

Novembre 2022  
Magazine de la Poste

# prio

Commerce  
en ligne  
Est-il durable?

La solidarité  
par palettes

Visite d'un entrepôt  
de stockage  
de «2 x Noël»

La bal(l)ade du  
Lauenensee  
Randonnée hivernale

LAPOSTE 

## Sommaire

### 10 Du solaire sur le toit

Installation de la taille d'un terrain de foot à Villmergen

### 14 À pied d'œuvre

Visite de l'entrepôt «2 x Noël»

### 36 Colis gourmands

Tour de Suisse des spécialités

### 42 Savoir-vivre en car postal

Gabriel Vetter craint les écarts de conduite



### 24 Randonnée d'hiver

À pied dans l'Oberland bernois enneigé



**Empreinte écologique**  
Comment le shopping en ligne s'en sort-il?

4

### 32 Guichet ouvert

La Poste des enfants reste très populaire



prio

**Éditeur**

La Poste Suisse SA  
Communication  
Wankdorffallee 4  
3030 Berne  
E-mail: redaction@poste.ch

**Rédacteur en chef**

Thomas Häusermann

**Direction artistique/conception visuelle**

Dieter Rööfli

**Rédaction**

Ludovic Cuany, Gabriel Ehrbar,  
Carmen Fusco, Fredy Gasser, Janina  
Gassner, Sandra Gonseth, Claudia  
Iraoui, Stefan Kern, Inari Kirchhofer,  
Sandra Liechti, Sarah Meyer, Susanna  
Stalder, Magalie Terre

**Layout**

Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser,  
Denise Maritsch

**Contribution**

Yves Bachmann, Adrian Brand, Evelyne  
Campana, Julien Cottagnoud, Benjamin  
Hermann, Aline Galliker, Tom Huber, Elena  
Knecht, Katharina Merkle, Francesco  
Parmeggiani, Archives des PTT - Musée  
de la communication, Barbara Schmutz,  
Daniel Valance, Gabriel Vetter

**Traduction et correction**

Service linguistique de la Poste

**Annonces**

Fachmedien - Zürichsee Werbe AG

**Impression**

DZB Druckzentrum Bern AG

**Photo de couverture**

Tom Huber

**Tirage**

Édition en allemand: 1 201 482 ex.  
Édition en français: 476 366 ex.  
Édition en italien: 93 795 ex.  
Total: 1 771 643 ex.

Reproduction avec autorisation écrite  
de la rédaction uniquement.

**Abonnements**

«prio», le magazine pour la clientèle,  
paraît deux fois par an et est distribué  
gratuitement à tous les ménages de  
Suisse. Les personnes ayant apposé  
un autocollant «Non merci - pas de  
publicité» sur leur boîte aux lettres  
peuvent s'abonner gratuitement à  
«prio» sur [poste.ch/magazine](http://poste.ch/magazine)

**Des questions ou des suggestions?**

Service à la clientèle, du lundi au  
vendredi de 7h30 à 18h00, le samedi  
de 8h00 à 12h00  
Téléphone: 0848 888 888  
[serviceclientele@poste.ch](mailto:serviceclientele@poste.ch)

Découvrez encore plus d'histoires sur  
la Poste sur [poste.ch/actualites](http://poste.ch/actualites)

imprimé en  
suisse



## Le temps de la réflexion

Le shopping en ligne s'est installé depuis longtemps dans notre quotidien, et pas uniquement à Noël ou le jour du Black Friday. Commander des produits sur Internet et se les faire livrer à domicile est devenu une habitude. Mais pouvons-nous nous le permettre en toute bonne conscience au regard des atteintes portées à l'environnement? Nous avons approfondi cette question dans notre dossier (à partir de la p. 4) et avons trouvé des réponses dans des études récentes. Durant les fêtes, de nombreuses personnes pensent aussi aux plus démunis. Année après année, la campagne «2 × Noël» offre aux Suisses l'occasion de se montrer solidaires. Les dons remplissent des entrepôts entiers. En mars dernier, nous nous sommes rendus sur place pour interroger les bénévoles (p. 14). Si vous avez envie de vous aérer l'esprit après une année bien remplie, que diriez-vous d'une randonnée féérique au Lauenensee? Ce lac de montagne est devenu culte depuis qu'un groupe de rock lui a dédié un tube. Plus de détails à la page 24. Quels que soient vos projets, je vous souhaite une fin d'année sereine.

Thomas Häusermann

# Moins nuisible qu'on ne le pense

Retours, emballage, transports – s'agissant du respect du climat, le commerce en ligne est souvent pointé du doigt. Pourtant, des études prouvent que cette image est infondée.

Texte: Thomas Häusermann Illustration: Benjamin Hermann

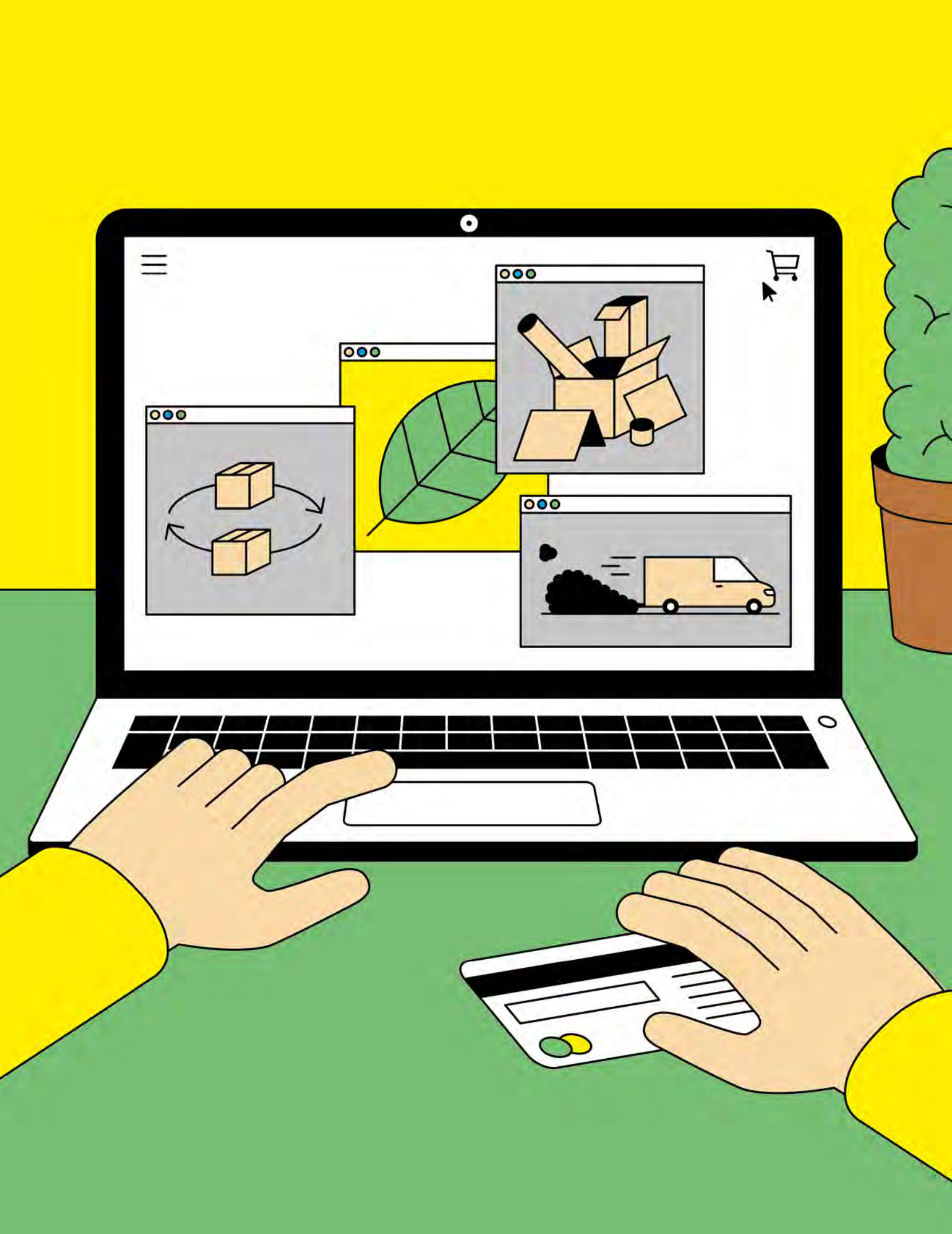
## Les fêtes approchent à grands pas.

Où faites-vous vos achats de Noël? En magasin ou sur Internet? La tendance est aux achats en ligne et à la livraison à domicile. En plein essor depuis quelques années, l'e-commerce a connu un véritable envol pendant la pandémie. L'année dernière, il a enregistré une croissance de presque 10% d'après une étude menée par HANDELSVERBAND.swiss, l'institut GfK et la Poste. En effet, les Suisses ont acheté pour un total de 14,4 milliards de francs de marchandises en ligne en 2021, soit le double du montant de 2015. Ils privilégient cette forme de shopping notamment pour l'électroménager, pour lequel la moitié de la somme d'achat globale a été dépensée sur le net. Presqu'un tiers des achats de vêtements et de chaussures sont également effectués sur la Toile.

Cependant, aussi commode que soit le shopping depuis le canapé, il pose question aux consommatrices

et aux consommateurs, qui doutent de son bilan écologique. Ils imaginent que cela génère du trafic, en voyant toute la journée défiler des véhicules de livraison de différentes entreprises logistiques sur la route. Ils voient les emballages s'amonceler et entassent les cartons à la cave – sans parler des matériaux de rembourrage. La rumeur gronde selon laquelle la clientèle e-commerce a tendance à abuser des retours d'articles, en particulier dans le secteur du prêt-à-porter, puisque l'on y commande sciemment plusieurs tailles pour n'en conserver qu'une. Sans compter l'infrastructure informatique forcément très énergivore. L'e-commerce est-il donc une menace pour le climat?

Passons en revue trois préjugés sur les achats en ligne et voyons s'ils sont fondés. Le shopping en ligne pollue-t-il vraiment plus que le shopping en magasin?





## Retour à l'expéditeur: ennemi du climat?

Dans l'e-commerce, bien plus d'articles sont retournés que dans le commerce stationnaire. D'après le sondage 2022 auprès des cybercommerçants, réalisé conjointement par la Poste et la haute école de Lucerne (HSLU), le taux de retours moyen est de 7% en Suisse, et grimpe jusqu'à 20% dans la catégorie de produits «vêtements et accessoires». Une méta-étude menée en 2021 par les sociétés Gambio GmbH et Logistics Advisory Experts GmbH, une spin-off de l'Université de St-Gall, montre que les retours génèrent certes des émissions de CO<sub>2</sub>, mais que celles-ci demeurent modestes si l'on considère l'impact environnemental global. Même si la possibilité de retourner des marchandises qui ne conviennent pas est importante pour la clientèle et fait partie de l'expérience d'achat, trois quarts des cybercommerçants interrogés font part de leur volonté d'éviter les retours pour des raisons écologiques et économiques. Des informations plus détaillées sur le produit et des images ou des vidéos parlantes aident la clientèle à faire le bon choix. Les évaluations d'autres clientes et clients peuvent également s'avérer très utiles. En outre, grâce à la réalité augmentée, il est possible de voir, par exemple, si des lunettes de soleil nous vont ou si un meuble s'intègre bien dans notre appartement avant de passer commande.



## Remboursement: du matériel d'emballage polluant?

Si le commerce stationnaire est aussi à l'origine de déchets (p. ex. cabas), le matériel d'emballage est un point faible de l'e-commerce qui influence son bilan carbone. Par rapport à d'autres émissions (locaux, transport), celles liées aux emballages sont toutefois négligeables, comme le montre l'étude de Gambio. Elles représentent cependant un premier pas vers une réduction de l'empreinte carbone. Les commerçants ont déjà pris quelques initiatives, par exemple en adaptant la dimension du contenant à la taille des produits afin d'économiser du carton, du matériel de remboursement ainsi que du volume de transport. Certains expédient leurs produits dans leur propre emballage, d'autres, plus rares, misent sur des solutions réutilisables. Selon une récente étude de la Poste et de la haute école de gestion de Zurich, les commerçants s'efforcent ainsi de répondre à un besoin exprimé par la clientèle: de manière générale, 71% des personnes interrogées souhaitent des emballages durables, et le fait de renoncer au remboursement est évoqué par la moitié d'entre elles.



## Dernier kilomètre: des livraisons nuisibles?

Dans l'e-commerce, le transport entre l'entrepôt et le domicile du client constitue le premier levier d'économies de CO<sub>2</sub>. Entre 25 et 40% de l'impact environnemental est en effet imputable au «dernier kilomètre», soit à la distribution à proprement parler. Le commerce en ligne génère donc des livraisons supplémentaires, mais celles-ci sont aussi beaucoup plus efficaces que les trajets individuels réalisés par la clientèle pour ses achats en magasin. Conclusion des études: l'e-commerce remplace les trajets des clients pour se rendre en boutique et représente une économie nette de quatre à neuf fois autant de trafic. Tandis que le commerce stationnaire génère 11% du trafic global dans les zones urbaines, ce volume n'est que de 0,5% dans l'e-commerce. Ainsi, si un achat en ligne remplace un trajet en voiture vers un magasin, cela en fait l'option la plus respectueuse du climat. Mais si la cliente ou le client emprunte les transports publics, les deux canaux de vente se valent. Enfin, un trajet à pied ou à vélo réduit au minimum les émissions liées au transport.

## But pas encore atteint, mais presque

Pour résumer: les personnes qui achètent des marchandises sur Internet et les font livrer à leur domicile ne polluent pas plus que si elles s'étaient déplacées en magasin. Des études récentes sont même parvenues à la conclusion que l'e-commerce présente un bilan écologique nettement meilleur que le commerce stationnaire. Outre les facteurs ci-dessus tels que l'emballage ou le transport, la consommation d'électricité joue également un rôle prépondérant. Rapportée au niveau du produit, cette dernière est un peu moins élevée lors d'un achat en ligne. Certes, une boutique en ligne consomme plus d'électricité pour l'infrastructure informatique, mais ses locaux (à savoir les entrepôts de stockage et les bureaux) requièrent beaucoup moins de chauffage et d'éclairage qu'un commerce stationnaire. Par ailleurs, les calculs de l'agence de conseil stratégique Oliver Wyman montrent que les émissions de CO<sub>2</sub> moyennes par produit vendu sur Internet sont 2,3 fois plus faibles.

Néanmoins, il ne s'agit pas d'opposer les deux formes d'achat, puisque le commerce stationnaire joue un rôle important dans la société en dynamisant les centres-villes et en rendant les points de vente accessibles à pied. Si la clientèle s'y rend à pied ou à vélo, l'achat en magasin présente un excellent bilan carbone.

Un point doit absolument être pris en compte dans le débat: quiconque désire préserver le climat doit d'abord se demander si le produit en question est indispensable. En effet, sur l'ensemble du cycle de vie, c'est la fabrication qui laisse, de loin, la plus forte empreinte écologique (entre 30 et 90%). La différence réside dans le mode de fabrication, écologique ou non, et dans la qualité; le commerce et la distribution, quant à eux, ne génèrent que 2 à 10% des émissions.

Si l'e-commerce affiche en fin de compte souvent une empreinte carbone plus faible que celle qu'on lui prête, sa marge de progression reste importante en matière de protection du climat, et ce pas seulement au niveau de l'emballage, mais aussi et surtout sur le «dernier kilomètre». La Poste a récemment mis un coup d'accélérateur pour atteindre ses objectifs climatiques et énergétiques pour les années à venir et entend assurer une distribution à 100% carbone-neutre d'ici à 2030 grâce à ses véhicules électriques. Cela devra déjà être le cas dans les centres urbains en 2025. Retrouvez les mesures actuelles et futures de la Poste pour atteindre ces objectifs à la double page suivante.

Retrouvez ici les liens vers les études mentionnées (en allemand uniquement):



# 9 astuces pour un shopping en ligne encore plus durable:

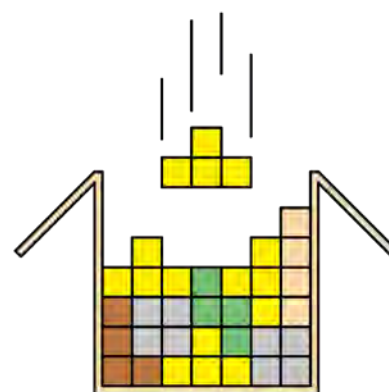


1

**Faire des achats réfléchis:** avez-vous réellement besoin du produit en question? La fabrication laisse, de loin, la plus forte empreinte écologique dans le cycle de vie d'un produit.

2

**Compenser les émissions:** de plus en plus de boutiques en ligne proposent une compensation du CO<sub>2</sub> sur toute la chaîne de création de valeur, de l'achat des matières à la livraison, contre un modeste supplément. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, tous les envois de la Poste sont acheminés avec le label «pro clima» et bénéficient ainsi d'une telle compensation.



3

**Grouper les commandes:** en commandant plusieurs produits au lieu d'un seul, on réduit les trajets et le matériel d'emballage.

4

**Proximité:** plus les trajets sont courts, plus l'empreinte écologique est faible. Certaines boutiques en ligne donnent l'illusion de se trouver en Suisse avec des adresses .ch, mais expédient en réalité leurs produits depuis l'étranger. Cette méthode est douteuse du point de vue écologique et peut poser problème en cas de retour de marchandises.

6

**Se servir du carton d'origine:** si vous devez malgré tout renvoyer un article, l'idéal est de reprendre le même emballage. En plus d'être à la bonne taille, il est ainsi réutilisé.



7

**Privilégier le commerce écologique:** fournissez-vous auprès de ceux qui proposent des produits durables et les expédient dans le respect du climat.

8

**Gérer la réception:** évitez les tentatives de distribution multiples en déterminant simplement en ligne quand, où et comment vous souhaitez recevoir l'envoi. En savoir plus:



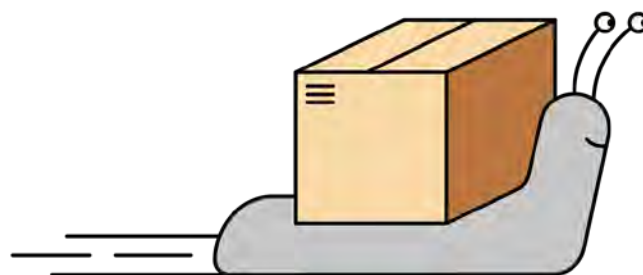
5

**Éviter les retours:** renseignez-vous autant que possible sur le produit avant de l'acheter. Les évaluations et les avis de la clientèle ou des informations détaillées fournies par la boutique en ligne permettent d'éviter d'avoir à renvoyer des marchandises.



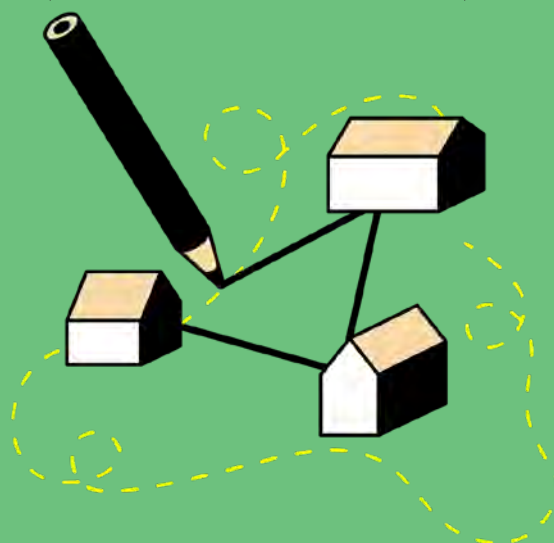
9

**Éviter les envois express:** recevoir votre article un ou deux jours plus tard vous convient-il? Une expédition standard permet souvent un meilleur remplissage des véhicules de distribution.



## Empreinte écologique

Les véhicules électriques de la distribution roulent exclusivement au courant vert «naturemade star», produit en Suisse avec des sources renouvelables telles que l'eau, le soleil, la biomasse et le vent. Une partie provient des installations photovoltaïques de ses propres bâtiments. Ce courant alimente aussi les automates My Post 24 et, depuis 2022, toutes les filiales en exploitation propre.



Une meilleure planification des tournées de distribution réduit le nombre de courses à vide.

# Dernier kilomètre: faits, chiffres et objectifs

De nombreuses initiatives de la Poste pour atteindre ses objectifs climatiques ambitieux concernent la distribution des lettres et des colis. Voici les mesures qu'elle prend aujourd'hui et celles qu'elle prévoit pour l'avenir.



Des services de livraison et de prise en charge (produits alimentaires locaux, capsules de café, bouteilles en PET...) exploitent les synergies des tournées de distribution actuelles.

La Poste informe à l'avance de l'arrivée des colis et des lettres recommandées. La clientèle peut déterminer quand et où elle souhaite recevoir ses envois, ce qui permet d'éviter des tentatives de distribution infructueuses et des trajets de prise en charge inutiles.

Grâce aux quelque 6400 véhicules de distribution électriques actuels, la Poste achemine déjà toutes les lettres et près de 30 millions de colis par an sans incidence sur le climat.



Presque la moitié des lettres et des colis sont aujourd'hui transportés au moins en partie en train. La Poste entend accroître la part du transport ferroviaire. Elle a donc lancé un projet pilote avec CFF Cargo: un train de marchandises d'un nouveau genre assure la liaison entre les grands centres colis de Daillens (VD), Härkingen (SO) et Frauenfeld (TG). Ce test permettra à la Poste et à CFF Cargo d'envisager la possibilité et la manière d'utiliser un tel train pour transporter les envois postaux à l'avenir.

Avec près de 7000 véhicules, la Poste possède d'ores et déjà la flotte électrique la plus importante de Suisse.

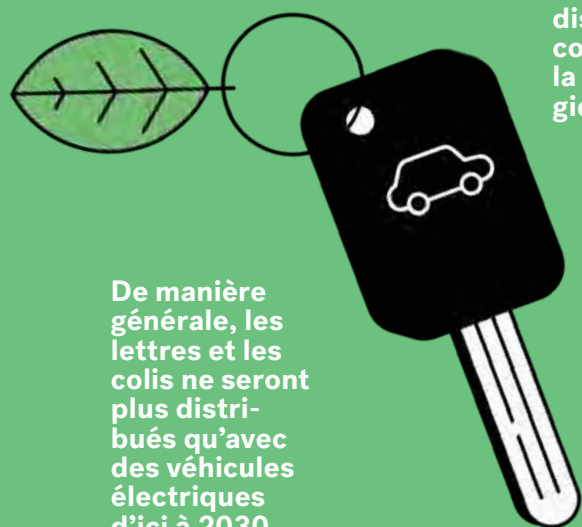


Grâce aux nouveaux centres colis régionaux (CCR), certains trajets sont drastiquement raccourcis. Par exemple, un colis en provenance de Bülach et à destination de Dielsdorf n'est plus trié à Frauenfeld, mais dans le nouveau CCR de Rümlang. Il parcourt 20 kilomètres, et non plus 80.

Entre 2016 et 2020, la Poste a réduit de 20% ses émissions de CO<sub>2</sub> dans la logistique des colis et a ainsi obtenu la 1<sup>re</sup> étoile de l'initiative «Lean & Green».

Les conductrices et conducteurs distribuant les colis sont formés à la conduite écologique «Eco-Drive».

Tous les envois de la Poste sont acheminés avec le label «pro clima» et bénéficient ainsi de mesures de compensation du CO<sub>2</sub>. Par «tous les envois», on entend les lettres et les colis, mais aussi les imprimés et les marchandises, pour la Suisse comme pour l'étranger. Tous les suppléments liés à la compensation sont assumés par la Poste.



De manière générale, les lettres et les colis ne seront plus distribués qu'avec des véhicules électriques d'ici à 2030.

Un véhicule de livraison électrique économise environ 7,5 tonnes de CO<sub>2</sub> comparé à un véhicule de livraison diesel pour une distance parcourue de 35 000 kilomètres par an.

Dès 2025, les lettres et les colis seront distribués uniquement avec des véhicules à modes de propulsion alternatifs à Zurich, Berne, Bâle et Genève.

La Poste optimise les itinéraires et les chargements. Pour les gros volumes de fret, elle recourt à des semi-remorques à double pont pouvant transporter jusqu'à 50% de marchandises en plus, ce qui réduit le nombre de trajets. Elle économise ainsi près de 13 000 litres de carburant par an et par véhicule, soit 30 tonnes de CO<sub>2</sub>.

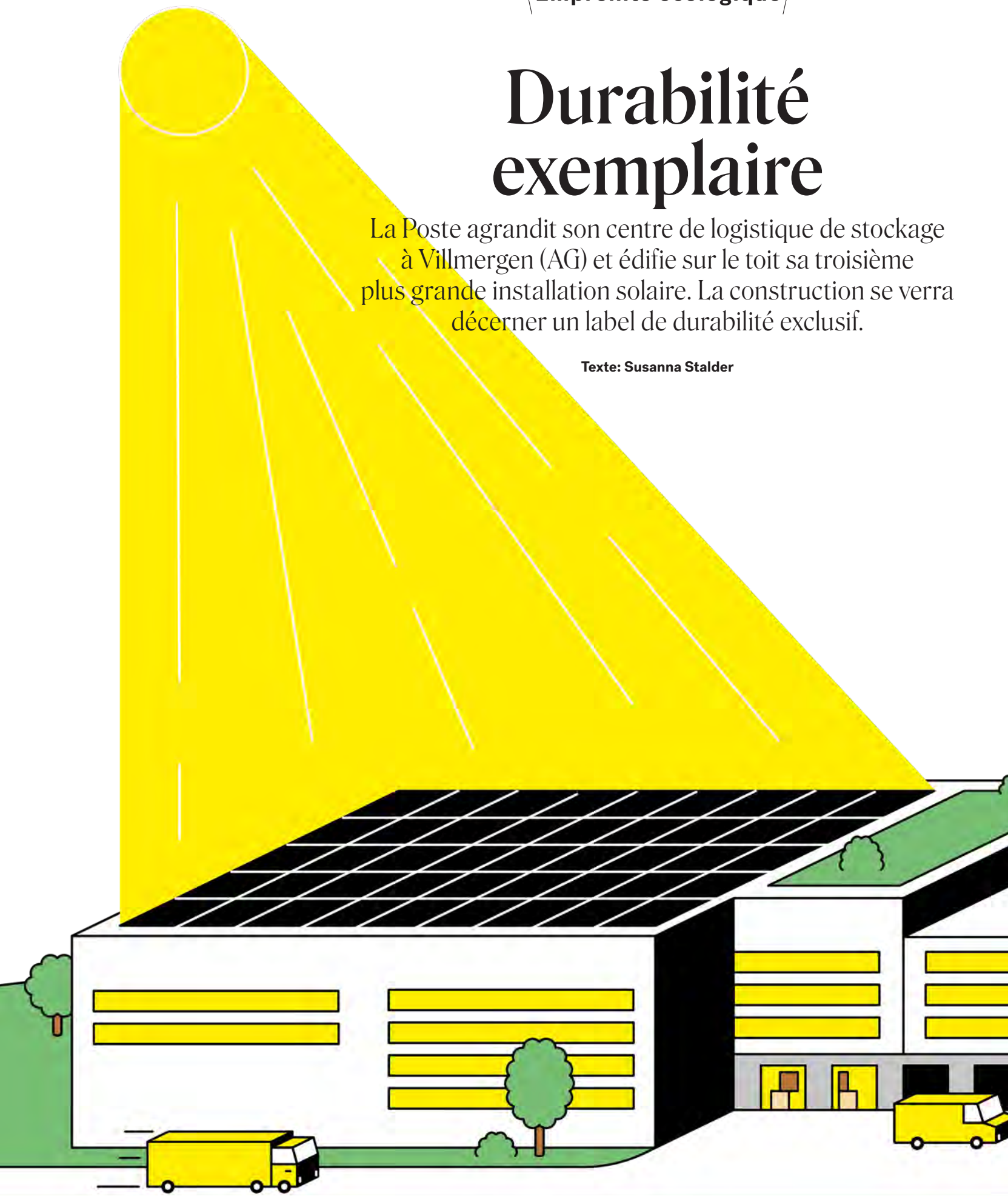
Dès cette année, davantage de véhicules de livraison électriques seront mobilisés pour la période des fêtes à Zurich.



# Durabilité exemplaire

La Poste agrandit son centre de logistique de stockage à Villmergen (AG) et édifie sur le toit sa troisième plus grande installation solaire. La construction se verra décerner un label de durabilité exclusif.

Texte: Susanna Stalder



## D'une surface de

7540 m<sup>2</sup> – soit celle d'un terrain de football – une installation solaire est en train de voir le jour sur le toit du centre de logistique de stockage de Villmergen, en Argovie. La Poste agrandit actuellement le centre en créant sur cinq étages des surfaces de stockage supplémentaires pour sa clientèle commerciale (voir l'encadré). Les travaux ont démarré en juin dernier et devraient se poursuivre jusqu'en 2025.

Les 30 installations photovoltaïques de la Poste produisent 10,6 gigawattheures d'énergie solaire par an à l'échelle nationale, ce qui correspond environ à la consommation de 2300 ménages de quatre personnes. L'installation sur le toit de la nouvelle construction à Villmergen, qui est la troisième plus importante sur un bâtiment postal, produira plus de 1300 mégawattheures par an, soit l'équivalent de la production de 137 maisons individuelles. Cela lui permettra de couvrir en grande partie les besoins du centre. La production supplémentaire sera redirigée vers le réseau électrique pour alimenter la région. En plus du toit, la façade du nouveau bâtiment devrait elle aussi être

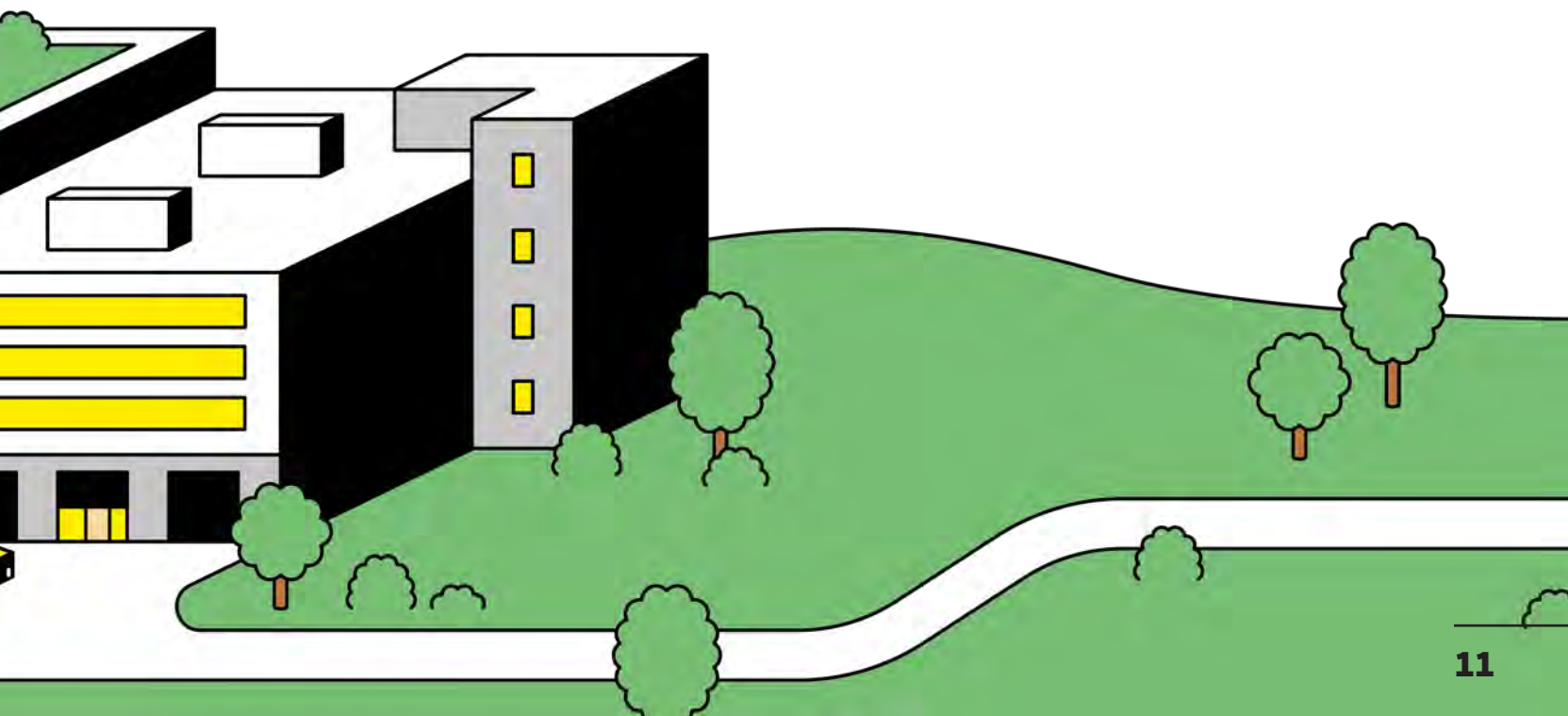
équipée de panneaux photovoltaïques. Ce faisant, la Poste apporte une importante contribution à la production de courant écologique en Suisse.

### Rôle de pionnier

La nouvelle construction respecte le niveau Or du label DGNB Suisse (label international du Conseil Allemand pour la Construction Durable), ce qui en fera le premier bâtiment logistique suisse à obtenir cette certification. Mais pourquoi un label international? «Tout simplement parce qu'il n'en existe encore aucun en Suisse pour les bâtiments logistiques. Voilà pourquoi nous misons sur le DGNB, qui s'aligne sur la nomenclature suisse SIA», explique Beat Hänni, en charge de la durabilité dans l'immobilier à la Poste. Le label DGNB Suisse est un gage de durabilité globale pour les bâtiments: outre des aspects écologiques, l'évaluation prend en compte des critères économiques et sociaux. À Villmergen, la Poste installe notamment des stations de charge pour les vélos électriques ainsi qu'une pompe à chaleur et utilise l'énergie cinétique des ascenseurs.

## Qu'est-ce que la logistique de stockage?

La Poste ne se contente pas d'acheminer des lettres et des colis d'un point A à un point B, mais joue aussi un rôle clé sur un marché de la logistique en pleine croissance. Elle stocke les marchandises confiées par sa clientèle commerciale, par exemple des réfrigérateurs ou des produits médicaux. La Poste s'occupe de tout: réception, stockage à un emplacement approprié et expédition des commandes. Les espaces de stockage sont très demandés, en particulier pour les marchandises et les produits fragiles, encombrants ou de petite taille. L'extension à Villmergen permettra de créer le plus grand centre de logistique de stockage de la Poste, avec une surface hautement automatisée de 57 000 m<sup>2</sup>. Pour en savoir plus sur le nouveau centre, rendez-vous sur [lvz.post.ch](http://lvz.post.ch)



# À quel point le jaune tire-t-il sur le vert?

Participez et tentez de gagner l'un des cinq bons Postshop d'une valeur de 100 francs mis en jeu en donnant le mot mystère.

1. **D'ici à 2040, tous les véhicules de la Poste rouleront sans énergies fossiles. Quelles seront les économies réalisées chaque année?**

DIS 100 000 tonnes de CO<sub>2</sub>

PHO 600 000 barils de diesel

CLI 25 000 bouteilles d'huiles moteur

2. **À partir de quand la Poste devrait-elle distribuer les lettres et les colis sans aucune émission?**

TO 2030

ES Malheureusement jamais, car il faudra continuer à utiliser des camions à moteur diesel dans les régions de montagne.

MA Pas avant 2045

3. **Les conductrices et les conducteurs de la Poste sont formés à la conduite «Eco-Drive». Qu'est-ce que cela signifie concrètement?**

AS En conduisant plus vite, on peut distribuer plus de colis en une tournée, ce qui est plus économique.

EL Les conductrices et les conducteurs peuvent recharger leurs véhicules à la maison avec des huiles alimentaires et réduire ainsi le gaspillage alimentaire.

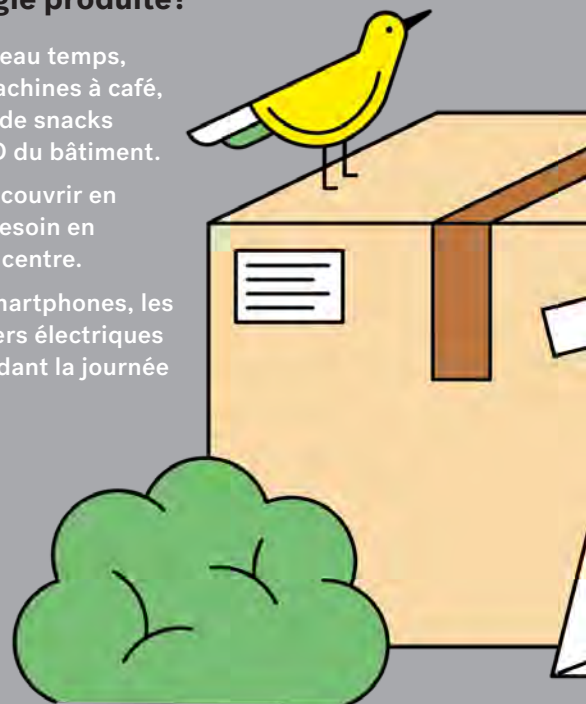
VO Ce mode de conduite économe consomme moins de carburant.

4. **Une importante installation solaire est en train de voir le jour au centre logistique de stockage de Villmergen. À quoi servira l'énergie produite?**

FA À alimenter, par beau temps, l'ensemble des machines à café, des distributeurs de snacks et des lampes LED du bâtiment.

LT Elle permettra de couvrir en grande partie le besoin en énergie de tout le centre.

CH À recharger les smartphones, les vélos et les scooters électriques du personnel pendant la journée de travail.





## 5. Comment seront chauffés les bâtiments postaux en 2030?

- AÏ** 80% d'entre eux seront équipés d'installations à énergies renouvelables telles que pompes à chaleur, chaudières à pellets ou chauffages à distance.
- UT** Majoritairement avec des chaudières à mazout qui seront modernisées dans les années à venir de sorte à économiser les ressources.
- SA** Il n'y aura plus aucun chauffage. Le personnel et la clientèle seront invités à s'habiller chaudement en hiver. En cas de besoin, des chaussettes en laine jaune Poste leur seront remises.

## 6. D'où provient l'électricité que consomme la Poste actuellement?

- ION** De la prise électrique. Nous ne pouvons malheureusement pas être plus précis pour le moment.
- EUR** La Poste exploite sa propre centrale à charbon dans un pays voisin, ce qui lui permet de subvenir à ses besoins en énergie en toute autonomie.
- QUE** À 100% d'énergies renouvelables produites en Suisse.

Voici les gagnantes et les gagnants du dernier concours: Pierre-André Perrin des Geneveys-sur-Coffrane, Eveline Soliva de Winterthour et Lauretta Massari de Siebnen. Nous leur adressons toutes nos félicitations et leur souhaitons de belles emplettes sur Postshop.

Composez le mot mystère à trouver avec les lettres des bonnes réponses. Envoyez-le ensuite par e-mail d'ici le 31 décembre 2022 à [concours@poste.ch](mailto:concours@poste.ch) en indiquant «Quiz sur la Poste» dans l'objet ainsi qu'en précisant votre nom et votre adresse.



Enfant, Michelle Cvetkovic préparait toujours un colis de dons avec ses grands-parents. Aujourd'hui, elle donne un coup de main pour trier la marchandise.

# Les palettes de la solidarité

Chaque fin d'année, l'action «2 × Noël» permet de récolter des dons en nature de première nécessité. Environ deux mois plus tard, des bénévoles veillent à ce que les marchandises parviennent là où le besoin s'en fait le plus sentir. Les colis bien fournis allègent le quotidien de nombreuses personnes. Reportage depuis le quai de chargement.

Barbara Schmid-Federer, présidente de la Croix-Rouge suisse, répartit des marchandises selon les commandes.



«C'est pour une bonne cause.» Fritz Schellenbaum et son épouse participent pour la deuxième fois ensemble.

## Le vent s'engouffre dans l'entrepôt

du Kemptthal, dans l'Unterland zurichois. Des caisses pleines de shampoing, de riz et d'autres marchandises s'empilent partout. Les nombreux bénévoles sont tellement affairés qu'ils ne ressentent pas la fraîcheur de ce matin de mars. Ils pèsent les cartons, les déplacent sur un chariot à palettes et les disposent sur le quai. Très vite, les premières voitures arrivent pour récupérer les dons et les acheminer là où ils sont attendus de toute urgence.

## De l'aide pour les personnes démunies

«2×Noël» est une action menée conjointement par la Croix-Rouge suisse (CRS), la Poste, la SSR et Coop. Chaque partenaire offre son savoir-faire spécifique. La CRS coordonne la distribution aux foyers d'hébergement, aux maisons d'accueil pour femmes, aux organisations d'asile, aux paroisses et à d'autres œuvres caritatives. Dans certains cantons, les marchandises sont aussi remises directement aux personnes démunies. Au total, plus de 11 000 bénéficiaires reçoivent ainsi de l'aide dans le seul canton de Zurich. La Poste apporte un soutien logistique en permettant l'expédition gratuite des colis de dons à la CRS entre le 24 décembre et le 11 janvier.





Au total, 60 tonnes de marchandises réparties sur 140 palettes attendent de quitter l'entrepôt.

Rien que dans le canton de Zurich, 60 tonnes de marchandises attendent d'être acheminées. Les sections cantonales de la CRS organisent la distribution.



Seraina Trachsel est cuisinière à l'institution «Schlupfhuus» de Zurich. Des idées de menu lui viennent-elles déjà tandis qu'elle charge les denrées alimentaires?



Quand des colis bien fournis allègent un peu la vie: Claudia Sandmayr, médiatrice, et Rolf Eisenegger, président de l'organisation d'entraide de voisinage de Zurich-Altstetten.

## “Les denrées non périssables sont plus utiles que les jouets”

Vingt-trois kilos de pâtes, quatre de riz et neuf de conserves. Ce qu'on pourrait prendre pour la liste de courses d'un restaurant est en réalité la commande de l'entraide de voisinage de Zurich-Altstetten. Pour le président de l'association, Rolf Eisenegger, une voiture suffit. «D'autres commandent jusqu'à plusieurs tonnes et viennent en poids lourd», explique Susanne Bühler, responsable du secrétariat central de la CRS du canton de Zurich, en montrant le planning. Au total, 60 tonnes de marchandises réparties sur 140 palettes attendent de quitter l'entrepôt. Seule une organisation minutieuse permet d'éviter les embouteillages sur le quai de chargement.

### Riz et déodorants plus recherchés que les jouets

Ce printemps, l'opération a fêté sa 25<sup>e</sup> édition. Barbara Schmid-Federer, présidente de la Croix-Rouge suisse, y participe depuis onze ans. Comment l'action a-t-elle évolué au fil du temps? «Année après année, les quantités ont toujours quelque peu augmenté. C'est assez impressionnant de voir le résultat ici», explique-t-elle. «Avant, nous recevions encore des jouets. Bien que de tels dons partent d'une bonne intention, les denrées non périssables et les articles d'hygiène sont plus urgents. Le plus utile est le plus important.»

Dans l'entrepôt, il ne règne aucune agitation; tout est réglé comme du papier à musique. Les intervenants sont rodés. De nombreux bénévoles viennent depuis des années et soutiennent également l'action en faisant des dons. C'est le cas de Michelle Cvetkovic: elle est stagiaire à la Croix-Rouge suisse du canton de Zurich. C'est la première fois qu'elle est bénévole dans cette fonction. Mais elle connaît l'action «2 x Noël» depuis l'enfance: «Petite, je préparais toujours un colis avec mes grands-parents. Aujourd'hui, je trie les marchandises.»

Fritz Schellenbaum est venu avec son épouse. C'est la deuxième fois pour lui et la troisième fois pour elle. L'idée de participer leur est venue grâce à une connais-



La chanteuse et animatrice Linda Fäh est ambassadrice de la CRS, et pour elle, «2 × Noël» est une affaire de cœur.

sance de la CRS. Madame est la première à avoir rejoint la troupe. L'an dernier, Monsieur l'a accompagnée, «tout simplement parce que c'est pour une bonne cause». À peine le temps de le dire qu'il disparaît avec une lourde caisse dans un labyrinthe de boîtes de lait maternisé et de sucre. Entre une pile de paquets de farine et une montagne de bouteilles d'huile, Linda Fäh prépare elle aussi sa livraison. La chanteuse de variétés et animatrice est ambassadrice de la CRS et, comme l'année précédente, elle s'investit avec enthousiasme.

### Une aide efficace

Alors que le dernier chargement se prépare sur le quai, Seraina Trachsel et Pamela Wälti du «Schlupfhuus» de Zurich font leur arrivée. Leur organisation vient en aide aux jeunes en situation d'urgence. Elle propose notamment onze places d'hébergement pour des jeunes gens qui, pour diverses raisons, ne peuvent pas vivre dans leur famille. Seraina Trachsel est responsable de la restauration dans l'institution qu'elle a rejoint il y a trois ans. Depuis, elle passe ici chaque année: «Nous sommes toujours très reconnaissants pour tous ces aliments offerts. À moi de voir ensuite en tant que cuisinière ce que je peux en faire.»

La campagne «2 × Noël» apporte une aide efficace, qui profite à 100% aux personnes dans le besoin dont se chargent des organisations comme le «Schlupfhuus», l'entraide de voisinage et 58 autres institutions du canton de Zurich qui font halte ces jours-ci au quai de chargement.

### Solidarité avec les plus démunis

L'action «2 × Noël» permet de déposer gratuitement, entre le 24 décembre 2022 et le 11 janvier 2023, des colis contenant des dons sous la forme d'articles d'hygiène et de denrées alimentaires pouvant encore être conservées pendant au moins six mois. Ces marchandises vont aux personnes démunies en Suisse. Les colis peuvent être déposés aux guichets de la Poste, où l'on peut également obtenir des étiquettes-adresse préimprimées. Avec un colis en ligne, il est en outre possible d'aider des personnes à l'étranger, notamment en Arménie. Les dons permettent d'acheter des produits locaux et de les distribuer aux plus démunis. En été 2022, la Poste et la CRS ont conclu un partenariat officiel en vue de lutter contre la pauvreté en Suisse. Plus d'informations sur [www.2xnoel.ch](http://www.2xnoel.ch)

## Le saviez-vous?

On entend souvent dire que la Poste gaspille l'argent public, ferme des filiales et opère sur le marché tel un «géant jaune». Ces préjugés sont-ils vraiment fondés? Nous avons interrogé des clients dans la rue et mis fin à quelques mythes. Découvrez les faits dans cette vidéo.



## Affranchir lettres et colis via la Post-App

Pour permettre à sa clientèle d'affranchir lettres et colis sans se compliquer la vie, la Poste lance ces jours-ci une nouvelle solution d'affranchissement via la Post-App. Simple et commode, elle peut être utilisée chez soi comme en déplacement. Il suffit de télécharger l'application et de s'enregistrer avec le Login client Poste. En savoir plus:



# En direct de la Poste!

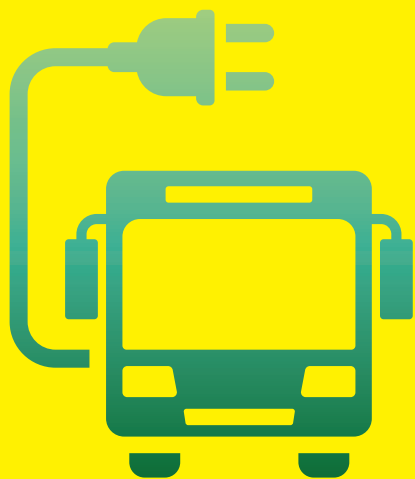
**Cette année encore**, les lettres des enfants au petit Jésus ou au Père Noël seront traitées avec le plus grand soin par l'équipe de lutins postaux de Cadenazzo (TI), qui aideront ainsi ces deux destinataires fort occupés à répondre aux courriers. Pour cela, pensez à bien indiquer votre adresse d'expéditeur!



Au changement d'horaire du 11 décembre 2022 et avec l'aide de partenaires, CarPostal mettra en service trois nouveaux véhicules électriques dans la région de Sursee-Sempach. En 2023, d'autres véhicules diesel seront remplacés par des modèles électriques.

Ainsi, dès le printemps, quatre lignes entre Coire et Bad Ragaz seront uniquement desservies par des cars électriques.

CarPostal entend mettre en circulation 100 véhicules à mode de propulsion alternatif sur les routes suisses d'ici fin 2024, et supprimer toute énergie fossile de sa flotte d'ici 2040.



Robi, le robot à bagages autonome de CarPostal, a transporté les sacs et valises des voyageurs d'ici et d'ailleurs durant tout l'été. En quatre mois, il a effectué 450 trajets et totalisé 660 kilomètres en parcourant les rues de Saas-Fee, interdites aux voitures.

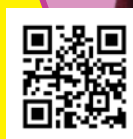
Le projet mis en œuvre par CarPostal, Saastal Tourismus et la commune de Saas-Fee a été une grande réussite technique, tout en étant très bien accueilli par le public.

CarPostal va maintenant développer un modèle commercial autour des possibilités d'utilisation d'un robot à bagages.

## Médaillée pour ses compétences informatiques

Seule femme sur 24 participants, Yaël Wehri, apprentie à la Poste, a remporté la médaille de bronze dans la discipline Web Technologies lors du championnat des métiers SwissSkills. Toutes nos félicitations!

En savoir plus sur la prouesse de l'informaticienne CFC et l'engagement de la Poste dans ce cadre:





En Suisse,  
**578 communes**  
sont reliées au réseau  
de transports publics  
uniquement grâce au  
car postal. Celui-ci  
dessert aussi des loca-  
lités dans lesquelles  
les entreprises privées  
ne vont pas.

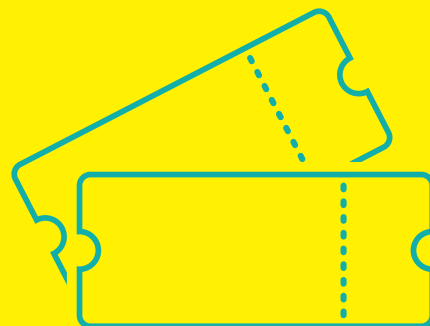
Découvrez d'autres faits et chiffres  
surprenants qui témoignent de la valeur  
ajoutée de la Poste pour la Suisse.

[poste.ch/valeur-de-la-poste](https://poste.ch/valeur-de-la-poste)



Déjà **2,6 millions** de clientes et de clients de la Poste utilisent SwissID comme clé d'accès au monde jaune, et il y en a chaque jour davantage. Solution de login sûre, simple et certifiée, SwissID constitue un outil pratique dans le quotidien numérique et facilite l'utilisation de plus de 200 services en ligne d'entreprises et d'autorités suisses.

Pour en savoir plus sur SwissID, scannez le code QR.



Les billets d'Eventfrog sont désormais disponibles dans toutes les filiales en exploitation propre de la Poste en Suisse romande et en Suisse alémanique, où ils peuvent être directement imprimés. Avec 25 000 manifestations proposées, Eventfrog est la première plateforme de billetterie suisse. Auparavant, les places s'achetaient uniquement en ligne.



Année après année, le **livre des timbres-poste suisses** rassemble toutes les dernières émissions helvétiques. Désormais, tous les ans, un artiste sera invité à se plonger dans les thématiques abordées sur les timbres pour les illustrer. C'est le photographe Moritz Schermbach qui ouvre le bal. Les 140 pages présentant les 55 timbres-poste originaux de l'année est vendu 79 francs.

Idéal pour un cadeau, le livre est d'ores et déjà disponible dans toutes les filiales et sur [postshop.ch](https://postshop.ch)



La Poste  
et son univers

# Emballages résistants

Dès 1989, la Poste a proposé des cartons d'expédition rigoureusement conçus pour que les cadeaux de Noël soient distribués dans les délais et en parfait état. Avez-vous déjà fait vos emplettes? N'hésitez pas à vous renseigner si vous avez un souci d'emballage. En outre, pour vous assurer que vos présents, cartes et autres surprises seront au pied du sapin en temps voulu, tenez compte des **derniers délais de dépôt.**



**POST PAC**  
L'emballage approprié pour vos colis postaux

Vous voulez recevoir des publicités qui vous intéressent vraiment? Donnez votre consentement dès maintenant et participez à notre concours annuel.

Des prix Postshop d'une valeur de 10 000 francs sont à gagner. Scannez le code QR et participez au concours!



Dans le cadre de sa stratégie «Poste de demain», la Poste ouvre son réseau de filiales à des partenaires. Son objectif: faire des filiales de son vaste réseau de véritables centres de services régionaux, où la présence sur place et le contact direct avec la clientèle sont au premier plan, pour répondre à un besoin croissant dans un monde de plus en plus numérique. Les caisses-maladie Sympany et Assura ainsi que Migros Bank et Cornèr Banque, ont été les premiers partenaires à s'installer dans certaines filiales de la Poste dès cet automne.

## Délais de dépôt Suisse

Ainsi vos envois arriveront à temps pour les fêtes

Produit	Lettres	Colis
Swiss-Express «Lune» <sup>[1]</sup>	-	23.12
Courrier A PostPac Priority	23.12	22.12 <sup>[2]</sup>
Courrier B PostPac Economy	20.12	21.12

<sup>[1]</sup> Dépôt jusqu'à l'heure limite de dépôt le soir; distribution le 24.12.2022

<sup>[2]</sup> Dépôt jusqu'à l'heure limite de dépôt ordinaire pour PostPac Priority



Les délais de dépôt pour les envois internationaux peuvent être consultés en ligne. Pour accéder directement à ces informations, scannez le code QR avec l'appareil photo de votre smartphone.


# Un lac de montagne devenu culte

Célébré en chanson, le mythique Lauenensee dans l'Oberland bernois charme les visiteurs, même en hiver. Nos randonneuses fredonnent en chemin, croisent calèches et poneys, et savourent une soupe accompagnée de saucisses. Le circuit entre Lauenen et le lac reste gravé dans les mémoires comme un moment de joie et de bonne humeur.





Une pause bien méritée en pleine neige: soupe et saucisse ont mijoté sur le réchaud, le vin blanc est parfaitement tempéré par l'air hivernal.



“Je sais générale-  
ment à quel  
arrêt les habitués  
montent et  
descendent.”



## Petite anecdote pour commencer:

à peine avons-nous fait halte sur la rive du lac, qu'un promeneur se dirige vers nous accompagné de son chien. Âgé d'une trentaine d'années, vêtu d'habits sombres, il n'a pas vraiment l'allure du randonneur. De plus, il écoute de la musique à plein volume sur son téléphone, plus précisément le tube «Louenesee» interprété par le groupe de rock «Span» en 1982. Il y a de fortes chances que ce lac soit le seul de Suisse à posséder son propre hymne. Cette chanson qui lui est dédiée l'a élevé au rang de bien culturel en Suisse alémanique. Quiconque entend prononcer son nom, se met automatiquement à en fredonner les paroles.

Mais revenons à cette journée, qui a débuté au petit matin à Gstaad, lorsque Karin et moi sommes descendues du train et qu'à l'horizon les sommets brillaient sous les rayons du soleil hivernal. Le car postal attendait déjà. Avant même de monter à bord, le conducteur, Stefan Reber, nous a fièrement conté une légende locale, selon laquelle le Saanenland aurait été façonné par Dieu: voulant se reposer un peu après la création, il se serait appuyé sur sa main et c'est l'empreinte de ses doigts qui aurait alors formé les cinq vallées au centre desquelles Gstaad s'est développée.

L'une d'elles est la vallée de Lauenen, ou «Die Lauenen», comme on dit ici. «Lauenen» signifie «avalanche», un phénomène autrefois fréquent dans la région. En témoignent des barrières encore présentes par endroits pour bloquer les routes, même si elles n'ont que rarement eu à remplir cette fonction ces dernières années. Quoi qu'il en soit, Stefan Reber n'a jamais eu ce problème au cours de ses quatre années chez CarPostal. Le jeune homme de 24 ans natif du Saanenland affectionne les routes de montagne. Outre les défis de la



À gauche: Stefan Reber, le conducteur CarPostal, profite de la nature à la moindre occasion. Au centre: dans l'Oberland bernois aussi, les fameux panneaux indicateurs jaunes de Suisse Rando guident les promeneurs. À droite: le large sentier ombragé monte en serpentant jusqu'au «Hinderem See», avant de redescendre vers le lac.

conduite sur des chaussées étroites, il apprécie le contact avec les voyageurs, qu'il connaît bien. «Je sais généralement à quel arrêt les habitués montent et descendent. Étant à la fois leur chauffeur, leur hôte et leur confidant, je suis toujours à leur écoute.»

Maniant le volant avec aisance, Stefan Reber nous conduit maintenant vers Lauenen. À quelques mètres de l'arrivée, la vallée se déploie soudain devant nous. Nous sommes éblouies par le somptueux panorama, dont le conducteur lui-même ne se lasse pas. Pour se détendre après les heures de conduite, il a besoin de se défouler. Il part donc marcher aussi souvent que possible même si les impératifs saisonniers le mobilisent aux beaux jours. Quand on lui demande s'il pourrait travailler en ville, il répond par la négative, le cadre étant trop impersonnel. Et le voici qui ouvre les portes. L'air vif s'engouffre dans le véhicule alors que nous nous précipitons à l'extérieur.

### Un poney nain à la crinière épaisse

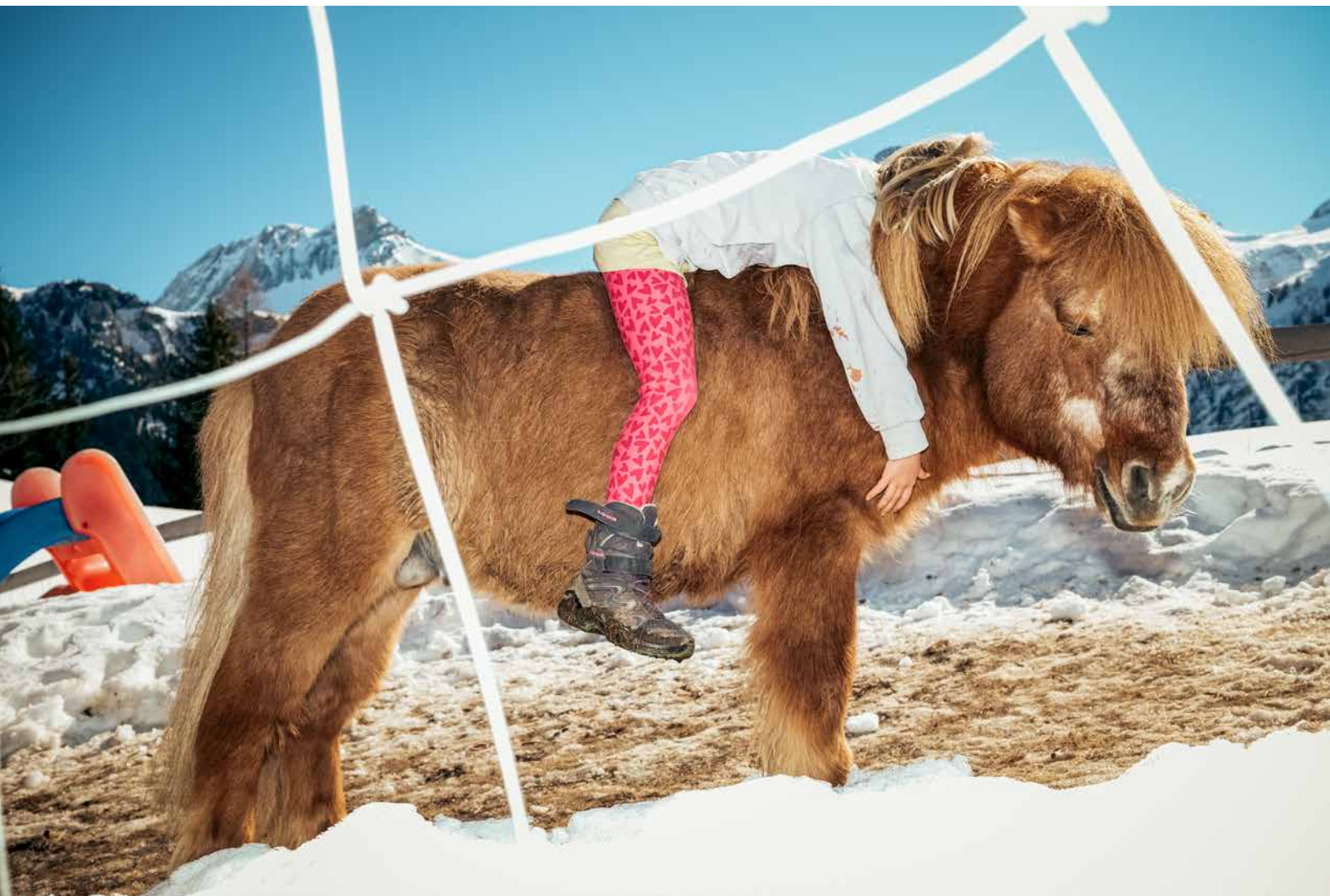
Le soleil brille, mais peine encore à réchauffer l'atmosphère. Le lac se niche derrière une colline au cœur de prairies marécageuses. Nous venons de partir quand retentit une clochette: arrive un traîneau tiré par des chevaux avec à bord des passagers bien emmitouflés. Ces calèches semblent très prisées, car nous en croiserons plusieurs. Nous cheminons sur un large sentier ombragé tout en longues boucles. Au sommet de la butte, nous apercevons quelques maisons, des chalets et des fermes – et une batterie de cases postales et de boîtes aux lettres contre une grange. Plus loin, nous distinguons une silhouette derrière un enclos. C'est un poney nain à la crinière très fournie. Un autre fait son apparition. Puis un chien vient nous flairer, mais les poneys ne nous témoignent aucun intérêt. Une fillette sortie de la maison nous montre combien sa peluche vivante est accommodante; je suis un peu jalouse. Nous prenons congé et poursuivons vers le lac. Bordé de sapins sombres, le chemin est maintenant bien enneigé. Nous progressons dans un paysage féérique et étincelant. En passant devant un petit espace déblayé, nous sommes surprises de voir des randonneurs en train de faire griller un cervelas. Il est vrai qu'il fait bon au soleil.

### Faire face au défi sans se défiler

Je raconte à mon amie ma récente expérience d'une séance de sauna suivie d'une baignade dans les eaux froides du lac des Quatre-Cantons. Bravache, je déclare que j'ai pris goût à cette pratique et que je serais partante pour un bain de pieds dans le lac. Je feins donc la déception à la vue de sa surface gelée. Mais je suis bientôt prise à mon propre piège: il y a un petit ruisseau facile d'accès et Karin me met au défi en ricanant. Impossible de me défiler. Le cours d'eau est recouvert d'une pellicule de glace, que je brise avant d'immerger mes pieds, à peine 30 secondes, en haletant sous la morsure du froid. Une fois hors de l'eau, mes petons ressemblent à deux morceaux de viande crue, mais ils sont chauds et revigorés. À propos de viande... la faim se fait sentir. Nous déballons donc saucisses et soupe, que nous faisons mijoter sur un réchaud, et c'est à ce moment que

Une fois hors de l'eau, mes pieds ressemblent à deux morceaux de viande crue, mais ils sont chauds et revigorés.





En haut, à gauche: après une immersion dans les eaux glacées du ruisseau, les pieds sont chauds et revigorés. En haut, à droite: un poney aussi doux qu'une peluche, qui a pourtant boudé les randonneuses de la Poste. En bas, à gauche: quelques chalets isolés non loin du chemin menant au lac. En bas à droite: du pain, du cervelas et de la moutarde – un pur bonheur pour les randonneurs!



À gauche: premier point de contact pour la population locale – le flanc de la grange avec boîtes aux lettres, cases postales et point de dépôt. À droite: ambiance typique de St-Moritz à Lauenen. Bien emmitouflé dans une peau de mouton, on aime les promenades en calèche.

surgit le fameux randonneur avec la chanson de Span en fond sonore. Nous nous regardons et éclatons de rire, tout en gardant un œil sur son chien, qui semble renifler avec envie le doux fumet de notre repas.

Le moment est venu de lever le camp, car l'ombre du Spitzhorn et des sommets alentour s'allonge, signe que la fraîcheur arrive. Nous croisons encore des promeneurs, et même des randonneurs à ski. Nous faisons notre vaisselle dans la fontaine située à l'extrémité du lac – une autre occasion de tester l'eau froide!

### Paysages sublimes et dialecte local

Nous remontons le long de la route, que les cars postaux n'empruntent jamais l'hiver. Une belle lumière nous accompagne. Les paysages sont plus ouverts. Nous voyons quelques maisons ici et là, un embranchement vers un petit restaurant. Plus question de s'attarder: le car postal à Lauenen est ponctuel. À l'approche du village, nous amorçons une descente. Un site de marais est remplacé par une piste traversant les vastes espaces et nous arrivons face à un magnifique sentier de randonnées hivernales, où quelques personnes nous devancent sur leurs skis de fond. Un petit bois de bouleaux projette de longues ombres, des éclats de soleil perçant à travers les feuillages. Nombreuses sont les bottes de foin qui longent notre itinéraire. D'après Stefan Reber, on les appelle ici les «Triste», et paille ne se dit pas «Stroh» mais «Lische». Peut-être par référence aux roseaux («Schilfe»)? Car ils sont légion par ici, et se dressent telles des sentinelles le long du chemin. En-

core un arrêt photo, sans perdre de vue l'heure qui tourne: c'est bon, il nous reste du temps avant le départ du car. Le moment venu, c'est avec délectation que nous nous enfonçons dans ses sièges douillets pour le retour vers Gstaad. Quelle belle journée! J'ai comme l'impression que nous reviendrons...

## Randonnée hivernale au Lauenensee

- **Durée:** env. 2h40
- **Degré de difficulté:** moyen
- **Parcours:** accessible aux poussettes
- **Dénivelé:** 230 m
- **Distance:** 7,9 km

La Poste est le partenaire principal de Suisse Rando.

Sur le site [poste.ch/randonner](https://www.poste.ch/randonner), vous trouverez tous les renseignements utiles sur la sortie hivernale décrite dans cet article ainsi que bien d'autres bonnes idées d'excursion.



Le code QR permet d'accéder directement aux détails sur la randonnée du Lauenensee.

Ces calèches sont manifestement un moyen de locomotion très prisé, car nous en avons croisé plusieurs en chemin.



# Un must sur la liste des souhaits

Cette année encore, la Poste des enfants a des chances de se retrouver sous de nombreux sapins de Noël en Suisse. L'engouement des petites postières et des petits postiers pour ce grand classique, qui a su se mettre au goût du jour, est resté intact.

## Oblitérer, affranchir et encaisser.

Qui n'a pas, durant son enfance, pris un jour ou l'autre place derrière le guichet postal dépliant pour servir les parents, les frères et sœurs ou des clients imaginaires. En Suisse, la Poste des enfants est un jeu culte élevé au rang de bien culturel. Mais qui en a eu l'idée? Pas nous, pour une fois. Dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les enfants ont pris en main les opérations postales en Allemagne, en Grande-Bretagne et aux USA. C'est «seulement» au début des années 1940 que Carlit a lancé la première version suisse de la Poste des enfants. Il s'agissait d'ailleurs de l'un des premiers jeux de la maison d'édition. 80 ans plus tard, le plus célèbre des éditeurs de jeux de société helvétiques continue à produire cet incontournable du jeu de rôle. «La Poste des enfants

n'a rien perdu de sa popularité. On en trouve dans la plupart des foyers», déclare Barbara Baur, gestionnaire de produits chez Carlit. Si le principe de base n'a pas changé, il en va autrement des contenus et du design. Tout comme son modèle, la Poste des enfants s'adapte en permanence aux besoins de la clientèle et aux progrès techniques: alors que les bureaux miniatures comprenaient autrefois des cabines téléphoniques et des distributeurs de timbres, les petits employés postaux jouent aujourd'hui avec des lecteurs de cartes et des affichages numériques de billets. La dernière évolution sur la place financière suisse s'est déjà invitée sans détour dans les chambres d'enfants: depuis novembre 2022, le jeu de Carlit propose des bulletins de versement avec code QR.



1940



La première Poste des enfants était aussi l'un des premiers produits de la maison Carlit.

1950



Timbres d'oblitération, timbres-poste, télégrammes et boîte aux lettres levée à l'aube.

1970



L'édition de 1970 comprenait aussi des timbres Pro Juventute.



Téléphone à cadran, poste aérienne et télégrammes: la Poste des enfants de 1970 illustre tout ce qui se passait au guichet il y a plus de 50 ans.



## 1986



Accueil très aimable au guichet aux allures modernes des années 1980.

## 1991



PostPac, téléphone sans fil et Postomat: en 1991, le service se faisait au guichet en bois.

## Aujourd'hui

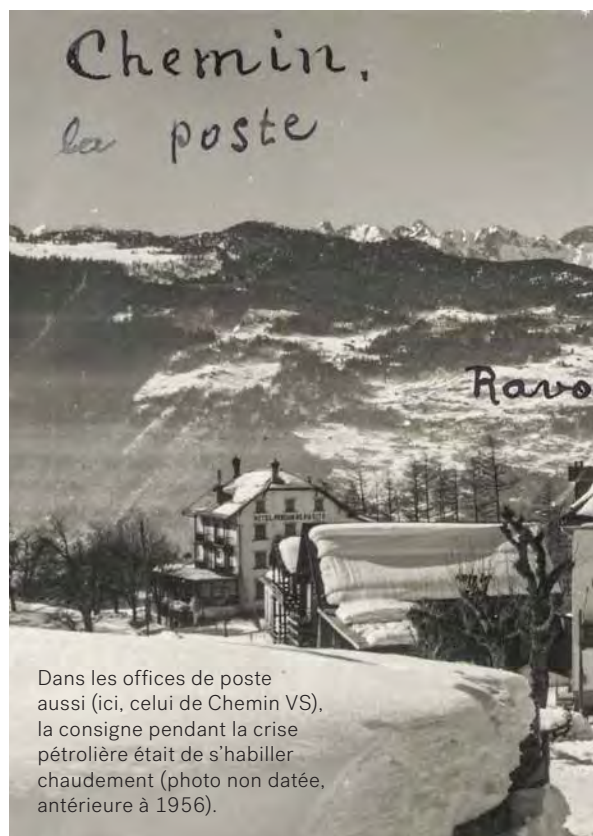


Depuis novembre 2022, la Poste des enfants comporte des bulletins avec code QR.

Autrefois

# Pénurie de combustible

L'hiver approche à grands pas et les températures baissent, y compris dans les locaux de la Poste. Ce n'est pas la première fois que l'on cherche à réduire la consommation de ressources en période de pénurie. En 1973 déjà, lors du premier choc pétrolier, la direction générale des PTT avait prié le personnel de contribuer aux économies de combustible de chauffage: il fallait porter des vêtements chauds et faire preuve de compréhension pour s'adapter à une baisse des températures dans les locaux d'exploitation.



Dans les offices de poste aussi (ici, celui de Chemin VS), la consigne pendant la crise pétrolière était de s'habiller chaudement (photo non datée, antérieure à 1956).

## NEW SUZUKI HYBRID 4x4

SUZUKI  
0.9%  
HIT-LEASING

VITARA HYBRID 4x4

DÈS Fr. 29 490.-  
OU  
DÈS Fr. 189.-/MOIS

S-CROSS HYBRID 4x4

DÈS Fr. 30 990.-  
OU  
DÈS Fr. 159.-/MOIS



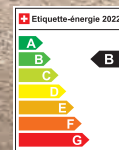
### HIGHLIGHTS

Technologie ALLGRIP 4x4

Systèmes et assistants de sécurité de conduite ultramodernes

0.9% HIT-Leasing

HYBRID ALLGRIP 4x4

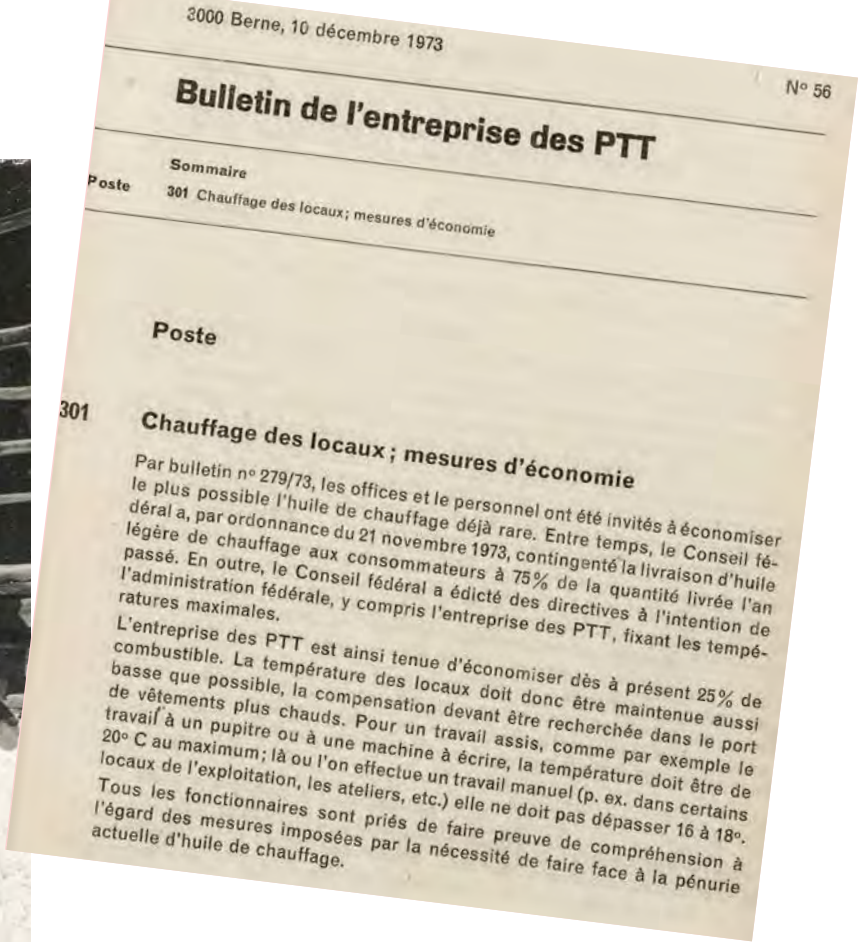


**ROULER SUZUKI, C'EST ECONOMISER DU CARBURANT:** New Suzuki Vitara Compact+ Hybrid 4x4, boîte manuelle à 6 rapports, Fr. 29 490.-, consommation de carburant normalisée: 6.1l/100km, catégorie de rendement énergétique: B, émissions de CO<sub>2</sub>: 136g/km; **photo grand format:** New Suzuki Vitara Compact Top Full-Hybrid 4x4, boîte automatique à 6 rapports, Fr. 36 990.-, consommation de carburant normalisée: 6.1l/100km, catégorie de rendement énergétique: B, émissions de CO<sub>2</sub>: 137g/km. New Suzuki S-CROSS Compact+ Hybrid 4x4, boîte manuelle à 6 rapports, Fr. 30 990.-, consommation de carburant normalisée: 6.1l/100km, catégorie de rendement énergétique: B, émissions de CO<sub>2</sub>: 137g/km; **photo grand format:** New Suzuki S-CROSS Top Full-Hybrid 4x4, boîte automatique à 6 rapports, Fr. 38 490.-, consommation de carburant normalisée: 5.8l/100km, catégorie de rendement énergétique: B, émissions de CO<sub>2</sub>: 131g/km.

**Conditions de leasing:** durée 24 mois, 10 000 par an, taux d'intérêt annuel effectif de 0.9%. Assurance tous risques obligatoire, acompte spécial: 30% du prix de vente net. Le taux d'intérêt du leasing dépend de la durée. Votre concessionnaire spécialisé Suzuki se fera un plaisir de vous soumettre une offre de leasing individuelle adaptée à vos besoins pour la Suzuki de votre choix. **Tous les prix indiqués sont des recommandations sans engagement, TVA comprise.** Ces conditions s'appliquent à tous les contrats de leasing ainsi qu'aux immatriculations de véhicules du 1<sup>er</sup> mai 2022 jusqu'à nouvel ordre. Tout octroi de crédit est interdit dès lors qu'il entraîne un surendettement du consommateur.

  
**SUZUKI**  
Le N°1 des compactes

www.suzuki.ch



Texte: Barbara Schmutz Photos: Archives des PTT



## Frappe exclusive en or fin au format XXL Un hommage doré à un grand héros

**AUCUNE AUTRE OBLIGATION!**



Ø env. 40 mm

**3 mensualités sans frais de CHF 9.95!**  
(au lieu de CHF 169.95)  
LES FRAIS DE PORT VOUS SONT OFFERTS!

- 1/200 onces d'or fin pur dans un format géant de 40 mm
- En qualité de frappe supérieure « Flan Brun »
- Strictement limitée: seulement 5'000 exemplaires à travers le monde!



**Or fin au format XXL**

**Or fin véritable**  
(999/1'000)

Une présentation exceptionnelle pour une frappe en or unique!

Livrée dans une capsule de protection et de présentation spécialement conçue pour conserver votre trésor en or en toute sécurité.



**GRATUIT POUR VOUS!**

Une montre de poche

- Cadran riche en détails
- Un accessoire au quotidien



(Photo non contractuelle)

**BON DE COMMANDE**

**Oui!** Je commande **SANS FRAIS DE PORT** la frappe géante en or fin 1/200 onces

« Henri Guisan » (Ref. 195-069-5) – je coche mon choix:

- en 3 mensualités sans frais de CHF 9.95 ou  
 au prix comptant unique de CHF 29.85 (prix de vente normal: CHF 169.95)

Vous recevez le coffret complet avec un droit de rétractation de 60 jours. Si le mode de paiement n'est pas indiqué, nous partons du principe que vous choisissez le paiement au comptant. **Offre garantie sans engagement supplémentaire.**

Vous pouvez à tout moment révoquer l'utilisation de vos données à des fins publicitaires. Un simple message suffit. Helvetisches Münzkontor, Service Client, 8280 Kreuzlingen.

Nom / Prénom

Rue /N°

Code postal / Ville | | | |

Les conditions générales de vente du Helvetisches Münzkontor sont en vigueur. Je peux les consulter sur votre site [www.muenzkontor.ch](http://www.muenzkontor.ch) ou vous en faire la demande par écrit. Mon partenaire de contrat: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Date  Signature

**Votre commande par téléphone – simple et rapide!**  
**0840 / 2040-80**  
Appelez-nous maintenant!



**Dans Cosmos Poste, nous plongeons dans l'univers aux mille et une facettes de notre clientèle. Vous adorez écrire des lettres ou collectionner des cartes postales rares? Vous souhaitez nous faire part du succès de votre boutique en ligne ou avez un autre projet en lien avec la Poste? Partagez votre histoire ici!**

[redaction@poste.ch](mailto:redaction@poste.ch)

Des colis de toutes les couleurs: Anna et Fernando Carlen conditionnent des spécialités culinaires de plusieurs régions.

# Tour de Suisse gastronomique

En panne d'idée de cadeau? Voici Anna et Fernando Carlen avec leurs colis de spécialités suisses. En 2013, ce couple a créé une entreprise, dont l'activité consistait d'abord à expédier des produits valaisans dans toute la Suisse. «Nous voulions proposer des produits régionaux sur un site de vente en ligne moderne pour qu'ils soient disponibles dans tout le pays», explique Anna. Au fil des ans, s'y sont ajoutées des spécialités du Haslital, d'Appenzell, de Lucerne et d'ailleurs: l'enseigne «Walliser Päckli» est devenue «Schweizer Päckli» et s'approvisionne maintenant auprès d'une vingtaine de petites exploitations de sept régions. Nombre d'entre elles sont des structures familiales; toutes veillent au respect de la nature. C'est la Poste qui achemine les colis en carton coloré, au format parfaitement adapté aux boîtes aux lettres. Ils existent en plusieurs tailles et contenus (dont des assortiments végétariens) et à divers prix.

[schweizer-paekli.ch](http://schweizer-paekli.ch)

Texte: Thomas Häusermann Photo: Yves Bachmann

## La nouvelle pièce en or sous forme de lingot „Grand sphinx de Gizeh“!

1.

Or fin 999/1000!

✓ Pièce en or sous forme de lingot: 5000 francs CFA, Tchad!

✓ Or pur: or fin 999/1000 avec certificat d'authenticité!

0% sans TVA

Fr. 48.50 au lieu de Fr. 128.50



Format original: 30 x 42 mm, Tchad, 1/200 d'once en or = 0,1555 g

### Le motif philatélique célèbre mondialement:

un soldat ukrainien faisant un doigt d'honneur à un navire de guerre russe!

2.



neuf!

seulement Fr. 1.-

✓ Sensation: le Sierra Leone émet un timbre au même motif que l'Ukraine. Ce même motif a été utilisé avec l'accord de l'artiste qui a réalisé le motif pour la poste ukrainienne à l'origine!

✓ Le nouveau timbre du Sierra Leone avec la célèbre citation par contact radio: „Russian warship, go fuck yourself!“ est devenu le cri de guerre de la résistance ukrainienne!

### Mon bon de commande

Oui, livrez-moi s.v.p. les émissions de lancement suivantes et à rythme mensuel une autre émission de cette collection, à l'examen, sans obligation d'achat! Je dispose à chaque envoi d'un droit de restitution de 15 jours! (Livraison avec en sus une partie des frais d'envoi de Fr. 4.95 - port, emballage, assurance)

1. \_\_\_ x la pièce en or sous forme de lingot „Grand sphinx de Gizeh“ pour seulement Fr. 48.50 au lieu de Fr. 128.50! (Sans TVA!)
2. \_\_\_ x le timbre spécial du Sierra Leone „Soldat faisant un doigt d'honneur“ (neuf) pour seulement Fr. 1.-! (1 x seulement par foyer!)
- 3.+4. \_\_\_ x la pièce en or sous forme de lingot „Mona Lisa“ pour seulement Fr. 29.95 au lieu de Fr. 59.95! (Sans TVA - 1 x seulement par foyer!)

Nom

Prénom

Rue/No

CP/Ville

Notre déclaration de protection des données ainsi que nos conditions générales de vente rentrent en vigueur. Vous les trouverez sur notre site [www.srh-ltd.ch](http://www.srh-ltd.ch)!

X Signature

ry8/bbuu

### La pièce en or sous forme de lingot

3.+4. „Mona Lisa“ de Léonard de Vinci!

Pièce en or sous forme de lingot, Tokelau, 1 dollar 2022, or 999, 1/500ème d'once, 16 x 22,4 mm avec certificat d'authenticité.

Fr. 29.95 au lieu de Fr. 59.95

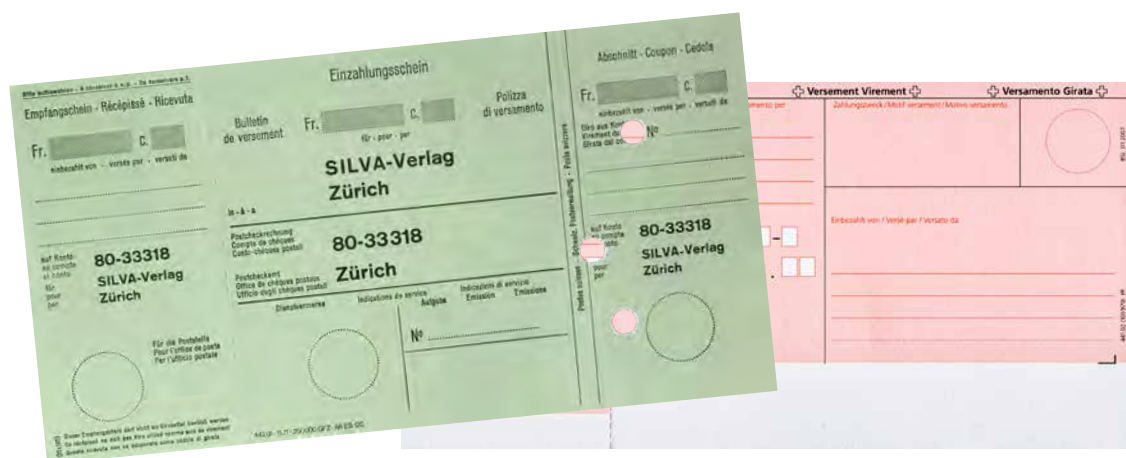


En couleurs!

Veuillez s.v.p. inscrire votre adresse et envoyer à:

**Sir Rowland Hill AG**  
Schützenmattstrasse 46 · 8180 Bülach ZH  
Fax: 044 865 70 85

<http://or.srh-direct.ch>



**Postalgie: notre lectrice Nicole Kohler** de Prilly (VD), a découvert en faisant du rangement un ancien bulletin de versement, et elle nous écrit ceci: «Il fut une époque où l'on était à 100 lieues de penser que notre fameux bulletin de versement vert passerait par toutes les couleurs et se parerait d'une multitude de chiffres utiles à l'identification de notre paiement au fil des ans». Après avoir été orange, puis rouge, le bulletin de versement est désormais blanc et comporte un code QR. De même, la société Silva-Verlag a été rachetée en 2007 par BEA, laquelle accepte aujourd'hui encore les points Silva que vous pourriez retrouver sur des imprimés d'un autre temps dans vos vieux cartons.

**Pour l'achat d'une vignette autoroutière\*, recevez un support smartphone auto à prix spécial.\*\***

Support smartphone auto pour **CHF 9.95** au lieu de **CHF 34.90**



postshop.ch



\* Précommande possible dès à présent sur [postshop.ch](http://postshop.ch) (livraison à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2022) ou disponible dans votre filiale à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2022.

\*\* Dans la limite des stocks disponibles.



Une fois lu, le magazine «prio» est généralement jeté au vieux papier. Mais Sophie Coirier a une autre vision du recyclage. Puisant son inspiration dans le numéro de juin dernier, cette artiste genevoise a créé un collage à partir de diverses illustrations qui y figuraient, et son œuvre nous a plu.

Découvrez ce que crée Sophie Coirier quand elle n'est pas occupée à disséquer «prio»:  
[instagram.com/sophie.coirier](https://www.instagram.com/sophie.coirier)

## PATROUILLE SUISSE

BY HARDY



Prix: Fr. 299.90  
 ou 3 mensualités de Fr. 99.95  
 (+ Fr. 12.90 Expédition et Service)  
 478-MIC01

Licence officielle ★ Fabriquée à la main en cuir véritable ★ Quatre écussons dynamiques sur les manches ★ Logo brodé côté poitrine ★ Garantie de reprise de 30 jours

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

Pour commander en ligne:  
 n° de référence: **68937**

A retourner à: The Bradford Exchange, Ltd. • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar •  
 Tél. 041 768 58 58 • e-mail: kundendienst@bradford.ch

Cette veste a été conçue entièrement dans le style d'une veste d'aviateur classique et confère une impression Vintage d'aventure. Fabriqué à la main en véritable cuir brun résistant, ce vêtement a un col garni de peau de mouton fantaisie et est décoré avec style d'une broderie devant et de quatre écussons sur les manches. Les plans de construction authentiques d'un F-5 E Tiger II ornent la doublure. Pour une utilisation optimale, six poches en tout la complètent: deux poches fermées par glissière sur la poitrine, deux autres avec rabats (poches à pattes) et deux autres encore sur les côtés. Disponible dans les tailles hommes M, L, XL et XXL. Le certificat joint confirme l'authenticité de cette veste aviateur. **Commandez de préférence aujourd'hui même votre veste exclusive en cuir „Commander“!**

**B** L'offre est limitée - réservez dès aujourd'hui! ✂  
**NUMÉRO DE RÉFÉRENCE PERSONNEL: 68937**  
 Garantie de reprise de 30 jours

**Offre limitée dans le temps:**  
 répondez avant le **12 décembre 2022**

**Oui, je commande la veste**  
**“Commander” / 478-MIC01**

**M**  **L**  **XL**  **XXL**

Je désire  une facture totale  mensualités

Nom/Prénom À compléter en caractères d'imprimerie

N°/Rue

CP/Localité

E-mail (seulement pour le traitement des commandes)

Signature

Téléphone (seulement pour toutes questions)  
**Protection des données:** Vous trouverez sur [www.bradford.ch/datenschutz](http://www.bradford.ch/datenschutz) des informations détaillées sur la protection des données. Nous ne vous transmettrons aucune offre de Bradford Exchange par e-mail, téléphone ou SMS. Vous pouvez modifier à tout moment la façon dont vous préférez être contacté, en nous contactant à l'adresse ou numéro de téléphone ci-contre. Au cas où vous ne souhaitez pas non plus recevoir d'offres par courrier, veuillez nous en faire part par téléphone, e-mail ou lettre.

# Choisissez vous-même votre cadeau!



Femme d'un certain âge (fam.)	Foule désordonnée	Ville de Chaldée	Environnement de théâtre	Nouvellement récoltée	Morceau d'effet	Monoxyde de carbone	Qui a pris ses jambes à son cou	Disque optique numérique	Ville de Hongrie	Ancienne famille romaine	Souverain renversé	Pronom familial	Ornement liturgique
Mousse blanchâtre	5			Admissibilité		9							
Humus brut			Le vieillard de la Mer	À bloc (2 mots)	8			Saint Thomas d'...		Huitième mois			14
Cri de surprise		Qui fait plus de mal que de bien		1		Bouffer à la taille		Petite ouverture		3			On le fait en restant debout
Affluent de la Moselle				Partie mobile d'une soupape		Voile intégral musulman			16	Teinter de jaune doré		Au début d'un plat	
	18		Revenu de tout	Petit piment				15	Personne très petite (péj.)	Peut se dire d'un croûton			
Saint-pierre	Halo coloré	Peut s'associer à la bête	2			Champignon		Grande ville américaine		12		Un précieux auxiliaire	Eut dans les mains
Zone de libre-échange				Possédée		Graine aromatique			11	Tombé		4	Net, mais désordonné
Écart de conduite		Grande rue raccourcie		Surveillés discrètement				Partie d'une jupe		Peintre suisse † (Jean-Joseph)			7
		13				Jouet représentant un animal			10			Ronald, pour les intimes	
Prière à la Vierge				Très légers						17			

raetsel.ch 2 22

Gagnez l'un des 10 bons d'achat d'une valeur de 100 francs mis en jeu, à faire valoir sur postshop.ch, la boutique en ligne de la Poste.

**Vous pouvez participer par SMS, par téléphone ou par courrier:**  
**SMS:** envoyez le mot POMF et la solution ainsi que vos nom et adresse au 3113 (p. ex. POMF Timbre, nom/adresse). CHF 1.- par SMS. **Téléphone:** composez le 0901 70 07 08 et laissez un message indiquant la solution ainsi que vos nom et adresse. CHF 1.- par appel. **Courrier:** envoyez-nous la solution avec vos nom et adresse à: La Poste Suisse SA, mention «Mots croisés», 3024 Berne.

**Conditions du concours:** les gagnants seront informés par écrit et leurs noms seront publiés dans le prochain numéro. Les prix ne seront pas versés en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les chances de gagner sont les mêmes par SMS, téléphone ou courrier. Tout recours juridique est exclu. Date limite de participation: 31 janvier 2023.

**Voici les gagnantes et les gagnants des mots croisés du dernier numéro:** Federica Fransioli de Bellinzona, Paul Zimmermann de Beckenried, Joëlle Rebetez des Genevez, Andi Sager de Gränichen, Mary Schaller de Düdingen, Marisa Maceroni de Gordola, Silvia Sigg de Weisslingen, Michele Brüggemann de Vauffelin, Jacqueline Aeby de Plasselb et Ferdinand Vannay de Torgon. Toutes nos félicitations!



# Des vestes matelassées chaudes!

L'alternative ultralégère et raffinée à la veste en duvet



**Femmes**

Vestes matelassées femmes

bleu pétrole	Art.-No. 246.503
framboise	Art.-No. 246.516
turquoise	Art.-No. 246.529
noire	Art.-No. 246.532
champagne	Art.-No. 249.964

Tailles							
36	38	40	42	44	46	48	50

★★★★★  
**Ce que disent les clients:**  
«Veste super chic!»  
Quelle belle veste! Convient à tous les usages! Coupe parfaite!  
Plus d'évaluations en ligne

Dessus: 100% polyamide  
Doublure et rembourrage: 100% polyester



framboise

bleu marine



**Hommes**

Vestes matelassées hommes

bleu marine	Art.-No. 246.545
bleu	Art.-No. 246.558
anthracite	Art.-No. 246.561
bordeaux	Art.-No. 246.574
vert	Art.-No. 249.977

Tailles				
M	L	XL	XXL	3 XL

Prix indicatif  
recommandé\* 99.-  
Prix Personalshop 39.95

**PRIX NOUVEAU CLIENT**  
CHF **29.96**

Vous économisez CHF 69.04  
sur le prix recommandé\*

Commander en toute simplicité! ☎ 041 / 542 00 22  
kundendienst@personalshop.ch

**BON DE COMMANDE G30226** avec droit de retour de 30 jours

Bénéficiez de 25% de remise sur TOUT sur  
**www.personalshop.ch**

POUR ÉCONOMISER 25%:

1. Connectez-vous sur la boutique en ligne avec votre code. **G30226**
2. Votre réduction de 25% sera pris en compte automatiquement pour tous les articles
3. Envoyez votre commande!

**25%**

Remise nouveau client de sur TOUS les produits!

Garantie 5 étoiles Personalshop

- ★ 2 ans de garantie sans conditions ★ Livraison rapide
- ★ Standard de qualité optimal ★ Meilleur prix garanti
- ★ Échanges et retours possibles sous 30 jours

Envoyez ce bon dès maintenant à:  
Personalshop AG  
Case postale  
9471 Buchs SG1

\*Les prix avant promotion dépendent des tarifs ou des prix conseillés par le fabricant, prix TTC, hors frais d'expédition et d'assurance de CHF 7.90.

Qté	N° d'art.	Taille	Désignation d'article	NOUVEAU CLIENT PRIX
			NORDCAP vestes matelassées femmes	CHF 29.96
			NORDCAP vestes matelassées hommes	CHF 29.96

Expéditeur (Merci de remplir lisiblement):  Madame  Monsieur MERCI D'ÉCRIRE EN MAJUSCULES

Nom / prénom:

Rue, n°:

PA, lieu:

Date de naissance:

E-mail:

Nous utilisons votre adresse électronique pour vous informer d'offres promotionnelles. Vous pouvez vous y opposer à tout moment.



# Savoir-vivre en car postal

Je dois avouer que je n'ai jamais eu le goût de l'aventure, surtout en ce qui concerne les voyages. À 20 ans, alors que mes amis partaient sac au dos faire le tour du Bangladesh en autostop, voyageaient dans le wagon-restaurant du Transsibérien pour gagner Vladivostok ou faisaient la traversée des Andes péruviennes à dos d'âne, je préférerais prendre un car postal pour le Jura, le Valais ou le lac de Constance et passer mes vacances à randonner. Et quand ces mêmes amis revenaient de leurs pérégrinations de plusieurs mois dans les coins les plus reculés de la planète et me racontaient leurs aventures insolites de globe-trotteurs, décrivant les animaux sauvages de la jungle sri lankaise ou la lumière incroyable de la toundra russe, je me bornais à évoquer la belle vue sur la Thur que m'avait offerte un siège bien placé dans un car postal en route vers Frauenfeld.

Pourtant, un voyage à bord d'un car postal promet aussi une foule d'aventures, car on y est confronté à bien des mystères non élucidés. Ainsi, je me demande à chaque fois si je dois vraiment attacher ma ceinture ou non, et si je ne risque pas de donner l'impression au conducteur que je doute de ses compétences en me sanglant sur mon siège de manière préventive avant même le départ du véhicule.

De même, je ne sais toujours pas si, en montant dans le car postal, il faut spontanément présenter son abonnement général, ou si ce geste peut être interprété comme de la suffisance citadine par un conducteur local faisant foncièrement confiance aux voyageurs. Autre interroga-

tion: le fait de ne pas systématiquement monter à l'avant et saluer le personnel de conduite peut-il être pris pour de l'impolitesse? S'agissant des bagages, dans quels cas sied-il de garder à bord son sac de randonnée, et quand est-il plus convenable de le déposer dans les immenses soutes du véhicule? Comment alors faut-il procéder pour le récupérer à destination? Que dois-je faire en outre si j'ai appuyé par inadvertance sur le bouton d'arrêt alors que je ne dois pas encore descendre? Rester assis? Lancer un «Pardon!»? Enfin, quel âge ou degré d'infirmité apparent doivent avoir les personnes pour que je puisse leur offrir ma place assise sans risquer de les blesser dans leur amour-propre? Oui, le savoir-vivre dont il faut faire preuve quand on voyage en car postal est une énigme.

L'un de mes amis globe-trotteurs vient de rédiger un guide pour les aventuriers, mais je me demande qui écrira un jour un guide du savoir-vivre en car postal. Il apporterait alors des réponses à toutes mes questions, et préciserait peut-être si je dois présenter mon AG au conducteur dans l'éventualité où celui-ci oublierait de s'arrêter dans l'Appenzell et poursuivrait jusqu'à Vladivostok...



Gabriel Vetter (39 ans) est écrivain et artiste de cabaret. Lauréat du prix «Salzburger Stier». Il vit à Bâle avec sa famille.

# Ensemble, envoyons du bonheur.

Pour faciliter le quotidien des personnes touchées par la pauvreté: déposez gratuitement à la Poste des colis contenant des aliments non périssables et des articles d'hygiène.

[www.2xnoel.ch](http://www.2xnoel.ch)

Du 24 décembre 2022  
au 11 janvier 2023



**2 x NOËL**

Une initiative commune de



# Randonnées

## Idées variées pour les familles



«Découvrez  
maintenant  
nos randonnées  
hivernales!»

[poste.ch/  
randonner](https://poste.ch/randonner)

**LA POSTE** 

Partenaire principal de

