosité et suscitent encore bien des fantasmes. Quand on voit le degré de mobilité et d'autonomie des robots de dernière génération, une question vient spontanément

sur toutes les lèvres: «Aurai-je bientôt mon robot, qui m'attend le soir à la maison et qui fait mon ménage?» Professeur et responsable du Laboratoire de robotique et d'automatisation (LaRA) à la Haute École d'ingénierie et de gestion du canton de Vaud (Heig-VD), à Yverdon-les-Bains, Jean-Daniel Dessimoz (62 ans) est plutôt optimiste: «Oui, je pense que c'est possible. Ce n'est pas utopique», répond-il. Reste à savoir dans combien de temps. Le robot aspirateur, celui qui tond

le gazon ou qui nettoie les vitres, sont déjà entrés dans de nombreux foyers. Mais peut-on parler de compagnons? «Tout dépend du sens que vous donnez à ce mot», nuance Aude Billard (44 ans), professeure ordinaire et directrice du Laboratoire d'algorithmes et systèmes d'apprentissage (LASA) à l'École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL). «Oui, un robot peut être une forme de compagnon, mais comme peuvent l'être un chien ou un canari. Cela dit, je ne crois pas qu'il sera possible dans les vingt prochaines années d'avoir un robot humanoïde chez soi, qui exécute toutes les tâches qui nous rebutent. Nombreux sont les problèmes, notamment au niveau du contrôle de ces machines et de la cognition, qui ne sont pas encore résolus aujourd'hui. Cela m'étonnerait beaucoup qu'ils le soient dans le temps d'une génération. Sans parler des coûts!»

### ROBOTIQUE DOMESTIQUE MARCHÉ EN EXPANSION

Selon une estimation de la Fédération internationale de robotique (IFR), il devrait se vendre 23,9 millions de robots domestiques à usage privé dans la période allant de 2014 à 2017, pour un chiffre d'affaires d'environ 6,5 milliards de dollars américains. Dans une projection datant du 30 septembre dernier, l'IFR estime que 35 millions de robots de service seront vendus à des privés d'ici 2018 (sans les robots industriels, médicaux ou autres), dont 25 millions de robots aspirateurs, tondeuses à gazon, lave-vitres, etc. Le chiffre d'affaires devrait s'établir à quelque 12 milliards de dollars. PSI/GVN

Source: Fédération internationale de robotique (IFR)

Photo Basilio Norris

### Mouvements et travail

«Schématiquement, le robot se caractérise d'abord par ses capacités de mouvement et de travail, explique Jean-Daniel Dessimoz. S'il fallait ne retenir qu'un aspect très spécifique au robot, c'est la



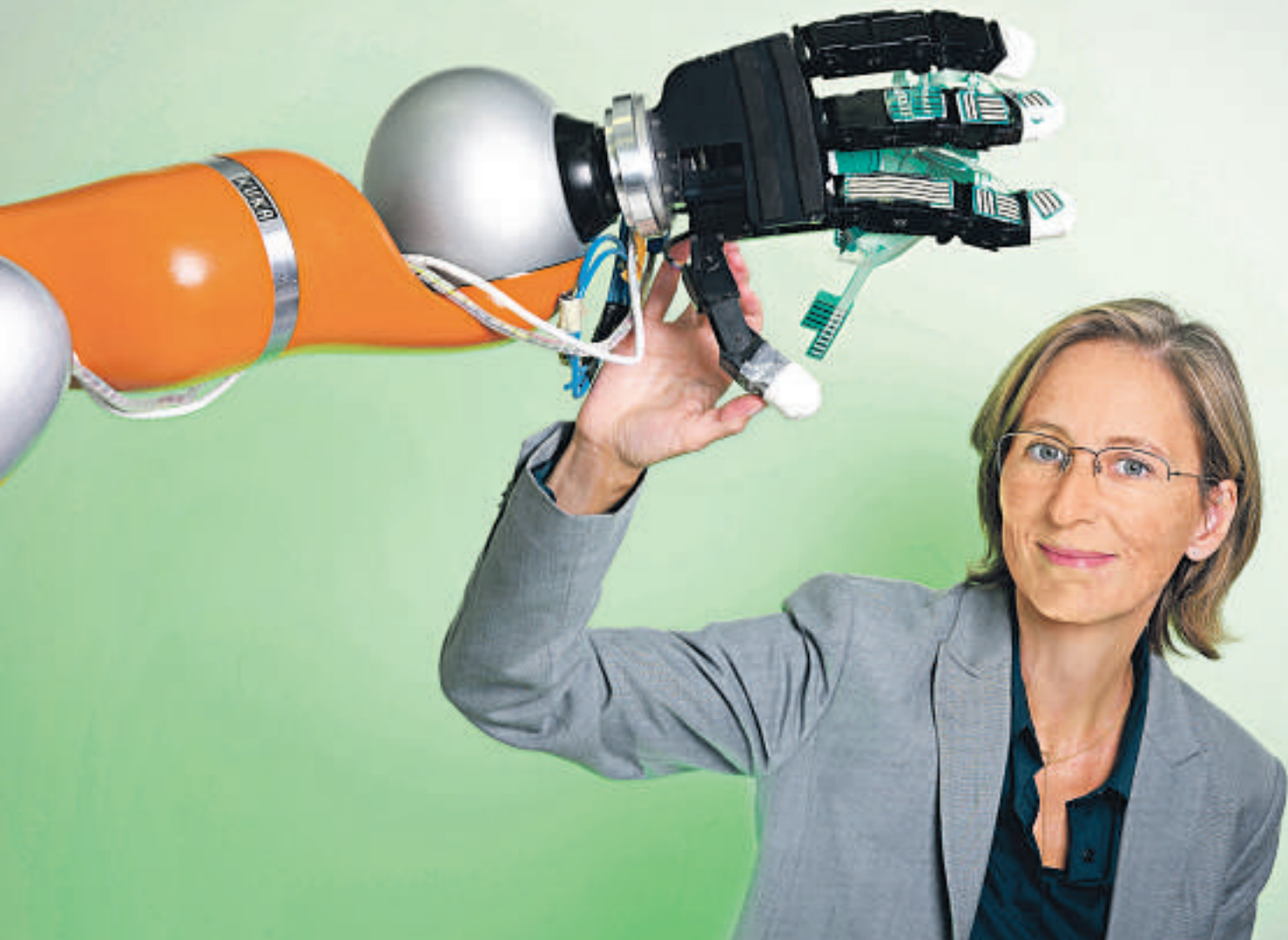
gestion de mouvements riches et compliqués, notamment pour le transport et les déplacements. La robotique est dans une phase de mutation fascinante. La notion de transport en milieu privé est un créneau qui est appelé à se développer ces prochaines années.»

Très actif dans ce secteur, le laboratoire qu'il dirige a conçu un système mobile, autonome et coopératif, pour la robotique de service: le robot domestique RH-Y. Son apparence n'est pas plus humaine que son nom, bien qu'il soit doté d'un ou deux bras articulés selon les besoins. Monté sur roues, il est entre autres capable de se déplacer le long de trajectoires, de saisir et de transporter des objets, de les déposer ou les donner en main d'une personne.

### Les yeux de l'humanoïde

Actuellement au stade expérimental, il est promis à un bel avenir comme robot d'assistance en milieu domestique. Notamment pour offrir son aide à des personnes âgées ou handicapées. Ou encore comme caddie intelligent dans les supermarchés. Suivant l'objectif visé, ●●●

Le robot iCub: 104 cm,  
22 kg, mais des  
capacités étonnantes.



Photos Charly Rappo, Keystone

## “ Bien choisir son objectif: c'est là que réside le défi ”

Jean-Daniel Dessimoz, professeur à la Heig-VD

... le prix de ce robot peut varier entre 2000 et 20000 francs. Sociable, RH-Y, avec ses capteurs et sa tête constituée d'un écran d'ordinateur? Le fait est qu'on le voit rarement seul. Dans les salons ou les compétitions de robotique auxquels il participe à travers le monde, il est généralement accompagné de OP-Y, une plateforme omnidirectionnelle sur laquelle prend volontiers place Nao, le petit robot humanoïde. «Nao sert de médiateur entre le public et les

autres robots. Les jeunes et les personnes âgées sont très sensibles au fait que l'humanoïde ait des yeux. Même s'ils n'ont pas vraiment d'utilité fonctionnelle, ils sont très importants du point de vue de la communication. Nao peut ainsi indiquer, par exemple d'un mouvement de la tête, où se situe le champ d'attention.» À gérer les interactions entre ces trois robots: un programme nommé *Environnement Piaget* en référence au célèbre psychologue Jean Piaget. Un système qui

intègre aussi bien les aspects purement technologiques que cognitifs. Or, qui dit cognition dit intelligence. En l'occurrence artificielle. «Il n'y a pas d'intelligence, il y a des comportements intelligents, souligne Aude Billard, citant le philosophe américain John Rogers Searle. Donc, l'intelligence artificielle, c'est la capacité de donner une profondeur de raisonnement à une machine, avec le risque qu'elle ne soit affectée qu'à certaines tâches. En d'autres termes, le robot peut être très intelligent dans certains domaines, par exemple battre un champion du monde d'échecs, et pas du tout dans d'autres, comme saisir des objets avec notre niveau de dextérité.» Comme un humain, un robot acquiert des compétences par l'apprentissage. Domaine dans lequel s'active le laboratoire LASA. «Nous menons des recherches sur la capacité d'apprentissage par le tactile sans la vision. Les robots *voient* très mal et, comme les personnes malvoyantes, ils





La professeure Aude Billard semble vouloir prendre la main d'un robot d'assistance, conçu pour travailler aux côtés de l'homme en milieu industriel. À dr.: RH-Y, le robot domestique de la Heig-VD, n'a pas vraiment une forme humaine, mais il est capable de saisir des objets, de les transporter et de les remettre en main d'une personne.

doivent utiliser leur sensibilité tactile pour découvrir la forme des objets et être en mesure par la suite de les reconnaître. Pour nous, il est plus important que le robot acquière ces compétences plutôt que de dépendre d'un programmeur.» Une démarche qui implique l'élaboration d'algorithmes particulièrement pointus (un algorithme étant une suite d'opérations, généralement mathématiques, qui permettent de résoudre un problème) mais qui n'exclut en aucun cas l'homme. Au contraire: le robot va développer ses

capacités grâce à l'assistance d'un être humain. Concrètement, un roboticien va guider sa main pour lui montrer comment exécuter une tâche. Il va aussi moduler la force qu'il applique afin que le robot puisse la reproduire dans une situation similaire.

Actuellement, un des bons élèves du LASA est le robot-enfant humanoïde iCub, conçu par l'Istituto italiano di tecnologia (IIT), à Gênes, avec la coopération d'un consortium d'universités européennes, dont l'EPFL.

### Doigts couverts de capteurs tactiles

Avec sa bouille sympathique et ses grands yeux curieux, il ne peut que forcer la sympathie. Malgré sa petite taille – il mesure 104 cm et pèse 22 kg – il déploie 53 degrés de liberté, dont 9 pour chaque main. «C'est beaucoup moins que la main humaine, qui en a en principe 22, note Aude Billard, mais ça lui assure quand même une grande dextérité du fait que ses doigts sont couverts de capteurs tactiles qui lui donnent une sensation de toucher.»



## LA VOITURE SANS CHAUFFEUR

### Bientôt sur nos routes?

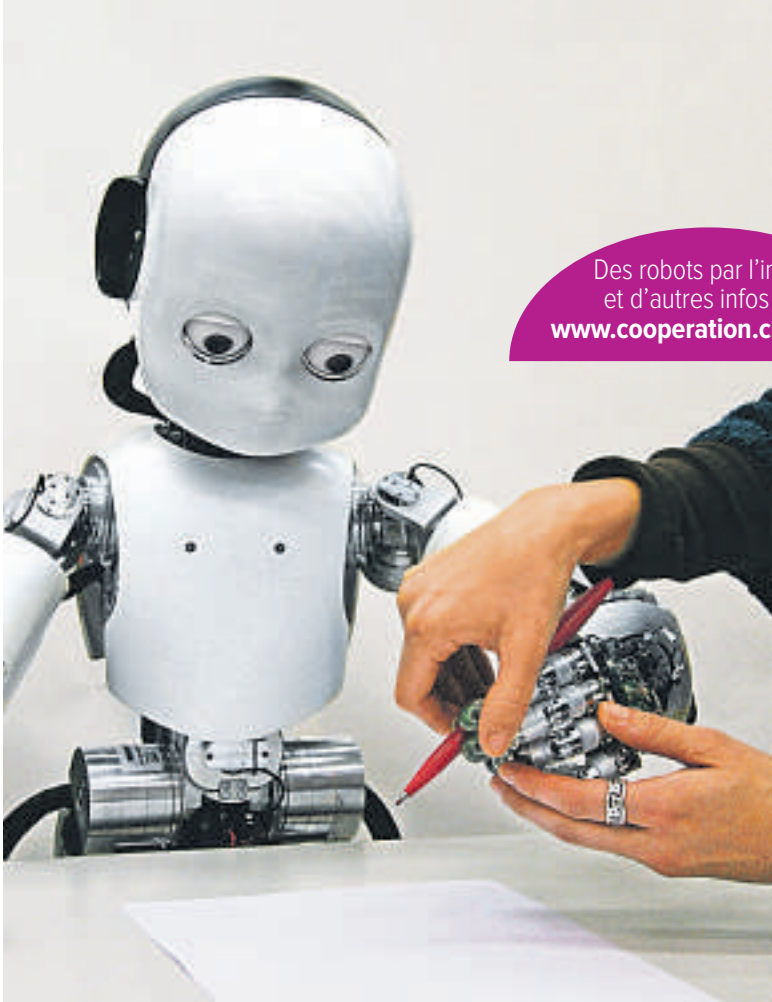
De toutes les applications possibles en robotique destinée au domaine privé, la première à se concrétiser sera la voiture sans chauffeur. Elle pourrait débarquer sur nos routes d'ici une vingtaine d'années. Des prototypes sont déjà testés en Californie. «En tant que roboticienne, je suis convaincue que les voitures autonomes, ou semi-autonomes, vont améliorer la sécurité sur les routes, argumente Aude Billard. Reste à savoir si nous sommes prêts à accepter qu'une machine prenne des décisions à notre place ou nous fasse

des remontrances si elle juge notre conduite inadéquate.»

Si la professeure de l'EPFL se dit surprise qu'il n'y ait pas encore de voitures autonomes sur les autoroutes, elle met néanmoins le doigt sur une autre problématique: celle de la responsabilité. «Si la machine fait une erreur et que cette erreur a pour conséquences de provoquer des blessés ou des dégâts, qui est responsable: l'utilisateur, le vendeur ou le programmeur? Il y a pour l'instant un vide juridique complet sur la question.» PSI



Le dernier prototype de voiture sans chauffeur développé par Google est testé sur des routes californiennes depuis cet été.



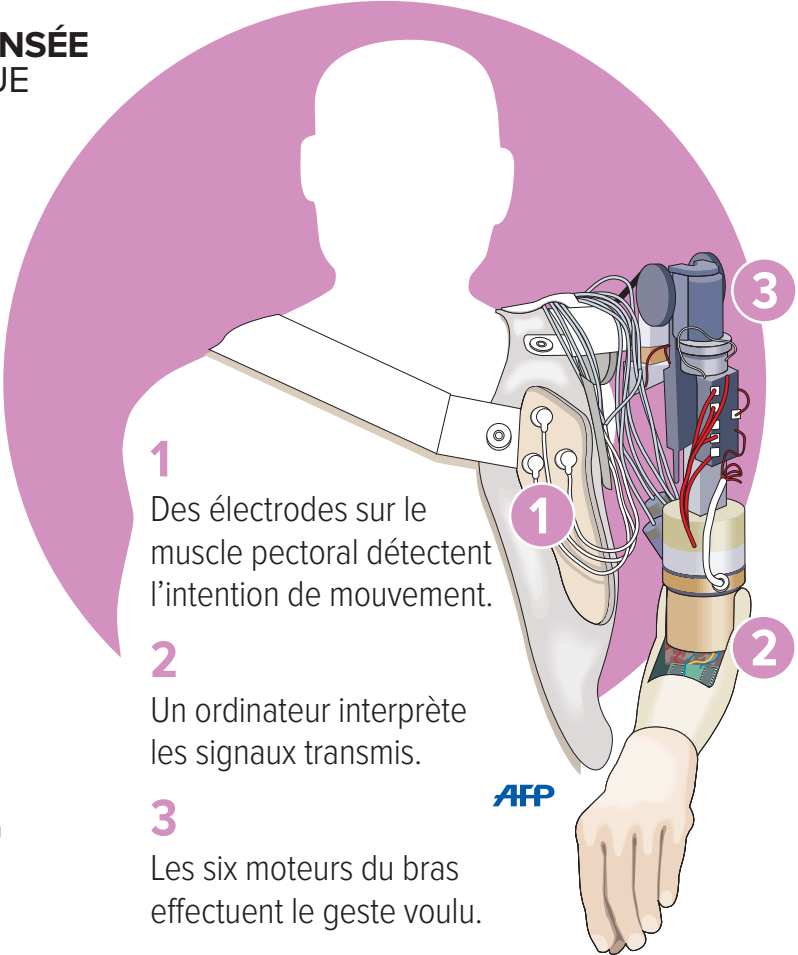
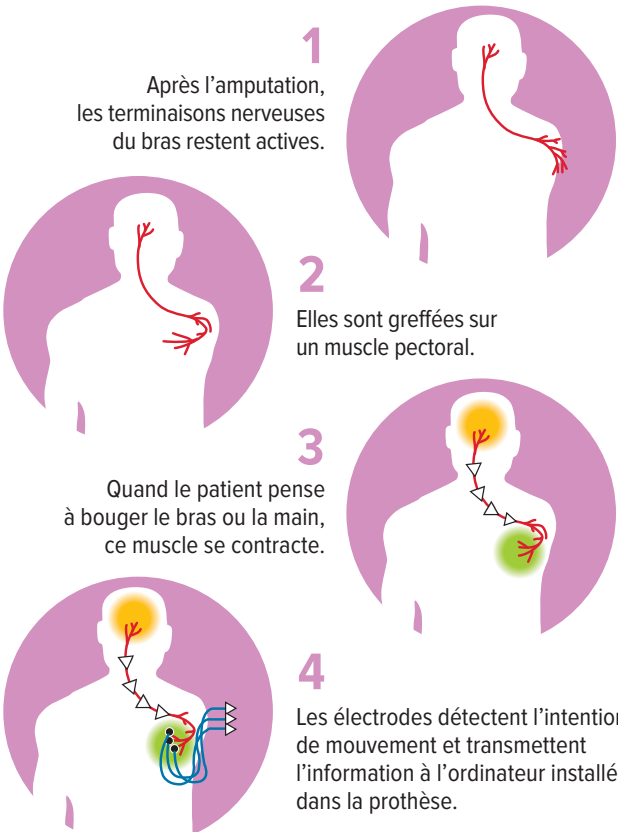
Des robots par l'image  
et d'autres infos sur:  
[www.cooperation.ch/robots](http://www.cooperation.ch/robots)

Photos Basilio Noris, Charly Rappo

Apprentissage par le tactile: une roboticienne guide la main du robot iCub pour lui apprendre à exécuter certaines tâches.

... Cette petite merveille a aussi un prix: 250000 euros... Mais pourquoi donner une forme humaine à certains robots? «Le développement des robots humanoïdes n'est pas entrepris dans le but de créer une réplique de l'être humain pour l'avoir chez soi, répond la directrice du LASA. La recherche dans ce domaine est une recherche fondamentale dont l'objectif est, d'une part, de mieux comprendre le fonctionnement de l'être humain et, d'autre part, de transférer certaines de ses compétences dans des plateformes robotiques.» Une des applications possibles concerne le domaine médical qui, avec les secteurs domestiques et industriels, constitue un des trois grands pôles de la robotique contemporaine. «Nous travaillons beaucoup sur le contrôle semi-autonome de robots d'assistance destinés à améliorer la précision et la répétabilité de l'homme

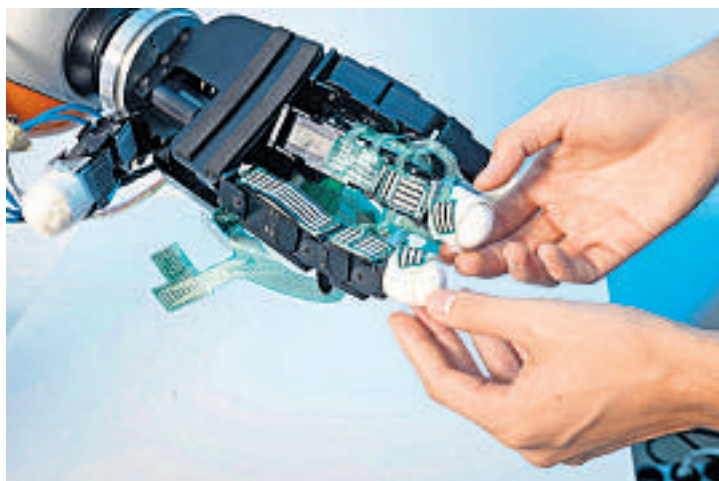
## UNE PROTHÈSE ACTIONNÉE PAR LA PENSÉE FONCTIONNEMENT D'UN BRAS BIONIQUE



AFP

Source: Rehabilitation Institute de Chicago (RIC) / AFP, infographie adaptée par Nikk Emch

dans le cadre de tâches industrielles. L'assistance robotique trouve aussi des applications dans le cadre de l'automatisation des prothèses, indique la chercheuse. Savoir contrôler la manipulation fine chez un robot humanoïde nous permet ensuite de développer les mêmes contrôleurs pour des plateformes de réhabilitation, notamment les exosquelettes.» L'univers de la robotique paraît sans limites. Tout sera-t-il possible un jour? «Plutôt que de s'attendre à pouvoir donner n'importe quel ordre à un robot, définissons un nombre précis d'instructions qu'il pourra exécuter, tempère Jean-Daniel Dessimoz. Du point de vue cognitif, c'est là que réside le défi: bien choisir son objectif. Une fois celui-ci fixé, on mobilise les moyens techniques nécessaires. Alors des choses extraordinaires deviennent possibles.» ●



Les doigts de ce robot utilisé à l'EPFL sont couverts de capteurs tactiles, qui lui permettent de découvrir la forme des objets.



**ZOOM**

Fr.  
699

### *Au sol, il donne le la*

L'aspirateur-robot iRobot Scooba 450 nettoie les sols à l'eau. Processus de nettoyage en trois étapes avec trempage. Chez Microspot.



**L'ROBOT® BRAAVA 380T**  
Cet aspirateur-robot est doté de deux programmes pour le nettoyage à sec ou humide de tous les sols durs. Chez Microspot pour 289 fr. 05.



# Tout propre

## NETTOYER, LAVER, TONDRE

◆ **Aides précieuses** Des robots qui nous déchargent des tâches domestiques? C'est plutôt sympa! Il n'y a plus qu'à les regarder travailler bien calé dans un fauteuil.



**TONDEUSE-ROBOT ROBOMOW RC 304**  
Parfaite pour entretenir des pelouses jusqu'à 400 m<sup>2</sup>. Largeur de coupe: 28 cm. Durée de tonte: entre 45 et 50 minutes. Chez Coop brico+loisirs et en ligne pour 1249 fr.

**ASPIRATEUR-ROBOT ROOMBA 620**  
Élimine efficacement cheveux, poils d'animaux et autres fibres. Que ce soit sur des tapis, du carrelage, des sols en laminié ou des parquets. Chez Fust pour 279 fr. 90.



**ECOVACS WINBOT W930**  
Ce robot lave tous les types de fenêtres avec des surfaces lisses ou planes, avec ou sans encadrement, ainsi que les grandes surfaces vitrées. Chez Fust et Nettoshop dès 327 fr. 95.



Photos SP

Offre valable jusqu'au samedi 17 octobre 2015.  
En vente uniquement dans les grands supermarchés Coop et les Coop City.

# bio & fair naturaline

# 20%

sur toute la confection  
bébé et enfant  
Coop Naturaline



**Pyjama Minikids Girls\***  
100% coton bio,  
tailles 98-140

**23.95** au lieu de 29.95



**Salopette Baby Boys**  
100% coton bio,  
tailles 80-98

**20.75** au lieu de 25.95



**Robe Baby Girls**  
100% coton bio,  
tailles 80-98

**14.35** au lieu de 17.95



**Body à manches longues  
pour bébé**  
100% coton bio,  
tailles 56-86/92

**7.95** au lieu de 9.95



**Pyjama Baby Girls**  
100% coton bio,  
tailles 62-74

**19.95** au lieu de 24.95



**Top Minikids Girls**  
100% coton bio,  
tailles 98/104-122/128

**5.55** au lieu de 6.95

**Slip Minikids Girls**  
100% coton bio,  
tailles 98/104-122/128

**3.95** au lieu de 4.95

\* En vente uniquement dans les Coop City,  
sauf ceux de Baden, Bâle Marktplatz,  
Berne Marktgasse, Coire et Zurich Bellevue.

**coop city**

Pour moi et pour toi.

**coop**

Pour moi et pour toi.

# Courses d'un jour et marchés de Noël

Départs des cantons de Genève, Vaud, Fribourg et Valais

## 1 JOURNÉE À EUROPA PARK

OCTOBRE 2015

samedi 17	vendredi 23	mercredi 28
dimanche 18	samedi 24	jeudi 29
mardi 20	dimanche 25	vendredi 30
mercredi 21	lundi 26	samedi 31
jeudi 22	mardi 27	

départs de toutes les villes de Suisse romande

[WWW.EUROPAPARK-CAR.CH](http://WWW.EUROPAPARK-CAR.CH)

RESERVATION  
ONLINE



## La Brisolée Royale à Fully

Repas inclus.

Fr. 72.-

Mercredi 28 octobre 2015

Lieux et heures de départ

Payerne (09h30) - Avenches (09h50) -  
Fribourg (10h15) - Bulle (10h45) - Châtel-St-  
Denis (11h05)

## Marché de la St-André à Annecy

Fr. 37.-

Fr. 28.-\*

Repas libre.

\* au départ de Genève

Mardi 1<sup>er</sup> décembre 2015

Lieux et heures de départ

**Ligne 1 :** Sierre (05h55) - Sion (06h15) -  
Leytron (06h35) - Martigny (06h50) - St-  
Maurice (07h10) - St-Triphon (07h20)

**Ligne 2 :** Yverdon-les-Bains (06h35) -  
Lausanne (07h15) - Morges (07h35) - Allaman  
(07h45) - Rolle (07h55) - Gland (08h05) - Nyon  
(08h15) - Genève aéroport (08h35)

**Ligne 3 :** Fribourg (06h40) - Bulle (07h10) -  
Châtel-St-Denis (07h30) - Chailly/Montreux  
(07h45)

**Ligne 4 :** Avenches (06h35) - Payerne (06h55)  
- Lucens (07h15) - Moudon (07h25) - Chalet-à-  
Gobet (07h40)

## Foire au lard à Martigny-Bourg

Fr. 35.-

Repas libre.

Dimanche 6 décembre 2015

Lundi 7 décembre 2015

Lieux et heures de départ

**Ligne 1 :** Genève (08h40) - Nyon (09h00)  
- Gland (09h10) - Rolle (09h20) - Allaman  
(09h30) - Morges (09h40) - Lausanne (10h00)  
- Vevey (10h25)

**Ligne 2 :** Payerne (08h35) - Avenches (08h55)  
- Fribourg (09h30) - Bulle (10h00) - Châtel-St-  
Denis (10h20) - Chailly/Montreux (10h35)



## Fête des Lumières et marché de Noël à Lyon

Repas libres.

Fr. 50.-

Mardi 8 décembre 2015

Lieux et heures de départ

**Ligne 1 :** Lausanne (09h10) - Allaman (09h40)  
- Rolle (09h50) - Gland (10h00) - Nyon (10h10) -  
Genève aéroport (10h30)

**Ligne 2 :** Neuchâtel (08h40) - Boudry (08h50)  
- Yverdon (09h20) - Morges (09h50)

**Ligne 3 :** Fribourg (08h15) - Bulle (08h45) -  
Châtel-St-Denis (09h05) - Chailly/Montreux  
(09h25)

**Ligne 4 :** Avenches (08h45) - Payerne (09h05)  
- Lucens (09h15) - Moudon (09h25) - Chalet-à-  
Gobet (09h40)

**Ligne 5 :** Sierre (08h00) - Sion (08h20) -  
Leytron (08h35) - Martigny (08h50) - St-Maurice  
(09h00) - St-Triphon (09h10)

## L'événement gourmand : Les Glorieuses de Bresse

Fr. 44.-

Repas libre.

Vendredi 18 décembre 2015

Lieux et heures de départ

Lausanne (06h40) - Morges (07h00) - Allaman  
(07h10) - Rolle (07h20) - Gland (07h30) - Nyon  
(07h40) - Genève (08h00)

## Balade de Noël

Fr. 110.-

Repas inclus.

Vendredi 25 décembre 2015

Lieux de départ sur demande

## Disney sur Glace

Fr. 105.-\*

Les Mondes Féeriques

Fr. 85.-

Samedi 16 janvier 2016,

Arena de Genève (14h00)

prix enfant  
(2 à 12 ans)

Billet en 2<sup>e</sup> catégorie inclus.

Lieux de départ sur demande

\* paiement sur facture à la confirmation

## Journée shopping à Turin

Samedi 23 janvier 2016

Samedi 20 février 2016

Fr. 53.-

Samedi 12 mars 2016

Samedi 2 avril 2016

Samedi 30 avril 2016

Repas libre.

Lieux de départ sur demande



## Umberto Tozzi

Fr. 139.-\*

Vendredi 8 avril 2016

Théâtre du Léman, Genève  
(20h00)

Billet en 1<sup>ère</sup> catégorie inclus.

Lieux de départ sur demande

\* paiement sur facture à la confirmation

## Marchés de Noël à Fribourg-en-Brisgau, Allemagne

Fr. 49.-

Repas libre.

**Vendredi 27 novembre 2015**

**Samedi 12 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ**

**Ligne 1** : Châtel-St-Denis (07h20) – Bulle (07h40) – Fribourg (08h10)

**Ligne 2** : Romont (07h20) – Payerne (07h50) – Avenches (08h10)

**Ligne 3** : Nyon (06h00) - Gland (06h10) - Rolle (06h20) - Allaman (06h30) - Morges (06h40) - Lausanne (07h00) - Yverdon (07h40)

## Marchés de Noël en Alsace

Fr. 46.-

Repas libre.

### Colmar, Riquewihr, Ribeauvillé

**Sam. 28 nov. 2015**.....Eguisheim / Colmar

**Jeu. 3 déc. 2015** ..... Colmar / Riquewihr

**Sam. 5 déc. 2015** ....Riquewihr / Ribeauvillé

.....(marché de Noël médiéval)

**Jeu. 10 déc. 2015**.....Eguisheim / Colmar

**Dim. 13 déc. 2015** ..Riquewihr / Ribeauvillé

(marché de Noël médiéval)

**Mer. 16 déc. 2015** ..... Colmar / Riquewihr

## Marchés de Noël à Strasbourg

Fr. 49.-

Repas libre.

**Dimanche 29 novembre 2015**

**Mercredi 2 décembre 2015**

**Mercredi 9 décembre 2015**

**Mardi 15 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ pour l'Alsace**

**Ligne 1** : Châtel-St-Denis (06h30) – Bulle (06h50) – Fribourg (07h20)

**Ligne 2** : Allaman (05h50) - Lausanne (06h15) - Yverdon (06h55) - Payerne (07h15) - Avenches (07h40)

## Marchés de Noël nocturnes à Strasbourg

Fr. 49.-

Repas libres.

**Samedi 28 novembre 2015**

**Vendredi 4 décembre 2015**

**Samedi 12 décembre 2015**

## Marchés de Noël nocturnes

Fr. 46.-

### à Riquewihr - Colmar

Repas libres.

**Samedi 12 décembre 2015**

**Vendredi 18 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ**

**Ligne 1** : Châtel-St-Denis (09h30) – Bulle (09h50) – Fribourg (10h20)

**Ligne 2** : Romont (09h30) – Payerne (10h00) – Avenches (10h20)

**Ligne 3** : Allaman (08h30) - Lausanne (08h55) - Yverdon (09h35)

## Lumières de Noël à Montbéliard

Fr. 47.-

Repas libres.

**Mercredi 2 décembre 2015**

**Vendredi 11 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ**

Nyon (07h30) – Gland (07h40) – Rolle (07h50) – Allaman (08h00) – Morges (08h10) – Lausanne (08h30) – Yverdon (09h10)

**Vendredi 4 décembre 2015**

**Mardi 15 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ**

Châtel-St-Denis (06h25) – Bulle (06h45) – Fribourg (07h15) – Payerne (07h40) – Avenches (08h00)

## Marché de Noël à Bremgarten

Fr. 45.-

Repas libre.

**Vendredi 4 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ**

Allaman (07h00) - Lausanne (07h25) - Yverdon (08h05) - Payerne (08h30) - Avenches (08h50)

## Marché de Noël nocturne

Fr. 43.-

### à Mulhouse (nouveau)

Repas libres.

**Samedi 5 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ**

**Ligne 1** : Châtel-St-Denis (10h55) – Bulle (11h15) – Fribourg (11h45)

**Ligne 2** : Romont (10h50) – Payerne (11h20) – Avenches (11h45)

**Ligne 3** : Nyon (09h35) - Gland (09h45) - Rolle (09h55) - Allaman (10h05) - Morges (10h15) - Lausanne (10h35) - Yverdon (11h15)

## Marché de Noël à Saint-Ursanne

Fr. 40.-

Repas libres.

**Dimanche 6 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ**

Nyon (06h10) - Allaman (06h30) - Morges (06h40) - Lausanne (07h00) - Yverdon (07h40)

## Marché de Noël nocturne à Morat

Fr. 38.-

Repas libres.

**Vendredi 11 décembre 2015**

**Lieux et heures de départ**

Allaman (13h00) - Morges (13h20) - Lausanne (13h40) - Yverdon (14h20)

### Prix par personne.

Places non numérotées à bord du car.

### Paiement des courses au chauffeur, au moment de l'embarquement.

(Aucune confirmation écrite ne vous parviendra - Horaires confirmés à l'inscription) **SAUF spectacles et concerts : paiement sur facture au moment de la confirmation, annulations à – de 30 jours = billets non remboursés.**

Pour les courses hors de la Suisse : carte d'identité indispensable, devises : euros

**Précisions sur les lieux de départ et horaires lors de votre inscription**

Toutes nos courses d'un jour sur notre site internet

**www.buchard.ch**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

VALAIS : Tél. 027 306 22 30 - info@buchard.ch

FRIBOURG ET LA BROYE : Tél. 026 411 08 08 - ecuvillens@buchard.ch

GENÈVE ET VAUD : Tél. 021 828 38 38 - aubonne@buchard.ch

Une entreprise familiale à votre service depuis 1453 !  
**BUCHARD**  
Voyages  
N°1 en Suisse romande

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

Les conditions générales de BUCHARD Voyages S.A. s'appliquent

**GARANTIE DE VOYAGE**  
Garantie pour l'aller et le retour  
Voyages à forfait, la sécurité en plus

**Tous nos marchés de Noël, réveillons,  
semaines de ski, etc. dans notre catalogue  
Automne – Hiver – Printemps 2015/2016**



## Allô bobo! DES CONSEILS AUX PARENTS

◆ **Santé** Deux pédiatres des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) ont conçu avec leur équipe un livre et un site très pratiques pour les parents dont l'enfant est malade. Interview. \_\_\_\_\_ BASILE WEBER

**L**a professeure Annick Galetto-Lacour, pédiatre aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), est coauteure de l'ouvrage *Allô docteur mon enfant est malade!* Depuis cet été, les parents de chaque enfant né aux HUG reçoivent ce livre très complet avec conseils pratiques et description des maladies. La doctoresse répond à nos questions.

### **Pourquoi avoir réalisé ce guide et ce site Internet pour les parents?**

Lorsqu'on amène son enfant malade ou blessé aux urgences pour une consultation, c'est un moment stressant. Les parents reçoivent beaucoup d'informations et ne retiennent pas forcément tout. L'idée est de leur offrir un soutien et des renseignements pour la suite de la prise en charge. Il s'agit de conseils de base; ils ne remplacent pas l'avis du médecin.

Nous allons dorénavant proposer aux parents de leur envoyer par courriel la fiche informative tirée du site Internet qui correspond à la maladie ou à la blessure de leur enfant soigné aux HUG.

### **Quels genres de conseils délivrez-vous dans cet ouvrage?**

Des conseils pratiques pour différents types de maladies et situations. Par exemple, en cas de brûlure, il faut mettre immédiatement la zone brûlée sous l'eau fraîche mais pas glacée et la laisser sous l'eau au moins vingt minutes. Le refroidissement diminue l'étendue des lésions et calme la douleur.

Nous donnons également des critères afin de savoir comment réagir pour chaque cas selon sa gravité: faut-il aller directement aux urgences ou chez son pédiatre dans les 24 heures?

### **Les parents viennent-ils trop vite aux urgences, même pour quelque chose de bénin, ou attendent-ils trop longtemps?**

En général, les parents ont la bonne réaction. Un enfant qui pleure de douleur, c'est une urgence pour les parents. Si l'état de l'enfant les inquiète, il faut un suivi médical.

Parfois, les parents ne reconnaissent pas les signes de gravité et viennent tard. Le site Internet et le livre permettent de les conseiller.

### **Est-ce que les parents réagissent correctement lorsque leur enfant est malade ou y a-t-il des erreurs fréquentes que vous remarquez dans votre pratique quotidienne?**

Il y a certaines croyances. Des parents appliquent du dentifrice sur la brûlure de leur enfant. Il ne faut surtout rien mettre dessus! Il y a une croyance persistante selon laquelle la fièvre est dangereuse. Le niveau de la fièvre n'est pas dangereux en soi. Il faut surtout améliorer le confort de l'enfant. S'il supporte bien la fièvre et dort calmement, il ne faut pas le réveiller pour prendre sa température.

Photo: Alamy





Les adultes ne savent pas toujours comment réagir en cas de maladie de leur enfant.

**Les connaissances des parents sont-elles suffisantes pour réaliser par exemple un massage cardiaque ou une respiration artificielle?**

La pire des choses est de ne rien faire! Le plus important est de commencer rapidement un massage cardiaque. J'ai en tête deux enfants qui ont été sauvés car quelqu'un est intervenu avant l'arrivée des secours. Le 144 a des urgentistes qui guident les parents et les aident au téléphone.

**Y a-t-il beaucoup d'accidents domestiques?**

Il y en a tous les jours. Des chutes, des

brûlures... C'est pourquoi nous essayons aussi de faire de la prévention dans notre ouvrage. Il faut éviter que des enfants de moins de 3 ans aient accès aux produits toxiques. Je tiens à rappeler une information très importante: même si on est à bout, il ne faut jamais secouer un bébé! Cela peut occasionner de graves lésions au niveau du cerveau. Il y a malheureusement plusieurs cas chaque année.

**Combien d'enfants sont soignés dans votre service chaque année?**

Nous pratiquons 27 000 consultations par an aux urgences pédiatriques des HUG. ●

**LIVRE ET SITE INTERNET**

«Allô docteur, mon enfant est malade!», professeurs Annick Galetto-Lacour et Alain Gervais, médecins au Service d'accueil et d'urgences pédiatriques, HUG. Éditions Médecine & Hygiène, 2<sup>e</sup> éd., 29 fr. Site Internet:



⇒ [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch)

# Pour le plein de nouveautés.

**10% de rabais de lancement!**

Offres valables jusqu'au samedi 24 octobre 2015



Betty Bossi

**\*Doucette avec œuf, graines et croûtons Coop Betty Bossi**  
Une salade fraîche et croquante avec une sauce maison pour commencer l'automne en beauté!  
190 g (100 g = 2.82)

**Prix de lancement 5.35**

Prix normal 5.95



**Chausson aux coings Coop**  
Cuit en magasin, ce délicieux chausson de saison constitue un en-cas idéal pour le bureau.  
65 g (100 g = 1.69)

**Prix de lancement 1.10**

Prix normal 1.25



**\*Pâte feuilletée Leisi Rustica**  
Déroulez la pâte, garnissez-la de légumes, de lard ou de fromage, glissez-la au four et... bon appétit!  
230 g (100 g = 1.33)

**Prix de lancement 3.05**

Prix normal 3.40

JaMaDu

**\*Crackers Coop JaMaDu pomme-épeautre**  
Des crackers à base d'épeautre et de flocons de pomme: un régal pour toute la famille, et équilibré qui plus est!  
153 g (100 g = 1.63)

**Prix de lancement 2.50**

Prix normal 2.80



naturaline  
NATURAL COSMETICS

**\*Shampooing cheveux secs et abîmés Baies d'açaï & protéines de blé Coop Naturaline**  
Un soin intensif pour les cheveux formulé avec 99.5% de composants naturels, dont 8.5% biologiques.

200 ml (100 ml = 2.23)

**Prix de lancement 4.45**

Prix normal 4.95



**Finish Classic Edition Alpine**  
Le Powerball contient des substances actives qui éliminent même les salissures les plus tenaces. Pour une vaisselle étincelante.  
40 pastilles (1 pastille = -.29)

**Prix de lancement 11.65**

Prix normal 12.95

Finish All in 1 Edition Alpine  
30 pastilles (1 Tab = -.39)  
Prix de lancement 11.65  
Prix normal 12.95



**Voiles fraîcheur Lenor Brise d'été**  
Ces voiles apportent douceur et fraîcheur à votre linge tout en réduisant les plis et la charge électrostatique.  
25 pièces (1 pièce = -.17)

**Prix de lancement 4.20**

Prix normal 4.70

\*En vente dans les grands supermarchés Coop



**DES SUPERPOINTS  
POUR DE SUPER AVANTAGES.**  
www.supercard.ch

**10% de rabais de lancement sur tous les produits feel free!**

Offres valables jusqu'au samedi 24 octobre 2015

**p. ex. protège-slips feel free Comfort**

Pour une tenue et une protection optimales et une sensation de fraîcheur longue durée.  
62 pièces (1 pièce = -.03)

**Prix de lancement 1.75**

Prix normal 1.95

**p. ex. protège-slips feel free Comfort Fresh**

60 pièces (1 pièce = -.03)

Prix de lancement 1.75

Prix normal 1.95



**p. ex. tampons feel free Normal ou Super**

Grâce à ses 8 rainures, le tampon se dilate de façon uniforme pour épouser naturellement la forme du corps.

32 pièces (1 pièce = -.10)

**Prix de lancement 3.15**

Prix normal 3.50



**p. ex. \*lingettes intimes feel free**

Pour une agréable sensation de fraîcheur et de propreté, où que vous soyez.

20 pièces (1 pièce = -.08)

**Prix de lancement 1.60**

Prix normal 1.80



**p. ex. lotion d'hygiène intime feel free**

Cette lotion, qui contient de l'acide lactique, a un pH parfaitement adapté à celui de la zone intime.

250 ml (100 ml = 1.26)

**Prix de lancement 3.15**

Prix normal 3.50

**p. ex. serviettes hygiéniques feel free Ultra Normal Plus**

Leur surface spéciale et leur noyau absorbant ultra efficace vous permettront de vous sentir toujours au sec pendant vos règles. Emballées individuellement, elles peuvent être emportées partout.

14 pièces (1 pièce = -.10)

**Prix de lancement 1.35**

Prix normal 1.50



**p. ex. serviettes hygiéniques feel free Normal**

La serviette hygiénique feel free dirige le flux vers le cœur de la serviette, où il est retenu en toute sécurité, pour une agréable sensation de propreté.

32 pièces (1 pièce = -.03)

**Prix de lancement 1.10**

Prix normal 1.25

**p. ex. \*serviettes hygiéniques feel free Ultra Night Plus**

10 pièces (1 pièce = -.14)

Prix de lancement 1.35

Prix normal 1.50

**p. ex. serviettes hygiéniques feel free Night**

18 pièces (1 pièce = -.06)

Prix de lancement 1.10

Prix normal 1.25

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



Pour moi et pour toi.

# «J'aimerais être footballeur professionnel. Ou cuisinier»

**Romain, quelles sont tes activités favorites?**

Le foot! J'aime ce sport parce qu'on est dans une équipe et on ne doit pas tout faire tout seul. Avant je faisais partie d'une équipe, mais j'ai arrêté et maintenant je joue avec des amis ou mon papa. Je joue au tennis une fois par semaine depuis environ quatre ans: ce que j'aime, c'est qu'on peut taper fort dans la balle et faire des smashes! Sinon, j'aime aussi bien dessiner, jouer au baby-foot ou regarder la télé.

**Quel métier veux-tu faire?**

Joueur de foot professionnel! Ou alors cuisinier. Quand j'avais 4 ans, ma maman m'a appris à cuisiner, alors maintenant je sais cuisiner beaucoup de choses et j'aime bien! J'aime surtout faire des pizzas, ma préférée, c'est avec des ananas. Je pourrais aussi

devenir banquier, parce que c'est un bon métier et que j'aime bien les maths.

**T'arrive-t-il d'être fâché? Que fais-tu dans ces cas-là ?**

Oui, je monte dans ma chambre et je claque la porte. Je joue sur mon natel, à *Clash of clans* ou alors je lis

un livre. C'est bizarre parce que je n'aime pas trop lire en général, mais quand je suis fâché, ça me calme.

**Que demanderais-tu pour ton anniversaire si c'était demain?**

Un chien... ou un singe!

**Que fais-tu pour protéger la nature?**

Je ne laisse pas couler l'eau quand je me lave les dents et je ne jette pas les papiers par terre.

**Que détestes-tu?**

Je suis le seul garçon dans la famille et je déteste quand mes trois sœurs commencent à m'embêter!

● STÉPHANIE BUCHS

**Mes sportifs préférés**

Neymar, Messi, Federer et Wawrinka.

**Ma peur**

L'histoire d'une poupée hantée dans un film dont j'ai vu juste un extrait, en cherchant un film qu'on voulait aller regarder au cinéma... Et avec toutes mes sœurs, ma maison est remplie de poupées!

**Une couleur**

Turquoise.

**Ma musique préférée**

Mika et Florent Pagny.

**Un dessert**

Le gâteau au chocolat.

Romain a 11 ans. Francophone, il vit à Wabern, dans le canton de Berne.



# Le savais-tu?

**Ella (8 ans) aimerait savoir:**

## Comment les plantes carnivores se nourrissent-elles?

### **Des plantes marginales**

Les feuilles des plantes carnivores présentent une structure très complexe, qui leur permet de capturer des proies. Ces feuilles, qui servent de piège, se prêtent mal à la photosynthèse, indispensable à la vie des végétaux. C'est pourquoi les plantes carnivores n'auront de chance de survie que dans les endroits où elles n'entrent pas en concurrence avec d'autres végétaux: par exemple, dans les régions à fort ensoleillement, où l'air est très humide et le sol aride. Pour compenser ces manques, elles ont besoin d'une nourriture riche, composée d'insectes et parfois même de grenouilles! Pour piéger et capturer leurs proies, les plantes carnivores utilisent différentes techniques mais toutes ont cette particularité commune d'attirer leurs victimes en répandant d'irrésistibles odeurs...

### **Pièges à mâchoires**

Lorsqu'un insecte se pose entre les deux parties de la feuille de la Vénus attrape-mouche et, en l'espace de trente secondes, touche deux fois les follicules qui recouvrent l'intérieur des feuilles, le piège se referme aussitôt sur lui.

### **Pièges à glu**

Chez la droséra, la sécrétion est non seulement odorante mais aussi collante, de telle sorte que les proies qui entrent en contact avec la plante ne peuvent plus repartir. Plus l'insecte englué tente de se débattre pour s'échapper, plus il aggrave sa situation!

### **Pièges à urne ou à nasse**

Ce type de pièges rend toute fuite impossible. Soit parce que les follicules qui ont aidé les victimes à entrer dans ces réceptacles se redressent soudain pour les empêcher de s'échapper, soit parce qu'une couche de cire glissante les fait patiner en vain vers la sortie.



Envie de poser une question?

Consulter tous les  
«Le savais-tu?» et en proposer:  
[www.cooperation.ch/juniors](http://www.cooperation.ch/juniors)

# Le meilleur du Rhin

À bord du luxueux MS Edelweiss ❄️❄️❄️+

LICENCE TO  
CRUISE  
7



Dépêchez-vous!  
**Économisez  
jusqu'à  
Fr. 1050.-**



**No. 49 Le Rhin romantique jusqu'en Hollande**  
Bâle–Rotterdam–Amsterdam– Bâle

**9 jours dès CHF 340.-**

(Réduction spéciale de CHF 1050.- incluse)

**1<sup>er</sup> jour :** Dès 16h00, embarquement à **Bâle**. Départ à 17h00.  
**2<sup>ème</sup> jour :** **Strasbourg**, tour de ville.\* **3<sup>ème</sup> jour :** **Königswinter**. « Rhin romantique » avec le rocher de la Lorelei. Excursion au château de Drachenburg\*.  
**4<sup>ème</sup> jour :** **Dordrecht–Rotterdam**. Excursion aux moulins à vent de Kinderdijk.\* Tour de ville et visite du port de **Rotterdam**\*  
**5<sup>ème</sup> jour :** **Amsterdam**, excursion\* au Keukenhof (départs du 20.03. au 07.05.). Visite d'Amsterdam\* et l'île de Marken (départs du 17.02. au 12.03.). Navigation sur le canal.\*  
**6<sup>ème</sup> jour :** **Duisburg**. Excursion\* Zollverein (mine de charbon).  
**7<sup>ème</sup> jour :** **Rudesheim**. Tour en petit train dans le domaine viticole et dégustation.\*  
**8<sup>ème</sup> jour :** Excursion\* à la découverte de **Baden Baden**.  
**9<sup>ème</sup> jour :** Bâle. Débarquement et retour individuel.

\*inclus dans le forfait excursions réservable à l'avance

**Dates de départ 2016 Réductions applicables**

17.02. <b>1050</b>	20.03.* <b>650</b>	21.04.* <b>250</b>	23.05. <b>250</b>
25.02. <b>950</b>	28.03.* <b>550</b>	29.04.* <b>250</b>	31.05. <b>250</b>
04.03. <b>850</b>	05.04.* <b>450</b>	07.05.* <b>250</b>	08.06. <b>250</b>
12.03. <b>750</b>	13.04.* <b>350</b>	15.05. <b>250</b>	

\*avec Keukenhof

Kinderdijk



**No. 51 Les marchés de Noël en Alsace**  
Bâle–Breisach/Colmar–Strasbourg–Bâle

**4 jours dès CHF 290.-**

(Réduction de CHF 200.- incluse)

**1<sup>er</sup> jour :** Acheminement individuel à **Bâle**. Visite du marché de Noël de Bâle. Depuis la Aeschenplatz, parcourez l'imposante Freie Strasse, la Barfüsserplatz, la Eisengasse et le pont idyllique jusqu'à la Messeplatz.  
**2<sup>ème</sup> jour :** Arrivée à **Breisach**. Transfert en bus au marché de Noël de **Colmar**. Les décorations magnifiques vous transportent dans l'ambiance de Noël.  
**3<sup>ème</sup> jour :** Avant votre arrivée à **Strasbourg**, un brunch vous sera servi (pas de repas de midi). Visite du fameux Christkindelsmärik. Retour vers Bâle. Repas du soir au restaurant.  
**4<sup>ème</sup> jour :** Buffet de déjeuner à **Bâle**. Débarquement et retour individuel.

Programme sous réserve de changements

**Dates de départ 2015 Réductions applicables**

30.11.° <b>100</b>	12.12.° <b>100</b>	21.12. <b>200</b>	27.12. <b>200</b>
03.12.* <b>100</b>	18.12. <b>100</b>	24.12. <b>200</b>	30.12.* <b>50</b>

\*pont principal complet

°Disponibilité uniquement pour le pont supérieur

\*programme modifié

Les marchés de Noël se terminent aux dates suivantes : Bâle: 23.12., Colmar/Strasbourg: 31.12. (marché réduit après Noël)

Marché de Noël de Colmar



- Navire luxueux
- Simple et pratique depuis Bâle
- Les décorations magnifiques et l'ambiance de Noël

**MS Edelweiss\*\*\*\*+**

90 cabines confortables et modernes, toutes équipées de douche/WC, sèche-cheveux, coffre-fort, télévision, radio, air conditionné. Les fenêtres du pont principal ne peuvent pas être ouvertes, mais les cabines des ponts central et supérieur sont dotées de balcons à la française. Autres infrastructures de bord: lounge/bar panorama, bar du lido, boutique, ascenseur entre le pont principal et supérieur. Les repas des passagers des catégorie pont principal/central sont servis dans le restaurant «Jungfrau» sur le pont inférieur, ceux des catégorie pont supérieur dans le restaurant «Matterhorn». Tous les espaces intérieurs du navire sont **non-fumeurs**.

**Prix (CHF) par personne sans rabais**

	49	51
Cabine 2 lits pont principal arrière	1290	complet
Cabine 2 lits pont principal	1390	490
Cabine 2 lits pont central*	1790	590
Cabine 2 lits pont supérieur*	2090	690
Majoration single pont principal	190	190
Majoration single pont central	890	290
Majoration single pont supérieur	990	290
Forfait excursion francophone disponible	290	-

\*avec balcon à la française

Cabine 2 lits pont central ou supérieur avec balcon à la française



GARANTIE DE VOYAGE

en collaboration avec

**Thurgau Travel**

**032 755 99 99** [www.CruiseCenter.ch](http://www.CruiseCenter.ch)

CruiseCenter SA · Rue de l'Hôpital 4 · 2000 Neuchâtel · [Neuchatel@CruiseCenter.ch](mailto:Neuchatel@CruiseCenter.ch)



**CruiseCenter™**

«The Licence to Cruise»

## LE JEU DES JUNIORS

### Trouve les différences!

⇒ Les vois-tu? Entre le premier et le deuxième dessin, il y a neuf différences.  
⇒ Sur le site de «Coopération», tu peux aussi aller jouer et cliquer sur les différences:



Illustration Rätsel Agentur AG  
Photo Beatrice Thommen-Stöckli

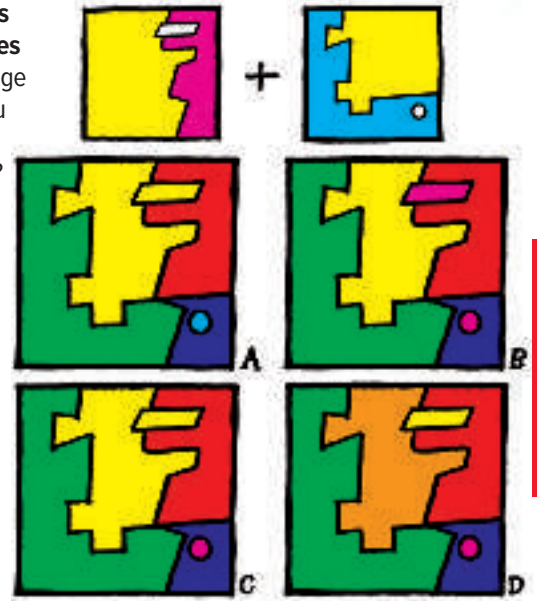
[www.cooperation.ch/differences](http://www.cooperation.ch/differences)

Aucune correspondance n'est échangée pour les concours.  
Tout recours juridique est exclu.

## LE CONCOURS

### Deux images transparentes

⇒ Quelle image obtiendras-tu en les superposant?



### À GAGNER 5x1 porte-clés miniconsole

Pour tenter de gagner l'un des 5 porte-clés miniconsole dans la collection Nintendo Mini Classics? Va sur: [www.cooperation.ch/concours](http://www.cooperation.ch/concours) ou appelle le **0800 11 22 13** (gratuit) ou fais un SMS (gratuit) au **2667** en tapant JEU, la solution, tes nom et adresse. Tu peux jouer jusqu'au 19 octobre 2015, 16h. Solution 41: la coupe A.



JEUX

PUBLICITÉ

# Nouveautés de marque chez Coop.

Du mardi 13 octobre au samedi 24 octobre 2015, dans la limite des stocks

## MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

LIMITED  
EDITION  
NORTH AMERICA

**10%**

Prix de lancement

**11.65**

Prix normal 12.95

\* Mövenpick Limited  
Edition North America  
(100 ml = 1.29)



\* Seulement disponible dans les grands points de vente.



 PURINA®

# Beneful®

100% COMPLETE & BALANCED

# 30%

sur toute la  
gamme  
**BENEFUL**



\* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

## Profiter de chaque journée passée ensemble

Pour profiter encore plus intensément de ces moments de complicité avec votre meilleur ami à 4 pattes, optez pour les croquettes BENEFUL®, à la fois complètes, saines et équilibrées. Vous enchanterez votre chien au quotidien.

Et pour le récompenser ou lui faire plaisir, les délicieuses friandises BENEFUL® sont parfaites.

SI BON. SI SAIN. SI BENEFUL.







## BON 30%

valable sur tout  
l'assortiment BENEFUL®.

Semaines 42 à 43 / 2015

À échanger dans votre supermarché Coop, au rayon alimentation de Coop City et à Coop Brico-Loisirs, du lundi 12 octobre au samedi 24 octobre 2015. Présenter le bon à la caisse. Valable une seule fois; non cumulable avec d'autres bons.

 **Beneful**  
100% COMPLETE & BALANCED

 **PURINA**

Your Pet, Our Passion.®



# Le hamster doré, boule hyperactive

♦ **Petit rongeur** Découvrez nos conseils pour les propriétaires d'un hamster doré, animal solitaire qui adore dormir et s'activer pour construire son terrier.

Pour les enfants observateurs et paisibles et pour les ados (certains adultes apprécient également ces petites boules de poils hyperactives), le hamster doré apporte beaucoup de joie. Mais disons-le tout de suite, il risque de mordre s'il est contrarié. Il est donc recommandé aux parents d'accompagner les petits quand ils prennent la bestiole dans leurs mains ou quand la cage est nettoyée. De plus, c'est un vrai solitaire qui n'aime pas la vie communautaire et déteste ses semblables. Son grand bonheur est de dormir le jour (inconvenient pour les enfants) et de s'activer la nuit, en installant et réinstallant son sweet home – il est drôle à regarder quand il rejette ses crottes à l'extérieur du nid... – et tisse des morceaux de ouate, déchire du papier pour construire, reconstruire, transformer et s'enfourer dans

son terrier ainsi réalisé. Il peut y passer des heures. La litière est donc très importante, tant pour l'hygiène (il est nécessaire de nettoyer la cage deux fois par semaine au minimum, sa santé en dépend) que pour l'occupation du petit rongeur.

Le papier convient, le hamster adore le transformer en confettis, mais pas de papier imprimé, l'encre étant nocive pour lui. Les copeaux de bois lui conviennent, de même que le foin et le maïs concassé (ce dernier offre une bonne absorption, mais il moisit vite s'il n'est pas changé régulièrement).

## Les yeux plus gros que le ventre

Il est également passionnant de le voir remplir ses bajoues de nourriture, il est capable d'y cacher des rations hallucinantes – il a les yeux bien plus gros que son petit ventre – qu'il transporte sous son «matelas», inconscient du fait que la nourriture fraîche se détériore vite et abîme ses réserves. Il faut donc renouveler les mets pour lui, et retirer les aliments qu'il n'a pas man-



Le hamster cache de la nourriture dans ses bajoues.

gés. Il est omnivore, apprécie la diversité (il existe des graines triées pour lui), mais évitez de lui donner du frais plus d'une fois par semaine, car il est sujet aux diarrhées. Enfin, il aime une douce chaleur et fuit les courants d'air. ● BERNADETTE RICHARD

## Sur le web

► Retrouvez tous les articles et chroniques sur les animaux:  
[www.cooperation.ch/animaux](http://www.cooperation.ch/animaux)

## LE LIVRE À EMPORTER

Quel félin a-t-elle été dans les chapitres de l'une de ses autres vies pour être dans l'irréparable compagnie des chats et les dire à merveille? Bernadette Richard, que chaque semaine vous retrouvez ici dans la page «Animaux», en bonne astrologue née l'année chinoise du chat, nous attend avec ces récits nouvellement réédités et augmentés, «Coups de griffes». On y court pour

de vrai le monde de la romancière dans l'espiègle et affectueuse aventure de ses chats. Whisky, Douchka, Babette, Blanc-Sec, ce fascinant Bergame aux heures d'Italie, Pizza dans l'ombre de Panait Istrati, et bien d'autres en leurs indomptables aventures. Filez-y! ● JDH

**Bernadette Richard, «Coups de griffes», illustrations Pierre Estoppey, Éditions Mon Village**



À partir du  
13 octobre 2015

NOUVEAU CETTE SEMAINE:

**NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT  
POUR COURIR**



Veste de  
sport thermo  
Fr. **39.95**



T-shirt fonctionnel à  
manches longues  
Fr. **24.95**



Legging de  
sport thermo  
Fr. **29.95**



Brassière de sport  
«Seamless»  
Fr. **14.95**

Disponible dans certains points de vente Coop. Dans la limite des stocks disponibles.

Coop Maladière Neuchâtel • Coop Lèman Centre Crissier • Coop Agy Granges-Paccot • Coop Collombey • Coop Allaman • Coop Vich • Coop Morges La Gottaz  
Coop Ecublens • Coop Matran • Coop Villars-sur-Glâne • Coop Payerne • Coop La-Chaux-de-Fonds Entilles • Coop Riviera Rennaz • Coop Vernier Blandonnet

**En exclusivité chez Tchibo**

Le psychologue répond à vos questions



**Alain Valterio**  
Psychologue analyste jungien

## «Si cette jalousie est la vôtre, dites-le!»

◆ Comment soigner une jalousie obsessionnelle?

M. H., 53 ans

Ce qui frappe dans la façon dont vous posez la question, c'est que l'on n'est pas certain que la jalousie dont vous parlez soit la vôtre. Elle est donc bien seule dans son coin, cette «jalousie obsessionnelle» dont on ignore le propriétaire. Au cas où il s'agirait de la vôtre, appropriiez-vous-la! Dites: «Ma jalousie», juste pour lui donner un peu moins d'autonomie!

Quand on se veut au-dessus de quelque chose, on se retrouve souvent en dessous. C'est sans doute cette vision des choses qui vous fait croire que l'on «soigne» une jalousie comme on ampute un vilain grain de beauté cancéreux. Anesthésie et bistouri. Faudra que je prenne rendez-vous quand j'aurai le temps! Hypnose et exorcisme. Et hop, le problème est réglé! Il y en a qui croient à ça! Ce sont là des croyances que votre jalousie adore! On l'entend d'ici se marrer. Ironiser. Vous tendre ses croche-pieds avec une totale délectation. Si cette jalousie est la vôtre, commencez par être bon perdant! Parlez humblement de «ma jalousie». Ce sera un bon début. Si cette jalousie n'est pas la vôtre, c'est qu'elle est celle d'une personne avec laquelle vous partagez votre vie. Le meilleur conseil que l'on peut donner à une personne qui partage sa vie



Photo Alamy

La jalousie empoisonne les relations humaines.

avec quelqu'un de jaloux, c'est de ne jamais plaider innocent. Mettons-le en face de cette réalité: innocent, on ne l'est jamais autant que le jaloux veut le penser. La confiance que souhaite ce dernier est de l'ordre de la bienheureuse inconscience que l'on a connue dans le ventre de sa mère. Le jaloué devrait ouvrir les yeux au jaloux malgré lui. Vouloir le rassurer, c'est prêter le flanc à sa jalousie qui ne fera que décupler pour entendre encore et encore de la part du jaloué «qu'il n'a rien à se reprocher». Et l'on a toujours quelque chose à se reprocher. Saint Augustin ne remerciait-il pas Dieu de ne pas le rendre responsable de ses rêves? ●

### VOUS AVEZ DES QUESTIONS

#### Notre psychologue vous répond

Vous vous posez des questions au sujet de votre couple? Ou au sujet de votre relation avec votre famille? Ou avec vos amis? Sur une forme de malaise que vous éprouvez ou un problème personnel ou relationnel que vous n'arrivez pas à résoudre? Vous aimeriez avoir l'avis ou le conseil d'un psy? Le spécialiste Alain Valterio, psychologue analyste jungien, répond aux questions des lecteurs de «Coopération» dans sa chronique. Vous pouvez nous les faire parvenir directement à l'adresse ci-dessous.

#### Vos questions

► Envoyez vos questions!  
Alain Valterio répond dans sa chronique à l'une de vos questions:  
[www.cooperation.ch/psycho](http://www.cooperation.ch/psycho)

## Meunier d'or

◆ **Maïs torréfié** Au Tessin, un enseignant redonne vie à une spécialité de farine tombée dans l'oubli. Et devient lui-même meunier. Avec succès. ———. STEFAN FEHLMANN

**I**lario Garbani est enseignant à Intragna, commune des Centovalli, au Tessin. Ce pédagogue jusqu'au bout des ongles souhaite vraiment apporter quelque chose aux enfants. Un beau jour, il s'est demandé à quoi ça servait de les bassiner avec la succession du trône d'Espagne... On peut enseigner l'histoire de manière plus vivante! Par exemple, en se penchant sur un aliment régional qu'on pensait oublié – la Farina bona – dans le cadre d'un projet d'étude. Le maïs est arrivé dans le val Onsernone au début du XIX<sup>e</sup> siècle. Dès lors, cet aliment s'est imposé parmi les gens simples et ce, jusqu'aux années 1970. Pourquoi cette farine originale est-elle ensuite tombée dans l'oubli?

Ilario Garbani n'en sait rien: «Peut-être qu'après la guerre, les gens n'avaient plus peur d'avoir faim et pouvaient s'offrir d'autres produits», suppose-t-il.

### Exercice pratique

Qu'importe. Plus Ilario Garbani et ses élèves ont avancé dans leurs recherches, plus le sujet les a passionnés. À tel point que l'enseignant s'est essayé à la confection de cette célèbre farine. Le vieux moulin de Loco, dans le val Onsernone, en fabriquait certes encore, histoire de

préserver le patrimoine, mais cette farine n'a plu que moyennement à notre enseignant avide de savoir: «La farine de Loco n'était pas vraiment bonne. Nous avons donc poursuivi nos recherches. Et puis, nous sommes tombés sur l'histoire de Nunzia à Vergeletto».

Lui-même originaire de Vergeletto, un des hameaux les plus reculés du val Onsernone, Ilario Garbani a donc farfouillé par-ci par-là et il est tombé sur la Nunzia: «Les anciens du village se souvenaient de la Farina bona de la Nunzia, une meunière décédée en 1958. Ils ont même pu me donner sa recette».

### Le diable se cache dans le détail

À première vue, cette farine n'avait rien de sorcier... mais justement, le diable se cache dans les détails. En l'occurrence dans la torréfaction des grains de maïs. «Si l'on se contente de griller les grains de maïs, la farine manque de caractère», explique Ilario Garbani. «La Nunzia faisait souffler un tiers des grains de maïs jusqu'à ce qu'ils forment une espèce de crête, qu'on appelle *ghèl* en dialecte local».

Aujourd'hui surnommés *popcorn*, ces grains soufflés apportent de la légèreté à la farine et ce petit goût de grillé si ty-

pique. Ilario Garbani a définitivement pris goût au maïs: «Le mystère de cette farine semblait résolu. J'ai voulu fabriquer de la Farina bona en suivant la recette originale de Vergeletto». Trouver le moulin adapté n'a pas posé la moindre difficulté, car il y en avait six à Vergeletto. Le hic: aucun n'était en activité et certains tombaient en ruine.

En accord avec le président de la commune, Ilario Garbani a décidé de restaurer l'un des moulins en collaboration avec une association locale et le Musée du val Onsernone. Son but: y mouder le maïs torréfié. Disposer d'un moulin restauré était une chose, encore fallait-il torréfier le maïs avant

Photos Claudio Bader





Pas de place pour l'automatisation dans le vieux moulin de Vergeletto (ci-dessus). Ilario Garbani a recours à une pelle de meunier pour introduire les grains de maïs torréfiés dans le moulin.



**27**  
*moulins étaient en activité dans le val Onsernone à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle*

# Snacks au fromage: simples et délicieux



Offres valables du mardi 13 au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles.  
En vente dans les grands supermarchés Coop.



Le Gruyère mi-salé Coop, mini-portion,  
préemballé, env. 170 g, les 100 g

**1.95**



Emmentaler doux Coop, mini-portion,  
préemballé, env. 170 g, les 100 g

**1.65**



Brie Coop en tranches,  
150 g (100 g = 2.63)

**3.95**



Le Gruyère Coop en tranches,  
150 g (100 g = 2.63)

**3.95**



Emmentaler Coop en tranches,  
150 g (100 g = 2.40)

**3.60**

**coop**

Pour moi et pour toi.



Après une restauration respectueuse de son architecture d'origine, l'ancien moulin de Vergeletto fonctionne parfaitement.

... de le moudre. Le hasard a une fois de plus donné un coup de pouce à l'enseignant désormais apprenti meunier. «Je suis tombé sur cette machine à torréfier le café. Elle vient d'Italie. L'entreprise qui l'exploitait cherchait un musée pour l'accueillir et me l'a cédée pour 500 euros. La machine se fiche pas mal de torréfier des grains de café ou de maïs.» Et elle le fait à la perfection. Elle traite 40 kg de maïs à l'heure.

Pour atteindre le point de torréfaction optimal et offrir au produit son arôme incomparable, les grains sont grillés six minutes à 200 °C. Pour trouver le réglage parfait, Ilario Garbani a fait d'innombrables essais.

### Polenta traditionnelle

La tradition, l'histoire et l'engagement sont des valeurs sûres: la Farina bona s'est fait une place dans les rayons des magasins Coop sous le label Slow Food. Pourtant, ça a été le flop! «Les Tessinois étaient ravis de cette farine. Mais dans les autres régions, les gens ne savaient pas quoi en faire.»

Renoncer n'est pas dans la nature d'Ilario Garbani: avec le moulin de Loco qui lui fournit la semoule de maïs, il a recréé une polenta traditionnelle *alla Farina bona*. Un mélange composé à 80% de semoule de polenta et à 20% de farine de maïs, moulue un peu plus

grosse. Un célèbre fabricant de glace a également pris contact avec lui. En effet, la Farina bona permet de préparer une glace au parfum de popcorn idéal. Un succès qui incite Garbani à laisser son imagination voguer vers de nouveaux horizons: «Vous savez, avant que le maïs arrive dans la vallée, les meuniers fabriquaient la Farina bona avec du seigle. Il faut que je me penche un peu là-dessus...» ●



## SLOW FOOD POLENTA ONSERNONE

La Polenta Onsernone labellisée Slow Food contient de la semoule de maïs à grains fins et gros ainsi que 20% de Farina bona. C'est elle qui confère à la polenta cet arôme de grillé, comme si on l'avait préparée dans une marmite posée sur un feu de bois. Le maïs utilisé provient de la plaine de Magadino. Le maïs est torréfié à Vergeletto et moulu sur place, dans le moulin en pierre restauré. Les 80% de farine restants sont également fabriqués avec du maïs tessinois moulu dans le moulin de Loco, dans la même vallée. En vente dans les grands supermarchés Coop, au prix de 5 fr. 40 les 500 g.

Photos Claudio Bader, Beatrice Thommen-Stöckli





## Croisière fluviale de l'Avent sur le Rhin

Associez la visite de Colmar et de Strasbourg à une nuit sur un navire fluvial. Déambulez dans la magnifique vieille ville de Colmar avec ses marchés de Noël et découvrez la métropole alsacienne Strasbourg. Puis vous dégustez le repas du soir dans l'ambiance élégante de votre hôtel flottant.

**1er jour, Suisse - Colmar - à bord:** voyage à Colmar. «La magie de Noël»: pour la période de l'Avent, la vieille ville de Colmar prend des allures de conte de fée. Les subtils éclairages plongent les ruelles et les monuments historiques dans une lumière magique et la vieille ville devient un écran où sont blottis les cinq marchés de Noël. Transfert en car de Colmar à Breisach. Embarquement vers 17h00. Vous quittez Colmar vers 19h00 en direction de Strasbourg. Après un apéro de bienvenue vous appréciez l'exquise cuisine à bord.

**2e jour, Strasbourg - retour:** débarquement après le petit déjeuner. Le marché de Noël de Strasbourg s'étend sur plusieurs places du centre-ville. Les décorations scintillantes, les splendides éclairages et les innombrables sapins créent une atmosphère de l'Avent exceptionnelle. Dans l'après-midi retour en Suisse.

MS Swiss Tiara  
(cat. off. \*\*\*\*\*)

Votre navire mesure 110 m de long et 11, 4 m de large. Le hall d'entrée comprend la réception, une bibliothèque et une boutique. Le Panorama-Lounge, aménagé avec style, est l'endroit idéal pour relaxer et propose un bar ainsi qu'un espace bien-être avec sauna, bain de vapeur et solarium. Les trois ponts comportent 76 cabines donnant sur l'extérieur, toutes avec douche, WC, sèche-cheveux, radio, TV et minibar.

### DATES DES VOYAGES - 2 JOURS

1. 27 - 28 novembre
2. 29 - 30 novembre

### PRIX PAR PERSONNE

<b>Pont 1 - Smaragddeck</b>			
cabine extérieure 2 lits	CHF	180.-	
assurance			
frais d'annulation	CHF	15.-	
<b>Pont 2 - Rubindeck</b>			
cabine extérieure 2 lits	CHF	200.-	
Suite	CHF	250.-	
assurance			
frais d'annulation	CHF	15.-	
<b>Pont 3 - Diamantdeck</b>			
cabine extérieure 2 lits	CHF	220.-	
Suite	CHF	270.-	
assurance			
frais d'annulation	CHF	15.-	
<b>Supplément</b>			
voyages 1	CHF	20.-	

### PRESTATIONS

- Voyage en car confortable
- 1 nuitée avec buffet de petit déjeuner dans la cabine choisie
- 1 repas du soir
- Café et petite tresse offerts à l'aller

### LIEUX DE DEPART

Genève	06.00	Lausanne	06.45
Fribourg	07.45		

## Marché de Noël à Ulm

Somptueusement disposé sur la place de la cathédrale, face au clocher le plus haut du monde, le marché de Noël constitué de maisonnettes en bois richement décorées forme un labyrinthe féerique. Une attraction particulière est la maison du verre où, comme il y a un millénaire, le verre est fondu puis travaillé avec une extrême habileté pour créer de petits chef-d'oeuvre à la vue du public. Ulm compte aussi quantité de superbes boutiques, elles aussi fastueusement décorées pour l'occasion.

**1er jour, Suisse - Ulm:** voyage de votre lieu de départ à Ulm. Arrivée en début d'après-midi. Reste de la journée libre. Musique de Noël, sapins et lumières dorées vous attendent.

**2e jour, Ulm - retour:** vous avez encore le temps de flâner sur le marché de Noël d'Ulm. En début d'après-midi, retour en Suisse à votre lieu de départ.

### DATES DES VOYAGES - 2 JOURS

1. 04 - 05 décembre E
2. 12 - 13 décembre F

### PRIX PAR PERSONNE

chambre à 2 lits	CHF	204.-	
chambre à 3 lits	CHF	204.-	
chambre à 1 lit	CHF	225.-	
assurance			
frais d'annulation	CHF	15.-	

### PRESTATIONS

- Voyage en car confortable
- 1 nuitée avec buffet de petit déjeuner
- Café et petite tresse offerts à l'aller

### HOTEL

**Hôtel Maritim, Ulm**  
(cat. off. \*\*\*\*\*)

Très bon hôtel avec deux restaurants, piano-bar, piscine couverte, sauna et espace fitness.

**Situation:** directement au bord du Danube, à env. 15 minutes à pied du marché de Noël.

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

### LIEUX DE DEPART

<b>Route E</b>			
Genève	06.00	Lausanne	06.45
Fribourg	07.45		

### Route F

Lausanne	06.00	Yverdon	06.45
Neuchâtel	07.15	Kallnach*	07.45

\*Parking gratuit à disposition



Ulmner Messe GmbH

## RESERVATIONS: 021 320 34 34

Ernest Marti SA, 3283 Kallnach, [marti@marti.ch](mailto:marti@marti.ch)

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



# Marques en action chez Coop.

Du mardi 13 octobre au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles

## Le vrai goût du fruit !

**20%**  
de moins

sur toute la gamme  
de produits Andros



Découvrez la gamme complète ANDROS  
sur [www.andros.ch](http://www.andros.ch)

DU BON POULET  
RÔTI À TOUTE HEURE  
DE LA JOURNÉE.



Nos poulets vendus chauds sortent tout juste du four:  
vous n'avez plus qu'à vous régaler!

Offres valables du mardi 13 au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles.  
En vente dans les grands supermarchés Coop.



Demi-poulet grillé Classic, vendu chaud, les 100 g

**1.15** au lieu de 1.45



Poulet grillé Classic, vendu chaud, les 100 g

**1.05** au lieu de 1.35



Demi-poulet avec marinade à la moutarde et au sésame, vendu chaud, les 100 g

**1.15** au lieu de 1.45



Cuisses de poulet grillées, vendues chaudes, les 100 g

**2.20**

**coop**

Pour moi et pour toi.

# BEAU BOUT DE CHOU

## ◆ Chou frisé

Les feuilles frisées vert foncé du kale renferment une multitude de vitamines et de fibres. Une source de fer plus importante encore que la viande de bœuf.

## Autres noms

Chou frisé non pommé, chou plume, chou borécole, chou vert demi-nain, chou à lapin, chou à vache, chou d'aigrette, chou frangé ou encore chou lacinié: le kale porte de nombreux noms, dont la plupart sont aujourd'hui oubliés.

## Académie

À Oldenbourg en Allemagne, la «Grünkohl-Akademie» (Académie du chou frisé) propose un cours en ligne dédié au chou. Le programme est composé de trois colloques. Dont une partie culinaire avec peut-être la recette de la «choupe au chou».

## Goût

Pour ce qui est du goût, le kale n'en manque pas. Pour les amateurs de chou, pas vraiment de surprise. Pour ceux qui font la grimace devant ce type de légume, les Américains ont déjà trouvé tout un tas de recettes pour l'accommoder.

## Version chips

Dans «Les Miller, une famille en herbe», Jennifer Aniston affiche une silhouette époustouflante qu'elle attribue à la consommation de chips de chou frisé.

## Question d'image

McDonald's met les bouchées doubles pour contrer l'image de junk food qui lui colle à la peau. Depuis le mois de mai, des filiales en Californie du Sud testent en effet un nouveau petit-déjeuner à base de chou frisé et d'épinards.

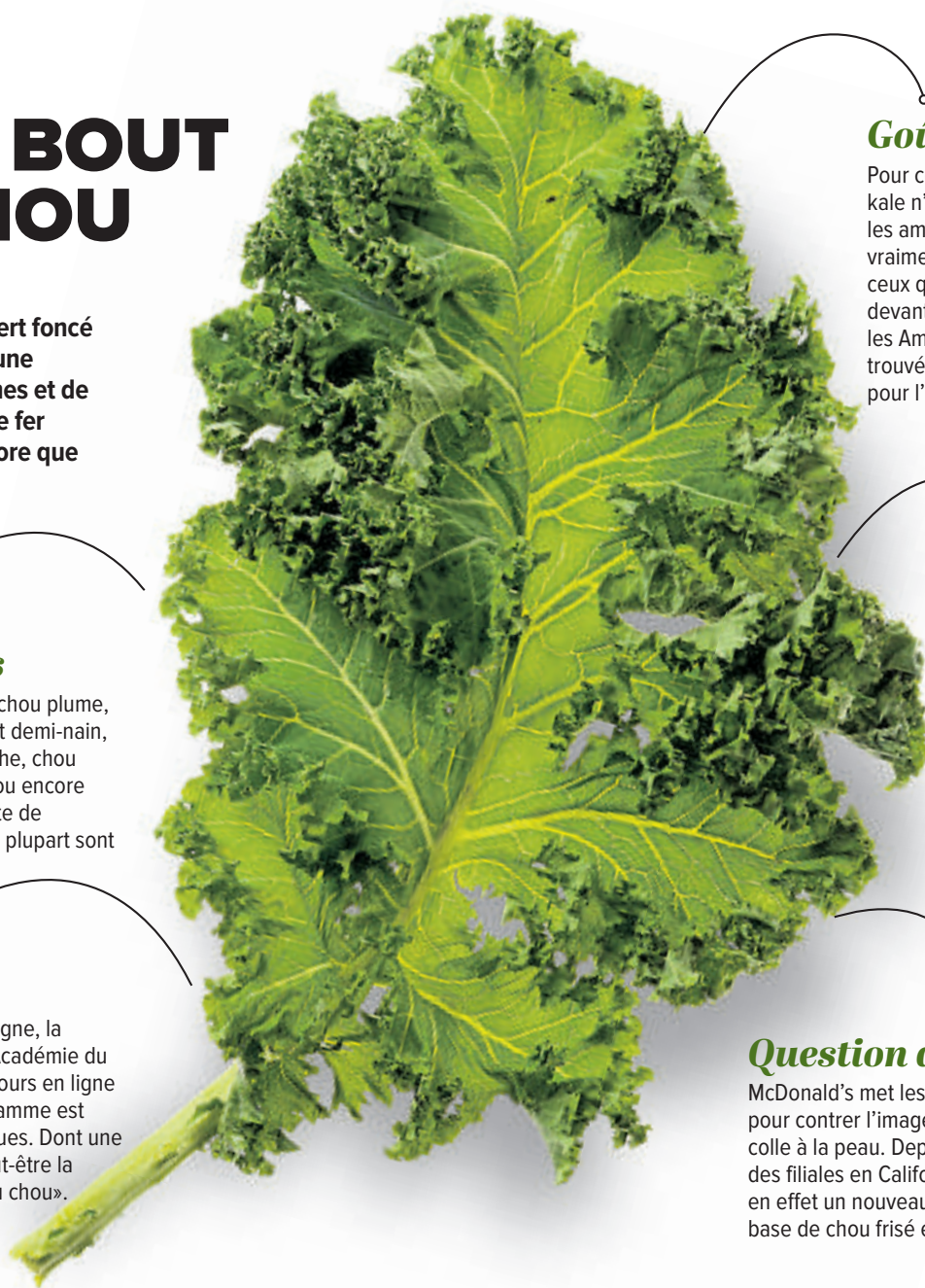


Photo Heiner H. Schmitt; textes Anne-Marie Cuitat



L'experte

**Sylvia Gabet**  
Auteure et journaliste

## Chou'blié

C'est le dernier-né des choux. Pourtant c'est un chou ancien oublié, utilisé jadis comme plante fourragère. On récolte ses feuilles pendant tout l'automne et l'hiver, car il supporte des températures allant jusqu'à -10 °C. C'est un puissant antioxydant, comme tous les choux, et mieux encore: fort en vitamine K, fibres, vitamine C et

calcium, c'est un alcalinisant qui rétablit l'équilibre d'une alimentation souvent trop acide. On le consomme après avoir ôté sa nervure centrale, cru, en salade ou en smoothie détox (kale, épinard, concombre, pomme), ou cuit: vapeur, gratiné avec du fromage, en soupe, marmite de légumes, ou sauté... Vite fait bien fait, j'en fais une sauce de pâtes: pendant que les pâtes cuisent, je fais sauter

quelques gousses d'ail en lamelles avec des filets d'anchois à l'huile. Quand les anchois commencent à se déliter, j'ajoute une louchée d'eau de cuisson des pâtes, amidonnée à souhait pour faire liaison, et des feuilles de chou kale hachées. J'égoutte les pâtes et je les balance dans la sauteuse. Je mélange le tout et je n'oublie pas... les copeaux de parmesan. C'est pas bon, ça, mon Chouchou?

# LA GRANDE FAMILLE DES saucisses

## SAUCISSON

Les petits Suisses raffolent les saucisses. De la rosette lyonnaise au cervelas en passant par la saucisse à rôtir, on en arrive inmanquablement au saucisson. Ce dernier est le terme générique utilisé pour la saucisse sèche romande dont presque tous les bouchers ont une recette bien à eux.

## Y EN A POINT COMME LUI

Le plus connu est le saucisson vaudois. Il contient 60% de viande maigre hachée assaisonnée avec du sel et du poivre, à laquelle viennent s'ajouter de l'ail et d'autres épices. Après avoir mûri plusieurs jours dans un boyau naturel, la masse est fumée au cours d'un long processus. Le saucisson doit toujours bénéficier de temps de repos.

## DÉCOUVERTE FORTUITE

C'est le hasard qui a fait la saucisse au marc. L'employé d'une distillerie avait acheté un saucisson de Payerne qu'il avait laissé fumer par erreur sur la chaudière à marc. La vapeur d'eau-de-vie conféra au saucisson un goût particulier: le saucisson au marc était né.

## LOINTAINE PARENTÉ

Un peu plus fine, la saucisse Montandon est fabriquée depuis des décennies dans une entreprise familiale du Jura neuchâtelois, tandis que la saucisse aux choux est élaborée uniquement dans le canton de Vaud. La masse, composée de viande de porc, de couenne cuite et de chou blanc blanchi, est poussée dans des boyaux courbes de bœuf. ●



Photos Heiner H. Schmitt, Beatrice Thommen-Stöckli, SP

## EN RAYON SAUCISSES ET SAUCISSONS

### Saucisson vaudois Naturafarm

Saucisson vaudois Naturafarm labellisé IGP, env. 350 g, 2 fr. 25/100 g.



### Saucisson de montagne

À base de viande de porc des montagnes. Saucisson Pro Montagna, 8 fr. 50/pièce, env. 300 g.



### Saucisson au marc

Il a ses inconditionnels. Saucisson au marc de Bell, env. 350 g, 2 fr. 45/100 g.



### Saucisson vaudois

Le compagnon parfait du papet. Saucisson vaudois de Bell IGP, 2 fr. 10/100 g.





C'est la saison du saucisson et du papet vaudois.

**Saucisse neuchâteloise**

Fabriquée dans le Jura neuchâtelois par l'entreprise familiale Montandon. 6 fr. 95/pièce, env. 250 g.



**Saucisse aux choux**

Une tradition charcutière vaudoise. Saucisse aux choux de Bell IGP, env. 320 g, 1 fr. 70/100 g.



**SAUCISSONS CONSOMMATION ANNUELLE PAR HABITANT SELON LES RÉGIONS LINGUISTIQUES**

65,9 % (280 g) Romandie  
34,1 % (145 g) Suisse alémanique



Source: coopérative Coop 2014; base: chiffres de vente

# WIN!

A gagner:  
1 lingot d'or de 100 g  
(valeur: env. CHF 3700.-)



Disponible dans les grands supermarchés Coop.

Bulletin de participation à retrouver sur les Tommes à la Crème Jean-Louis 100 g et 200 g ou sur demande: envoyer une enveloppe adressée à Val d'Arve SA, Concours Jean-Louis, CP 1055, 1211 Genève 26. Sans obligation d'achat.



## Les marques en action chez Coop.

Du mardi 6 octobre au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles

# 30%

à partir de 2  
pièces au choix



## C'est le moment du salé!

Essayez les Focaccelle Mulino Bianco. Toujours moelleuses.



## UN MOIS CONTRE LE CHOLESTÉROL – Un sujet qui nous tient à cœur

Un excès de cholestérol augmente le risque de maladies cardiovasculaires. En Suisse, une personne sur trois présente un taux de cholestérol trop élevé. Mais savez-vous vraiment ce qu'est le cholestérol et connaissez-vous votre taux?

Le cholestérol est une substance grasse qui est en grande partie produite par le corps lui-même, dans le foie. Le reste provient de notre consommation de produits d'origine animale. On retrouve le cholestérol dans toutes les cellules du corps humain, où il remplit de nombreuses fonctions importantes. Ainsi, il prend part à la formation des cellules et est également un composant essentiel de nombreuses hormones.

On distingue le «bon» cholestérol HDL du «mauvais» cholestérol LDL. S'il y a trop de cholestérol LDL dans le sang, l'excédent se dépose sur les parois des vaisseaux, ce qui conduit à un rétrécissement des artères (artériosclérose) et augmente le risque de maladies cardiovasculaires. A l'inverse, le «bon» cholestérol HDL ramène le cholestérol en excès vers le foie via la circulation sanguine et lutte ainsi contre le rétrécissement des vaisseaux sanguins.

Il existe plusieurs formes d'excès de cholestérol et donc différentes approches thérapeutiques. On peut, par exemple, obtenir une diminution avérée du taux de cholestérol grâce à un mode de vie sain associé à l'ester de stanol végétal contenu dans Emmi Benecol®. Si l'on prend déjà des médicaments contre le cholestérol, les esters de stanoles végétaux peuvent réduire un peu plus le taux de cholestérol. C'est pourquoi, il est conseillé de consulter un médecin/un pharmacien avant de consommer Emmi Benecol®.

### Participez à «Un mois contre le cholestérol»!

Beaucoup de personnes touchées ignorent qu'elles ont un taux de cholestérol trop élevé car on n'en ressent pas directement les effets. Connaître précisément son taux de cholestérol est donc le premier pas pour parvenir à réduire un niveau excessif. C'est pour cette raison qu'Emmi Benecol® organise, en collaboration avec les pharmacies Amavita, l'opération «Un mois contre le cholestérol». **Participez-y, découvrez votre taux de cholestérol et réduisez-le – si nécessaire – de manière simple et efficace grâce à l'ester de stanol végétal contenu dans Emmi Benecol®!**

Voici comment se déroule l'opération «Un mois contre le cholestérol»:

1. Dans la pharmacie Amavita de votre choix, faites mesurer votre taux de cholestérol en bénéficiant du prix spécial de CHF 15.- au lieu de CHF 29.-.
2. Discutez des résultats avec votre pharmacien/ pharmacienne.
3. Si vous présentez un excès de cholestérol:
  - a. prenez quotidiennement, pendant 21 jours, une bouteille d'Emmi Benecol®\* au cours de votre repas principal;
  - b. pratiquez une activité physique régulière, si possible en extérieur;
  - c. adoptez une alimentation variée et équilibrée faisant la part belle aux fruits et légumes mais aussi au poisson, aux huiles de haute qualité et aux produits à base de céréales complètes.
4. Après avoir pris Emmi Benecol® pendant 21 jours, réalisez un second test de mesure du cholestérol, toujours à prix spécial. Si la prise d'Emmi Benecol® ne vous a pas permis de réduire votre taux de cholestérol LDL d'au moins 7%, Emmi vous rembourse les tests de mesure du cholestérol et les produits Emmi Benecol®.



L'opération «Un mois contre le cholestérol» se déroule du 1<sup>er</sup> octobre au 30 novembre 2015. Vous trouverez de plus amples informations sur le thème du cholestérol, sur l'opération «Un mois contre le cholestérol» et sur la garantie satisfait ou remboursé sur Internet à l'adresse [www.contre-le-cholesterol.ch](http://www.contre-le-cholesterol.ch).

\* Vous trouverez le yogourt à boire Emmi Benecol® destiné à réduire le taux de cholestérol chez Coop et Coop@Home.

# LA RANÇON DU SUCCÈS

♦ **Vins bio** Dans la région viticole des Corbières, au sud de la France, des chercheurs du FiBL étudient la possibilité d'accroître le rendement en agriculture biologique.

Depuis la fin des années 1990, Coop achète des vins des domaines du Château Pech-Latt et du Château de Caraguilhes, dans le Languedoc-Roussillon. L'acheteur Ludovic Zimmermann est catégorique: «De très grande qualité, ces vins sont appréciés par notre clientèle.» Mais la demande est si forte que les domaines sont rarement en mesure de fournir les quantités souhaitées.

## Projet du FiBL lancé

Le problème majeur est la sécheresse. Dans cette région du sud de la France, en effet, le vignoble des Corbières connaît des étés chauds et très secs. La vigne est quasi l'unique moyen d'exploiter les sols peu fertiles. Pour

survivre, les pieds de vigne doivent s'enraciner profondément dans le calcaire. Dans ces conditions, cultiver la terre selon les principes de l'agriculture biologique est un vrai défi. «Le rendement est moins important que dans le cadre d'une viticulture conventionnelle», rappelle l'acheteur. Coop s'est donc associée à l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL) de Frick (AG). Leur but: mettre en œuvre un projet qui permet d'analyser les effets de l'irrigation, de la fertilisation et du travail du sol sur la croissance et la qualité des vignes. Coop soutient ce projet de recherche d'une durée de trois ans. Et Ludovic Zimmermann de préciser: «Ces



Philippe Matthias, œnologue au domaine viticole bio du Château Pech-Latt, collabore avec le FiBL.

deux domaines viticoles nous tiennent particulièrement à cœur. Nous avons été séduits par leurs vins aussi fruités et puissants qu'agréables en bouche.»

## Belle perspective

L'objectif principal est d'accroître la production tout en améliorant la qualité du raisin. «Il s'agit d'un grand défi puisque l'augmentation

## À DÉGUSTER VINS BIO DES CORBIÈRES



**Corbières AOC Grande Réserve Château Pech-Latt bio, Coop Naturaplan, 2014**  
Robe d'un pourpre intense, fins et discrets arômes de baies. Notes de maturité épicées et tanins légèrement astringents en finale. Cépages: carignan, syrah et grenache. Idéal pour accompagner les plats relevés, les grillades et le gibier.  
Prix: 10 fr. 95/75 cl



**Corbières AOC Rosé Château de Caraguilhes bio, Coop Naturaplan, 2014**  
Robe d'un rose saumon vif, notes discrètes de fraise et de framboise. Un rosé aromatique avec une note légèrement amère. Idéal pour accompagner les hors-d'œuvre, le poisson, les moules, la volaille, les plats exotiques.  
Prix: 9 fr. 95/75 cl



**Corbières AOC Boutenac Solus Château de Caraguilhes bio, Coop Naturaplan, 2013**  
Robe d'un grenat profond, goût épicé. Un des grands vins de la région. À décanter! Cépages: carignan, syrah, mourvèdre et grenache. Idéal pour accompagner la viande rouge, les plats en sauce, les grillades et les fromages corsés.  
Prix: 19 fr. 95/75 cl





Photos Vera Hartmann/3photo, SP

des quantités s'accompagne souvent d'une perte de qualité.» Il reste encore bien du travail avant que les premiers résultats ne soient visibles. Depuis janvier, Dominique Léвите, chef de projet au FiBL, retourne régulièrement dans les Corbières afin d'entretenir son vignoble «pilote». «Nous rencontrons actuellement des problèmes liés à la fertilité du sol accueillant les cépages de syrah.»

### Trop tôt pour des résultats concrets

Avec l'aide du directeur d'exploitation, il tente de découvrir la faille. Serait-ce dû à une mauvaise fertilisation? Ou à un problème dans les méthodes de taille? Ou

au travail du sol? «Certaines années, il y a trop de feuilles et pas assez de fruits. D'autres, nous récoltons du raisin en abondance mais d'une qualité moindre.»

La semaine passée, Dominique Léвите était de retour dans les Corbières où les vendanges viennent de se terminer. L'ingénieur viticole a mesuré la densité du moût de chaque lot dans les parcelles pilotes. Mais il est encore trop tôt pour obtenir des résultats concrets. Toutefois, l'ingénieur est sûr d'une chose: «Vu les températures extrêmement élevées et la sécheresse, le rendement n'est pas énorme mais le raisin est de grande qualité!» ● NICOLE HÄTTENSCHWILER



L'experte  
**Marie Linder**  
Spécialiste en vin

## L'alcool en moins

Voici une chronique un peu particulière, puisque le Rimuss Secco est une boisson sans alcool à base de jus de raisin qui n'entre pas dans la catégorie «Vin». Ce qui ne l'empêchera pas de ravir les papilles de ceux qui, pour bon nombre de raisons, préfèrent renoncer à l'alcool. Il faut aborder ce breuvage pétillant sans le comparer à un champagne ou à tout autre vin effervescent. Dégustez-le en simplicité avec le plaisir de sentir de beaux parfums et de bons goûts de raisin. Il laisse en bouche une sensation désaltérante et fruitée. Rimuss Secco sera idéal associé à des châtaignes et des fromages à pâte dure. La petite entreprise familiale Rimuss und Weinkellerei Rahm AG, après des débuts modestes en 1945, compte parmi les principaux producteurs de jus de raisin et de spécialités viticoles de Suisse alémanique.

### Rimuss Secco

- ⇒ Prix: **7 fr. 50/75 cl**
- ⇒ Contient du jus de raisin ainsi que du vin sans alcool.
- ⇒ Disponible: **dans les grands points de vente ou sur:**

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

**PLUS D'INFOS**  
sur le vin sur  
[www.mondovino.ch](http://www.mondovino.ch)





# 549.-

exemple de prix, MSC Armonia 23.04

**jusqu'à  
40%  
réduction**  
sur le prix  
catalogue!



Forfait boissons „Allegrissimo“



Boissons 24/24 comprenant tous les vins au verre de la sélection „Allegrissimo“ les bières pression, les sodas et jus de fruits, l'eau minérale, les boissons chaudes, une large sélection de boissons et cocktails au bar ainsi que les glaces en pot ou en cône.

**Double avantage dans certaines catégories:**

**Fr. 300.- crédit à bord ET forfait boissons Allegrissimo inclus!**

### Méditerranée occidentale

dès 609.-



8 jours de/à Gênes

23.04 07.05 21.05 28.05 04.06 11.06 18.06

**MSC Preziosa** ★★★★★

Intérieure IB	609	719	829
Extérieure OB	769	879	989
Extérieure OF	879	989	1'099
Balcon BB	969	1'099	1'209
Balcon BF	1'079	1'209	1'319
Balcon BA	1'519	1'599	1'709
Suite SA	1'799	1'819	1'929

Forfait boissons Allegrissimo (cat. BB - SA)  
Crédit à bord par cabine: Fr. 300.- (cat. BA & SA)

### Méditerranée occidentale

dès 609.-



8 jours de/à Gênes

24.04 08.05 22.05 29.05 05.06 12.06 19.06

**MSC Fantasia** ★★★★★

Intérieure IB	609	719	829
Extérieure OB	769	879	989
Extérieure OF	879	989	1'099
Balcon BB	969	1'099	1'209
Balcon BF	1'079	1'209	1'319
Balcon BA	1'519	1'599	1'709
Suite SA	1'799	1'819	1'929

Forfait boissons Allegrissimo (cat. BB - SA)  
Crédit à bord par cabine: Fr. 300.- (cat. BA & SA)

### Méditerranée orientale

dès 769.-



8 jours de/à Venise

04.06 11.06 18.06

**MSC Sinfonia** ★★★★★

Intérieure IB	769	879
Intérieure IF	829	939
Extérieure OB	879	989
Extérieure OF	959	1'069
Balcon BF	1'099	1'209
Suite SF	1'269	1'379
Suite SA	1'649	1'759

Forfait boissons Allegrissimo (cat. OB,OF & SA)  
Crédit à bord par cabine: Fr. 300.- (cat. SA)

### Méditerranée orientale

dès 719.-



8 jours de/à Venise

01.05 08.05 22.05 29.05 05.06 12.06 19.06

**MSC Orchestra** ★★★★★

Intérieure IB	719	769	879
Extérieure OB	879	939	1'049
Extérieure OF	989	1'049	1'159
Balcon BB	1'099	1'159	1'269
Balcon BF	1'209	1'269	1'379
Balcon BA	1'539	1'599	1'709
Suite SA	1'869	1'929	2'039

Forfait boissons Allegrissimo (cat. BB - SA)  
Crédit à bord par cabine: Fr. 300.- (cat. BA & SA)

### Méditerranée occidentale

dès 739.-



8 jours de/à Gênes

11.06 18.06

**MSC Armonia** ★★★★★

Intérieure IB	739	849
Intérieure IF	799	909
Extérieure OB	879	989
Extérieure OF	939	1'099
Balcon BF	1'099	1'219
Suite SF	1'269	1'389
Suite SA	1'649	1'769

Forfait boissons Allegrissimo (cat. OB,OF & SA)  
Crédit à bord par cabine: Fr. 300.- (cat. SA)

### Méditerranée occidentale

dès 549.-



8 jours de/à Gênes

17.04 24.04 08.05 22.05 29.05 05.06 12.06\* 19.06\*

**MSC Poesia** ★★★★★

Intérieure IB	549	769	879
Extérieure OB	719	939	1'049
Extérieure OF	769	1'049	1'159
Balcon BB	879	1'159	1'269
Balcon BF	989	1'269	1'379
Balcon BA	1'409	1'649	1'759
Suite SA	1'689	1'869	1'979

Forfait boissons Allegrissimo (cat. BB - SA)  
Crédit à bord par cabine: Fr. 300.- (cat. BA & SA)

### Méditerranée occidentale

dès 549.-



8 jours de/à Gênes

23.04 07.05 21.05 28.05 04.06

**MSC Armonia** ★★★★★

Intérieure IB	549	739
Intérieure IF	609	799
Extérieure OB	659	879
Extérieure OF	769	939
Balcon BF	929	1'099
Suite SF	1'089	1'269
Suite SA	1'479	1'649

Forfait boissons Allegrissimo (cat. OB,OF & SA)  
Crédit à bord par cabine: Fr. 300.- (cat. SA)

### Méditerranée orientale

dès 609.-



8 jours de/à Venise

02.04 09.04 16.04 23.04 07.05 21.05 28.05 04.06 11.06 18.06

**MSC Magnifica** ★★★★★

Intérieure IB	609	769	879
Extérieure OB	769	939	1'049
Extérieure OF	879	1'049	1'159
Balcon BB	989	1'159	1'269
Balcon BF	1'099	1'269	1'379
Balcon BA	1'429	1'599	1'709
Suite SA	1'759	1'929	2'039

Forfait boissons Allegrissimo (cat. BB - SA)  
Crédit à bord par cabine: Fr. 300.- (cat. BA & SA)

Lun - Ven: 09.00 - 18.00h

☎ 021 621 81 81

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

Voie du Chariot 3, 1003 Lausanne  
info@croisimonde.ch



disponible seulement en occupation double **Prestations incluses:** croisière en pension complète, activités à bord, taxes portuaires. **Non inclus:** Bus aller/retour de Suisse (240.- par personne), Dépenses personnelles, frais de 15% sur les prestations de services à bord, pourboires à bord 9.- EUR par jour, assurance annulation, excursions pendant la croisière, frais de dossier CHF 20.- par personne maximum CHF 40.- par dossier (sauf si vous réservez en ligne directement via [www.croisimonde.ch](http://www.croisimonde.ch))

# Les marques en action chez Coop.

Du mardi 13 octobre au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles.

*Le savoir-faire de Bonne Maman<sup>®</sup>,  
c'est de faire les choses simplement, comme à la maison.*



**20%**

**sur  
tout l'assortiment  
Bonne Maman**

**3.00** au lieu de 3.80

p.ex. Crème à la Vanille Bonne Maman  
4 x 100 g, (100 g = 0.75)



*Bonne Maman<sup>®</sup>  
C'est toi que j'aime tant*

Pour réaliser vous-même les délicieux desserts de Bonne Maman<sup>®</sup>, commandez sans tarder votre Cahier de Recettes sur [www.bonnemaman.ch](http://www.bonnemaman.ch)

\* En vente dans les grands supermarchés Coop



Photo Martin Graf; styling Doris Moser

Cette semaine:  
une idée pour  
chaque jour

### LUNDI

**Végétarien** Polenta du chalet\* accompagnée d'une salade d'automne  
**Viande** Poulet et sauce au paprika\*. Idéal avec des nouilles

### MARDI

**Végétarien** Crêpes gratinées aux champignons\*, salade verte  
**Viande** Émincé de chevreuil aux raisins et tranches de polenta\*

# GNOCCHIS À LA COURGE, PESTO ET SAUCE À LA CRÈME

Pour 4 pers., env. 535 kcal/portion

Lip: 31 g; glu: 53 g; pro: 15 g

Mise en place et préparation:  
env. 50 min

## Ingrédients

### GNOCCHIS

- ⇒ 300 g de courge (p. ex. butternut), en petits morceaux (reste env. 200 g)
- ⇒ 150 g de pommes de terre à chair farineuse, en petits morceaux
- ⇒ ¾ de cc de sel
- ⇒ 1 jaune d'œuf frais
- ⇒ ½ cc de sel
- ⇒ un peu de noix de muscade
- ⇒ 260 g de farine blanche
- ⇒ eau salée, bouillante

### PESTO

- ⇒ 50 g de roquette, grossièrement ciselée
- ⇒ 1 bouquet de persil plat, grossièrement ciselé
- ⇒ 25 g de pistaches hachées
- ⇒ 1 gousse d'ail, pressée
- ⇒ 3 cs de parmesan râpé
- ⇒ 3 cs d'huile d'olive (non pressée à froid)
- ⇒ ¼ de cc de sel
- ⇒ un peu de poivre
- ⇒ 2 dl de demi-crème
- ⇒ un peu de parmesan râpé

## Préparation

**GNOCCHIS:** poser un panier-vapeur dans une grande casserole, remplir d'eau jusqu'en dessous du panier,

ajouter la courge et les pommes de terre, saler, cuire à couvert sur feu moyen env. 20 minutes. Bien égoutter les légumes, mixer.

Ajouter le jaune d'œuf, assaisonner. Ajouter la farine petit à petit jusqu'à obtenir une pâte molle qui se pétrisse facilement.

**Façonnage:** sur un peu de farine, former des rouleaux avec la masse aux gnocchis Ø env. 1 cm, puis couper en morceaux d'env. 1 ½ cm. Les passer sur les piques d'une fourchette à l'aide du pouce, de sorte que les rainures de la fourchette se dessinent sur les gnocchis. Cuire les gnocchis dans l'eau salée bouillante par portions jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, égoutter, réserver au chaud à couvert.

**PESTO:** mettre la roquette et tous les ingrédients y compris l'huile d'olive dans un bol gradué, mixer, assaisonner. Chauffer la crème avec 1 cs de pesto. Mélanger les gnocchis avec la sauce, dresser. Répartir le reste de pesto dessus. Parsemer de parmesan, décorer avec un peu de roquette.

### En vidéo

- La recette de Betty Bossi montrée par Claudia Stalder sur le Net, iTunes et l'app Coopération: [www.cooperation.ch/recette](http://www.cooperation.ch/recette)

## MERCREDI

**Végétarien** Cannellonis épinards et ricotta\*

**Poisson** Filets de poisson et salade au chou-pomme\*

Granités au café et noix au caramel chaud\*

## JEUDI

**Végétarien** Strudel aux légumes\*

**Viande** Côtelettes aux poires aigres-douces\*.

Idéal avec des pommes de terre au four

## VENDREDI

**Végétarien** Ramequin à la courge\*

**Viande** Quiche aux brocolis\*

Salade verte en entrée

\*Recettes sur: [www.cooperation.ch/menus](http://www.cooperation.ch/menus)

# P+ Yogourt



## Il y en a là-dedans !



**L'onctuosité d'un vrai yogourt aux fruits**



Découvrez nos saveurs sur  
[www.yogourt-pplus.ch](http://www.yogourt-pplus.ch)

**Naturellement 2,5 X  
plus de protéines**  
que dans le lait

Betty Bossi



## MOULES AU ROQUEFORT

### LA RECETTE VITE FAITE BIEN FAITE

**Pour 4 personnes**  
env. 366 kcal par portion  
Lip: 27 g; glu: 10 g; pro: 16 g

**Mise en place et préparation:**  
env. 30 min

#### Ingédients

- ⇒ 2 kg de moules fraîches
- ⇒ 1 cs d'huile d'olive
- ⇒ 3 oignons, finement hachés
- ⇒ 2 gousses d'ail, en tranches fines
- ⇒ 3 dl de vin blanc
- ⇒ 2 dl d'eau
- ⇒ ½ cc de sel
- ⇒ un peu de poivre du moulin
- ⇒ 2 dl de crème
- ⇒ 50 g de roquefort, en petits dés
- ⇒ 1 bouquet de persil plat, grossièrement haché

#### Préparation

Bien brosser les moules sous l'eau courante froide, les ébarber si nécessaire, jeter impérativement celles qui sont ouvertes ou abîmées. Préchauffer le four à 60 °C, y glisser des assiettes creuses. Chauffer l'huile dans un grand faitout. Faire revenir les oignons et l'ail. Mouiller avec le vin et l'eau, saler et poivrer le court-bouillon, porter à ébullition. Mettre les moules, laisser cuire à feu doux env. 5 min, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Jeter impérativement les moules qui ne se sont pas ouvertes. Retirer avec une écumoire et répartir dans les assiettes chaudes. Ajouter crème, roquefort et persil au court-bouillon, remuer. Arroser les moules de sauce, servir aussitôt.

**Servir avec:** de la baguette.

## SUR LE POUCE YOGOURT POIRE RAISIN NOIX



- ⇒ yogourt nature
- ⇒ mélange de noix décortiquées
- ⇒ raisin
- ⇒ poire
- ⇒ miel

Verser le yogourt dans un verre, répartir le mélange de noix décortiquées. Couper les grains de raisin en deux et la poire en petits morceaux puis les ajouter dans le verre. Verser du miel sur le tout.

Photos Heiner. H. Schmitt; Martin Graf; styling Doris Moser

# Marques en action chez Coop.

Du mardi 13 octobre au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles.

# Lindt



## CONNAISSEURS

Découvrez maintenant les chefs-d'œuvre  
de nos Maîtres Chocolatiers!



**27%**

**12.95**

au lieu 17.95

LINDT Connaisseurs 230g (100g = 5.63)

### CHEF-D'ŒUVRE CONNAISSEURS: DÔME DE NOISETTE

Le royal – une séduction croustillante.  
Un délicieux cœur aux noisettes avec  
éclats croquants, enrobé de chocolat au lait  
et couronné à la main d'éclats aux noisettes et au caramel.





NOTE SUCRÉE

## CRÈME AU CIDRE DOUX ET STREUSEL



Pour 4 personnes  
env. 382 kcal par portion  
15 g de lipides  
55 g d'hydrates de carbone  
6 g de protéines

Mise en place et préparation:  
env. 30 min  
Mise au frais: env. 1 h

## Ingrédients

## CRÈME

- ⇒ 5 dl de cidre doux ou de jus de pomme
- ⇒ 1 citron non traité, un peu de zeste râpé et moitié du jus
- ⇒ 2 cs de maïzena
- ⇒ 3 œufs
- ⇒ 50 g de sucre
- ⇒ 1 dl de crème entière, en chantilly

## STREUSEL

- ⇒ 80 g de sucre
- ⇒ 1 ½ cs d'eau
- ⇒ ¼ cc de jus de citron
- ⇒ 10 g de popcorn salé

## Préparation

**CRÈME:** mélanger au fouet le cidre doux et tous les ingrédients, jusqu'au sucre compris, porter à ébullition sur feu moyen sans cesser de remuer. Dès que la masse épaissit, éloigner la casserole du feu, remuer encore env. 2 minutes. Filtrer dans un bol, couvrir directement la crème de film alimentaire, laisser refroidir, réserver env. 1 h au frais. Incorporer la chantilly, répartir la crème dans des coupelles.

**STREUSEL:** dans une casserole, porter à ébullition le sucre, l'eau et le jus de citron, sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Éloigner la casserole de la plaque. Ajouter le popcorn, mélanger, répartir sur du papier cuisson, laisser refroidir. Répartir le popcorn sur la crème.

Propriété de la recette:  
sans gluten

## CUISINE DE SAISON SI GOÛTEUSE!

Printemps, été, automne, hiver: à chaque saison correspond un éventail de fruits, légumes, viandes, poissons et fromages qui nous permet de varier les saveurs et les plaisirs. Les produits de saison sont pour Laurent Mariotte les ingrédients indispensables d'une cuisine goûteuse, économique et respectueuse de l'environnement. Ce journaliste toqué de cuisine nous fait aujourd'hui partager les

plats qu'il aime mitonner tout au long de l'année. De la soupe gratinée à l'oignon à la charlotte aux noisettes en passant par la carbonade à la bière brune et au pain d'épice, il nous propose une cuisine généreuse qui saura nous réchauffer l'hiver venu. En attendant le printemps...

● AMC

⇒ Laurent Mariotte, «C'est la bonne saison! Les meilleures recettes», 110 pages, Éditions Solar





# YOGOURT TONI. LE GRAND CLASSIQUE DANS UN VERRE.

Dès maintenant, Toni séduit non seulement par son goût, mais aussi par son nouveau look.



# TENTEZ LE DIABLE.



NOUVEAU



## 30% COUPON DE RABAIS

30% de rabais sur tout l'assortiment de Emmi ENERGY MILK. Le bon, valable du 12.10. au 1.11.2015 n'est pas cumulable avec d'autres bons ou promotions. Il est uniquement valable dans les points de vente Coop.



2 063000 315794



## 30% COUPON DE RABAIS

30% de rabais sur tout l'assortiment de Emmi ENERGY MILK. Le bon, valable du 12.10. au 1.11.2015 n'est pas cumulable avec d'autres bons ou promotions. Il est uniquement valable dans les points de vente Coop.



2 063000 315794





Rédactrice  
Sophie  
Dürrenmatt

## TESTÉ POUR VOUS

La moutarde à l'ancienne n'a de cesse d'inspirer les épicuriens de la table à la recherche de saveurs corsées et élégantes à la fois. Il faut dire qu'avec ses graines entières, elle permet des marinades de choix. Cette fabrication selon la tradition française peut toutefois en surprendre plus d'un. À l'instar de cuisiniers dévoués ayant parfois la main un peu lourde dans la préparation du plat familial dominical. Je ne citerai pas de nom mais l'intéressé se reconnaîtra... Oui, la moutarde à l'ancienne a du goût!



**Thomy moutarde à l'ancienne, 3 fr. 20.**

## BOULES DE BERLIN PLACE À LA FÊTE

Les boules de Berlin sont un classique – une douce tentation pour petits et grands. Les accros de ce savoureux beignet trouveront leur compte durant le festival des boules de Berlin organisé par Coop pendant deux semaines. Outre les pâtisseries traditionnelles, on pourra savourer nombre de variations spéciales, des mini-boules de Berlin sous forme de cupcakes jusqu'à la version enrobée de chocolat et fourrée à la vanille.

⇒ **Boules de Berlin Coop, 2 fr. 10 les 2 (130 g), en vente dans tous les magasins Coop.**



Photos Béatrice Thommen-Stöckli, SP

## CHIPS COMME À LA MAISON

Une qualité éprouvée associée aux tendances gustatives modernes: voilà la formule dont sont issues ces nouvelles chips du terroir. Saveurs authentiques garanties! Découvrez notamment le mélange de chips bleues et dorées assaisonnées au sel marin ou laissez-vous séduire par les chips rus-



tiques et légèrement plus épaisses agrémentées de sel des Alpes suisses et de poivre du val Maggia.

⇒ **Chips du terroir Zweifel au sel des Alpes & poivre du val Maggia, 2 fr. 95/110 g, Chips du terroir Blue Chips Zweifel, 3 fr. 70/110 g, les deux variantes en vente dans les grands magasins Coop.**

## DE QUOI SATISFAIRE LES PETITS CREUX

C'est souvent dans les moments les plus inopportuns que l'estomac se met à gargouiller. C'est pourquoi il est judicieux d'avoir un petit «kit d'urgence» pour apaiser les frin-



gales intempestives. Les nouveaux crackers de Jamadu à l'épeautre et à la pomme proposés en paquet de quatre trouveront facilement une place dans votre sac. Ainsi, votre petit creux n'aura aucune chance de se transformer en une véritable faim.

⇒ **Crackers Jamadu à la pomme et à l'épeautre Coop, 2 fr. 80 le paquet de 4, disponibles dans les grands magasins Coop.**

## LE CINQUIÈME ÉLÉMENT SÉRÉ À LA POMME

Le séré aux fruits est idéal pour les enfants. Et souvent, les grands aussi raffolent de ces produits laitiers onctueux. Le quatuor d'arômes framboises, fraises, abricots et bananes devient un «quintette» avec l'arrivée de la pomme. Un supplément de fruits pour le petit-déjeuner, les dix-heures, les quatre-heures ou le dessert.



⇒ **Séré aux fruits à la pomme Coop, 1 fr. 20/2 x 125 g, disponible dans les grands magasins Coop.**

# prix mini

Offres valables jusqu'au 24.10.2015, dans la limite des stocks disponibles.  
TRA comprise, 2 ans de garantie sur tous les appareils électriques photographiés.

nulu  
NEW LOOK



GILET

**69.95** AU LIEU DE 89.95

100% acrylique, existe aussi en gris/blanc

**50%**

sur tous les collants  
et chaussettes

(sauf articles pour enfants et promotions)  
Offre valable les 16.10 et 17.10.2015.

nulu  
NEW LOOK



BLOUSE

**29.95** AU LIEU DE 39.95

100% viscose, existe aussi en kaki

nulu  
NEW LOOK



JUPE

**29.95** AU LIEU DE 49.95

Existe aussi en gris

nulu  
NEW LOOK  
ACCESSORIES



**25%**

ÉCHARPE FEMME

**49.95**  
AU LIEU DE 69.95

Plusieurs coloris au choix

nulu  
NEW LOOK  
ACCESSORIES



**25%**

SACS À MAIN

**59.95** AU LIEU DE 79.95 L'UNITÉ

Plusieurs coloris au choix



ROBE BABY GIRLS\*\*

**23.95** AU LIEU DE 29.95

Tailles 68 – 92, 100% coton

LEGGING BABY GIRLS\*\*

**7.95** AU LIEU DE 9.95

Tailles 68 – 92

**milou®**

**20%**  
sur les vêtements  
enfant Milou\*



SWEAT-SHIRT BABY BOYS

**15.95** AU LIEU DE 19.95

Tailles 68 – 92, 100% coton

PANTALON THERMIQUE BABY BOYS\*\*

**22.35** AU LIEU DE 27.95

Tailles 68 – 92, 100% coton

**SERGIO**



**15%**

PARKA EN LAINE

**199.-** AU LIEU DE 239.-

Existe aussi en anthracite

**SERGIO**



**30%**

CHEMISE À CARREAUX

**39.95** AU LIEU DE 59.95

100% coton

\* Les vêtements Milou Baby et Minikids ne sont pas en vente dans les Coop City de Baden, Bâle Marktplatz, Berne Marktgasse, Lucerne, Sion, Winterthour, Zurich Bellevue, Zurich Oerlikon, Zurich Sihlcity et Zoug.

La collection Milou Minikids n'est pas non plus disponible dans le Coop City d'Olten.

\*\* Ces articles existent aussi dans les tailles 98 – 140.

**coop city**

Pour moi et pour toi.

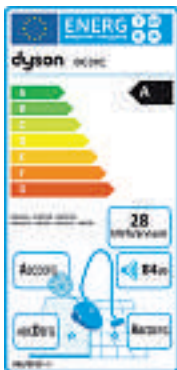
# dyson

## DÉMONSTRATIONS DYSON

DU JEUDI 15.10  
AU SAMEDI 17.10.2015



**150.-**  
de moins



top ten.ch  
ENERGY SAVER

ASPIRATEUR «DC37C COMPLETE ALLERGY»

**379.-** AU LIEU DE 529.-

5 ans de garantie, 750 watts



top ten.ch  
ENERGY SAVER

ASPIRATEUR À MAIN SANS FIL «DC43H CAR+BOAT»

**249.-** AU LIEU DE 299.-

200 watts



RADIATEUR  
SOUFFLANT / VENTILATEUR  
«HOT + COOL AM 09»

**399.-**  
AU LIEU DE 459.-

2000 watts



HUMIDIFICATEUR  
«AM 10»

**549.-**  
AU LIEU DE 599.-

55 watts



**100.-**  
de moins

ASPIRATEUR «DC52 ANIMAL TURBINE»

**529.-** AU LIEU DE 629.-

5 ans de garantie, 1300 watts

**topten.ch**  
ENERGY SAVER



ASPIRATEUR SANS FIL «V6 ABSOLUTE»

**499.-** AU LIEU DE 549.-

350 watts

**topten.ch**  
ENERGY SAVER



ASPIRATEUR SANS FIL «V6 UP TOP»

**379.-** AU LIEU DE 449.-

350 watts

**topten.ch**  
ENERGY SAVER



ASPIRATEUR SANS FIL  
«V6 FLUFFY»

**449.-** AU LIEU DE 499.-

350 watts



BROSSE «MUSCLEHEAD»

**79.-** AU LIEU DE 89.-



BROSSE POUR SOLS DURS ARTICULÉE

**49.-** AU LIEU DE 59.-



BROSSE À MATELAS

**24.-** AU LIEU DE 29.-

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Marktgasse, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens, Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St.Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihcity, Zürich St.annahof, Fribourg, Genève Plainpalais, Genève Rhône Fusterie, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuchâtel, Sion, Lugano [www.coopcity.ch](http://www.coopcity.ch)

PFUAEN

RYFFLIHOF

ST.ANNAHOF

RHÔNE FUSTERIE

AU CENTRE

**coop city**

Pour moi et pour toi.



Grâce à une météo radieuse, chacun a profité des jardins de la Fondation et de ses prestigieuses sculptures.

## RETRAITÉS COOP

# chez Gianadda

◆ **Martigny** Quand on a travaillé chez Coop, ce n'est pas parce que l'on part à la retraite que l'on est oublié. Loin de là! ———. KATIA STAEHLI

Impressum: Coop région Suisse romande, CP 518, ch. du Chêne 5, 1020 Renens 1; 021 633 41 11; info-sr@coop.ch; Rédaction: Cécile Cauderay (resp.)



## UNE FONDATION D'EXCEPTION

Créée par Léonard Gianadda en hommage à son frère tragiquement décédé, la Fondation Pierre Gianadda a ouvert le 19 novembre 1978. En 37 ans, elle a accueilli plus de 9 millions de visiteurs venus admirer l'une ou l'autre des 140 expositions proposées. Parmi les plus fréquentées, celle consacrée à Rodin en 1984 a comptabilisé 150 000 visiteurs tandis que 447 584 personnes ont plébiscité celle dédiée à Van Gogh du 21 juin au 26 novembre 2000.

déguster un apéritif à l'extérieur, servi par les collaborateurs de la FOVAHM, fondation dont les liens avec Coop ne datent pas d'hier. Comme l'a souligné le directeur de la FOVAHM, Jean-Pierre Dupont, durant le repas qui a suivi au CERM (Centre d'expositions et de réunions de Martigny), Coop s'engage depuis 2002 en employant dans ses magasins des personnes handicapées mentales encadrées par des maîtres socio-professionnels. Une collaboration qui a été une première européenne et qui s'est aujourd'hui étendue à tous les cantons romands, comme l'a fièrement relevé dans son discours Stéphane Bossel, responsable Finances et Contrôle de Coop pour la Suisse romande, qui assiste à ces journées depuis dix ans maintenant.

### Plaisirs culturels et culinaires

Les superlatifs ne manquaient pas et le plaisir des retrouvailles entre ex-collègues était palpable. Après un repas composé d'un feuilleté aux chanterelles, d'un rôti valaisan à la sauce moutarde, de pommes mousseline et de légumes du potager et d'un tiramisu aux framboises, l'après-midi a été l'occasion pour beaucoup de passer de table en table pour refaire le monde ou se mettre à jour depuis l'an dernier. Et se donner rendez-vous en 2016! ●

► [www.gianadda.ch](http://www.gianadda.ch)

Chaque année, les retraités Coop sont conviés à une journée récréative organisée sur mesure pour leur permettre de se retrouver et se divertir. Pour cette édition 2015, 800 personnes ont répondu présent. Répartis sur quatre journées, les 8, 9, 10 et 11 septembre, les ex-collaborateurs ont visité l'exposition «Matisse en son temps» à la Fondation Pierre Gianadda, à Martigny. Des journées fortes en émotions qui ont su habilement mêler culture, peintures, sculptures, plaisirs gustatifs et retrouvailles.

### Apéritif solidaire

Après la visite de l'exposition, les anciens du groupe étaient invités à

## MAIS ENCORE...

### Duo de responsables poissonnerie



Sylviane Vuagniaux, 70 ans, et Jean-Pierre Schlaefli, 69 ans, ont beaucoup de plaisir à se retrouver entre amis et collègues lors de ces journées. «C'est ma course d'école», s'amuse celle qui a travaillé chez Coop durant dix-huit ans, et pas moins de 48 ans dans la vente.

### Une doyenne aux côtés de ses apprentis



Simone Pache, qui fêtera ses 94 ans le 11 octobre, était la doyenne de la sortie des retraités du canton de Vaud. «C'est super, bien organisé et on se retrouve toute une équipe. Je croise même mes anciens apprentis»,

déclare celle qui a travaillé chez Coop 35 ans durant.

### Une complicité liée à Noël



Anita Burdet, retraitée depuis neuf mois, a débuté chez Coop il y a 23 ans à l'emballage des cadeaux de Noël. Elle a retrouvé ses collègues, dont Gabrielle Maillard, retraitée depuis treize ans, qui a commencé chez Coop durant les fêtes de fin d'année, en tant que démonstratrice de jouets.

# Pour la semaine française

Offres valables du mardi 13 au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles et en quantité ménagère.



Reblochon de Savoie fermier AOP  
env. 260 g



Tomme de Savoie IGP fermière  
env. 200 g



Morbier de Franche-Comté  
env. 240 g



Stickado classique Aoste  
70 g (100 g = 5.64)



Jambon sec de Savoie Bell  
100 g



Huile d'olive extra vierge Puget  
5 dl (1 l = 14.10)

**20%**  
sur tout  
l'assortiment Andros  
et Bonne Maman



*Bonne Maman.*



**20%**  
sur tous  
les biscuits LU sucrés  
et salés dès l'achat  
de 2 articles au choix

p.ex. Barquette aux fraises LU, 120 g (100 g = 2.04) **2.45 au lieu de 3.10**

p.ex. Tuc salé LU multipack, 3 x 100 g (100 g = 1.21) **3.65 au lieu de 4.60**



Gewürztraminer Vin d'Alsace Appellation Contrôlée  
Baron de Hoen 2014, 75 cl (10 cl = 1.06)



Saint-Amour Appellation Contrôlée  
Georges Dubœuf 2010, 75 cl (10 cl = 1.30)



Bière blonde Kronenbourg  
26 x 25 cl (10 cl = 0.21)

Sous réserve de changement de millésime. Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.



Pour moi et pour toi.

# Sous le signe des activités

♦ **Lausanne**  
Le salon Baby & Kid Planet promet une édition remuante du 30 octobre au 1<sup>er</sup> novembre.

Véritable mine d'or pour s'informer et découvrir les dernières tendances de tout ce qui touche aux enfants jusqu'à 8 ans, le salon Baby & Kid Planet à Expo Beaulieu Lausanne se décline cette année sur le thème du sport et des activités. Du 30 octobre au 1<sup>er</sup> novembre, les enfants pourront notamment

découvrir le rugby et le slackline, à moins qu'ils ne préfèrent le théâtre pour rigoler aux pitreries des clowns, ou encore faire un tour à poney. Avec l'hôte d'honneur Lafamily.ch, ils auront aussi l'occasion de tester le yoga pour enfants et de se grimer. Les détenteurs de la carte Coop Hello Family bénéficient d'une réduction de 3 fr. sur le billet d'entrée. Accès libre pour les enfants jusqu'à 12 ans. ●

CORINE FIECHTER  
► [www.babykidplanet.ch](http://www.babykidplanet.ch)



Photo Marion Landon

Parents, bébés, enfants: tous en piste à Expo Beaulieu Lausanne.

## CONCOURS

À gagner: 40 × 2 billets d'entrée (date au choix)  
Participation jusqu'au lundi 19 octobre à 16 h  
via Internet à l'adresse [www.cooperation.ch/winfr](http://www.cooperation.ch/winfr)  
ou par téléphone au 0901 77 75 54 (1 fr. l'appel depuis un poste fixe) en laissant ses nom, prénom et adresse.

# Encaver et déguster tout l'hiver

♦ **Suisse romande** Pour apprécier pommes et pommes de terre locales durant l'hiver, les variétés d'encavage sont arrivées.

Les pommes de terre et les pommes sont deux produits phares de nos assiettes que l'on peut cuisiner une grande partie de l'année. Car ces deux incontournables ont un avantage de taille: ils se gardent très bien en encavage durant l'hiver dès lors que cela se fait dans les règles de l'art. «Il est impératif de garder les pommes de terre dans l'obscurité pour éviter qu'elles germent, explique Jérôme Guillemain, responsable fruits et légumes Coop Suisse romande. Pour éviter le flétrissement, il faut une température fraîche de 8 à 10 °C, pas plus. Et puis je conseille de surveiller de

temps en temps et d'ôter de suite celles qui auraient tendance à s'abîmer.» Quant aux pommes qui raviront nos papilles en dessert, il est impératif qu'elles soient espacées. L'air doit en effet bien circuler. De plus, il est conseillé d'éviter de les stocker directement aux côtés d'autres fruits. «Pour elles aussi ce sera une température de 10 °C maximum, à l'abri de la lumière et de l'humidité!»

Des pommes de terre et des pommes de variétés d'encavage estampillées Ma région sont actuellement en vente dans les magasins Coop. ● SOPHIE DÜRRENMATT



Photo SP

Bien encavées, les pommes de terre se conservent tout l'hiver.

# Festival de boules de Berlin!



**1.50**

Boule de Berlin choco crème vanille  
la pièce, 82 g (100 g = 1.82)



**20%**

**2.80**  
au lieu de 3.50

Mini-boules de Berlin, 130 g (100 g = 2.15)



**2.10**

Boules de Berlin, 2 pièces, 130 g (100 g = 1.61)

la pièce, 65 g (100 g = 1.69), **1.10**



**20%**

**2.35**  
au lieu de 2.95

Mini-boules de Berlin, 4 x 36 g (100 g = 1.63)

En vente dans la plupart des supermarchés Coop de Suisse romande  
jusqu'au samedi 24 octobre 2015 et dans la limite des stocks disponibles.

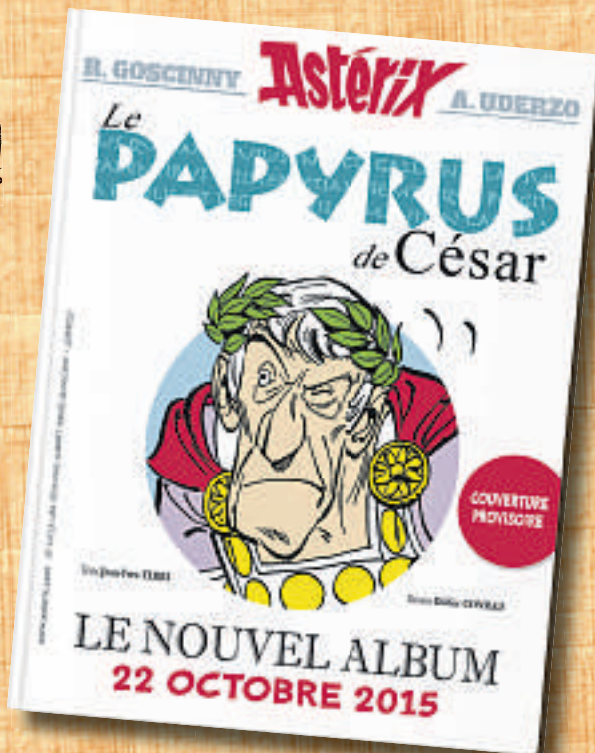
**coop**

Pour moi et pour toi.

# Pour de nouvelles aventures gauloises!



« Le Papyrus de César »  
disponible dès jeudi 22 octobre  
dans les principaux magasins  
Coop de Suisse romande !



**coop**

Pour moi et pour toi.

# Marques en action chez Coop.

Du mardi 13 octobre jusqu'au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles

**Maggi**

Naturellement  
**extra riche**  
en légumes!

**30%**

**6.95**

au lieu de 9.95



**PROFITEZ  
MAINTENANT!**



Le fromage de chèvre 100% suisse

**30% DE RABAIS DÉGUSTATION**

Profitez de 30% de rabais sur votre prochain achat sur tous les produits fromagers Le Petit Chevrier (libre-service ou comptoir). En vente dans les plus grands supermarchés Coop. Valable du 12. au 31.10.15. Le bon n'est pas cumulable avec d'autres rabais ou promotions, il n'est valable que dans les points de vente Coop.

**coop**



## OFFRE SPÉCIALE

11 NUMÉROS PAR AN + 2 HORS-SÉRIES

NOUVELLE FORMULE / NOUVEAUX CONTENUS

1 an **Fr. 68.-**  
au lieu de Fr. 85.80



AVEC EN CADEAU UN BON COOP  
D'UNE VALEUR DE FR. 20.-

**S'ABONNER** Téléphone: 021 321 14 21  
Mail: [abo@generations-plus.ch](mailto:abo@generations-plus.ch)

Offre non cumulable et valable en Suisse uniquement pour les non abonnés souscrivant à l'offre d'un ou deux ans jusqu'au 30 novembre 2015 et dans la limite des stocks disponibles. Cadeau non échangeable et non remboursable.

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

**généralions**  
des idées pour la vie

## EN BREF

### Le jambon cru et le lard séché valaisans désormais protégés

La Confédération a inscrit le jambon cru et le lard séché valaisans dans le registre fédéral des indications géographiques protégées (IGP). La raison: le nom et la renommée du jambon cru et du lard séché valaisans sont indissociablement liés au canton du Valais. Les conditions climatiques difficiles obligeaient autrefois les habitants à faire des réserves de nourriture pour de longues périodes afin de surmonter les mois les plus durs. Grâce au soleil, au climat sec et au vent qui souffle dans la vallée du Rhône, des bergers ont jadis eu l'idée de la salaison et du séchage de certaines denrées. C'est à ces techniques de conservation effectuées dans la grange ou au grenier que les produits doivent leur arôme particulier, a justifié l'Office fédéral de l'agriculture pour leur acceptation dans le registre IGP. (LID)

### «feel free»: nouvelle ligne hygiénique féminine de Coop

Avec «feel free» de Qualité & Prix, Coop lance une nouvelle marque propre d'hygiène féminine. Elle remplace la marque propre «Linda» et se caractérise par une grande qualité à un prix bas. L'assortiment comprend un vaste choix de tampons, serviettes hygiéniques et protège-slips. Les protège-slips Tanga «feel free» sont totalement perméables à l'air et on les sent à peine; ils sont pourvus d'une surface douce et particulièrement dermatophile. Prix: 1 fr. 95/30 pièces.

Photos Heiner H. Schmitt, SP



## Des œufs plus petits à cause de la canicule

L'été très chaud n'a pas fait que des heureux. Les poules, par exemple, ont particulièrement souffert de la chaleur. De ce fait, les œufs pondus ont été plus petits. C'est ce que montre le rapport sur la production d'œufs de l'interprofession Gallosuisse.

Fort heureusement, en dépit des performances moindres des animaux et des œufs plus petits, les populations de poules ont pu survivre à la canicule

grâce à une aération suffisante et à d'autres moyens appropriés. Mais les très fortes chaleurs ont également eu pour effet de faire baisser les ventes de 10 à 15% durant l'été. Conséquence: l'industrie de transformation a dû recycler les œufs excédentaires.

Avec l'arrivée de l'automne, les ventes ont cependant retrouvé un niveau normal. Et les poules leur bonne humeur. (LID)

## Pour les fans de hockey et de Johnny Hallyday



Les détenteurs de la Supercard peuvent désormais acheter des billets des catégories E et H pour toutes les rencontres à domicile du HC Davos avec 4200 superpoints (prix préférentiel Supercard 42 fr. au lieu de 48 fr.). Il suffit de choisir la catégorie souhaitée et de préciser la place assise à réserver. Après quoi les superpoints, au minimum 2000, sont directement débités du compte de la Supercard. Le reste peut être payé par carte de crédit. Les détenteurs de la Supercard peuvent aussi bénéficier de rabais, notamment pour le concert de Johnny Hallyday du 4 novembre prochain, à l'Arena de Genève. Ce concert s'inscrit dans le cadre de la tournée *Rester Vivant*.

[www.supercard.ch/ticketshop](http://www.supercard.ch/ticketshop)

## Chaque jour un menu végétarien différent dans les restaurants Coop pour 11 fr. 95

Près de 2% de la population suisse sont végétariens. Mais 40% des Suisses renoncent sciemment à consommer de temps en temps de la viande et du poisson, faisant ainsi partie des pseudo-végétariens ou des *flexitariens*. Cette tendance se ressent également dans la restauration de Coop où la progression des besoins végétariens des consommateurs est clairement sentie. Raison pour laquelle les restaurants Coop sont les premiers de la restauration commerciale suisse (Coop, Migros et Manor) à proposer chaque jour un menu végétarien différent. Les recettes très diversifiées ont été élaborées en collaboration avec Betty Bossi. Les mets sont préparés quotidiennement sur place dans les restaurants Coop et disponibles au prix fixe de 11 fr. 95.



PUBLICITÉ

## Marques en action chez Coop.

Du mardi 13 octobre au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles



20%

9.50  
au lieu de 11.90MGM'S® Party Pack,  
1 kg (100 g = 0.95)

22%

5.95  
au lieu de 7.70Maltesers® Maxi Pack,  
400 g (100 g = 1.49)

**Enfin assez pour tout le monde !**

# Un déodorant révolutionnaire!

Les nouveaux déodorants **compressed**



**NOUVEAU**

 Moins d'emballage – autant d'utilisations



# Mode Tendre beige



Fr.  
79.95

## La cape

Les ponchos réchauffent lors des premiers frimas et adoucissent la silhouette. Nulu\*.

Manteau court de Nulu,  
139 fr.\*

Chapeau Fedora,  
de Nulu, 49 fr. 95\*

Montre unisexe  
Daniel Wellington  
avec bracelet en  
cuir, 179 fr., Christ  
Montres & Bijoux.



Fr.  
149

## Col roulé

Le pull à col roulé fait son come-back cette année. Cashmere Collection\*.



Cardigan de  
Cashmere  
Collection,  
179 fr.\*



Burberry  
London  
Woman, EdP  
30 ml,  
49 fr. 90,  
Import  
Parfumerie.



## Beige, beige, beige

**Ennuyés et vieillots?** On colle au beige une image bourgeoise et d'élégance démodée. Une couleur plutôt réservée aux seniors. Cet automne, le beige se débarrasse de cette étiquette et montre ses arguments. Sa force? Le look ton sur ton. Mais il n'a rien contre un peu de gris (un mix plutôt chic), du noir ou du blanc. Si cela vous semble encore trop fade et que vous êtes courageuse, tentez un rouge puissant pour un effet excentrique. Alors, toujours un truc de vieux, le beige? ●

\* dans certains magasins Coop City

# COMME ON FAIT SA SALLE DE BAINS

## On se douche

◆ **Rénovation** Un bac et un pommeau? Vous n’y pensez plus! Aujourd’hui, faire sa toilette devient un art déclinable à l’infini, qui entre dans les conversations de salon. ———. MÉLANIE HAAB

**K**arin et Peter Schneider, de Gland (VD), ont mis deux ans et trois semaines pour rénover leur douche. «Deux ans pour se mettre d’accord et trois semaines de travaux», calcule-t-elle en riant. Il y a dix-huit ans, ils ont acheté leur villa, sur plans. Avec le temps, la salle de bains au carrelage vert leur a de

moins en moins plu, sans compter les murs, peu à peu défraîchis. Mais la décision de tout changer est survenue après un accident. «Je ne pouvais plus entrer dans la douche surélevée à cause des ligaments déchirés de mon genou. Ça a été le déclic», se souvient Karin Schneider. Les époux, comptable et secrétaire, tombent assez rapidement d’accord sur

une douche à l’italienne, c’est-à-dire de plain-pied, avec un léger dévers pour l’écoulement d’eau. Pour le reste, ils parcourent les comptoirs, expositions et magasins, à la recherche d’inspiration, parlent avec leurs amis, demandent des devis... «Nous sommes même allés aux bains de Lavey, dans la petite salle où il y a toutes sortes de jets. Nous les avons testés les uns après les autres. On voulait aussi une grande douche d’1 m 10 sur 1 m 10.»

Leur choix se porte finalement sur un modèle de cabine sans porte, avec – compromis oblige – deux systèmes de jets: une douche à main classique et un jet Showerpipe, tropical, *Raindance*.

### Plébiscite pour la salle de bains

Chez Fust, qui a installé la salle de bains des Schneider, on constate un engouement généralisé pour cette pièce de la maison. «Les gens viennent avec une idée précise et un budget. Nous leur proposons alors une simulation en image», explique Victor Sequeira, chef de vente régional de la Suisse romande. Il y en a pour tous les budgets, la majorité des projets se situant dans une fourchette comprise entre 15 000 et

Source: Fust, 2015

### MOINS DE BAIGNOIRES PLUS DE DOUCHES



*Sur 4 salles de bains construites ou rénovées aujourd’hui, 3 sont avec douche, 1 avec baignoire*



**“ Je voulais une  
douche simple,  
mais avec des  
matériaux de  
bonne qualité ”**

**Karin Schneider, secrétaire**

Karin Schneider a opté pour de grandes  
cattes, afin de faciliter le nettoyage.

Photo Darrin Vanselow, SF

# HUM... LES BONNINES AFFAIRES.

35%  
MOINS CHER!

37.90

au lieu de ~~58.90~~

Calvin Klein  
CK One oder  
CK Be  
EdT Spray  
100ml

50%  
MOINS CHER!

47.90

au lieu de ~~96.90~~

Joop!  
Homme  
EdT Spray  
200ml

35%  
MOINS CHER!

49.90

au lieu de ~~78.90~~

Dolce & Gabbana  
Light Blue  
EdT Spray  
50ml

35%  
MOINS CHER!

39.90

au lieu de ~~65.90~~

Hugo Boss  
Bottled  
EdT Spray  
50ml

35%  
MOINS CHER!

82.90

au lieu de ~~128.-~~

Jean Paul Gaultier  
Classique  
EdT Spray  
100ml

35%  
MOINS CHER!

35.90

au lieu de ~~55.90~~

Roberto Cavalli  
Signature  
EdP Spray  
30ml

35%  
MOINS CHER!

81.90

au lieu de ~~126.-~~

Estée Lauder  
Idealist Pore Minimizing  
50ml

ONLINE-SHOP  
**IMPO.CH**

**IMPORT**  
PARFUMERIE

... 60 000 fr., avec matériel et travaux. La somme maximale que souhaitaient investir les Schneider s'élevait à 60 000 fr. Ils s'en sont finalement tirés avec 54 000 fr. pour la réfection entière (douche, baignoire, WC, meuble et sol). Les possibilités sont multiples: du bac à la douche à l'italienne, avec ou sans porte coulissante, taille du pommeau, puissance du jet... «Par contre, on fait de moins en moins de jets massants, horizontaux qui sortent du mur. Leur entretien s'avère compliqué, à cause de problèmes de calcaire», souligne le chef de vente.

### Bluetooth sous la douche

Parmi les tendances, les jeux de lumière et la luminothérapie relaxante. «Celle-ci demande un dôme, ce qui fait grimper le prix.» Les systèmes électroniques permettent de régler la température et peut-être bientôt d'enregistrer les préférences personnelles. Le Bluetooth fait

aussi son apparition en milieu humide, intégré dans les murs ou la douche, qui permet de répondre au téléphone ou d'installer des alarmes. «Il s'agit de systèmes de douche complets, à acheter en bloc, mais nous ne sommes qu'au début de cette technologie», indique Victor Sequeira, qui relève que la demande concerne avant tout les grandes douches simples, faciles d'entretien.

Rien de technologique à Gland. «On voulait rester le plus simple possible. Comme c'est moi qui fais le ménage, j'ai renoncé aux belles mosaïques et choisi des catelles de grès les plus grandes possibles pour le sol afin de faciliter le nettoyage des joints», raconte Karin Schneider, mère de deux adolescentes aux cheveux longs. Un choix qui a causé bien du souci aux installateurs qui ont dû jongler dans la pièce exiguë pour poser le sol. Le résultat en vaut la peine. Les Schneider réfléchissent à présent à rénover leur deuxième salle de bains... ●



**Victor Sequeira**  
Chef de vente régional chez Fust

“La douche est devenue la pièce maîtresse d'une salle de bains”



## NOUVELLE DOUCHE QUEL BUDGET?

Il n'y a pas besoin d'être millionnaire pour refaire sa salle de bains. Avec 3500 fr., on peut déjà réaliser une nouvelle douche, très simple, avec un bac à douche, une cabine et une robinetterie standard (sans compter les travaux). Puis, en fonction des besoins et envies, on peut jouer sur les détails: remplacer un pommeau ordinaire par un système de douche tropicale, ajouter des jeux de lumière. Parmi les autres possibilités: la douche «à l'italienne», avec carrelage au sol, la baignoire – douche combinée avec porte d'entrée, ou avec des bulles pour un mini-jacuzzi.

⇒ [www.fust.ch](http://www.fust.ch)





# NETTOYAGE D'AUTOMNE

**20%**

sur tous les produits  
Canard-WC en lot de 2  
ou en offre combinée



p. ex. gel WC Marine 5en1 Original + recharge,  
2 x 750 ml, offre combinée  
5.70 au lieu de 7.15 (100 ml = -38)

**20%**

sur tous  
les produits Ajax  
en lot de 2 ou  
en offre combinée



p. ex. spray nettoyant pour vitres, 2 x 500 ml, duo  
7.35 au lieu de 9.20 (100 ml = -74)

**21%**

**10.95**  
au lieu de 13.90



**oecoplan**

Ecovite Durgol Coop Oecoplan, 2 x 1 litre, duo  
(100 ml = -55)

Offres valables du 13 au 17 octobre 2015,  
dans la limite des stocks disponibles



**Pour une maison impeccable.**



**20%**

sur tous  
les produits Ajax  
en lot de 2 ou  
en offre combinée

+ 1 chiffon microfibre  
Ajax gratuit

p. ex. nettoyant vitres Triple Action, 2 x 500 ml, duo  
7.35 au lieu de 9.20 (100 ml = -74)



**20%**

sur tous  
les produits Glade  
en lot de 2 ou de 3

p. ex. One Touch Limone, diffuseur + recharge  
2.95 au lieu de 3.70



**Super-  
prix**

**49.95**

Kit de nettoyage Leifheit Clean Twist avec chariot

**coop**

Pour moi et pour toi.

# NETTOYAGE D'AUTOMNE



**30%**

sur tous les  
produits Mr Muscle  
en lot de 2

p. ex. Bain, 2 x 500 ml  
6.90 au lieu de 9.90 (100 ml = -.69)

**30%**

**5.85**  
au lieu de 8.40



Eponges en cellulose Scotch-Brite Universal,  
2 x 2 pièces, duo

**28%**

**4.95**  
au lieu de 6.90



Eponges synthétiques Scotch-Brite Universal,  
2 x 3 pièces, duo

**20%**

**2.75**  
au lieu de 3.45



Eponges Scotch-Brite Power Trio +  
1 éponge Stay Clean gratuite







**Pour une maison impeccable.**



**50%**

**6.95**

au lieu de 13.90



**50%**

**6.95**

au lieu de 13.90



**33%**

**8.95**

au lieu de 13.50

<sup>1</sup>Spray Cif Power & Shine cuisine,  
2 x 750 ml, duo (100 ml = -46)

<sup>1</sup>Spray Cif Power & Shine salle de bain,  
2 x 750 ml, duo (100 ml = -46)

Crème Cif Citrus, 3 x 500 ml, trio  
(100 ml = -60)



p. ex. gel WC Menthe 5en1 Original,  
2 x 750 ml, duo  
7.80 au lieu de 9.80 (100 ml = -52)



**20%**

sur tous les  
produits Canard-WC  
en lot de 2 ou en offre  
combinée

Offres valables du 13 au 17 octobre 2015,  
dans la limite des stocks disponibles

<sup>1</sup>En vente dans les grands supermarchés Coop

**coop**

Pour moi et pour toi.

# IL ÉTAIT UNE FOIS Peter Pan

◆ **Grand écran** Déjà centenaire, le garçon qui ne voulait pas grandir n'a pas pris une ride. Un nouveau film d'aventures épatant réinvente son histoire. ——— MIGUEL CID, LONDRES

**N**é il y a un peu plus d'un siècle sous la plume de l'auteur écossais J. M. Barrie, Peter Pan continue de fasciner les enfants et d'inspirer les cinéastes. Petit garçon espiègle qui refuse de grandir, peut voler comme un oiseau et réside au Pays Imaginaire avec la Fée Clochette et l'affreux Capitaine Crochet, il a été immortalisé en 1953 dans le fameux dessin animé de Disney. Près de quarante ans plus tard, Steven Spielberg l'imagine vieillir sous les traits du farceur Robin Williams dans *Hook ou la revanche du Capitaine Crochet*. *Neverland*, du Suisse Marc Forster, zoome sur J. M. Barrie, interprété par Johnny Depp, pour comprendre ce qui a inspiré sa célèbre création. À présent, *Pan* s'intéresse aux origines du personnage et invente son passé.

Abandonné par sa mère à sa naissance, Peter (Levi Miller) a grandi dans un sinistre orphelinat londonien présidé par une nonne malveillante. Une nuit, le garçonnet est enlevé par des pirates et se retrouve catapulté au Pays Imaginaire. Un monde cruel régi par l'ignoble Barbe-Noire (Hugh Jackman), où les enfants sont réduits à travailler dans une mine pour extraire un élixir de jeunesse dont raffole le pirate. Alors qu'il est sur le point d'être exécuté par ce dernier,

Peter découvre qu'il peut voler et parvient à s'échapper.

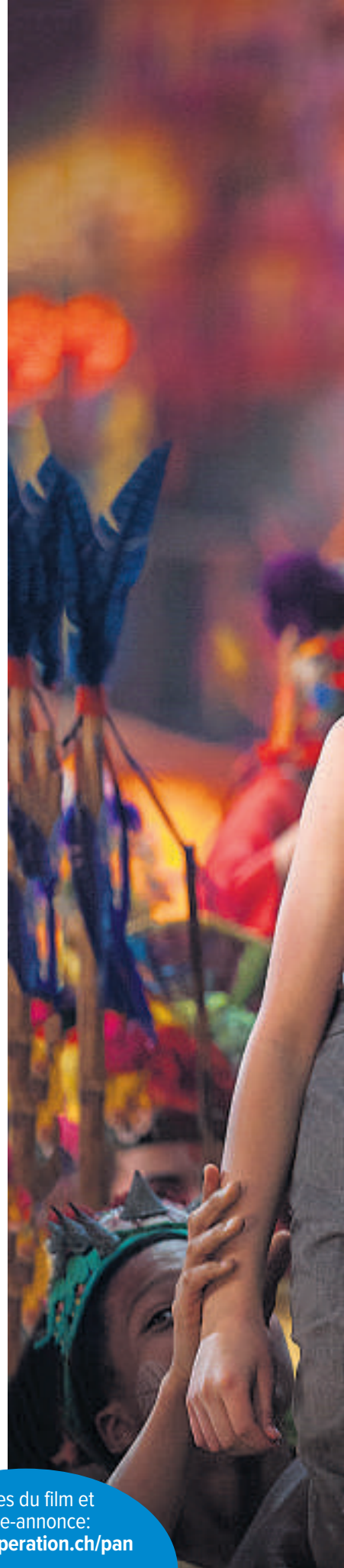
## Imagination débridée

Avec l'aide de ses nouveaux amis James Crochet (qui deviendra un jour son pire ennemi) et la guerrière Lily La Tigresse (Rooney Mara), il va découvrir la vérité sur ses illustres parents et le moyen de libérer le Pays Imaginaire des griffes de Barbe-Noire. *Pan*, c'est d'abord de magnifiques images et un clin d'œil au *Magicien d'Oz*. Si le monde de l'orphelinat est en noir et blanc, celui du Pays Imaginaire est haut en couleur.

Sa faune et ses décors évoquent par moments la magie d'*Avatar*, de la forêt qui abrite la tribu d'indigènes aux cavernes cristallines des fées, en passant par le lagon des sirènes et son crocodile XL. C'est aussi l'imagination débridée du scénariste Jason Fuchs au service de la sensibilité poétique du réalisateur Joe Wright. C'est enfin un casting en or, avec la révélation Levi Miller (choisi parmi 4000 candidats) et un Hugh Jackman qui s'en donne à cœur joie dans le rôle du méchant. Trois bonnes raisons de courir voir ce film d'aventures familial enchanteur. ●

«*Pan*», en salle le 14 octobre.  
Gagnez des places grâce à notre concours newsletter (page 94).

Images du film et  
bande-annonce:  
[www.cooperation.ch/pan](http://www.cooperation.ch/pan)





Peter (excellent Levi Miller) va libérer le Pays Imaginaire des griffes des pirates.

Photos Warner Bros. Keystone

## «Mon fils me surnomme Barbe-Grise!»

♦ Le comédien australien Hugh Jackman (47 ans), le Wolverine des X-Men, change de peau en interprétant Barbe-Noire dans «Pan». Interview.



### Comment avez-vous conçu le look de Barbe-Noire?

Saviez-vous que mon fils me surnomme affectueusement Barbe-Grise? Merci fiston! Joe, le réalisateur, m'a montré un photomontage de moi avec le visage poudré, la perruque de Marie-Antoinette, et le costume de Louis XIV. J'ai trouvé l'idée géniale.

### Qu'est-ce qui vous a inspiré pour jouer ce rôle?

Le Pays Imaginaire représente l'imagination d'un enfant. À ses yeux, tous les adultes, y compris les pirates, sont effrayants et ridicules. Dès que j'ai vu les

choses de ce point de vue, qui n'est pas dissemblable de celui du *Magicien d'Oz*, j'ai senti que je pouvais me lâcher et vraiment m'amuser.

### Barbe-Noire va très loin pour rester jeune. Et vous?

Je crois en ce que J. M. Barrie et ce film disent: l'âge ne se compte pas en années et en rides, mais c'est une question d'attitude face à la vie. On vieillit lorsqu'on perd sa capacité d'enfant à s'émerveiller. Croire au Pays Imaginaire, c'est rester jeune dans sa tête.



Hugh Jackman méconnaissable en Barbe-Noire!



# DESIGN

# NORDIQUE

Retrouvez d'autres  
primes de style  
nordique sur  
[supercard.ch/  
nordique](http://supercard.ch/nordique)

## LE CHIC NORDIQUE À L'HONNEUR

En Scandinavie, on aime les choses simples. Lignes épurées intemporelles, matières naturelles et fonctionnalité: telles sont les caractéristiques de ces objets venus du Nord qui séduisent le monde entier. Découvrez nos superbes primes de style nordique sélectionnées en exclusivité pour nos clients Supercard.



**Théière SAGAFORM, 1,5 l**

N° de commande 177'332

**4'990 superpoints**



**Lot de 2 tasses à thé avec  
soucoupes SAGAFORM, 0,35 l**

N° de commande 177'331

**5'490 superpoints**



**Lot de 3 corbeilles à pain  
«New Norm» MENU**

N° de commande 177'334

**3'990 superpoints**



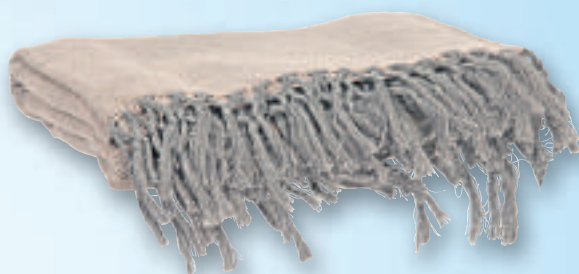
**Réveil «Minimal»  
KARLSSON**

10 cm de Ø  
N° de commande 177'337  
**3'490 superpoints**



**Pèse-personne**

N° de commande 177'346  
**4'990 superpoints**



**Couverture «Weaved Raster» PT**

N° de commande 177'340  
**4'990 superpoints**



**Enceinte portable  
«Zipp» LIBRATONE**

N° de commande 177'343  
**44'990 superpoints**



**Pouf poire «RETROit» SACKIT**

Brun, sable. N° de commande 177'347  
Sable. N° de commande 177'350  
Brun. N° de commande 177'351  
**32'990 superpoints**



**Pouf «RETROit» SACKIT**

Sable. N° de commande 177'348  
Brun foncé. N° de commande 177'349  
**16'990 superpoints**

**coop**

Pour moi et pour toi.

# Promenade

## AU COURS DES BISSES

### ◆ Escapades d'octobre

Au fil de l'eau ou le long de sentiers restaurés, les bisses valaisans vous promènent à travers pâturages, forêts, vignobles. À découvrir en famille. ——— SOPHIE DORSAZ



Dans les pas d'octobre, suivre le cours des bisses...

### Les bisses de Sion, d'Ayent et de Bitailla

Le chemin du Musée valaisan des bisses d'Ayent (voir encadré) permet d'accéder au musée en empruntant trois bisses: le bisse de Sion, celui d'Ayent et de Bitailla. Trois départs possibles. De l'arrêt postal de la télécabine à Anzère, le tracé s'étire sur 13 km et se parcourt en 3 h 30.

Au départ de l'arrêt postal du bisse d'Ayent, l'itinéraire fait 5,5 km pour 2 h 20 de marche. Enfin, depuis le Café du lac d'Arbaz, la promenade est longue de 3,5 km pour 1 h 10 de marche. Le chemin du Musée est équipé de panneaux didactiques informant sur les contextes géographiques, historiques et sociaux relatifs aux bisses.

### Le bisse d'En Bas: un trésor caché à Nendaz

La station de Nendaz compte 98 km de balade le long de huit bisses. Le bisse d'En Bas démarre à Basse-Nendaz, au lieu dit Sornard, et rejoint Planchouet. C'est le plus bas des bisses sur la rive gauche de la Printse. Si sa construction est antérieure à 1753, il est encore en fonction. Son eau (au débit réduit en automne) irrigue les cultures de framboises et de fraises de Basse-Nendaz et de Saclentse. La promenade peut s'effectuer en boucle avec un retour sur le bisse du Milieu ou le bisse Vieux. Du 12 au 31 octobre des navettes peuvent être organisées sur demande entre Planchouet et Nendaz. Inscription obligatoire avant 17 h 30 la veille sur le site de Nendaz Tourisme.

**Longueur et altitude:** 6 km à env. 1000 m  
**Temps de parcours:** 1 h 30 pour l'aller, 3 h 30 avec le retour sur un des deux bisses supérieurs

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

### Le bisse de Tsa Crêta: au cœur du val d'Hérens

Au-dessus du petit village de Mase dans le val d'Hérens, le bisse de Tsa Crêta, abandonné depuis les années 1970, connaît un nouvel engouement depuis sa remise en eau en 2002. Sur les deux tiers du parcours, l'eau coule à ciel ouvert dans des constructions à l'ancienne, entre des empierrements et des bazots (trons creusés). Des panneaux didactiques éclairent sur l'organisation sociale liée à l'irrigation; des sculptures en bois représentent les animaux de la forêt. Le bisse est à nouveau utilisé pour arroser les prairies et faire tourner l'ancien moulin à roue horizontale de Mase. Le départ peut se faire soit depuis le village, par un sentier pédestre en montée, soit directement depuis les mayens.

**Longueur et altitude:** 3 km entre 1800 et 1600 m  
**Temps de parcours:** 2 h pour l'aller-retour

[www.mase-info.ch](http://www.mase-info.ch)

Photos Thomas Andenmatten





Au bonheur des bisses et en famille:  
à Verbier, sur le bisse du Levron.

### **Le bisse du Levron: face aux Combins et au Mont-Blanc**

Le bisse du Levron (en eau) s'étend au-dessus de Verbier. Le départ se situe à l'arrivée de la télécabine des Ruinettes. Le parcours longe les pâturages du haut de la station, jusqu'à la chute du bisse, dévoilant un panorama époustouflant sur les Combins ainsi que sur le massif du Mont-Blanc. Construit en 1460, le bisse servait à l'irrigation des champs du village du Levron. Le tracé est agrémenté de sculptures en bois créées par l'ex-champion de ski William Besse. À mi-chemin, deux restaurants de montagne permettent une halte. Le retour s'effectue soit par le même itinéraire, soit en empruntant le sentier du Château qui rejoint le cœur de la station.

**Longueur et altitude:** 13 km entre 2400 et 1900 m  
**Temps de parcours:** 3 à 4 h pour la descente à Verbier

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

### **Le bisse de Mont d'Orge: vue sur les châteaux**

Au-dessus de la ville de Sion, le bisse de Mont d'Orge (ou Montorge) démarre du lac du même nom, traverse le vignoble de Corbassière et finit son parcours dans la Morge. Le sentier est jalonné de bancs qui invitent à la contemplation des châteaux de la capitale et de la vallée du Rhône.

Aujourd'hui encore canalisé, ce bisse (en eau jusqu'en novembre) a été mis en eau pour la première fois en 1895 et servait à irriguer les vignes du coteau de Sion. Des installations didactiques accompagnent le parcours. Le retour peut s'effectuer en remontant au lac de Mont d'Orge par les chemins pédestres du vallon au nord de la colline. Le tracé est praticable toute l'année, en l'absence de neige.

**Longueur et altitude:** 3 km entre 650 et 550 m  
**Temps de parcours:** 3 h 30 en remontant au lac

[www.les-bisses-du-valais.ch](http://www.les-bisses-du-valais.ch)

## **LE MUSÉE À VISITER**

### **Le Musée valaisan des bisses, à Ayent**

Ouvert en 2011, le Musée valaisan des bisses de Botyre, sur la commune d'Ayent, retrace l'histoire de ces ouvrages. Au cœur de la «Maison peinte», 270 m<sup>2</sup> d'exposition, sur quatre étages, vous font voyager à travers les siècles. Un millier de documents et des reconstitutions expliquent l'importance des bisses et leur caractère déterminant pour le développement de la région. Le musée organise également des randonnées didactiques avec des accompagnateurs en moyenne montagne pour en apprendre plus sur ces canaux d'irrigation qui font partie du patrimoine valaisan.

**Horaires:** ouvert du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre du mercredi au dimanche de 14 h à 18 h.

[www.musee-des-bisses.ch](http://www.musee-des-bisses.ch)

# Marques en action chez Coop.

Du mardi 13 octobre au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks



**33%**  
de moins

Se laver les dents et économiser est un jeu d'enfant. En ce moment avec Signal chez Coop!



**5.50**  
au lieu de 8.25

Signal Anti-Caries,  
dentifrice  
3 x 125 ml, trio  
(100 ml = 1.47)



**6.85**  
au lieu de 10.35

Signal Interdental  
Expert, brosse  
à dents,  
3 brosses, trio  
(1 brosse = 2.29)



**7.00**  
au lieu de 10.50

Brosse à dents  
Signal Kids Lillifee  
ou Capt'n Sharky  
3 brosses, trio  
(1 brosse = 2.34)



**6.60**  
au lieu de 9.90

Signal Kids Lillifee  
ou Capt'n Sharky  
dentifrice  
3 x 75 ml, trio  
(100 ml = 2.94)

Vous trouverez de plus amples informations sur nos produits sur [www.signal-net.ch](http://www.signal-net.ch)

**Signal**



# Des chemins vers l'évasion

♦ **Podium** Voici les vainqueurs de notre concours photo «Chemins, routes, voies et sentiers». Bravo à tous les participants!



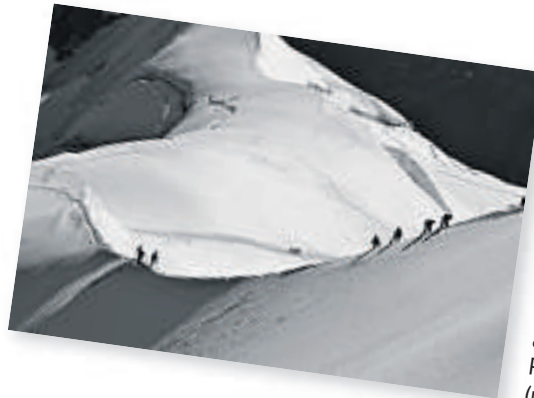
## 1<sup>re</sup> place

Le pont de la tranquillité à Estavayer-le-Lac. **Damien Pillonel, de Delley (FR)**, remporte un appareil photo Canon EOS 100D.



## 2<sup>e</sup> place

Seuls sur la Route 1 qui fait le tour de l'Islande, février 2013. **Rachel Aboulkheir, de Lausanne**, gagne un étui étanche Canon WP-DC52 (pour Powershot G16).



## 3<sup>e</sup> place

Chamonix, Aiguille du Midi, samedi 22 août 2015. **Anouk Paudex, de Prilly (VD)**, repart avec un appareil photo Polaroid 300 Blue (photos instantanées).

## NOUVEAU CONCOURS Ô CIEL!

Il arrive que le ciel peigne d'époustouffants tableaux avec des myriades de nuages, créant ainsi de lugubres ambiances! En effet, cette fois, ce ne sont ni les couchers de soleil ni les dégradés orange et rose d'une fin de journée que nous recherchons, mais bien le côté inquiétant des cieux. Pluie, foudre, sombres nuages, habillant un lieu où un paysage à la manière d'un film de Tim Burton. Voilà ce qui vous attend dans ce nouveau concours photo «Coup de foudre pour un sale temps». Envoyez-nous vos plus beaux clichés et ne nous épargnez pas quelques frissons!

### Marche à suivre:

- Inscrivez-vous sur notre site Internet, téléchargez vos plus belles photos de «Coup de foudre pour un sale temps». Délai: 1<sup>er</sup> novembre
- Un jury sélectionnera les photos finalistes, soumises aux votes des internautes dès le 1<sup>er</sup> novembre.
- Jusqu'au 11 novembre à minuit, venez aussi voter pour les photos finalistes de «Récoltes, vendanges, cueillettes et moissons».

Téléchargez vos photos:  
[www.cooperation.ch/  
concoursphoto](http://www.cooperation.ch/concoursphoto)

## PROCHAIN DÉFI LES PRIX À GAGNER

### 1<sup>er</sup> prix

Action Cam Hero4 Black Edition de GoPro, d'une valeur de 429 fr.



### 2<sup>e</sup> prix

Trépied Rollei Fotopro C5i, de 11 cm à 156 cm de hauteur, d'une valeur de 199 fr.



### 3<sup>e</sup> prix

Jumelles Nikon Sportstar EX, 10 x 25, d'une valeur de 99 fr. 90



Fr. **850.-**  
par pers. en ch. dble**5** JOURS

# Réveillon à Rosas



REVEILLON AVEC MENU DE FETE ET  
SOIREE DANSANTE AVEC L'ORCHESTRE  
GUY ROLLAND JETSET

CHOISISSEZ LA QUALITÉ  
BUCHARD!

## PRESTATIONS INCLUSES

- Voyage en car 4\* tout confort de Buchard Voyages
- Accompagnatrice Buchard durant tout le séjour
- Le coup de fendant du patron à l'aller et au retour
- Boissons gratuites à bord du car
- Cocktail de bienvenue à l'hôtel
- **Hôtel Sant Marc 3\* à Rosas**
- **Pension complète (sauf repas aller et retour)**
- Vin aux repas
- **Soirée du Réveillon avec menu de fête et bal avec l'orchestre Guy Rolland Jetset**
- **Soirées et après-midi dansants avec l'orchestre Guy Rolland Jetset**
- **Visites guidées de : Barcelone avec dîner au pueblo espagnol, Perelada et Figueras**

### 29 déc. 2015 : Suisse - Rosas

Départ des grandes localités de Suisse romande en direction de Lyon, Nîmes, Perpignan. Dîner libre en cours de route. Arrivée à **Rosas** en fin d'après-midi. Installation à l'hôtel, cocktail de bienvenue. Souper, **soirée dansante avec l'orchestre Guy Rolland Jetset à la salle Brasil.**

### 30 déc. 2015 : Excursion à Barcelone, avec guide

Petit déjeuner buffet. Départ pour **Barcelone. Visite guidée panoramique** de la capitale de la Catalogne, ville cosmopolite et méditerranéenne. Dîner au pueblo espagnol. **Visite guidée du quartier gothique.** Temps libre sur les célèbres « Ramblas ». Retour à l'hôtel pour le souper, **soirée dansante avec l'orchestre Guy Rolland Jetset à la salle Brasil.**

### 31 déc. 2015 : Perelada et Figueras, avec guide

Petit déjeuner buffet. Départ pour **Perelada.** Visite de la plus grande bibliothèque privée catalane.

Dégustation de cava (vin mousseux). Retour à l'hôtel pour le dîner. Départ pour **Figueras et visite du Musée de la technique** qui abrite une des plus grandes collections de machines symbolisant le temps de la Révolution industrielle (machines à coudre, à écrire, horloges, téléphones, poêles, etc.). Retour à l'hôtel vers 17h00. **Dès 20 heures, grande soirée du Réveillon à la salle Brasil, réservée exclusivement aux clients Buchard. Bal avec l'orchestre Guy Rolland Jetset.**

### 1<sup>er</sup> janv. 2016 : Matinée libre, Après-midi dansant

Petit déjeuner buffet. **Matinée libre.** Dîner à l'hôtel. **Après-midi dansant à la salle Brasil, animé par l'orchestre Guy Rolland Jetset.** Souper à l'hôtel, soirée libre.

### 2 janv. 2016 : Retour en Suisse

Petit déjeuner buffet. Voyage retour avec dîner libre en cours de route.

## DATE DU SÉJOUR

**29 décembre 2015 au 2 janvier 2016**

## NON INCLUS DANS LE PRIX

- ⊗ Les repas à l'aller et au retour
- ⊗ Assurance annulation et assistance obligatoire **Fr. 30.-** (sauf si vous êtes en possession du livret ETI ou d'une assurance similaire)
- ⊗ Supplément ch. indiv. **Fr. 100.- (limitées)**

## LIEUX DE DÉPART

- Sierre - Sion - Leytron - Martigny - Monthey - Aigle - Chailly - Vevey - Lausanne - Morges - Nyon - Genève
- Fribourg - Avenches - Payerne - Moudon
- La Chaux-de-Fonds - Boudevilliers - Neuchâtel - Boudry - Yverdon
- Romont - Bulle - Châtel-St-Denis



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

DEMANDEZ NOS CATALOGUES : **+ DE 100 DESTINATIONS**

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

**BUCHARD**  
N° 1 en Suisse romande **Voyages**

LEYTRON (VS) - ECUVILLENES (FR) - AUBONNE (VD)

☎ **027 306 22 30**

☎ **026 411 08 08**

☎ **021 828 38 38**



GARANTIE DE VOYAGE



**www.buchard.ch**

# LE GRAND MOT MYSTÈRE

À gagner: 5x1 carte cadeau de Coop d'une valeur de 100 fr.



Pas très habituelle Défaut d'aptitude	Travailler à la maison Formes humaines	Bâteau de pêche Déposé au nid	Comptoir de la pinte C'est aussi cela	Nombre lié à la menora	Bison d'Europe Trop plein des sens Trotte en Chine	Pour se signaler Prénom de comtesse	Court derrière l'échappée Poème	Un mot qui fait bondir	De peu d'étendue
		1							
Cher petit oiseau Arrêté par l'inhibition				Avec précipitations		8		Rapport chiffré Signes de saturation	
			Prix de la licence						Fidèles du bréviaire
Dans la semaine Se montre meilleur							Prêt à bondir Liberté provisoire		
		Toujours premier Craintifs des oraux					Vite passé Fleur du souvenir		
Eau et farine Se laisse flotter			Atours un poil coûteux					3	
	9						Finir de boire Beau trimestre Sans arrêt		
N'est parfois que mirage Huile du pétrole Charme particulier									Verre clinquant
			Disque compact				Tendres échanges Soldat de l'échiquier		
Touché au cœur	Petite notice Soin pour la peau			Bien soutenu Mener sa barque	Haute précision	Sa poudre met en beauté	Terme de golfeur Rongeur dormeur	Saint raccourci Voie lactée	
					Petits rôles Abonder partout				Faute de filet
Court toujours Le coup de fusil		Racine à croquer Part en jet			Parc animalier Trousse adaptée		Plus long que ça Le même en bref	7	
	4	Prépare en secret Un poil échevelé			Mis dans le secret Débuts hésitants				
Remplit une fosse Solides soutiens				Accueillir avec joie Partie dominante			Parties de bridge Prise par le temps		
			Facteur sanguin Agent de maîtrise				Coups de boules		
Outils de serrage Langue de Platon Roi des animaux				Participe présent Organisme de paix					
		Voie officielle Placé chez le notaire			Tête à piquer Forme de pouvoir				
Sans interruption	Assez fatigante Un rien l'habille				Risque du mariage			2	
		6		Faune ou carotte					
Ceux qu'on y porte peuvent en tomber									
			1	2	3	4	5	6	7
									8
									9

**Familles de paysans de montagne**  
 Confiantes dans le futur – grâce à votre solidarité  
 Infos tél. 061 336 71 05  
 parrainage pour les régions de montagne

**Solution de la semaine précédente**

D	T	D	M	H	P	D	B	T
D	E	M	I	M	E	S	U	R
P	I	N	O	T	N	U	M	E
C	O	N	T	R	E	D	I	T
M	I	T	E	M	P	S		
T	I	E	D				S	R
D	E	S					R	A
T	A	C	T				V	A
B	A	R	B				D	I
V	E	R	S				V	I
R	O	S	I				C	E
C	T	T	S	O	E	J	A	S
B	A	T	E	A	U	A	O	M
T	R	E	M	P	E	R	E	P
R	E	A	P	E	N	C	H	E
C	H	O	R	A	L	E	D	E
J	E	T	O	N	M	E	R	L
P	E	U	F	O	R	M	I	C
C	A	R	I	B	O	U	I	N
V	L	A	R	R	O	N	L	I
R	E	A	L	I	T	E	E	J
S	U	E	E					

**MAJORDOME**



Faites le **MOT MYSTÈRE** et gagnez 5x100 francs en cartes cadeaux de Coop. Pour participer jusqu'au lundi 19 octobre 2015 à 16h, appelez le **0901 10 00 08** (1 fr. l'appel depuis un poste fixe). **Ou envoyez** «Le mot mystère» par **SMS**: tapez **MOT MYSTÈRE** suivi de la réponse et de vos nom et adresse au **2667** (1 fr./SMS). **Ou participez** via **Internet** à l'adresse ci-dessous:

**Nos félicitations aux gagnants de la semaine 40:** M<sup>me</sup> Christiane Allaz, 1212 Grand-Lancy; M<sup>me</sup> Janine Fatton Studer, 2300 La Chaux-de-Fonds; M. Jimmy Imhof, 1814 La Tour-de-Peilz; M<sup>me</sup> Huguette Laurent, 1170 Lausanne; M<sup>me</sup> Gladys Pache, 1071 Chexbres.

Lien:  
[www.cooperation.ch/concours](http://www.cooperation.ch/concours)

Aucune correspondance n'est échangée pour les concours. Tout recours juridique est exclu.

**NOUVEAU!**



# CE DENTIFRICE PEUT RÉPARER LES DENTS SENSIBLES\*

POUR DES DENTS PLUS BLANCHES



**SENSODYNE** EST RECOMMANDÉ PAR LES DENTISTES.

\* Une couche protectrice se forme sur les zones sensibles des dents. Un brossage régulier 2 fois par jour offre une protection durable contre les dents sensibles. SENSODYNE® Repair\* & Protect Whitening est disponible dans les grands supermarchés Coop.

# CLARINS

\* JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK. NON CUMULABLE AVEC DES PROMOTIONS EN COURS.

# 25%

SUR TOUS LES PRODUITS CLARINS.  
VALABLE JUSQU'AU 19.10.2015.\*

ONLINE-SHOP  
**IMPO.CH**

**IMPORT**  
PARFUMERIE

## SUDOKU

À gagner: 5×1 carte cadeau de Coop d'une valeur de 50 fr.

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

### Règles du sudoku

⇒ Inscrire dans chaque case un chiffre entre 1 et 9; le même chiffre ne peut figurer qu'une seule fois par colonne, qu'une seule fois par ligne et qu'une seule fois par petit carré de neuf cases (3×3).

### Solution du n° 41

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

Pour participer au SUDOKU et peut-être gagner l'une des cinq cartes cadeaux de 50 fr., vous pouvez, jusqu'au 19 octobre 2015 à 16h, appeler le 0901 10 00 07 (1 fr. l'appel d'un poste fixe) et jouer les trois chiffres (sur fond pastel, de gauche à droite) que vous aurez trouvés. Ou jouez par SMS au 2667 (1 fr./SMS) en tapant SUDOKUF suivi de la réponse et de vos nom et adresse.  
Ou via Internet: [www.cooperation.ch/concours](http://www.cooperation.ch/concours)

## BINOXXO

À gagner: 5×1 carte cadeau de Coop d'une valeur de 50 fr.

	X		X	X				X
O		O			O	O		
								O
		X		X			O	
O					O			
X	X		X				X	
						O		
		X						
O					X			O
							X	

### Règles du binoxxo

⇒ Il ne doit pas y avoir plus de deux X et O de suite sur la ligne ou sur la colonne. ⇒ Sur chaque ligne ou chaque colonne: le même nombre de X et de O. ⇒ Chaque ligne et chaque colonne sont différentes.

### Solution du n° 41

X	O	X	O	X	O	X	O	X
X	O	X	O	X	O	X	O	X
O	X	O	X	O	X	O	X	O
O	X	O	X	O	X	O	X	O
X	O	X	O	X	O	X	O	X
X	O	X	O	X	O	X	O	X
X	O	X	O	X	O	X	O	X
X	O	X	O	X	O	X	O	X
O	X	O	X	O	X	O	X	O
O	X	O	X	O	X	O	X	O

Vous voulez tenter votre chance au BINOXXO et jouer pour l'une des cinq cartes cadeaux de 50 fr., vous pouvez, jusqu'au 19 octobre 2015 à 16h, appeler le 0901 10 66 01 (1 fr. l'appel d'un poste fixe) et jouer les trois signes (sur fond pastel, de gauche à droite) que vous aurez trouvés. Ou jouez par SMS au 2667 (1 fr./SMS) en tapant BINOXXOF suivi de la réponse et de vos nom et adresse.  
Ou via Internet: [www.cooperation.ch/concours](http://www.cooperation.ch/concours)

## HOROSCOPE DU 13 AU 19 OCTOBRE 2015

Par Bernadette Richard



### BÉLIER

21 mars / 20 avril

Ça turbine fort chez le Bélier. Il avance en conquérant, la réussite à la boutonnière. Amoureux, il séduit et ne supporte pas les résistances. Mais il suffit de le flatter.



### TAUREAU

21 avril / 20 mai

Le Taureau imagine des changements de vie qui ressemblent à des rêveries. Il n'est pas toujours facile de comprendre ce qui se trame dans la tête de notre brave ruminant.



### GÉMEAUX

21 mai / 20 juin

En ébullition, les Gémeaux cherchent des noises à leur conjoint, se moquent de l'amour qu'on dit leur porter, tournent tout en dérision. De la gentillesse serait bienvenue.



### CANCER

21 juin / 22 juillet

Le Cancer ressent bien trop les énergies négatives qui l'entourent. Sa sensibilité est à fleur de nerf, heureusement, son conjoint le protège et l'aime d'un amour infailible.



### LION

23 juillet / 23 août

Audace au top pour le Lion. Mais aurait-il quelques doutes concernant son charme? Toujours en train de vouloir séduire, il se berce d'illusions, gare au petit ego blessé.



### VIERGE

24 août / 23 septembre

Il semble bien que la Vierge réalise à quel point son conjoint, qu'elle aime de manière un peu cérébrale, est important dans l'équilibre de sa vie. Allez, encore un effort!



### BALANCE

24 septembre / 23 octobre

Pas très cool, la Balance. Elle critique, lance des fions, se moque des autres. Elle aurait tout intérêt à se tenir à carreau, car le retour du boomerang sera fort douloureux.



### SCORPION

24 octobre / 22 novembre

Mais quel talent ce Scorpion, pour se faufiler entre les coups tordus de la vie, les plans foireux et démasquer ceux qui lui cherchent des noises. La baraka lui tient la pince.



### SAGITTAIRE

23 novembre / 21 décembre

Le Sagittaire fait une entrée paisible dans cette nouvelle semaine, mais avec lui, la tranquillité se transforme très vite en rodéo. Fragiles constitutions, restez distantes.



### CAPRICORNE

22 décembre / 20 janvier

Curieuse semaine pour le Capricorne qui vit tout et son contraire. Bonne énergie, un potentiel au top... et des bâtons dans les roues. Mais tout passe tout casse tout lasse.



### VERSEAU

21 janvier / 19 février

Si le Verseau est capable de les attraper au vol, des petites chances traversent son signe, tels des papillons frivoles. Sachez observer et apprécier ces bonheurs infimes.



### POISSONS

20 février / 20 mars

Les Poissons sont totalement allergiques à la raison raisonnable. Il est vain de vouloir leur faire entendre raison, ils planent dans leur univers et sont ravis d'y rester.

# Concours newsletter aventureux

Gagnez des places de cinéma pour les films «L'homme irrationnel», de Woody Allen, et «Pan», avec Hugh Jackman.

La passion pour la philosophie de Woody Allen s'incarne à nouveau dans le long métrage *L'homme irrationnel*. Le réalisateur y conte les péripéties existentielles et amoureuses d'un professeur de philosophie dans une petite université de la côte Est des États-Unis. Désabusé, pensant qu'il n'a jamais rien fait de sa vie, cet intellectuel cynique change radicalement d'état d'esprit à la suite d'un événement fortuit. Comme d'habitude, Woody Allen mêle humour, ironie et belles réparties pour faire mouche. Nous vous faisons gagner **10 × 2 billets pour aller voir «L'homme irrationnel»**. Et pour une bonne

Une étudiante (Emma Stone) fascinée par son professeur de philosophie (Joaquin Phoenix).



Photo W.A.S.P. 2014

dose d'évasion, pourquoi ne pas se plonger dans une relecture de Peter Pan. En jeu: **10 × 2 billets pour aller voir le film d'aventure «Pan»** (voir notre article en page 82). Pour participer, remplissez les formulaires adéquats et abonnez-vous à la newsletter de *Coopération*. wal

⇒ [www.cooperation.ch/concours](http://www.cooperation.ch/concours)



PUBLICITÉ

## Marques en action chez Coop.

Du mardi 13 octobre au samedi 17 octobre 2015, dans la limite des stocks disponibles.

**25%**

sur tout l'assortiment  
des soins Elseve  
dès 2 produits  
au choix ou en duo

**NOUVEAU**

Parez vos cheveux  
d'une brillance intense  
avec la nouvelle gamme  
Elseve Nutri-Gloss Luminizer.

\*\*

p. ex. \*Elseve Nutri-Gloss Luminizer, Shampooing Haute Brillance, 250 ml  
2.95 au lieu 3.95

\*En vente dans les grands supermarchés Coop et les Grands Magasins Coop City.

\*\*En vente dans les plus grands magasins Coop City.

**L'ORÉAL**  
PARIS

[www.lorealparis.ch](http://www.lorealparis.ch) LorealParisCH

Du mardi 13 au samedi 24 octobre 2015

# Les marques en action.

**50%**  
de moins

**99.50**  
au lieu de 199.-

**Super-  
prix**

**39.50**



**Ensemble visseuse sans fil  
Einhell RT-SD 3.6/2 Li**  
3.6 V, 1.5 Ah, 3.5 Nm, poignée pivotante,  
éclairage 2 LED, avec 32 embouts  
de vissage et coffret cadeau  
N° d'art. 4.807.885

**50%**  
de moins

**149.50**  
au lieu de 299.-



**Scie à onglet radiale Einhell TH-SM 2534 Dual**  
2350 W, tête inclinable en continu de 0 à 45° des deux  
côtés (fonction Dual), lame au carbure (48 dents):  
Ø 250 x Ø 30 mm, largeur de coupe max.: 340 mm,  
avec laser de guidage  
N° d'art. 4.910.216



**Ensemble perceuse-visseuse sans fil  
Einhell TH-CD 12-2 Li**  
12 V, couple: 24 Nm, ensemble comprenant  
2 batteries lithium-ion, 1 chargeur, 214 acces-  
soires, 1 mallette de rangement en alu  
N° d'art. 5.602.233

**Cliquez,  
c'est livré.**  
[www.bricoetloisirs.ch](http://www.bricoetloisirs.ch)

**50.-**  
de moins

**149.-**  
au lieu de 199.-



Buse  
d'aspiration  
amovible

**Aspirateur-souffleur à essence Einhell BG-PL 26/1**  
0.88 ch, puissance d'aspiration: 650 m³/h, fonctions  
aspirateur, souffleur et broyeur, 7 kg  
N° d'art. 3.944.077

**50.-**  
de moins

**129.-**  
au lieu de 179.-



**Tronçonneuse électrique Einhell RG-EC 2240 MG**  
2200 W, longueur du guide: 40 cm, vitesse de coupe:  
16 m/s, guide et chaîne Oregon, 5.3 kg  
N° d'art. 4.227.075

**30.-**  
de moins

**109.-**  
au lieu de 139.-



**Taille-haies électrique Einhell GE-EH 6056**  
600 W, longueur de coupe: 520 mm, capacité de coupe: max. Ø 21 mm, poignée arrière pivotante, 3.9 kg  
N° d'art. 4.681.258

Informations données sans garantie et sous réserve de changement de modèle, de coloris ou de prix. Articles vendus sans décoration. Offres valables dans la limite des stocks disponibles. Prix en francs suisses, TVA et taxe de recyclage anticipée (TRA) comprises. Rabais non cumulables. Coop Société Coopérative, Balé, Sem. 42/15

**Einhell**

**coop**

Pour moi et pour toi. **brico+loisirs**



# Journées «à saisir!»

## Profitez d'offres à prix fous valables pendant 2 semaines!



p. ex. chaîne à neige, KJ 30  
46.85 au lieu de 69.95  
N° d'art. 4.320.310

Qualité & Prix



**33%**  
de moins

sur toutes les  
batteries auto  
Coop Qualité  
& Prix

p. ex. batterie auto CP 09  
Tension: 12 V, capacité: 60 Ah  
113.20 au lieu de 169.- N° d'art. 3.845.128

Qualité & Prix



**33%**  
de moins

sur tous  
les câbles de  
démarrage

p. ex. câbles de démarrage Unitec  
25 mm<sup>2</sup>, 3.5 m  
26.75 au lieu de 39.95  
N° d'art. 4.971.341

uniTEC



**33%**  
de moins

sur toutes  
les huiles  
moteur Coop  
Qualité & Prix

p. ex. huile moteur Basic Quality 15W-40, 1 l  
3.95 au lieu de 5.95 N° d'art. 4.679.304

Qualité & Prix



**22%**  
de moins

sur tous les  
sièges auto  
Osann

p. ex.

1 | BeOne SP Shuffle

Charge max.: 13 kg, dimensions (LxlxH): 70x47x40 cm

**77.90 au lieu de 99.90** N° d'art. 4.984.462

**osann**

**33%**  
de moins

sur toutes  
les housses  
de protection  
pour voiture

p. ex. housse de protection complète  
pour voiture Alpin

Taille: M, bleue

**33.45 au lieu de 49.95** N° d'art. 3.419.345

**ALPIN**  
QUALITÄTSPRODUKT

**22%**  
de moins

à partir de  
**10.10**  
au lieu de 12.95

Liquide lave-glace hiver  
Coop Qualité & Prix

1 | 5l **10.10 au lieu de 12.95** N° d'art. 3.414.028

2 | 10l **20.20 au lieu de 25.95** N° d'art. 3.456.450

**Qualité & Prix**

**11%**  
de moins

sur les accessoires  
de téléphonie mobile  
pour la voiture

p. ex. support iGrip HR TRY-ME

Pour iPhone 6, fixation repliable, avec ventouse pour  
le tableau de bord

**26.65 au lieu de 29.95** N° d'art. 4.947.770

**11%**  
de moins

sur tous  
les grattoirs  
Michelin

p. ex.

1 | Grattoir

**4.40 au lieu de 4.95** N° d'art. 4.616.368

2 | Grattoir avec gant

**15.95 au lieu de 17.95** N° d'art. 4.617.029

**MICHELIN**

**11%**  
de moins

sur tous les articles  
pour véhicules à  
moteur Cartrend

p. ex.

1 | Transformateur de tension 230 V-12 V

Tension de sortie: 12 V

**33.75 au lieu de 37.95** N° d'art. 4.970.135

**cartrend**

Le label ESCO garantit que les fruits sont gérés dans le respect de l'homme et de l'environnement. Informations détaillées sur les fruits et légumes à croquer sur de nombreux sites de coopération. Offres valables dans la limite des stocks disponibles. Prix en francs suisses, TVA et taxe de recyclage anticipée (TRA) comprises. Rabais non cumulables. Coop Société Coopérative, Bâle, Sem. 42/15

**coop**

Pour moi et pour toi. **brico+loisirs**

Ing.dipl. **FUST**  
Et ça fonctionne.

**Service intégral  
avec garantie  
de satisfaction**

Garantie petit prix  
de 5 jours

Droit d'échange de 30 jours

Service rapide d'installation  
et de livraison

Prolongations de garantie

Louez au lieu d'acheter

Service de réparations  
rapide

Testez avant d'acheter

Nous n'avons pas le produit,  
pas de souci

Analyse compétente du  
besoin et excellent conseil

Tous les appareils en  
comparaison directe

**Infos et adresses:**  
**0848 559 111**  
ou **www.fust.ch**

\* Cette action est soutenue par le  
programme de promotion ProKilowatt sous  
la direction de l'Office fédéral de l'énergie.

**Votre spécialiste pour tous les appareils électroménagers!**

**Bauknecht**  
Mehr als Technik

**Sèche-linge**

TRWP 7654

• Utilisation simple avec 1 seul  
bouton et touches • Evacuation  
directe de l'eau de condensation  
possible No art. 126066



Prix de lancement  
**899.-**  
au lieu de 1799.-

**-50%**

**A+**

Exclusivité  
**FUST**

**New**



Prix du set seul.  
**1499.-**  
au lieu de 3198.-

**-53%**

Prix de lancement  
**699.-**  
au lieu de 1399.-

**-50%**

**A+++**

**B**

**Bauknecht**  
Mehr als Technik

**Lave-linge**

WAE 7745

• Capacité de 7 kg  
• Programme pour lessive mixte  
et sport • Economique en énergie  
et ménage votre linge  
No art. 126238



seul.  
**379.-**  
au lieu de 799.-

**-52%**

**A**

5 ct.

Exclusivité  
**FUST**

**BOSCH**

**Machine à café entière-  
ment automatique**

Benvenuto TCA 5309

• Technique d'extraction Aroma  
Whirl Plus No art. 139095



seul.  
**149.90**  
au lieu de 299.90

**-50%**

**A**

Exclusivité  
**FUST**

**BOSCH**

**Aspirateur BGL 35 Move**

• Grand sac de 4 litres  
• Classe A de nettoyage sur sols durs  
No art. 137083



seul.  
**899.-**  
au lieu de 1299.-

**-30%**

**A+++**

**Electrolux**

**Congélateur**

EUF 2642 FW NoFrost  
• Contenance de 214 l  
No art. 163220

Rabais Fust Fr. 300.-,  
Fr. 100.-\* d'avantage  
«meilleure efficacité»

H/L/P: 165 x 66 x 68 cm

Plus jamais dégivrer  
**No Frost**



seul.  
**999.-**  
au lieu de 1299.-

**-30%**

Double volume de vapeur avec  
pression constante (3,5 bar)

**LAURASTAR**

**Système de repassage**

LAURASTAR S4 a

• Réservoir amovible (1.2 l) pour  
repassage en continu  
No art. 511147

**Pour une protection  
optimale.**

**12.40**  
au lieu de 15.50

**sur tous les  
équipements  
de protection  
individuelle 3M**

**20%**  
de moins

**23.15**  
au lieu de 28.95

**14.80**  
au lieu de 18.50



p.ex.  
**Masque coque  
Cool Flow**  
N° d'art. 4.485.629



p.ex.  
**Lunettes de sécurité  
Transparentes**  
N° d'art. 4.485.756



p.ex.  
**Casque antibruit  
87-98 dB, jaune**  
N° d'art. 4.485.657

**Cliquez,  
c'est livré.**  
[www.briconetloisirs.ch](http://www.briconetloisirs.ch)

Informations données sans garantie et sous réserve de changement de modèle, de coloris ou de prix. Articles vendus sans décoration. Offres valables dans la limite des stocks disponibles. Prix en francs suisses. TVA et taxe de recyclage anticipée (TRA) comprises. Rabais non cumulables. Coop Société Coopérative, Bâle, Sem. 42/15

**3M** Science.  
Applied to Life.™



**coop**

Pour moi et pour toi. **bricoHoisirs**

# POUR ÉCONOMES AVERTIS.

**74%**

**79.95**

au lieu de 309.-



**36 pièces**

Ménagère Sola Toulouse

En vente dans les grands supermarchés  
Coop et les Coop City. Offre valable  
dans la limite des stocks disponibles.

**DES SUPERPOINTS  
POUR DE SUPER AVANTAGES.**  
[www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)



**coop**

Pour moi et pour toi.

# Danse machine DJ Wiz

## «LE LUNDI AU BOULOT, IL FAUT ASSURER»

◆ **En boîte** David Ohayon est arrivé 3<sup>e</sup> au Championnat du monde de disque-jockey, au Japon. Le week-end, ce manager se transforme en DJ Wiz. — GILLES MAURON

**A**u Japon, le disque-jockey de 31 ans s'est mesuré à l'élite de sa discipline. Une reconnaissance pour lui, plus que sa médaille. Deux jours après son retour, il nous reçoit, lunettes noires de noctambule sur le nez, tôt – à midi – pour un café à deux pas de la gare de Bienne.

### Comment s'est passé ce concours?

Très bien! Nous avons passé dix jours très intenses à Tokyo. J'ai rencontré des DJ légendaires comme Jazzy Jeff, le DJ de la série *Le Prince de Bel-Air* avec Will Smith. C'était irréel. C'est bizarre de revenir à la réalité. D'ailleurs, j'ai le rhume. Mais c'est de saison, non?

### Ça consiste en quoi ce Championnat du monde?

Il y a d'abord eu des sélections, et les meilleurs se sont affrontés au Red Bull Thre3style (ndlr: c'est le nom du Championnat du monde) à Tokyo. Nous avons été jugés sur notre originalité, notre créativité, sur la technique, la prestation scénique et la réactivité du public.

### Cette 3<sup>e</sup> place, ça a changé quelque chose pour vous?

J'ai reçu six propositions pour aller jouer à l'étranger... J'en avais déjà avant, mais

je les refusais car il y a assez de travail en Suisse. Si je les acceptais, je devrais prendre congé, ou baisser mon temps de travail. Il faut que j'en parle à mon chef!

### Comment alliez-vous vie nocturne et vie professionnelle, familiale?

Je ne suis pas marié et je n'ai pas d'enfants, c'est donc plus facile! Côté boulot, en tant que manager dans une entreprise, le lundi, il faut assurer! Je ne peux pas passer pour le petit jeune qui n'est pas en forme parce qu'il a fait la fête.

### Seul DJ suisse au Japon, quelle image de notre pays avez-vous voulu transmettre?

Une Suisse ouverte aux autres cultures. Pour ce faire, j'ai mixé des morceaux de groupes japonais. J'ai aussi mis des costumes faisant référence à la musique. Jury et public ont adoré! Ça ne s'était jamais fait avant. Je les ai impressionnés!

### Qu'est-ce qui vous a surpris au Japon?

J'ai trouvé le public très respectueux, et toujours souriant. Il y a une vieille loi au Japon, toujours en vigueur, qui interdit aux gens de danser après minuit... Personne ne la respecte évidemment!

### Qu'est-ce que l'on ressent de pouvoir faire danser les gens?



## 4 DATES DANS LA VIE D'UN DISQUE-JOCKEY





Le soir, après son travail, David Ohayon crée sa musique.

**1984** Naissance à Berne. Déménagement en 1995 à Bienne. Apprenti mécanicien.

**1999** Achète ses premières platines. Dès 2007, DJ Wiz se produit chaque week-end dans les clubs de Suisse.

**2007** Changement de voie et brevet fédéral. Il est aujourd'hui manager dans le domaine de l'électricité.

**2015** Troisième place aux Championnats du monde de DJ au Japon, au début septembre.

Quand on arrive à remuer tout le public, c'est comme si la piste et le DJ ne formaient qu'une seule personne. C'est un sentiment très agréable. On reçoit beaucoup d'énergie en retour.

### Le monde de la nuit, c'est pour vous une évidence?

Quand j'ai commencé à m'intéresser à la musique, vers 1995, c'était dans les clubs avec les DJ que l'on découvrait les nouveautés. Si on voulait être à la page, il fallait sortir. Comme j'étais jeune, mon père venait me chercher vers minuit, alors que la soirée ne faisait que débuter...

### À 31 ans, vous avez encore l'énergie de mener cette double vie?

Un peu moins! Si le matin on a l'impression d'avoir la force pour faire le tour du monde, le soir,

après le boulot, c'est difficile de se motiver pour se mettre aux platines. Et lorsque je ne mixe pas le week-end, je ne veux plus sortir. Je préfère rester avec des amis, savourer les moments de calme, un verre de vin, un bon repas...

### De ce côté-ci: vous êtes plutôt fast-food ou gigot du dimanche?

La cuisine est mon autre grande passion! J'aime essayer de nouvelles recettes. Au Japon, j'ai pu me régaler! Il y avait du poisson frais, des saveurs inconnues... Alors le fast-food, j'évite. Je préfère me cuisiner un simple plat de pâtes que d'aller au McDo.

### Qu'est-ce que vous cuisinez à vos amis?

J'essaie de suivre leurs goûts pour leur faire plaisir. Personnellement,

j'adore tout ce qui est épique. Mais s'ils n'en sont pas fans, je m'adapte!

### Qu'est-ce qui vous rend heureux, DJ Wiz?

De voir que mes efforts sont reconnus, d'être entouré par des gens qui croient en moi. Au Japon, j'ai été félicité par les meilleurs DJ. C'est plus important que ma 3<sup>e</sup> place.

### Et ce qui vous énerve?

Le manque de respect. Parfois dans des clubs, quand des gens me prennent pour un juke-box, je dois me retenir...

### Il y a bientôt des élections. La politique, ça vous intéresse?

Oui, je lis les journaux. Mais je n'arrive pas à prendre parti pour un candidat ou un autre. Je comprends différents points de vue. Pour moi, le monde n'est pas en noir et blanc. ●

Les déguisements de DJ Wiz au Japon:  
[www.cooperation.ch/invite](http://www.cooperation.ch/invite)

### La chronique

**Daniel Fazan**  
Écrivain



## Papillon de nuit

**Je rêvais, comme vous,** sur un écran inutile. Il est arrivé sans prévenir et m'a harcelé. Bougé et dissipé mon esprit. Le papillon que je n'attendais pas m'a ému par sa présence, maladroite, lui comme égaré. Sur les touches du clavier il a laissé sa poudre grise qui farinait ses ailes. Il voulait la lumière de la nuit, alors qu'il est fait pour le noir. Souvent je me suis égaré, nuitamment et dans la lumière du jour. Lui, savait-il que sa venue allait m'émouvoir? Que ma nuit n'attendait aucun volatile? Comme lui, j'ai brûlé des ailes à la lumière d'amours incertaines et je me suis enfin posé, lentement. J'aurais voulu caresser sa poudre au risque de l'empêcher de repartir. Et tout à coup il s'est posé sur mon nez, ma joue, mon front. Avait-on quelque chose à se dire? Sans doute, j'ai parlé dans le noir, et je lui ai raconté mes fragilités et il m'a dit les siennes. Et la nuit l'a mangé dans sa noirceur. J'aimerais le revoir, je m'attache si vite. Il y a des moments si doux et intenses, des instants sans contours précis, des aquarelles de l'existence, où le ciel se fond dans nos larmes et la tendresse pour le monde. Et le lendemain on repart en guerre contre les monstruosité. Mais entre-temps on a senti le voile de la poésie se poser sur notre âme. Je voulais vous dire ça et le partager.



Photo Beatrice Thommen-Stöckli

Le bricolage du cheval a le plus plu à nos lecteurs.

# Un cheval élu roi des bricolages 2015

◆ **Concours C'est notre bricolage du cheval que vous avez élu meilleur bricolage, devant la tortue et le bonhomme de neige.**

Vous deviez choisir parmi huit propositions lequel de nos bricolages vous préféreriez. Et c'est le cheval qui a remporté la palme! Voici les gagnants, tirés au sort: **1<sup>er</sup> prix** Antonella Fieni (Grono, GR). **2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix:** Stefano Cristiani (Genève) et Elodie Dubosson (Corgémont, BE); **4<sup>e</sup> au 23<sup>e</sup> prix:** Céline Chetelat (Montsevelier, JU); David Byland (Le Bouveret, VS); Cihan Demirci (Pont-de-la-Morge, VS); Silvana Frattaroli (Moutier, BE); Agnès Desterecke (Bassecourt, JU);

Anne Mergy Jawo (Grand-Lancy, GE); Olivier Greder (Orpund, BE); Cosette Junod (Chaumont, NE); Jean-Yves Marcuard (Cugy, VD); Marie Froidevaux (Mervelier, JU); Patricia Cretenoud (Montherod, VD); Cédric Houlmann (Saignelégier, JU); Leticia Medeiros (Bussigny, VD); Lionel Claivaz (Corminbœuf, FR); Elisabeth Rindlisbacher (Bienne, BE); Susanne Logoz (Échichens, VD); Domovic Bara (Châtelaine, GE); Eva Cachat (Martigny, VS); Roland Huber (Saint-Léonard, VS); Stephan von Rohr (Aven, VS). ● CÉ

Chaque semaine, un nouveau bricolage: ⇒ [www.cooperation.ch/bricolages](http://www.cooperation.ch/bricolages)

Sortir

### Château-école

**Ateliers pour enfants à Chillon (VD)**  
Ateliers cuisine, couture et travail sur bois de l'époque médiévale. Du 13 au 23 octobre. Sur inscription.

⇒ [www.chillon.ch](http://www.chillon.ch)

### Pochette robot

**Expo aux Docks de Lausanne**  
Tirage en grand format de pochettes de disques où figurent des robots. Jusqu'au 9 décembre.

⇒ [www.docks.ch](http://www.docks.ch)

### Encore la plage

**Expo photos de Martin Parr à Évian**  
«Life's a Beach», travail photographique sur les baigneurs autour du monde. Jusqu'au 10 janvier 2016.

⇒ [www.ville-evian.fr](http://www.ville-evian.fr)

# Gala de l'Avent au Tyrol

## avec Francine Jordi & Beatrice Egli

Voyage exclusif du 28.11 au 1.12.2015



Avec concerts privés exclusifs  
de Francine Jordi et de Beatrice Egli!

Offre spéciale 86

4 jours de voyage, avec demi-pension dès

**Fr. 495.-**



Ambiance de Noël ...

...dans la capitale des Alpes, Innsbruck!

«Mondes de cristal de Swarovski»

### LES TEMPS FORTS DE VOTRE VOYAGE

- Les romantiques marchés de Noël de Kufstein et d'Innsbruck
- Charme hivernal au bord du lac d'Achen
- Concerts exclusifs privés avec Beatrice Egli et Francine Jordi
- Les «Mondes de cristal de Swarovski» et les célèbres verres Riedel

### Votre formidable programme

#### 1er jour, samedi 28 novembre 2015 – Trajet aller

Trajet en car spécial confortable jusque dans la région de Kufstein. Dîner à l'hôtel.

#### 2e jour, dimanche 29 novembre 2015 – Marché de Noël d'Innsbruck, lac d'Achen et Francine Jordi

Ce matin, **Innsbruck** nous accueille dans son bel habit de l'Avent. Réjouissez-vous de découvrir la ravissante vieille ville qui abrite des monuments charmants comme le «**petit toit d'or**» (Goldene Dachl) et bien sûr le **romantique marché de Noël**! Vous aurez ici un peu de temps libre, puis l'après-midi, nous irons faire une balade en bateau sur le **lac d'Achen**. Le soir, concert de **Francine Jordi** dans la belle salle communale de Kufstein qui vous enchantera avec de jolies mélodies de Noël.

#### 3e jour, lundi 30 novembre 2015 – Célèbres verres Riedel, Kufstein et Beatrice Egli

Nous partons le matin pour **Kufstein**, surnommée **non sans raison la «perle du Tyrol»**. Notre premier arrêt a lieu dans la **manufacture de verrerie Riedel**. Là, nous pourrions observer comment les artisans produisent à la main aujourd'hui encore les **verres Riedel renommés dans le monde entier** selon les méthodes d'antan et avec une précision inégalable. Plus tard, nous continuons pour le **magnifique marché de l'Avent qui a lieu à la forteresse de Kufstein**. Le soir nous attend la **seconde partie de notre gala de l'Avent avec le concert de Beatrice Egli**. Vous serez emballés par cette grande star de la musique populaire qui vous chantera ses plus belles mélodies dans un cadre presque privé.

#### 4e jour, mardi 1er décembre 2015 – Les «Mondes de cristal» de Swarovski et retour

Avant de rentrer, nous visitons les **«Mondes de cristal de Swarovski»**. Vous serez éblouis par tant de splendeur!



### Compris dans le prix!

- ✓ Trajet en car spécial confortable jusque dans la région de Kufstein et retour
- ✓ 3 nuits dans la catégorie d'hôtel choisie
- ✓ 3 x copieux buffet pour le petit-déjeuner
- ✓ 3 x bon dîner à l'hôtel
- ✓ Visite d'Innsbruck et de son marché Christkindel
- ✓ Tour en bateau sur le lac d'Achen
- ✓ Visite de l'atelier de verrerie Riedel
- ✓ Beau marché de Noël à Kufstein
- ✓ Entrée aux «Mondes de cristal de Swarovski»
- ✓ Entrée au concert privé de Francine Jordi à la salle communale de Kufstein le 29.11.2015 (cat. 2)
- ✓ Entrée au concert privé de Beatrice Egli à la salle communale de Kufstein le 30.11.2015 (cat. 2)
- ✓ Assistance de notre propre guide suisse

### Nos prix spéciaux pour vous

Prix par personne en chambre double

en auberge	Fr. 495.-
en hôtel 3 étoiles	Fr. 545.-
en hôtel 4 étoiles	Fr. 595.-

Non compris/en option:

Supplément chambre individuelle: Fr. 80.-  
Frais de réservation: Fr. 20.- par personne

**Choisissez votre lieu de départ:**

Genève, Lausanne, Yverdon, Neuchâtel, Bienne, Martigny, Montreux, Fribourg.



**reka**

économisez encore plus -  
jusqu'à 100% en chèques Reka

Places limitées! Réservez illico & profitez!

**Tél. 0848 00 11 55**

Holiday Partner, 8852 Altendorf -  
Votre spécialiste des voyages en groupe!

**www.volksmusik-reisen.ch**



# PAYEZ AVEC DES SUPERPOINTS

du ma 13.10 au sa 17.10.  
2015



**TOUS LES JOUETS**

### 100 superpoints valent 1 franc

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

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



**coop**

Pour moi et pour toi.



**3 pour 2**

**2.40**  
au lieu de 3.60

# Les actions de la semaine

**13.10-17.10.2015**  
dans la limite des stocks disponibles



Kakis persimon (sauf bio, profit pack et Coop Primagusto), Espagne, 3 pièces

**50%**

**9.-**  
au lieu de 18.-



Viande de bœuf hachée Coop, Autriche, en libre-service, 2 x 500 g

**40%**

les 100 g  
**3.30**  
au lieu de 5.50



Filets d'agneau Coop, Grande-Bretagne/Irlande/Australie/Nouvelle-Zélande, en libre-service, 2 pièces

**33%**

**3.75**  
au lieu de 5.65



Evian, 6 x 1,5 litre (1 litre = -.42)

**50%**

**41.85**  
au lieu de 83.70



Vin de Pays d'Oc Cuvée rouge l'Hospitalet G. Bertrand 2013, 6 x 75 cl (10 cl = -.93)



**33%**

**3.95**  
au lieu de 5.95



Doucette (sauf Coop Betty Bossi), Suisse,  
le sachet de 200 g (100 g = 1.98)



**35%**

**8.95**  
au lieu de 13.90



Chanterelles, Russie/Biélorussie,  
la barquette de 300 g (100 g = 2.98)



**25%**

**5.95**  
au lieu de 7.95



Quartier de courge bio Coop Naturaplan, Suisse, le kg

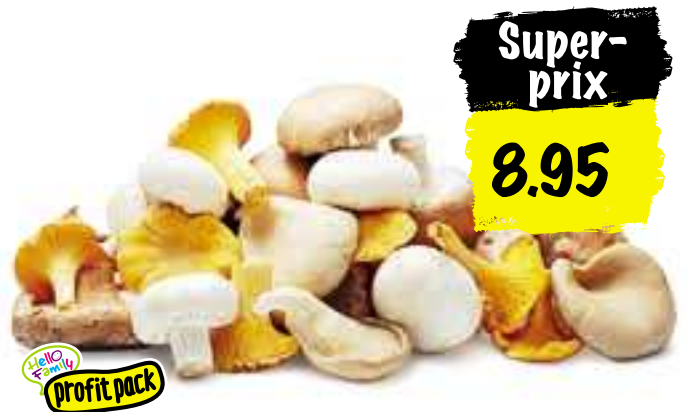


**30%**

**5.30**  
au lieu de 7.60



Poireau vinaigrette (sauf bio), Suisse, le kg



**Super-prix**

**8.95**



Mélange de champignons, Suisse/Russie,  
profit pack, 500 g (100 g = 1.79)



**Super-prix**

**2.50**

Hello Family  
**profit.pack**

Poivrons Cecei/Kapia, Maroc, profit pack, 1 kg



**Super-prix**

**2.20**

naturaplan  

Courgettes bio Coop Naturaplan, Italie, la barquette de 500 g (100 g = -44)



**10x**  
SUPERPOINTS

**5.95**

naturaplan 

Pommes Topaz bio Coop Naturaplan, parfumées, plutôt acidulées, Suisse, le kg



**30%**

**2.45**  
au lieu de 3.50



Raisin Uva Italia (sauf bio et Coop Primagusto), Italie, le kg



**Super-prix**

**2.75**



Bananes (sauf bio), Fairtrade Max Havelaar, République dominicaine/ Equateur/Panama/Costa Rica, en vrac, le kg



**2.95**

Mandarines, Espagne, le kg



**Super-prix**

**4.05**

Oranges blondes, Espagne/Afrique du Sud, le filet de 2 kg (1 kg = 2.03)



**3.20**  
au lieu de 3.95

naturaplan 

Mangues bio Coop Naturaplan, Espagne, la pièce




**25%**

les 100 g

**2.95**

au lieu de 3.95

**De purs délices!**

**naturafarm** 



Charbonnade de porc Coop, Naturafarm, Suisse, en libre-service, 4 x env. 50 g

**LE HIT DU BOUCHER**


ACTUELLEMENT EN SERVICE TRADITIONNEL

**29%**

**1.65**

au lieu de 2.35



**naturafarm** 

Bouilli de bœuf entremêlé Natura-Beef Coop, Naturafarm, Suisse, en service traditionnel, les 100 g

**30%**

**2.30**

au lieu de 3.30



**SUISSE**  
GRAND

Blancs de poulet Coop, Suisse, en libre-service et en service traditionnel, les 100 g

**22%**

**7.95**

au lieu de 10.20



**naturafarm** 



Saucisses de Vienne Coop, Naturafarm, en libre-service, 6 paires, 600 g (100 g = 1.33)

**28%**

les 100 g

**1.60**

au lieu de 2.25



**naturafarm** 

Saucisson vaudois IGP Coop, Naturafarm, en libre-service, env. 450 g



**30%**

les 100 g  
**2.90**  
au lieu de 4.15



**naturafarm**



Prosciutto Gran Gusto Bell, Naturafarm, en libre-service, 2 x env. 120 g



**23%**

les 100 g  
**4.95**  
au lieu de 6.50



**naturafarm**

<sup>1</sup>Jambon de campagne Malbuner, Naturafarm, tranches extra-fines, en libre-service, 2 x env. 100 g



**20%**

**2.50**  
au lieu de 3.15

**naturafarm**

Ragoût de bœuf Natura-Beef Coop, Naturafarm, Suisse, en service traditionnel, les 100 g



**30%**

**9.80**  
au lieu de 14.-



<sup>1</sup>Filets de carrelet, MSC, poisson sauvage, Atlantique Nord-Est, en libre-service, 500 g (100 g = 1.96)



**50%**

**9.95**  
au lieu de 19.90

**naturaplan**

Moules de bouchot bio Coop Naturaplan, mollusques d'élevage, France, en libre-service, 1,4 kg (1 kg = 7.11)



**33%**

**7.95**  
au lieu de 11.90

Huitres de Marennes n° 1, mollusques d'élevage, France, en libre-service, 7 pièces (1 pièce = 1.14)



**2.50**  
au lieu de 2.95

**naturaplan**

<sup>1</sup>Dorades royales entières bio Coop Naturaplan, non vidées, poisson d'élevage, France, en service traditionnel, les 100 g

<sup>1</sup>Dorades royales entières bio Coop Naturaplan, vidées, poisson d'élevage, France, en service traditionnel, les 100 g  
**2.65 au lieu de 3.15**



**3.95**  
au lieu de 4.50

Tresse au beurre Coop, 700 g (100 g = -.56)  
Vendredi et samedi



**2.30**  
au lieu de 2.80

Baguette Coop, 415 g  
(100 g = -.55)



**4.40**  
au lieu de 5.20

Millefeuilles Coop, 4 x 90 g  
(100 g = 1.22)



**3 pour 2**

sur tous les produits  
Roland Petite Pause à  
partir de 3 au choix

p. ex. Lait-Céréales, 3 x 295 g, emballage familial  
**10.80 au lieu de 16.20** (100 g = 1.22)  
L'article le moins cher est gratuit.




**2.80**  
au lieu de 3.30

Yogourts Coop fraise/baies des bois/citron ou  
aux fruits assortis, 6 x 180 g (100 g = -.26)





**3.30**  
au lieu de 3.80

**naturaplan**   
<sup>1</sup>Yogourts à la grecque bio Coop Naturaplan  
figues ou <sup>1</sup>miel, 4 x 150 g (100 g = -.55)



**4.95**  
au lieu de 5.85

   
<sup>1</sup>Bifidus Drink Coop moka, Fairtrade Max  
Havelaar, 3 x 5 dl (1 dl = -.33)



**22%**  
**17.50**  
au lieu de 22.50

**Profit pack**

Fromages à raclette Coop, assortiment, profit pack, 1 kg



les 100 g  
**1.70**  
au lieu de 2.-

Le Gruyère AOC surchoix Coop, préemballé, env. 350 g



**6.30**  
au lieu de 7.45

**naturaplan** 

<sup>1</sup>Le Moelleux bio Coop Naturaplan, préemballé, 300 g (100 g = 2.10)



**5.30**  
au lieu de 6.30

**naturaplan** 



Mozzarella bio Coop Naturaplan, 3 x 150 g (100 g = 1.18)



**22%**  
**19.95**  
au lieu de 25.90

<sup>1</sup>Fondue Coop au Vacherin fribourgeois, prête à l'emploi, 2 x 800 g (100 g = 1.25)



**7.50**  
au lieu de 8.90

Mélange pour gâteau au fromage Coop, 2 x 250 g (100 g = 1.50)



**6.95**  
au lieu de 7.95

Le Gruyère AOC Coop, râpé, 3 x 130 g (100 g = 1.78)



**6.95**  
au lieu de 7.60

**naturaplan** 

Beurre bio Coop Naturaplan, plaques, 2 x 200 g (100 g = 1.74)



**6.50**  
au lieu de 7.95

**naturafarm** 

<sup>1</sup>Ceufs pique-nique Coop, Naturafarm, cuits et peints, élevage en plein air, Suisse, 53 g+, les 9 (1 pièce = -0.72)



Ces offres ainsi que 10'000 autres produits sont également disponibles sur [coop@home](http://coop@home). [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

# Muffins à la viande hachée

www.coop.ch/recettes  
www.bettybossi.ch

Recette de la semaine



Réalisation: env. 20 min.  
Cuisson: env. 25 min.

50 g de pain blanc  
500 g de viande hachée  
(mélange bœuf et porc)

1 oignon  
1/2 bouquet de persil plat  
1 boîte de maïs en grains  
(env. 160 g)  
1 œuf  
1 1/2 cc de sel  
Un peu de poivre

**1** Faire tremper le pain dans un peu d'eau, le presser, l'émietter et le mettre dans un saladier avec la viande.

**2** Ajouter l'œuf, l'oignon haché, le persil ciselé et le maïs rincé et égoutté. Assaisonner, mélanger et bien pétrir.

**3** Former 12 galettes et les répartir dans un moule à muffins de 12 alvéoles (env. 7 cm de Ø chacune).

**4** Faire cuire env. 25 min. au milieu du four préchauffé à 220° C. Servir avec une salade mêlée.



*Betty Bossi*





**20%**

**5.75**  
au lieu de 7.20

Betty Bossi

1 Gnocchi di patate Coop Betty Bossi,  
2 x 550 g (100 g = -.52)



**40%**

**10.40**  
au lieu de 17.40

Betty Bossi

1 Tortelloni aux épinards et à la ricotta  
Coop Betty Bossi, 3 x 500 g (100 g = -.69)



**3 pour 2**

**8.40**  
au lieu de 12.60

Betty Bossi

1 Pizzas Prosciutto Coop Betty Bossi,  
3 x 205 g, trio (100 g = 1.37)



**20%**

sur toutes  
les soupes réfrigérées  
Coop Betty Bossi

Betty Bossi

p. ex. 1 courge-curry, 300 ml  
2.95 au lieu de 3.70 (100 ml = -.98)



**20x**  
SUPERPOINTS

sur tous  
les Dim Sum  
Coop Betty Bossi

Betty Bossi

p. ex. 1 Dim Sum Gyoza, 300 g  
7.95 (100 g = 2.65)



**22%**

**6.95**  
au lieu de 9.-

naturaplan



Haricots verts fins bio Coop Naturaplan,  
Suisse, surgelés, 2 x 700 g (100 g = -.50)



**20%**

**7.35**  
au lieu de 9.20



Pommes duchesse Coop, Suisse, surgelées,  
2 x 600 g (100 g = -.61)



**50%**

**11.10**  
au lieu de 22.20



Emincé de blanc de poulet Coop, surgelé,  
3 x 450 g (100 g = -.82)



**35%**

**7.95**  
au lieu de 12.30



Croustilles de filets de lieu de l'Alaska Coop,  
MSC, poisson sauvage, Pacifique Nord-Ouest,  
surgelés, 3 x 450 g (100 g = -.59)



**40%**

**7.10**  
au lieu de 11.90



1 Poisson au four à la provençale Coop, MSC,  
poisson sauvage, Pacifique Nord, surgelé,  
2 x 400 g, duo (100 g = -.89)



**50%**

**3.85**  
au lieu de 7.75



Glace au lait Coop Vanille, 2500 ml  
(100 ml = -.15)

Stracciatella, 2500 ml  
4.30 au lieu de 8.65 (100 ml = -.17)



**20%**  
**6.-**  
au lieu de 7.50

Nesquik de Nestlé, boîte, 1 kg



**20%**  
sur toutes les céréales  
Kellogg's, à partir  
de 2 au choix

p. ex. Choco Krispies, 600 g  
4.30 au lieu de 5.40 (100 g = -72)



**20%**  
sur toutes  
les confitures  
Bonne Maman



p. ex. d'abricots, 370 g  
3.25 au lieu de 4.10 (100 g = -88)

**22%**  
**9.95**  
au lieu de 12.80



Nescafé Gold de Luxe ou Finesse, pot,  
200 g (100 g = 4.98)



**40%**  
**10.70**  
au lieu de 17.85



Espresso Coop, Fairtrade Max Havelaar,  
en grains ou moulu, 3 x 500 g (100 g = -71)



**40%**  
**17.10**  
au lieu de 28.50

Café Merkur Barista, 3 x 500 g  
(100 g = 1.14)



**33%**

sur toutes les chips  
Coop Qualité & Prix,  
à partir de 2 au choix

(sauf Tortilla Chips Coop Qualité & Prix)  
p.ex. 'au paprika, 280 g  
**2.80 au lieu de 4.20** (100 g = 1.-)



**25%**

sur tous les  
Snacketti Zweifel,  
à partir de 2 au choix

p.ex. Paprika shells, 75 g  
**1.45 au lieu de 1.95** (100 g = 1.93)



**20%**

sur une  
sélection de boissons  
Coop JaMaDu



p.ex. jus de pomme, 3 x 25 cl  
**1.50 au lieu de 1.95** (100 cl = 2.-)



**50%**

**6.-**  
au lieu de 12.-

Panaché Anker, boîtes, 12 x 50 cl (100 cl = 1.-)



**30%**

**8.95**  
au lieu de 12.95



'Côte du Rhône AOC E. Guigal 2011,  
75 cl (10 cl = 1.19)



**50%**

**17.85**  
au lieu de 35.70



'Côte du Ventoux AOC Domaine  
La Tour Rocan 2014, 6 x 75 cl (10 cl = -40)



**20%**

sur tous  
les vins  
Saint-André

p.ex. Châteauneuf-du-Pape AOC  
Château Saint-André 2013, 75 cl  
**14.35 au lieu de 17.95** (10 cl = 1.91)



**25%**

**8.95**  
au lieu de 11.95



'Côte du Ventoux AOC Terres de Truffes 2012,  
75 cl (10 cl = 1.19)



**25%**

**5.95**  
au lieu de 7.95

naturaplan



Côte-du-Rhône AOC Terra Amata bio Coop  
Naturaplan 2014, 75 cl (10 cl = -79)



**33%**

**4.65**  
au lieu de 6.95



'Côte-du-Rhône AOC La Renjardière 2014, 75 cl  
(10 cl = -62)



**20%**

**27.95**  
au lieu de 34.95



'Châteauneuf-du-Pape AOC Mont Redon 2010,  
75 cl (10 cl = 3.73)



Ces offres ainsi que 10'000 autres produits sont également disponibles sur coop@home. [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)



**20%**

sur tous les  
Ferrero Rocher,  
Mon Chéri et Raffaello,  
à partir de 2 au choix

p. ex. Raffaello, 23 pièces, 230 g  
3.35 au lieu de 4.20 (100 g = 1.46)



**30%**

**13.40**  
au lieu de 19.20

Chocolat Lindor au lait ou 'Cresta classic Lindt,  
plaques, 8 x 100 g, multipack (100 g = 1.68)



**33%**

**3.95**  
au lieu de 5.90

<sup>1</sup>Pattes d'ours Coop, 760 g (100 g = -52)



**30%**

**5.85**  
au lieu de 8.40

Bâtonnets aux noisettes Coop, 1 kg (100 g = -59)



**33%**

**3.95**  
au lieu de 5.90

Prussiens Coop, 720 g  
(100 g = -55)



**20%**

**3.40**  
au lieu de 4.30

<sup>1</sup>Biscuits d'épeautre à l'orange bio Coop  
Naturaplan, 145 g (100 g = 2.34)



**30%**

**5.50**  
au lieu de 7.90

Assortiment de biscuits Coop, 2 x 380 g, duo  
(100 g = -72)





**20%**

**9.50**  
au lieu de 11.90

M&M's Peanut, paquet géant, 1 kg  
(100 g = -95)



**22%**

**5.95**  
au lieu de 7.70

Maltesers, Maxi Pack, 400 g  
(100 g = 1.49)



**20%**

**2.95**  
au lieu de 3.70



<sup>1</sup>Barres fruitées Abricot-amande bio  
Coop Naturaplan, 3 x 40 g (100 g = 246)



**30%**

**8.35**  
au lieu de 11.95



Bouillon Maggi Natural Bœuf, 300 g  
(100 g = 2.78)



Pâtes Coop Gala,  
offre combinée, profit pack,  
8 x 500 g (1 kg = 1.99)



**40%**

**7.95**  
au lieu de 13.30

**20%**

sur tous  
les produits  
Thomy



p.ex. mayonnaise à la française, 2 x 265 g  
4.- au lieu de 5.- (100 g = -.75)



**33%**

**3.20**  
au lieu de 4.80



Petits pois et carottes Coop, fins, 3 x 260 g  
(100 g = -.41)



**31%**

**1.95**  
au lieu de 2.85

Maïs doux Coop, 3 x 285 g (100 g = -.23)



**Super-prix**

**39.95**

<sup>3</sup>Service à fondue au fromage «Suisse»  
en fonte, caquelon de 22 cm de Ø, avec réchaud,  
brûleur à pâte combustible et 6 fourchettes



**40%**

**59.90**  
au lieu de 99.90

<sup>3</sup>Four à raclette/barbecue de table  
Delux Nouvel, pour 8 personnes, 1400 watts  
2 ans de garantie. TRA comprise



Ces offres ainsi que 10'000 autres produits sont également disponibles sur coop@home. www.coopathome.ch



**20%**

sur tous les désodorisants d'ambiance Glade by Brise en emballage promotionnel

p. ex. désodorisant d'ambiance Lavande, 3 x 150 g, trio  
**6.80 au lieu de 8.55** (100 g = 1.51)



**20%**

sur tous les produits Ajax en lot de 2

p. ex. nettoie-tout Frais, 2 x 1 litre  
**5.60 au lieu de 7.-** (1 litre = 2.80)



**50%**

**6.95**  
au lieu de 13.90

Spray Cif Power & Shine salle de bains, 2 x 750 ml, duo (1 litre = 4.63)



**30%**

sur tous les produits Mr Muscle en lot de 2

p. ex. Salle de bains, 2 x 500 ml  
**6.90 au lieu de 9.90** (100 ml = -.69)



**20%**

sur tous les produits Canard-WC en lot de 2 ou produit et recharge

p. ex. gel Marine original, 2 x 750 ml, duo  
**5.75 au lieu de 7.20** (100 ml = -.38)



**21%**

**10.95**  
au lieu de 13.90

**oecoplan**

Durgol Coop Oecoplan ecovite, 2 x 1 litre, duo (100 ml = -.55)



**33%**

**5.50**  
au lieu de 8.25

Dentifrice Signal anti-caries, 3 x 125 ml, trio (100 ml = 1.47)



**33%**

**3.70**  
au lieu de 5.55



Serviettes à démaquiller Coop Oecoplan, triple épaisseur, FSC, 3 x 100 pièces, trio (100 pièces = 1.23)



**20%**

**5.50**  
au lieu de 6.90



Mouchoirs en papier Coop Oecoplan lotion au souci, édition spéciale, boîtes, 3 x 80 pièces, trio



**25%**

sur tous les produits Elseve, à partir de 2 au choix ou en lot

p. ex. après-shampooing Color-Vive, 200 ml  
**2.95 au lieu de 3.95** (100 ml = 1.48)



**3 pour 2**

**27.80**  
au lieu de 41.70

<sup>3</sup>Slips femme Sloggi Basic Midi, blancs ou noirs, plusieurs tailles au choix, le lot de 3



**Super-prix**

**14.95**

<sup>3</sup>Chaussettes de sport Puma, unisexe, plusieurs tailles et coloris au choix, 6 paires



**30%**

**6.95**  
au lieu de 9.95

Bryère commune (Calluna), résiste au gel,  
pot de 17 cm de Ø



**5 JOURS**  
de garantie fraîcheur  
sur les bouquets de fleurs

**17.95**

Bouquet d'automne, plusieurs compositions  
au choix



**5 JOURS**  
de garantie fraîcheur  
sur les bouquets de fleurs

**17.95**  
au lieu de 19.95

Bouquet-cadeau Tango, plusieurs couleurs au choix



**3.95**  
au lieu de 4.50

1Yogourts à la vanille bio Coop Naturaplan,  
Fairtrade Max Havelaar, 6 x 180 g (= -37)



**24%**

**15.95**  
au lieu de 21.-

Fromage à raclette surchoix  
bio Coop Naturaplan,  
en tranches, 2 x 400 g (100 g = 1.99)



**20%**

**4.70**  
au lieu de 5.90

Pâtes feuilletées pur beurre  
Coop Betty Bossi, rondes,  
abaissées, 2 x 270 g (100 g = -87)



**31%**

**3.95**  
au lieu de 5.80

1Wrigley's Airwaves Menthol &  
Eucalyptus, 7 x 14 g (100 g = 4.03)



**25%**

**2.75**  
au lieu de 3.70

Disques en ouate Coop  
Naturaline, 2 x 70 pièces (100 pièces = 1.96)



**25%**

**7.80**  
au lieu de 10.45

Brosse adhésive +  
rouleau de rechange  
Scotch-Brite



**Super-prix**

**49.95**

3Kit de nettoyage  
Leifheit Clean  
Twist avec chariot



**Super-prix**

**6.95**

Slippers antidérapants pour la  
maison Minikids, plusieurs motifs  
et coloris au choix, tailles 27/28-33/34



**30%**

**69.90**  
au lieu de 99.90

3Séchoir à linge  
Leifheit Tower  
200 Deluxe



**29%**

**5.95**  
au lieu de 8.40

3Pâte à brûler Powerflame,  
3 x 3 x 80 g (1 pièce = -66)

Les avantages  
club du moment.



**BON NUMÉRIQUE**

**20%**



**20% de moins sur  
toute la charcuterie**  
(sauf saucisses et  
Coop Prix Garantie)



Activez ce bon et bien  
d'autres encore dans  
l'appli ou en ligne sur  
[www.hellofamily.ch/  
bonsnumeriques](http://www.hellofamily.ch/bonsnumeriques)

Vous n'êtes pas encore membre?

Inscrivez-vous, c'est gratuit!  
[www.hellofamily.ch](http://www.hellofamily.ch)

Offre exclusive Mondovino  
Réservée aux membres de Mondovino!

**MONDOVINO**  
[www.mondovino.ch](http://www.mondovino.ch)



1Rioja DOCa  
Gran Reserva  
Las Flores 2008,  
75 cl (10 cl = 1.33)



**41%**

**9.95**  
au lieu de 16.95

Offre spéciale

**Sandwich au poulet**

Pommes frites

**8.95**

Viande de poulet: Suisse,  
viande reconstituée



[www.coop.ch/restaurants](http://www.coop.ch/restaurants)

**Menu de  
la semaine**

Rôti de viande hachée  
Champignons à la crème  
Spätzli  
Tomate grillée

**12.95**

Viande de bœuf et de porc: Suisse



**coop**

Pour moi et pour toi. restaurant

coop

50%

12.-  
au lieu de 24.-

Mini  
prix!

13.10-17.10.2015  
dans la limite des stocks disponibles



Bière Anker, boîtes, 24 x 50 cl  
(100 cl = 1.-)

27%

12.95  
au lieu de 17.95



Les chefs-d'œuvre Lindt Connoisseurs, 230 g  
(100 g = 5.63)

35%

8.30  
au lieu de 12.80



Chocoly Original Wernli, 4 x 250 g, multipack  
avec échantillon gratuit de Mini Chocoly Black  
(100 g = -.83)  
ou Petit Beurre Choco au lait, 4 x 125 g,  
multipack (100 g = 1.66)

40%

13.20  
au lieu de 22.-



Papier hygiénique Coop Super Soft Prestige  
ou Sensation, FSC-Mix, 32 rouleaux

Prix fous du  
week-end

Vendredi 16 et  
samedi 17 octobre 2015  
uniquement

50%

les 100 g  
1.45  
au lieu de 2.95



naturafarm



Jambon roulé dans l'épaule Coop, sans couenne,  
Naturafarm, en libre-service, env. 900 g

50%

11.95  
au lieu de 23.95



Huile d'olive extra vierge Filippo Berio, 2 litres  
(1 litre = 5.98)

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



DES SUPERPOINTS  
POUR DE SUPER AVANTAGES.  
[www.supercard.ch](http://www.supercard.ch)

coop

Pour moi et pour toi.



coop

50%

21.90

au lieu de 43.80

# Hypermarché

## Les actions de la semaine

13.10-17.10.2015

dans la limite des stocks disponibles



Alentejo DOC Vinho Tinto Porta da Ravessa 2014,  
6 x 75 cl (10 cl = -.49)



30%

le kg

7.-

au lieu de 10.-



Jarret de porc Coop, Suisse, en libre-service, env. 1 kg



Super-prix

le kg

11.50

Agneau Coop, Irlande,  
en libre-service, paquet  
économique, env. 8,5 kg



Super-prix

6.35

Ice Tea Lipton citron ou pêche, 6 x 2 litres (1 litre = -.53)



30%

12.50

au lieu de 17.95

Bière Sagres mini, 24 x 25 cl (100 cl = 2.08)

la maladière centre  
neuchâtel

la Praille  
Genève

centre VILLARS-SUR-GLANE  
Fribourg-Sud

PARC DU RHÔNE  
CENTRE COMMERCIAL  
Collombey

bassin conthey

CRISTAL  
MARTIGNY

jura centre  
bassecourt

matran centre

SIGNY  
ABEVILLE

léman centre  
crissier

Montagny-près-Yverdon

éplatures  
centre  
la chaux-de-fonds

Centre Blandonnet  
Vernier

Onex

littoral centre  
allaman

les entilles centre  
la chaux-de-fonds

eaux-vives 2000  
centre commercial

rviera  
CENTRE COMMERCIAL VILLENEUVE

coop

Sous réserve de changement de millésime. Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

Pour moi et pour toi.

**20%**

sur tous les  
ananas frais non  
transformés



p. ex. mini-ananas, Fairtrade Max Havelaar,  
Costa Rica/Ghana, la pièce  
**2.80 au lieu de 3.50**

**30%**

les 100 g  
**4.75**  
au lieu de 6.85



Entrecôte de cerf Coop, le morceau,  
Nouvelle-Zélande, en libre-service, env. 500 g

**Super-  
prix**

les 100 g  
**1.25**



Morue, MSC, poisson sauvage, Atlantique  
Nord-Est, en libre-service, 1700-1900 g

**22%**

**1.95**  
au lieu de 2.50



Pain parisien Coop, 400 g (100 g = -49)  
En vente uniquement dans les hypermarchés  
avec boulangerie maison.

**30%**

**9.60**  
au lieu de 13.80



Grana padano râpé Coop, 3 x 250 g  
(100 g = 1.28)

**36%**

**6.95**  
au lieu de 10.95



Huile de colza pour friture Holl suisse Sabo,  
2 litres (1 litre = 3.48)

**3 pour 2**

**5.90**  
au lieu de 8.85



Röstli Coop, 3 x 750 g  
(100 g = -26)

**40%**

**10.50**  
au lieu de 17.70



Schweppes Indian Tonic ou Ginger Ale,  
6 x 1 litre (1 litre = 1.75)

**33%**

**15.90**  
au lieu de 23.85



Mousse active antibactérienne Cillit Bang,  
3 x 600 ml, trio (100 ml = -88)

**20%**

**79.90**  
au lieu de 99.90



Casier à bouteilles pour 72 bouteilles

# Hypermarché

Effet coup de fouet  
garanti au meilleur prix!

**20%**

sur toutes  
les capsules de café  
Chicco d'Oro



p. ex. Espresso Long, 10 capsules  
3.40 au lieu de 4.30 (1 pièce = -34)

**Super-  
prix**

**69.90**



Machine à café à capsules Chicco d'Oro S08,  
avec 40 capsules et porte-capsule  
2 ans de garantie. TRA comprise

**30%**

sur tous  
les cafés  
Chicco d'Oro



(sauf capsules et Chicco d'Oro 105)  
p. ex. Tradition, en grains, 1 kg  
11.55 au lieu de 16.50 (100 g = 1.16)



**Super-prix**

**19.95**

Poêle à frire, revêtement antiadhésif, plusieurs coloris au choix, compatible induction, 24 cm de Ø



**Super-prix**

**24.95**

Poêle à frire, revêtement antiadhésif, plusieurs coloris au choix, compatible induction, 28 cm de Ø



**50%**

**19.95**  
au lieu de 39.95

Caquelon à fondue, aluminium, revêtement antiadhésif, compatible induction, 22 cm de Ø, existe aussi en rouge



**50%**

**34.95**  
au lieu de 69.90

Batterie de cuisine SNC «Silver Grip», fonte d'aluminium, 16, 20 et 24 cm de Ø, avec couvercles en verre, compatible induction



**50%**

**99.50**  
au lieu de 199.-

Batterie de cuisine Kuhn Rikon «Basic», en acier inoxydable, 1 casserole de 16 de Ø et 2 faitouts de 20 et 24 cm de Ø, avec couvercles en verre, compatible induction



**50%**

**79.50**  
au lieu de 159.-

Lot de 3 faitouts Stoneline, fonte d'aluminium, 16, 20 et 24 cm de Ø, avec couvercles en verre, compatible induction



**39%**

**139.-**  
au lieu de 229.-

Lot de 2 autocuiseurs Stoneline, fonte d'aluminium, 22 cm de Ø, 5 et 3 litres, avec 1 couvercle d'autocuiseur et 1 couvercle en verre, compatible induction



**25%**

sur tous les produits  
de douche et de soin pour  
la peau Coop Naturaline,  
à partir de 2 au choix

**naturaline**  
NATURAL COSMETICS



p. ex. gel douche Bergamote-poire, 200 ml  
3.55 au lieu de 4.75 (100 ml = 1.78)



**40%**

**7.10**  
au lieu de 11.85

Tahiti Douche Vanille ou Coco, 3 × 250 ml, trio  
(100 ml = -.95)



**25%**

sur tous les  
produits Fenjal, à partir  
de 2 au choix ou en lot

p. ex. Eau de Toilette Classic, vaporisateur, 50 ml  
7.45 au lieu de 9.95 (100 ml = 14.90)



**33%**

**8.40**  
au lieu de 12.60

Gel douche Palmolive Feel Glamorous, 3 × 250 ml,  
trio (100 ml = 1.12)



**25%**

**6.90**  
au lieu de 9.20

Gel douche Borotalco Relax, 2 × 250 ml, duo  
(100 ml = 1.38)



**25%**

sur tous les produits  
de douche et de soin pour  
la peau Kneipp, à partir  
de 2 au choix

p. ex. lait pour le corps Fleurs d'amandier, 200 ml  
9.60 au lieu de 12.80 (100 ml = 4.80)



**47%**

**6.95**  
au lieu de 13.35

Rasoirs 3 lames Bic Soleil Easy, 6 pièces  
(1 pièce = 1.16)



**25%**

sur tous les produits de soin du visage Nivea, à partir de 2 au choix ou en lot

(sauf Nivea Men)  
p. ex. crème de jour pour peau normale, 2 x 50 ml, duo  
**10.35 au lieu de 13.80**



**25%**

sur tous les produits Sally Hansen, à partir de 2 au choix

p. ex. vernis à ongles Miracle Gel 110 Birthday Suit  
**12.65 au lieu de 16.90**



**40%**

**4.40**  
au lieu de 7.35



Serviettes à démaquiller Tempo, 3 épaisseurs, 3 x 80 pièces, trio (100 pièces = 1.83)



**33%**

**6.95**  
au lieu de 10.50

Gel douche Axe Black, 3 x 250 ml, trio (100 ml = -.93)



**25%**

**7.10**  
au lieu de 9.50

Brosses à dents Coop Dentamed Allround complète flexible head, medium, 2 x 2 pièces, duo (1 pièce = 1.78)



**20%**

**7.10**  
au lieu de 8.90

Brosses à dents Meridol, douces, 2 pièces, duo (1 pièce = 3.55)



**9.85**  
au lieu de 11.85



Dentifrice Elmex Protection anti-caries, 3 x 75 ml, trio (100 ml = 4.38)



**25%**

**11.85**  
au lieu de 15.80

Pearl Drops Hollywood Smile, 2 x 50 ml, duo

# Hypermarché

Des petits prix  
pour rayonner de beauté.

**25%**

sur tous les produits  
Taft, à partir de 2  
au choix ou en lot



p. ex. mousse Ultra Strong, 200 ml  
3.35 au lieu de 4.50 (100 ml = 1.68)

**20%**

sur toutes les colorations  
Schwarzkopf et Syoss, à  
partir de 2 au choix



p. ex. Syoss Color 8-6 blond clair  
7.50 au lieu de 9.40

**20%**

sur tous les produits  
Head & Shoulders, à partir  
de 2 au choix ou en lot



p. ex. shampoing Citrus Fresh, 300 ml  
4.05 au lieu de 5.10 (100 ml = 1.35)

**25%**

sur toutes les colorations  
L'Oréal Excellence, Préférence  
et Casting Crème Gloss,  
à partir de 2 au choix



p. ex. Casting Crème Gloss 910 blond clair perlé  
8.- au lieu de 10.70

**25%**

sur tous les produits  
got2b, à partir de 2  
au choix ou en lot



p. ex. Glued Hairspray, 300 ml  
8.60 au lieu de 11.50 (100 ml = 2.87)

**25%**

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



p. ex. shampoing à l'huile d'argan, 385 ml  
5.95 au lieu de 7.95 (100 ml = 1.55)

**30%**

sur tous les produits  
Studio Line, à partir de  
2 au choix ou en lot



p. ex. Vapo Coiffant Go Create Fixation Forte, 150 ml  
3.75 au lieu de 5.40 (100 ml = 2.50)

**40%**

sur tous les produits  
Schauma, à partir de  
3 au choix ou en lot



p. ex. shampoing Mint Fresh, 400 ml  
2.70 au lieu de 4.50 (100 ml = -.68)

# Hypermarché

# Grande action sur la lessive.

dans la limite des stocks disponibles



**66%**

**7.95**

au lieu de 23.85

Coral Optimal color ou Black velvet,  
3 x 1,5 litre, trio (1 litre = 1.77)



**75%**

**13.45**

au lieu de 53.85

Persil Universal poudre, 6,5 kg (100 lessives)  
(1 kg = 2.07)

**75%**

**10.40**

au lieu de 41.75



Persil Gel Color ou Universal, 5,11 litres  
(70 lessives) (100 ml = -20)



**75%**

**13.25**

au lieu de 53.30

Omo Active poudre Standard,  
7 kg (100 lessives) (1 kg = 1.89)



**75%**

**12.25**

au lieu de 49.75

Omo liquide Color, Active ou Fresh Clean,  
2 x 3 litres (2 x 40 lessives), duo (100 ml = -20)



**75%**

**11.95**

au lieu de 49.65

Ariel liquide Colour & Style ou Regular,  
2 x 3,25 litres (2 x 50 lessives), duo (100 ml = -18)



**75%**

**12.95**

au lieu de 53.-

Ariel Regular XXXL, 6,5 kg (100 lessives)  
(1 kg = 1.99)



**60%**

**7.95**

au lieu de 19.90

Perwoll Wool & Delicates, 3 litres  
(1 litre = 2.65)

Du mardi 13.10 au samedi 17.10.2015  
dans la limite des stocks disponibles

**coop**

Pour moi et pour toi.