



**Susanne Ruoff, directrice générale:**  
«Nous sommes particulièrement bons à l'interface entre univers physique et univers numérique.» Page 20

#### Concours

Plus d'un million de cartes postales déjà envoyées avec l'app PostCard Creator. Les plus belles seront récompensées. Page 27

# Non-stop

Travailler, voyager, consommer dans une société active  
24 heures sur 24: la Poste s'adapte aux modes de vie modernes  
en proposant de nouveaux services. Page 8

**L'énigme  
de la Poste**  
Gagnez des prix alléchants!  
Page 29



Edition avril 2015

# magazine

# LA POSTE

*Dynamique jaune.*

# Venise, Vérone & Milan

Offrez-vous un super week-end estival à prix sensationnel!



L'opéra Nabucco est aussi compris!  
Grande demande - Réservez illico & profitez!

Venise

Voyage exclusif du 27 au 30 août 2015

4 jours de voyage dès seulement

**Fr. 395.-**  
Offre spéciale 77 k

Compris dans le prix!

- ✓ Trajet en car spécial confortable jusqu'à Vicence et retour
- ✓ 3 nuitées à l'hôtel de la catégorie choisie
- ✓ 3 x copieux buffet pour le petit-déjeuner
- ✓ 2 x bon dîner (3 plats) à l'hôtel
- ✓ Superbe tour en bateau Tronchetto/ place St-Marc et retour
- ✓ Intéressante visite guidée de Venise
- ✓ Excursion à Vérone
- ✓ Excursion à Milan
- ✓ Entrée à l'opéra dans l'Arène de Vérone le 29 août 2015 (Nabucco) cat. D/E
- ✓ Assistance de notre guide suisse compétent pendant tout le voyage.

Nos prix d'action pour vous:

Prix par person en CD    Prix d'action / Prix normal  
**en hôtel 3 étoiles**    Fr. 395.- / 595.-  
**en hôtel 4 étoiles**    Fr. 475.- / 675.-

**Non compris/en option:**

Supplément chambre individuelle Fr. 120.-  
Frais de réservation: Fr. 20.- p.P.

**Vous choisissez votre lieu de départ:**

Genève, Lausanne, Yverdon, Neuchâtel, Bienne, Martigny, Montreux, Fribourg



Holiday Partner, Kesslerstrasse 9, 8952 Schlieren  
Votre spécialiste des voyages en groupe!



Milan

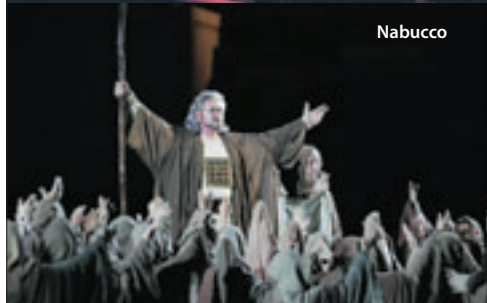
## NABUCCO - de Giuseppe Verdi!

L'opéra Nabucco est l'oeuvre géniale de Giuseppe Verdi qui lui a procuré le commencement d'une carrière universelle incomparable.

Profitez de l'occasion de faire partie durant ce voyage du chef d'oeuvre Nabucco dans la magnifique Arène de Vérone!



Nabucco



Economisez davantage  
Chèques REKA acceptés à 100%!

**reka**

### Votre programme de voyage:

#### 1er jour, jeudi 27 août 2015 – Trajet pour Milan et puis Vicence

Trajet en car spécial confortable jusqu'à Milan, la première étape de notre voyage dans trois villes. Vous aurez le temps de découvrir la métropole économique italienne avant d'apprécier un bon déjeuner dans un restaurant milanais. Plus tard, visite du célèbre dôme ou promenade dans le quartier élégant où l'on trouve d'innombrables boutiques et magasins invitant au shopping. En fin d'après-midi, poursuite de notre voyage pour la région de Vicence où notre hôtelier nous attend pour un bon dîner.

#### 2e jour, vendredi 28 août 2015 – Venise

Après le petit-déjeuner, nous traversons de beaux paysages jusqu'à l'embarcadère de Tronchetto. Là, nous montons sur un **bateau qui nous emmène au cœur de Venise**. A peine installés à bord et voilà déjà que nous apercevons la place la plus connue de monde, la magnifique Piazza San Marco, la place Saint-Marc. Une intéressante visite guidée nous attend ensuite à la découverte des curiosités de la «Sérénissime» comme l'on surnomme volontiers Venise, édifiée sur 118 petites îles et traversée par une centaine de canaux. L'après-midi est à votre disposition pour explorer Venise à votre guise. En début de soirée, retour en bateau et puis en car jusqu'à notre hôtel où un bon dîner nous attend.

#### 3e jour, samedi 29 août 2015 – Temps libre, Vérone et opéra

Cette journée est placée sous le signe de la détente. Vous pourrez faire la grasse matinée ou visiter de votre propre chef la ravissante ville de Vicence (Vicenza en italien). A midi, départ pour **Vérone, la ville de Roméo et Julia**. Les grandes places de la vieille ville, les somptueux palais Renaissance, les églises romanes et gothiques et bien sûr les célèbres **Arènes de Vérone** construites au 1er siècle sont quelques-unes des fascinantes curiosités de Vérone. L'amphithéâtre romain antique constitue **la plus belle scène à ciel ouvert du monde** et c'est là que vous assisterez à **l'opéra Nabucco de Giuseppe Verdi**. Réjouissez-vous de vivre un événement inoubliable!

#### 4e jour, dimanche 30 août 2015 – Retour en Suisse

Après le petit-déjeuner, retour en Suisse, la tête remplie de nombreux souvenirs fantastiques!

SUISSE

AUTRICHE

ITALIE

Milan    Vérone    Vicence    Venise

Places limitées! Réservez illico & profitez!

**Tél. 0848 00 77 99**

**www.car-tours.ch**



Claudia Iraoui  
Rédactrice en chef

**Editorial**

# Chère lectrice, cher lecteur,

Une société qui ne dort jamais ne peut que tomber malade. Lorsque nous sommes toujours sur la brèche et toujours connectés, nous souffrons de stress chronique. J'ai moi-même l'impression de ne plus être maître de mon temps. Pour en avoir le cœur net, j'ai compté le nombre d'heures que je passe chaque jour à dormir, travailler, manger, faire du sport, faire du ménage et me rendre au travail pour savoir combien il me reste de temps libre par jour. Résultat: trois heures! Le problème venant donc de ma gestion du temps, c'est à moi d'agir: ne pas commencer 1000 choses en même temps, terminer ce que j'ai commencé et m'inscrire à My Post 24. Comme cela, je recevrai mes commandes en ligne à l'automate à colis, devant mon lieu de travail. My Post 24 n'est pas la seule prestation postale susceptible de me simplifier la vie: découvrez tous les services de la Poste destinés à assouplir la distribution et à optimiser le dernier kilomètre (p. 8-13). Le monde change, et la Poste avec lui. Support électronique ou papier, le client doit pouvoir choisir lui-même la façon dont il veut faire des affaires avec la Poste, comme le souligne la directrice générale Susanne Ruoff, à l'interview (p. 20).

## Point de mire Société active 24 h sur 24: la Poste s'adapte aux nouveaux modes de vie. P. 8



## Glen Hanlon se confie Le hockey sur glace, les enfants et la Suisse. P. 30



## Côté fenêtre En car postal à travers le magnifique Val Müstair. P. 25

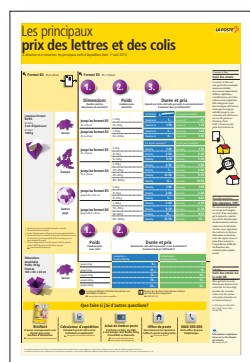
## Travailler à Singapour La Poste propose un programme pour les jeunes diplômés. P. 22

**Sommaire**

- 05 Actualités
- 08 Point de mire: société hyperactive
- 20 Susanne Ruoff, directrice générale, à l'interview
- 22 Jeunes diplômés recherchés
- 23 L'image du passé
- 25 Côté fenêtre
- 26 Le facteur
- 27 Concours de cartes postales
- 28 Voyage de lecteurs en Transylvanie
- 30 Entretien avec Glen Hanlon

**Services**

- 15 Nouveau et pratique
- 16 Le tableau des prix
- 18 Conseiller financier



## Le tableau des prix P. 16





**PETIT & TISSEUR**

EXPERTS EN TRAVAIL D'ÉQUIPE

**Tout le monde a l'étoffe d'un espoir.  
Grâce à l'engagement de PostFinance.**

Partenaire principal du hockey suisse depuis de longues années, nous nous engageons en faveur de l'équipe nationale, soutenons la promotion de la relève par le programme PostFinance Top Scorer et renforçons l'attrait des rencontres pour le public. Pour en savoir plus sur notre engagement: [www.postfinance.ch/hockey](http://www.postfinance.ch/hockey)

**PostFinance** 

*Mieux accompagné.*

### Le timbre

Enfin, un timbre nous est consacré, miaou! Nous représentons tout de même 25% des animaux domestiques, soit plus du double des chiens, sans compter que nous sommes quatre pour un lapin et six pour un hamster! Bien sûr, nous n'allons pas sortir nos griffes si les chiens, les lapins et les hamsters ont eux aussi leur timbre, mais le nôtre est bien sûr le plus beau. Une fois de plus, c'est le plus petit, le hamster, qui a mis la main sur le plus cher. Il est vrai que, leurs bouches toujours pleine, les hamsters n'en ont jamais assez.



Les timbres spéciaux (85, 100, 140 et 190 centimes) sont disponibles depuis le 5 mars 2015 dans tous les offices de poste de Suisse et sur [www.postshop.ch](http://www.postshop.ch)

# Nouvelles

## Nos actualités postales



### Parcs suisses

## Faire durer le plaisir

Petit pays, la Suisse tient particulièrement à la sauvegarde de la nature et du paysage. Les parcs représentent un peu plus de 15% de notre territoire. Créé en 1914, le Parc national suisse est le plus grand et le plus ancien d'entre eux. Les parcs plus petits tels que le Parc régional Chasseral, le Parc naturel sauvage Zurich Sihlwald et la Biosphère Val Müstair attirent eux aussi les touristes suisses et étrangers, surtout l'été. Les visiteurs peuvent y découvrir la nature de diverses manières ainsi que les habitants de la région et leurs spécialités. Pour que leurs souvenirs ne s'estompent pas trop vite, CarPostal a, en collaboration avec les parcs suisses, élaboré des offres spéciales, dont les coffrets de spécialités régionales vendus au prix de 59 francs, qui peuvent être commandés en ligne.

[www.carpostal.ch/parcs](http://www.carpostal.ch/parcs)



**L'eau à la bouche?** Le magazine attribue sur tirage au sort 5 coffrets de spécialités régionales. Coupon à la page 23.



**Le concours photos**

Participez et gagnez! Plus d'infos à la page 27.

**Le chiffre**

**1 000 000**

de cartes postales avaient été envoyées à la fin janvier 2015 avec l'application PostCard Creator. Lancée en mars 2014, celle-ci est vite devenue l'une des applis de la Poste préférées en Suisse. Elle a déjà été téléchargée plus de 200 000 fois. Une fois qu'elle est installée, son utilisateur peut envoyer gratuitement une carte postale par jour en Suisse ou au Liechtenstein. Il envoie par téléphone mobile une photo, que le destinataire trouve ensuite dans sa boîte aux lettres sous la forme d'une carte postale. Qui a dit que l'envoi de cartes postales était ringard?

➔ [www.post.ch/postcardcreator](http://www.post.ch/postcardcreator)



**Déménager**

**Signaler un changement d'adresse**

Les Suisses déménagent souvent: la probabilité qu'un Zurichois déménage au cours d'une année est de 20%, tandis qu'il se chiffre à 14,5% dans le canton de Zoug et à 8% au Tessin. A chaque déménagement, il faut penser à un tas de choses: faire le changement pour l'électricité, vérifier les responsabilités en cas de dommages lors du transport, informer le contrôle des habitants, la banque et la caisse-maladie. La nouvelle prestation de PostMail Annonce de déménagement est une véritable aide: elle vous permet de sélectionner en ligne les entreprises qui vous envoient du courrier pour que celles-ci reçoivent votre nouvelle adresse. L'annonce de déménagement est accessible à tous ceux qui font une demande de réexpédition en ligne avec actualisation de l'adresse.

➔ [www.poste.ch/changementdedomicile](http://www.poste.ch/changementdedomicile)

**Voyager**

**Aller à Munich et à Milan en car**

Munich ou Milan? L'une et l'autre ne manquent pas de charme. Les habitants de Coire ont l'embarras du choix, non seulement entre les destinations, mais aussi entre les moyens de transport: en plus du train, ils peuvent s'y rendre en car avec MeinFernbus. Ils seront à Munich en près de quatre heures et à Milan en trois heures environ. Le point de vente de CarPostal Suisse SA à Coire propose des billets MeinFernbus.

➔ [www.carpostal.ch](http://www.carpostal.ch)

**Tourisme**

**Vacances d'été au lac des Quatre-Cantons**

En 2015, les cantons de Suisse centrale organisent le Gästival pour fêter 200 ans de tourisme dans la région. CarPostal soutient cette grande manifestation et transforme le chemin du lac des Quatre-Cantons en une aventure palpitante avec l'application CarPostal. Tandis que le chemin de la Suisse fait le tour du lac d'Uri, le chemin du lac des Quatre-Cantons sillonne les autres rives. Le chemin de randonnée sera inauguré le 1<sup>er</sup> mai.

➔ [www.gaestival.ch](http://www.gaestival.ch)



Alimentation

## Expo Milano

Comment prépare-t-on les capuns? Qu'ont en commun les grumeaux d'une bouillie de farine avec les projets de mariage des jeunes Bâloises d'antan? A l'occasion de l'exposition universelle de Milan, la Poste publie un livre qui, en adéquation avec le thème de l'expo «Nourrir la planète. Energie pour la vie», est consacré à l'alimentation. Il propose des recettes de quatre cantons (Grisons, Tessin, Uri, Valais) et de trois villes (Bâle, Genève, Zurich) et contient une feuille de six timbres spéciaux lumineux «Expo Milano 2015».



**Envie d'un supplément?** Le magazine attribue sur tirage au sort 20 livres de recettes. Coupon à la page 23.  
 ➔ [www.urchuchi.ch](http://www.urchuchi.ch)



## La Poste en image



**Nouveau siège principal** La Poste s'est dotée d'un nouveau siège principal, dans le quartier WankdorfCity, à Berne. Sur le toit, le logo éclairé s'affiche en quatre langues, une pour chaque point cardinal. L'«EspacePost» accueillera les premiers collaborateurs en avril.

### Impressum

**Editeur** La Poste Suisse SA, Communication, Wankdorfallee 4, case postale, 3030 Berne, [www.poste.ch/magazine](http://www.poste.ch/magazine), [magazine@poste.ch](mailto:magazine@poste.ch) **Concept** Arnold.KircherBurkhardt AG **Rédaction en chef** Claudia Iraoui (CI) **Production** Michael Kroboth/Ammann, Brunner & Kroboth AG (MK) **Auteurs** Hans-Ueli Friedli (HF), Beat Gerber (BG), Monika Gurtner (MG), Ruth Hafen (RH) **Conception et mise en page** [www.arnold.kircherburkhardt.ch](http://www.arnold.kircherburkhardt.ch), Claudia Veit, Nadia Bucher (gestion de projet) **Traduction et révision** Service linguistique Poste **Lithographie** Marti Media AG, [www.marti-media.ch](http://www.marti-media.ch) **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Pascal Bösiger, [www.fachmedien.ch](http://www.fachmedien.ch), téléphone: 043 444 51 09 **Impression** DZZ Druckzentrum Zürich AG, [www.zeitungsdruck.ch](http://www.zeitungsdruck.ch) **Langues/tirage** Allemand: 1 333 168, français: 562 662, italien: 106 573

© La Poste Suisse SA. Reproduction soumise à l'autorisation expresse de Communication Poste.

**Service à la clientèle** Du lundi au vendredi de 7h30 à 18h00, le samedi de 8h00 à 12h00, téléphone: 0848 888 888, fax: 0844 888 888, [serviceclientele@poste.ch](mailto:serviceclientele@poste.ch)



RECYCLÉ  
Papier

FSC FSC® C005019

# 24h/ 24

---

Nous travaillons, consommons et nous divertissons 24 heures sur 24. Les smartphones rendent notre vie toujours plus rapide et mobile. Nous voulons des prestations plus confortables, plus flexibles et plus rapides. La Poste s'adapte et développe des services accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

---

*Texte: Michael Kroboth*



## Nouvelle gestion du temps

La société numérique bouleverse nos vies. L'expression «Le temps, c'est de l'argent» n'a jamais sonné aussi juste. Nous sommes toujours connectés, toujours actifs et les formes de travail flexibles telles que le télétravail se propagent. Pour concilier vie professionnelle et vie privée, il faut faire preuve de nouvelles compétences en gestion du temps. Notre rythme de repos s'est lui aussi modifié: nous dormons moins et notre sommeil s'est dégradé, la fatigue chronique nous rend malades. Les médecins prédisent qu'à l'avenir, notre sommeil sera décisif pour notre santé et notre réussite professionnelle.

**I**l y a encore peu, nous quittions le travail à 17h00 pour rentrer chez nous ou faire quelques emplettes avant la fermeture des magasins, à 18h30. Si l'on voulait manger quelque chose de chaud à l'extérieur, il fallait passer commande avant la fermeture des cuisines, à 21h00, et la «dernière tournée», il fallait la prendre au plus tard à minuit. Le dimanche, il ne se passait rien. La vie était plus simple. Généralement, le lieu de travail était aussi le lieu de domicile; une majorité de femmes restait à la maison auprès des enfants, le quotidien était réglé au millimètre près.

Dans les années nonante, tout s'est accéléré et, depuis, nous nous acheminons vers une société active 24 heures sur 24. «Un phénomène de métropolisation gagne la Suisse», écrivait Anna Schindler, directrice du développement urbain à Zurich, en 2013. «Nous n'accordons aucun répit à nos vies, nous sommes actifs 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours dans l'année.»

### Toujours joignables

Travail, consommation et fêtes sont sans fin: la mondialisation, la numérisation et la libéralisation des heures d'ouverture des magasins ont profondément modifié notre mode de vie. Les clubs de fitness >



## Nouvelle culture de consommation

Les possibilités d'effectuer des achats 24 heures sur 24 vont encore croître en Suisse. Différentes initiatives politiques visant à assouplir les heures d'ouverture des magasins sont actuellement pendantes. Le commerce en ligne et à distance gagne du terrain, en particulier via les smartphones. De nouvelles formes combinant l'univers en ligne et hors ligne apparaissent, p. ex. des points de retrait dans les gares ou à proximité des autoroutes. Les points de retrait frontaliers ont le vent en poupe: on peut s'y faire livrer des articles commandés sur des sites web étrangers. De leur côté, les transporteurs assument de nouvelles tâches telles que l'installation des articles livrés.



## Modes de vie mobiles

La mobilité qui gagne nos vies privées et professionnelles fait de nous des nomades des temps modernes. Le monde du travail est toujours plus flexible: collaboration à des projets plutôt que travail à plein temps à vie, changement fréquent d'employeur et trajets plus longs en sont la conséquence. Nous travaillons de plus en plus dans des salles d'attente, à des arrêts, dans des trains et des cars postaux transformés pour l'occasion en des postes de travail grâce à des hotspots WLAN et à des raccordements électriques. Le trafic routier étant saturé, les voyageurs se replient de plus en plus sur le train dans les agglomérations urbaines.

ferment tard le soir; nous pouvons faire des courses en continu aux stations-service; dans les gares, les boutiques sont ouvertes le dimanche; les bus de nuit nous ramènent chez nous aux petites heures du matin. Mais c'est l'évolution fulgurante des technologies qui a surtout révolutionné notre quotidien: on peut naviguer nuit et jour sur Internet et, avec le mobile, on est toujours joignable.

Les répercussions sont profondes. Tout change dans notre société numérique qui a perdu le sommeil: notre gestion du temps, notre mobilité, notre culture de consommation sans oublier, bien sûr, notre travail. La journée «normale» de travail de 8h00 à 17h00 tend à disparaître. En 2012, un actif sur huit travaillait déjà régulièrement ou occasionnellement la nuit en Suisse et un quart, le dimanche et les jours fériés. Le travail le week-end augmente dans la gastronomie et les soins (vieillesse de la population), où il est courant, mais aussi dans les secteurs de la sécurité, des transports et du commerce.

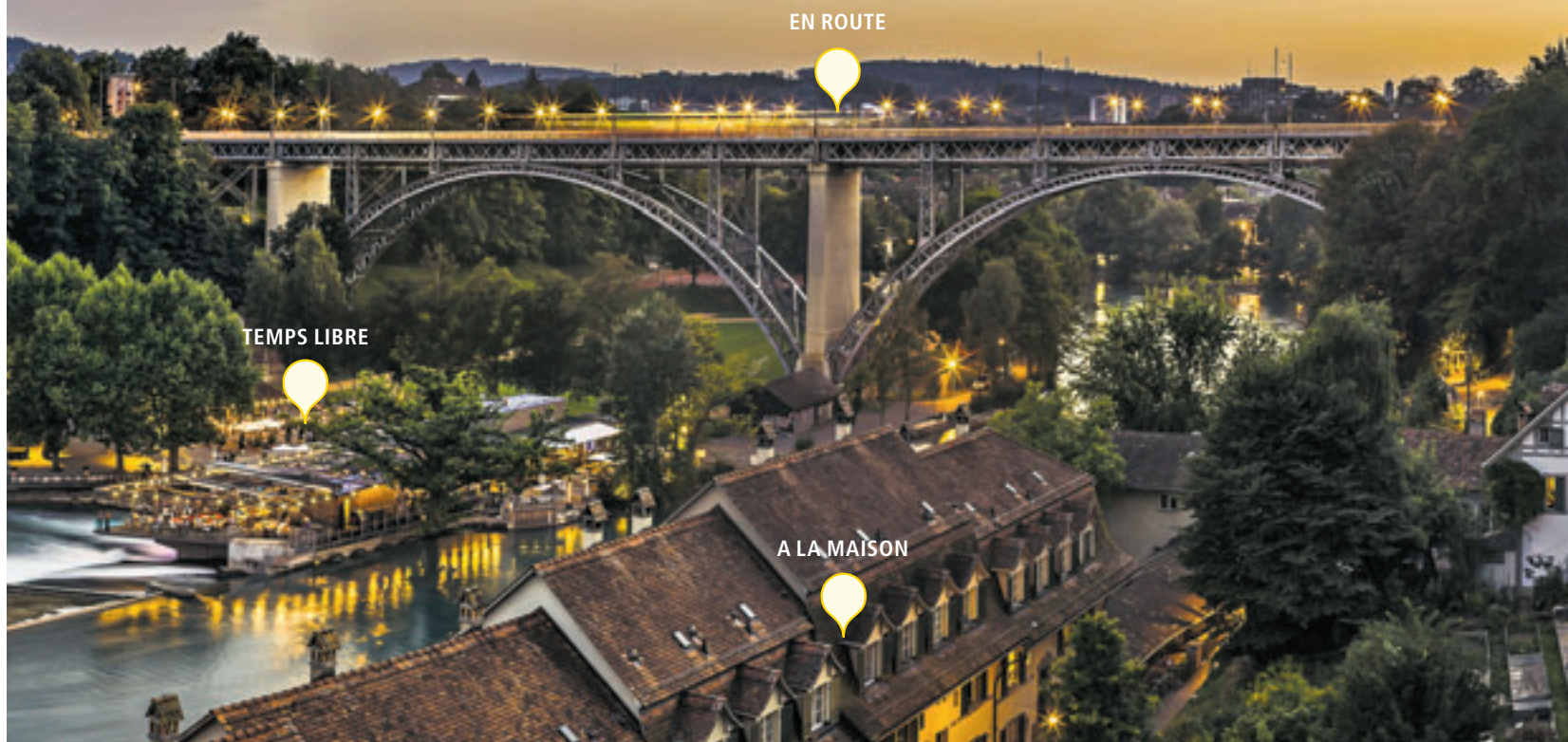
Dans cette société active 24 heures sur 24, la mobilité s'est largement développée. Entre 2000 et 2011, le transport de voyageurs a augmenté de 14% sur les routes suisses et même de 53% sur le rail. La part des pendulaires, qui travaillent à l'extérieur de leur commune de domicile, a elle aussi considérablement augmenté: elle est passée de 52% en 1990 à 65% en 2012.

La consommation accomplit une révolution silencieuse. Nous effectuons de plus en plus souvent nos achats – biens ou services – via l'ordinateur (e-commerce) ou un mobile et une tablette (commerce mobile). Tandis que le commerce de détail n'a progressé que de 0,3% en 2013 dans sa globalité, le chiffre d'affaires pour les commandes passées sur Internet par les particuliers a augmenté de 14% pour atteindre 5,35 milliards de francs.

### Faciliter la vie des gens

Résultat: nous sommes des clients d'un genre nouveau, plus exigeants envers les prestataires, et partant envers la logistique, pour ce qui est du confort, de la souplesse et de la rapidité. Tenant compte de ces exigences, la Poste a d'ores et déjà lancé différentes prestations pour l'envoi de lettres et de colis. «Le service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 s'étend progressivement», indique Dieter Bambauer, responsable PostLogistics et membre de la Direction du groupe La Poste Suisse SA, «ainsi, la livraison le jour même sera bientôt possible» (page 13). En innovant, la Poste poursuit toujours le même objectif: faciliter la vie des gens. ■

# Services postaux 24 heures sur 24



## E-Post Office

### La boîte aux lettres intelligente

Avec la plateforme E-Post Office, le destinataire définit le mode de réception de ses envois: sur papier dans sa boîte aux lettres, sous forme de courrier électronique sur la plateforme ou sous forme d'e-mail crypté. Il peut ainsi recevoir les factures de sa caisse d'assurance maladie sous forme électronique et les extraits de compte bancaire sur support papier. La plateforme s'étoffe progressivement, la transmission de données est sécurisée.

➔ [www.poste.ch/epostoffice](http://www.poste.ch/epostoffice)

## My Post 24

### L'automate toujours dispo

Depuis 2013, il est possible de recevoir et d'envoyer ses colis aux automates My Post 24, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Les automates peuvent

aussi être utilisés comme consigne et lieu de réception d'envois encombrants et de Swiss-Express «Lune». Les 30 premiers automates sont installés en des lieux très fréquentés partout en Suisse et devraient être rejoints par 10 autres au printemps.

➔ [www.poste.ch/mypost24](http://www.poste.ch/mypost24)

## Invitation à retirer un envoi

### Envoi manqué?

Des prestations en ligne sont disponibles pour vous éviter d'avoir à vous rendre au guichet postal. Indiquez simplement le numéro de l'invitation à retirer un envoi sur [poste.ch/invitation-a-retirer](http://poste.ch/invitation-a-retirer) ou scannez le code avec la Post-App et sélectionnez la prestation de votre choix: prolonger le délai de retrait, deuxième présentation, réexpédier à un point PickPost ou à une autre adresse. L'octroi d'une procuration unique est aussi possible.

➔ [www.poste.ch/invitation-a-retirer](http://www.poste.ch/invitation-a-retirer)

## Mes envois

### Gérer ses colis en ligne

La nouvelle prestation gratuite «Mes envois» vous permet de savoir qu'un colis est sur le point de vous être délivré. Dès qu'un colis est en cours d'acheminement, vous en êtes automatiquement informé(e) par un e-mail ou un SMS contenant les détails de l'envoi. Vous pouvez alors faire en sorte d'être chez vous pour le réceptionner ou opter pour une solution de distribution plus adaptée à vos besoins.

➔ [www.poste.ch/mes-envois](http://www.poste.ch/mes-envois)

## pick@home

### Reprise des colis

Vous avez acheté en ligne un pantalon que vous voulez retourner, car il ne vous va pas? Grâce à pick@home, vous n'avez même pas à vous rendre à l'office de poste le plus proche.

La Poste prend en charge vos retours au lieu de votre choix, chez vous ou à votre travail, par exemple. Vous pouvez même déterminer le jour de prise en charge par le facteur. Une confirmation vous sera envoyée par e-mail.

➔ [www.poste.ch/pickathome](http://www.poste.ch/pickathome)

## PickPost

### Retirez vos colis où bon vous semble

L'offre PickPost est conçue pour les personnes qui sont souvent en déplacement. Pour toute commande, le destinataire indique comme adresse de livraison l'un des quelque 700 points de retrait PickPost: offices de poste, gares CFF ou stations-service. Il est informé par SMS ou e-mail de l'arrivée d'un envoi et a sept jours pour récupérer celui-ci. L'offre est aussi valable pour les lettres recommandées.

➔ [www.poste.ch/pickpost](http://www.poste.ch/pickpost)



#### Distribution le soir et le samedi

### Absent en journée? Nous venons le soir!

La Poste s'adapte au mode de vie de ses clients. Elle ne distribue les colis que lorsque leurs destinataires sont chez eux: le soir entre 17h00 et 20h00 et le samedi, en journée. S'ils le souhaitent, les destinataires sont informés par SMS ou par e-mail.

➔ [www.poste.ch/distribution-lesoir-lesamedi](http://www.poste.ch/distribution-lesoir-lesamedi)

## «Davantage de transparence dans la réception des colis»



Entretien avec Dieter Bambauer, membre de la Direction du groupe et responsable PostLogistics, sur la flexibilisation accrue dans la distribution des colis, l'utilisation de drones et un projet gigantesque.

#### La Poste veut flexibiliser la distribution des colis et l'adapter entièrement aux besoins de ses clients. Le dernier kilomètre peut-il encore être optimisé?

Nous procédons par étapes pour répondre aux besoins des clients. Nous avons tout d'abord lancé de nouveaux services qui permettent une réception et un envoi des colis faciles et souples (voir ci-contre) et introduisons maintenant la prestation «Mes envois» pour plus de transparence dans la réception des colis: les clients sont préalablement informés, par e-mail ou SMS, de l'arrivée d'un colis. Il va sans dire que la Poste ne cesse de réfléchir à la façon d'optimiser encore plus le dernier kilomètre. A titre d'exemple, il est prévu d'installer davantage d'automates My Post 24 dans les quartiers. Nous mettons en place un réseau d'automates capillaire. Pour une éventuelle troisième étape, la Poste voit si l'utilisation de drones dans la logistique est compatible avec les conditions-cadres techniques et légales actuelles et si elle correspond à un besoin de clients.

#### La livraison le jour même est-elle aussi pour bientôt?

La Poste propose des services qui garantissent une distribution le jour même (coursier) ou dans les 24 heures, partout en Suisse. Le souhait d'une livraison le jour même existe en Suisse, mais il dépend de plusieurs facteurs, notamment de l'article commandé. De plus, bon nombre de clients ne sont pas encore prêts à payer plus pour des services logistiques supplémentaires de ce type. La Poste proposera bientôt une livraison le jour même; il s'agira d'une offre de niche pour des produits et des besoins spéciaux en termes de rapidité.

#### Les flux de pendulaires et les embouteillages augmentent. Comment assurer à l'avenir le transport de marchandises?

La Poste est partenaire, avec une vingtaine d'autres entreprises et institutions suisses, du projet Cargo souterrain. Le projet – le transport souterrain de marchandises à bord d'un train à sustentation magnétique – est gigantesque. Il permettrait de transporter des marchandises à travers tout le pays dans un tunnel souterrain.

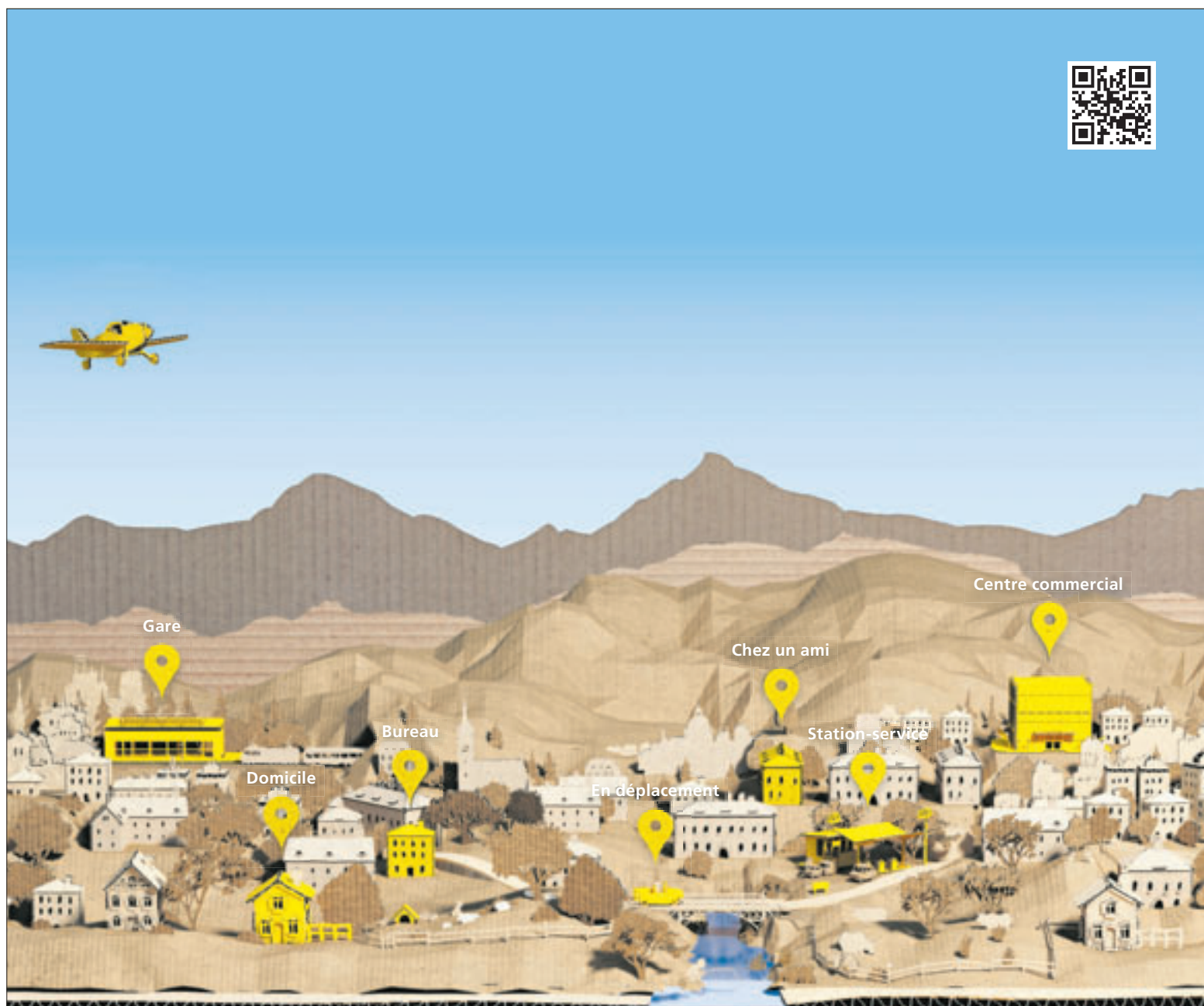
## «Le dernier kilomètre est optimisé»

Dieter Bambauer, membre de la Direction du groupe et responsable PostLogistics.

S'il venait à être mis en œuvre intégralement, il délésterait considérablement le rail et les autoroutes suisses.

#### Que fait la Poste, une entreprise de transports, pour préserver l'environnement?

Trente camions à double pont sont en circulation. Leur capacité de chargement est supérieure d'environ 50% à celle des autres camions. Nous réduisons ainsi le nombre de trajets et les émissions de CO<sub>2</sub> (35 tonnes par semi-remorque et par an). La connexion au réseau ferroviaire des sites de PostLogistics et de PostMail nous permet de négocier de bonnes conditions auprès des CFF pour un transport sur rail performant, de sorte à recourir au rail pour les longues distances. De plus, la Poste possède l'une des flottes de véhicules électriques les plus grandes d'Europe avec actuellement plus de 5800 véhicules électriques affectés à la distribution.



## A tous ces endroits, la Poste vous simplifie la vie.

Grâce aux services de la Poste, vos commandes passées en ligne arrivent toujours là où vous vous trouvez. Comme à l'un des 700 points de retrait alternatifs PickPost ou à l'un des automates My Post 24. Avec la distribution le soir et le samedi, la Poste distribue vos colis au moment où vous êtes chez vous. Quant au service pick@home, il vous permet de faire prendre en charge aisément vos colis à votre domicile.

La Poste, c'est aussi cela: [poste.ch/monde-colis](https://poste.ch/monde-colis)

**LA POSTE**

*Dynamique jaune.*

Collecter des points de fidélité avec ProfitApp



Fini les portemonnaies qui débordent de cartes de fidélité, cartes de réduction et autres cartes de bonus! Avec ProfitApp de PostFinance, les clients scannent le code QR dans le magasin ou en ligne et reçoivent un point électronique. Une fois la carte pleine, l'application génère un bon. ProfitApp est disponible sur iPhone (à partir de la version 3) et sur tous les smartphones Android.

➔ [www.profitapp.ch/fr](http://www.profitapp.ch/fr)

Etablir une lettre de voiture en ligne

Un colis destiné à l'étranger doit être bien emballé. Il faut ensuite remplir la lettre de voiture. Cette procédure peut désormais s'effectuer facilement en ligne, en quelques étapes, aide incluse.



Etablir la lettre de voiture sur [poste.ch/lettre-de-voiture](http://poste.ch/lettre-de-voiture)



**Imprimer** la lettre de voiture



**Déposer** l'envoi dans votre office de poste

# Services

Appeler les secours rapidement

De nombreuses personnes âgées aimeraient rester chez elles le plus longtemps possible. C'est envisageable avec l'Alarme Croix-Rouge. D'une simple pression sur un bouton, elles sont en relation avec la centrale d'alarme de la CRS, opérationnelle toute l'année, 24 heures sur 24. Les clients de la Poste peuvent souscrire au système d'alarme «Casa» pour 159 francs. L'offre comprend le premier mois de location de l'alarme (59 francs) ainsi que le forfait d'installation.

➔ [www.crs.ch](http://www.crs.ch)



# Les principaux prix des lettres et des colis

A détacher et à conserver: les principaux tarifs d'expédition (état: 1<sup>er</sup> avril 2015)

## Format B4 35,3 x 25 cm



jusqu'au format B4/B5 et max.  
2 cm d'épaisseur et max.  
1000g



Suisse



Europe



Autres pays

- 1 Distribution les jours ouvrables (du lundi au samedi)
- 2 Pas de distribution le samedi
- 3 Durées d'acheminement effectives en fonction de la destination
- 4 Pas de distribution le samedi ni le dimanche. Distribution le mardi (PostPac Priority) et le mercredi (PostPac Economy), pour les envois déposés le samedi
- 5 Prise en charge des colis: la veille jusqu'à 12h00 en général, jusqu'à 16h00 dans plus de 200 offices de poste  
➔ [www.poste.ch/postpac-prio](http://www.poste.ch/postpac-prio)

Dimensions maximales  
Poids: 30 kg  
Format:  
100 x 60 x 60 cm



Suisse

## Format B5 25 x 17,6 cm

1.

**Dimensions**  
Quelles sont les dimensions de ma lettre?

jusqu'au format B5  
25 x 17,6 cm

2.

**Poids**  
Combien pèse ma lettre?

1-100 g  
101-250 g

3.

**Durée et prix**  
Quand ma lettre doit-elle parvenir à son destinataire?  
Comment dois-je l'affranchir?

	Lendemain <sup>1</sup> <b>A</b> PRIORITY PRIORITAIRE	2 à 3 jours ouvrables <sup>2</sup>
Courrier A	1.-	Courrier B -0,85
Courrier A	1.30	Courrier B 1.10
Courrier A	2.-	Courrier B 1.80
Courrier A	4.-	Courrier B 3.60

jusqu'au format B5  
25 x 17,6 cm

1-20 g  
21-50 g  
51-100 g

	2 à 4 jours ouvrables <sup>3</sup>	4 à 10 jours ouvrables <sup>3</sup>
Priority	1.40	Economy 1.30
Priority	2.60	Economy 2.20
Priority	3.70	Economy 2.90
Priority	4.30	Economy 3.80
Priority	7.-	Economy 4.90
Priority	12.50	Economy 8.50
Priority	17.-	Economy 10.50

jusqu'au format B4  
35,3 x 25 cm

1-100 g  
101-250 g  
251-500 g  
501-1000 g

jusqu'au format B5  
jusqu'à 25 x 17,6 cm

1-20 g  
21-50 g  
51-100 g

Priority	1.90	Economy 1.60
Priority	3.80	Economy 2.80
Priority	5.-	Economy 3.60
Priority	5.80	Economy 4.20
Priority	9.50	Economy 6.30
Priority	16.-	Economy 9.50
Priority	25.50	Economy 15.-

jusqu'au format B4  
jusqu'à 35,3 x 25 cm

1-100 g  
101-250 g  
251-500 g  
501-1000 g

1.

**Poids**  
Combien pèse mon colis?

jusqu'à 2 kg  
jusqu'à 5 kg  
jusqu'à 10 kg  
jusqu'à 20 kg  
jusqu'à 30 kg

2.

**Durée et prix**  
Quand mon colis doit-il parvenir à son destinataire?  
Comment dois-je l'affranchir?

	Lendemain <sup>4,5</sup> PostPac Priority	Surlendemain <sup>4</sup> PostPac Economy
	9.-	7.-
	11.-	9.-
	12.-	10.-
	18.-	15.-
	25.-	22.-

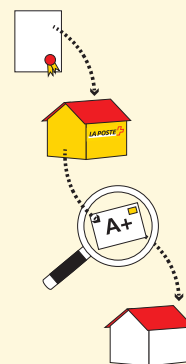
Les prix pour MiniPac et PostPac International sont consultables à l'adresse  
➔ [www.poste.ch/calculateur-expedition](http://www.poste.ch/calculateur-expedition)

Respect des directives internationales relatives aux marchandises dangereuses  
➔ 0800 888 100

### Courrier A Plus

#### Suivi des envois

Courrier A Plus est une prestation complémentaire dédiée aux envois importants (billets, diplômes, candidatures, etc.) distribués sans signature. Elle intègre le suivi électronique de l'envoi ainsi que la responsabilité jusqu'à concurrence de 100 francs en cas de perte ou d'avarie. Prix: CHF 3.50 en sus du prix du Courrier A.



### Nouvelle prestation

#### Une signature, SVP!

Un nouveau logement ou un nouvel emploi en vue? Il ne reste plus qu'à signer le contrat. Lors de la distribution de documents contractuels avec la solution «Lettre avec signature de contrat», le facteur demande au destinataire de signer ceux-ci puis il les renvoie à l'expéditeur. Difficile de finaliser des contrats plus rapidement!

### Pratique

#### Suivi des envois via le code QR

Nos quittances sont désormais dotées d'un code QR. La Post-App permet de scanner celui-ci et de savoir sans plus attendre où se trouve l'envoi.

La Post-App est disponible dans l'App Store et dans Google Play.

Informations complémentaires sur le site Internet de la Poste:  
➔ [www.poste.ch](http://www.poste.ch)

## Que faire si j'ai d'autres questions?



### Brochure

D'autres renseignements sont donnés dans notre brochure d'information.  
➔ [www.poste.ch/brochure-clientele-privée](http://www.poste.ch/brochure-clientele-privée)



### Calculateur d'expédition

Calculez le prix de votre envoi facilement et rapidement!  
➔ [www.poste.ch/calculateur-expedition](http://www.poste.ch/calculateur-expedition)



### Achat de timbres-poste

A la Poste, en ligne, par SMS, à un kiosk, chez Naville, Relay, Press & Web ou Newscafé.  
➔ [www.poste.ch/timbres-poste](http://www.poste.ch/timbres-poste)  
➔ [www.poste.ch/webstamp-easy](http://www.poste.ch/webstamp-easy)



### Office de poste

Vous trouverez les réponses à l'office de poste le plus proche.  
➔ [www.poste.ch/sites](http://www.poste.ch/sites)



### 0848 888 888

Votre office de poste téléphonique.



# Conseillère financière

## «Ordinateur protégé – navigation et e-banking sécurisés»

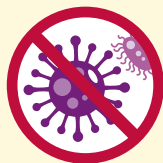
Sylvie Meyer, responsable Distribution,  
PostFinance SA



A elles seules, quelques mesures suffisent à protéger vos appareils des dangers et menaces auxquels ils sont exposés en ligne.

### Protection antivirus et mises à jour

Installez un programme de protection contre les virus. Qu'il soit gratuit ou payant, le principal est qu'il soit mis à jour régulièrement. Les programmes et les systèmes d'exploitation modernes proposent des fonctions de mise à jour automatique. Ces mises à niveau résolvent des failles de sécurité et suppriment des défauts: votre ordinateur est protégé.



### Prudence avec les e-mails

Il faut se méfier d'une offre qui semble trop attrayante pour être vraie. Souvent, les fraudeurs insèrent dans leurs e-mails des liens et des pièces jointes trompeurs, qui peuvent infecter votre ordinateur lorsque vous les ouvrez. Soyez prudents, protégez la confidentialité de vos données d'accès et n'ouvrez en aucun cas les pièces jointes aux e-mails par



des expéditeurs inconnus. N'oubliez pas que les entreprises sérieuses ne vous demanderont jamais vos mots de passe par courriel!

### Connexion sécurisée pour l'e-banking

Avant d'accéder à votre banque en ligne, vérifiez que vous disposez d'une connexion sécurisée. C'est le cas lorsque le nom de votre banque apparaît en police verte ou sur fond vert dans la barre d'adresse de votre navigateur.



### «L'e-banking – mais en toute sécurité!»

La plateforme d'information indépendante «eBanking – en toute sécurité!» de la Haute école de Lucerne propose informations et conseils, en collaboration avec PostFinance et d'autres banques suisses. Apprenez ainsi en cinq étapes à sécuriser votre ordinateur et, partant, vos opérations financières sur Internet:



➔ [www.ebas.ch/fr](http://www.ebas.ch/fr)

### Contrôle gratuit de sécurité

La Swiss Internet Security Alliance a été créée par des banques, dont PostFinance, des fournisseurs Internet et d'autres entreprises.

Elle vous propose un contrôle de sécurité gratuit, en ligne, de votre ordinateur. Vérifiez que votre appareil est sécurisé et optimisez sa protection le cas échéant:

➔ [www.swiss-isa.ch](http://www.swiss-isa.ch)



Pour en savoir plus:

➔ [www.postfinance.ch/securiteinternet](http://www.postfinance.ch/securiteinternet)



### Le plus pour votre entreprise

Du renfort pour «+Finance – Le magazine pour faire de meilleures affaires» de PostFinance: profitez des dernières astuces et informations axées sur la pratique dans le magazine en ligne bimestriel consacré aux finances des entreprises.

Retrouvez l'édition actuelle à l'adresse

➔ [www.plusfinance.postfinance.ch/fr](http://www.plusfinance.postfinance.ch/fr)

Et pour que rien ne vous échappe, abonnez-vous à la newsletter directement depuis e-finance.



## Protéger l'environnement avec quelques centimes seulement: la Poste, c'est aussi cela!

La Poste fait beaucoup plus que ce qu'on imagine. Pour l'environnement aussi: avec «pro clima», vous pouvez expédier vos colis et vos marchandises sans impact pour le climat. En outre, nous vous proposons de nombreuses prestations respectueuses de l'environnement telles que des emballages écologiques, la centrale d'autopartage et de covoiturage MoS Move Center ou la location de vélos en libre-service PubliBike à travers la Suisse. Vous aussi, faites avancer votre entreprise grâce aux solutions innovantes de la Poste: [poste.ch/climat](https://poste.ch/climat)

**LA POSTE** 

*Dynamique jaune.*

# «La Poste investit dans le service public du futur»

La directrice générale, Susanne Ruoff, évoque l'exercice 2014, les nouveaux projets et les axes stratégiques du géant jaune.

Entretien: Beat Gerber, Claudia Iraoui  
Photo: Béatrice Devènes

## La Poste vient de présenter son résultat annuel 2014. Etes-vous satisfaite?

Plus que satisfaite, je suis fière! Nous devons ce résultat au formidable engagement de nos quelque 62 000 collaboratrices et collaborateurs. 2014 a été une bonne année pour la Poste. Notre bénéfice consolidé augmente quelque peu, malgré une légère diminution du chiffre d'affaires et du résultat d'exploitation due pour l'essentiel aux correctifs de valeur de portefeuille dans les immobilisations financières. Nous nous en sortons bien alors que la pression concurrentielle s'est accrue et que la situation est difficile en matière d'intérêts.

## Que fait la Poste de son bénéfice?

Nos bons résultats nous permettent de réaliser d'importants investissements. En 2014, nous avons investi pas moins de 443 millions de francs dans la qualité et la fiabilité de nos prestations ainsi que dans de nouvelles offres. Nous garantissons ainsi la qualité du service universel proposé à la population et nous nous assurons qu'à l'avenir aussi, nous pourrions fournir un service public attrayant.

## Dans quoi la Poste investit-elle?

La construction d'une installation de tri supplémentaire au centre colis de Härkingen en vue de gérer la hausse des volumes dans le domaine du commerce en ligne, en plein essor, compte parmi



**Susanne Ruoff** (56 ans) dirige la Poste depuis 2012. Auparavant, elle a occupé des fonctions dirigeantes chez IBM et British Telecom Switzerland. Mariée et mère de deux enfants, elle vit à Crans-Montana.

nos investissements importants de 2014. Par ailleurs, nous avons encore automatisé davantage le traitement du courrier et augmenté la part des envois triés mécaniquement. Nous avons également optimisé nos processus dans la distribution. En 2015, tous les facteurs recevront de nouveaux scanners à main qui leur faciliteront le travail et poseront les jalons pour l'intégration de nouvelles offres.

#### Pourquoi la Poste doit-elle sans cesse évoluer?

Notre entreprise traverse un processus de modernisation et de transformation voulu par nos clients et par les milieux politiques. Moins de lettres, moins de paiements au guichet, plus de concurrents et des technologies nouvelles: voilà des défis cruciaux pour la Poste. Nous y réagissons en développant ce qui existe déjà et en proposant des solutions mobiles et numériques. Nous voulons que la

commande, la réception et le paiement de prestations soient les plus pratiques possible pour nos clients. Le client doit pouvoir choisir la manière dont il veut faire des affaires avec la Poste: par voie électronique ou sur papier.

#### Quelle direction la Poste va-t-elle prendre ces prochaines années?

Nous évoluons en nous référant aux axes stratégiques que nous avons définis. Nous voulons rester un prestataire important dans le marketing direct sur support papier. Bien sûr, nous développons des modules électroniques et proposons des solutions sur des marchés émergents, le dossier électronique du patient par exemple. Nous continuons d'investir dans nos solutions de gestion des documents dédiées aux clients commerciaux. CarPostal développe de nouvelles solutions de mobilité qui vont au-delà du simple transport de voyageurs. Enfin,

PostFinance ne cesse d'investir dans de nouvelles prestations liées aux services bancaires numériques et mobiles. Des solutions pensées en Suisse, pour la Suisse.

Nos produits et prestations doivent être faciles à comprendre et simples d'accès, quels que soient l'heure et le lieu. Nous voulons proposer davantage de solutions système à nos clients, par exemple dans la vente à distance et en réunissant commerce de détail et commerce en ligne. Nous regroupons différents produits et prestations pour en faire des solutions globales d'un seul tenant. Rien ne doit transparaître de la complexité qui se cache derrière. Nous voulons simplifier la vie de nos clients dans leurs contacts quotidiens avec nous.

#### Les prestations traditionnelles de la Poste passent-elles au second plan?

Non, mais elles sont enrichies de prestations nouvelles. Le transport de lettres, de marchandises, de voyageurs et d'argent reste notre activité de base. Et nos valeurs – qualité, fiabilité et confiance – ne changeront pas. En dépit de nouvelles prestations, nos clients traditionnels restent importants à nos yeux et nous sommes fiers de fournir les prestations physiques du service universel. La Poste n'entend pas remplacer ses prestations, mais les compléter et les enrichir d'offres électroniques lorsque celles-ci sont pertinentes et demandées. Nous sommes particulièrement bons à l'interface entre prestations de transport et univers numérique. ■

# 62 983

collaboratrices et collaborateurs

# 2203 mio

de lettres adressées acheminées

# 111,8 mio

de colis acheminés

# 140,6 mio

de voyageurs chez CarPostal

# 117,2 mia

de francs de patrimoine des clients de PostFinance

## Résultat solide pour la Poste

2014 a été marquée par des volumes record pour les colis, le recul persistant du nombre de lettres adressées et des opérations au guichet, des intérêts historiquement bas chez PostFinance et davantage de voyageurs chez CarPostal. La Poste a enregistré un solide résultat et réalisé un **bénéfice consolidé de 638 millions de francs** (626 millions en 2013). **Le résultat d'exploitation (EBIT) se chiffre à 803 millions de francs** (valeur normalisée en 2013: 911 millions). La légère progression du bénéfice est due à une diminution des charges financières et des charges d'impôts. La baisse du résultat d'exploitation s'explique pour l'essentiel par de nouveaux correctifs de valeur de portefeuille. Le Conseil d'administration proposera à l'Assemblée générale de verser à la Confédération un dividende de **200 millions de francs**.

# Kaya toast et skyline

Le programme «Trainee» de la Poste permet aux diplômés des hautes écoles de mettre en pratique leurs connaissances et de découvrir le monde du travail, par exemple à Singapour.

Texte: Claudia Iraoui; photo: Aaron Joel Santos

**A** la fin janvier, Adrien von der Weid a fait ses valises, direction Singapour. Diplômé en économie d'entreprise, il a passé neuf mois à l'unité Audit de groupe de la Poste, à Berne, et accomplit la seconde partie de son programme Trainee chez Swiss Post Solutions, à Singapour (voir encadré). Depuis février, il prend des kaya toast au petit-déjeuner et peut admirer la skyline de la ville asiatique depuis son bureau au 20<sup>e</sup> étage. Agé de 30 ans, ce Romand apporte ses compétences à la petite équipe dynamique Asie Pacifique de Swiss Post Solutions. Les kilomètres, mais aussi de nombreuses différences culturelles, séparent la Suisse et Singapour. «Il s'agit de deux mondes totalement différents. D'un côté, la concurrence est plus forte ici. Les gens veulent bien gagner leur vie et n'hésitent pas à afficher leur richesse. De l'autre, la société est très conservatrice et les règles pour les relations d'affaires sont très strictes.» Une fois de retour en Suisse, Adrien von der Weid pourra s'appuyer sur son expérience professionnelle: «Je suis sûr que les 18 mois passés à la Poste me serviront de tremplin pour trouver le travail de mes rêves!»

## Etudes terminées? La Poste vous attend!

Vous venez de terminer vos études et vous souhaitez entrer dans la vie professionnelle? Portez-vous candidat pour le programme Trainee à la Poste, vous collaborerez à de nombreux projets transversaux (p. ex. finances, révision interne, marketing, communication, informatique, informatique de gestion ou ressources humaines). Le programme de 18 mois, qui comprend deux missions et dix jours de formation, débute chaque fois en mai et en novembre, à Berne. Il est aussi possible ensuite de partir à l'étranger (Londres, New York ou Singapour).

➔ [www.poste.ch](http://www.poste.ch) > Emplois et carrières > Etudiants et diplômés Uni/HES

➔ Pour toute question, veuillez écrire à [l'adresse.etudiant@poste.ch](mailto:l'adresse.etudiant@poste.ch)



Jusqu'au 24 avril,  
découvrez le quotidien  
d'Adrien à Singapour  
sur notre compte Instagram:



➔ [www.instagram.com/swisspost](https://www.instagram.com/swisspost)

«La Suisse et Singapour sont deux mondes totalement différents»: Adrien von der Weid (30 ans), participant au programme Trainee, actuellement à Singapour.

L'image du passé

# 1930



## Une impression de timbres de renommée mondiale

Les philatélistes de tous pays avaient un faible pour les timbres-poste imprimés par les PTT suisses et par l'entreprise Hélio-Courvoisier SA à La Chaux-de-Fonds.

Ceux-ci étaient en effet mondialement réputés pour leur qualité de production. Des décennies durant, ce travail de précision des deux imprimeries a caractérisé la philatélie suisse. Les erreurs d'impression étaient rares.

L'impression de timbres fut transférée dès 1930 de la Monnaie fédérale vers l'imprimerie de timbres-poste des PTT, nouvellement créée. Celle-ci ne tarda pas à se partager les tâches avec l'imprimerie Courvoisier. Les timbres dits ordinaires étaient imprimés par les PTT selon le procédé de la taille-douce (photo), les timbres spéciaux et publicitaires ainsi que les timbres Pro Juventute et Pro Patria étant imprimés en héliogravure par l'entreprise Courvoisier. Mais, peu rentable, la production suisse a dû être arrêtée. HF

Photos: Aaron Joel Santos/NOI Pictures, Musée de la communication, Berne

Tentez  
votre chance!  
Gagnez des prix  
attrayants!

Parcs suisses Page 5

Participez à notre concours!

5 x 1 paquet gourmand y c. pâtes CarPostal, d'une valeur de CHF 59.- à gagner.

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

SMS Envoyez le mot POM7 au 919 (CHF 1.-/SMS).

Date limite de participation: 1<sup>er</sup> juin 2015



Expo Milano 2015 Page 7

20x le livre «Cuisine suisse» à gagner (ouvrage exclusif contenant des recettes et des informations culinaires sur sept régions suisses), 10x1 feuille contenant 6 timbres originaux Expo Milano 2015 ou 10x1 enveloppe du jour d'émission Expo Milano 2015.

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

SMS Envoyez le mot POM8 au 919 (CHF 1.-/SMS).

Date limite de participation: 1<sup>er</sup> juin 2015

Envoyer le coupon à:

**La Poste Suisse SA,**  
**Mot clé «magazine», 3024 Berne**

**Conditions de participation:** Toute personne domiciliée en Suisse peut participer. La participation au concours est gratuite. Les gagnants seront informés par écrit et leur nom sera publié à l'adresse [www.poste.ch/magazine](http://www.poste.ch/magazine). Les prix ne seront pas convertis en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Tout recours juridique est exclu. Tous les participants ont les mêmes chances, qu'ils répondent par SMS, par téléphone ou par écrit.

# La Cannelle Peut Guérir Quoi ?

Les chercheurs du monde entier sont unanimes là-dessus : la cannelle est bourrée de bienfaits pour la santé !

C'est l'épice la plus utilisée au monde après le poivre noir.

**La cannelle ; un trésor de bienfaits pour la santé... Qui l'eut cru ?**

Autrefois plus convoitée que l'or, la cannelle est utilisée depuis des siècles en Chine afin de contrôler le taux de sucre dans le sang. Selon une étude pakistanaise de 2003, la cannelle diminue jusqu'à 29 % le taux de glycémie chez les patients souffrant de diabète de type 2.

Une étude récente de l'Université de Copenhague a démontré qu'une combinaison de cannelle et de miel procurait aux patients souffrant d'arthrite un soulagement significatif après seulement une semaine. Quelle merveilleuse nouvelle !

La cannelle contient plus de 80 nutriments mais pas de graisses, de sucre, de cholestérol ou de sodium. Une cuillère à café de cannelle ne contient que 6 calories.

Le *Livre de la Cannelle* va vous surprendre et vous ravir grâce à plus de 350 bienfaits et façons surprenantes d'utiliser la cannelle pour :

- Éliminer la graisse du ventre
- Stimuler la mémoire
- La pression sanguine
- La réduction des rides
- Éviter les infections fongiques
- L'arthrite
- La glycémie
- Les douleurs d'estomac
- Les ulcères
- Perdre du poids
- La toux
- Le rhume
- La grippe
- Les inflammations
- La fatigue
- Favoriser la digestion
- Les crampes
- La nausée
- La diarrhée
- Augmenter l'énergie
- Calmer les nerfs
- Soigner l'acné
- Et bien plus encore !

Riche en fibres, la cannelle peut soulager la constipation.

Antibactérienne, antifongique, antiseptique et anti-inflammatoire, la cannelle permet de soigner de nombreuses maladies.

Oui, plus de 350 recettes et remèdes testés et éprouvés sont décrits dans cet ouvrage unique que vous pouvez consulter librement chez vous pendant 30 jours.

Agissez maintenant en complétant le bon ci-contre !

# 541 Trucs et Astuces de Grand-Mères Efficaces et pas Chers à Découvrir Absolument !

**O**ubliez les produits de marque coûteux pour le nettoyage, la cuisine, le bricolage, le jardinage, la santé et la beauté. Vous pouvez créer vos propres remèdes traditionnels, "à l'ancienne" avec des ingrédients simples et sains, faciles à trouver, et tout ça pour quelques centimes seulement.

Ma grand-mère a toujours tenu sa maison impeccable, il n'y avait pas meilleure cuisinière qu'elle, et même à plus de 80 ans, son teint était celui d'une personne plus jeune de 30 ans.

Grand-père avait le plus beau jardin des alentours, il était capable de tout réparer avec des « bouts de ficelle » et ils vécutent tous les deux bien au-delà de 90 ans en étant presque jamais malades.

Ils utilisaient des trucs et des astuces simples et traditionnels transmis de génération en génération. Beaucoup de ces conseils et combines ont été perdus et c'est pour cela que j'ai rassemblé toutes les astuces de mes grands-parents et bien plus encore dans le « Guide Ménager d'Autrefois ». Par exemple :

- Utilisez du cola pour recurer et faire briller la cuvette des toilettes !
- Comment le lait peut protéger vos meubles en cuir
- Testez cette formidable méthode pour dégraisser les cols de chemise
- Dégripez les fermetures éclairs avec un produit de tous les jours – mais puissant !
- Vous obtiendrez une porcelaine comme neuve en utilisant un produit du quotidien, et regardez comme les taches disparaissent
- Donnez un nouvel éclat à vos cocottes et casseroles, elles seront comme neuves.



- Nettoyez et dégraissez votre four sans huile de coude
- Supprimez les mauvaises odeurs des chaussures avec du bicarbonate de soude, ça marche!
- Oubliez le linge terne : redonnez un blanc éclatant grâce à l'aspirine
- Débouchez les canalisations en un tournemain
- Faites tremper votre dentier pour un éclat durable

### Plus de 500 trucs et astuces !

Ma grand-mère n'a jamais pris de pilules ou de potions du commerce ; elle se fiait plutôt aux bonnes vieilles méthodes pour rester en bonne santé. Découvrez comment elle évitait les rhumes, les gripes et la toux. Comment elle a perdu du poids, évité les flatulences et plus encore.

- Comment apaiser les yeux gonflés en 10 minutes seulement.
- Soulagez la constipation et évitez qu'elle revienne – grâce à ce remède naturel
- Stoppez la diarrhée, les vomissements et autres problèmes de digestion avec ces trucs étonnants
- Soulagez vos douleurs articulaires en ajoutant cet ingrédient à l'eau du bain

- Supprimez les envies de nicotine grâce à ce mélange crémeux
- Apaisez les pieds fatigués et endoloris avec ce poivre dans les chaussettes
- Insomnies? Essayez ce remède naturel pour une bonne nuit de sommeil !
- Les ciseaux émoussés seront vite aiguisés en coupant un certain papier
- Une astuce pour avoir le teint le plus doux et le plus soyeux possible
- Gardez les guêpes à distance grâce à cette excellente astuce de jardinier
- Des super astuces pour des ongles et des cheveux plus résistants
- Eloignez ces insectes nuisibles de vos plates-bandes grâce à ce formidable répulsif de tous les jours

### Vous allez économiser beaucoup d'argent !

Le « Guide Ménager d'Autrefois » vous fera découvrir des méthodes simples pour résoudre les soucis du quotidien ! Vous économiserez du temps et de l'argent... et vous serez épaté de voir comment il est possible de renoncer aux produits de marques soi-disant essentiels et de les remplacer par des alternatives bon marché !

### Garantie de satisfaction

Utilisez ces astuces et économisez de l'argent. C'est GARANTI! Si pour une quelconque raison, vous n'étiez pas satisfait, il suffit de retourner le livre dans les 30 jours et votre facture sera annulée, mais votre cadeau gratuit vous est définitivement acquis. Agissez vite !

**Tél. 022 552 09 43  
Fax. 022 552 09 42  
service@bodybest.ch**

## Bon à retourner à Body Best

Body Best - Case Postale 2622 - 1260 Nyon 2

Tél. 022 552 09 43 - Fax 022 552 09 42 - service@bodybest.ch

### Veuillez me faire parvenir les ouvrages suivants:

\_\_\_\_\_ exemplaire(s) de « Le Guide ménager d'autrefois » au prix de Fr. 39.- pour 1 exemplaire (+ Fr. 6.95 de participation aux frais de port et d'assurance)

\_\_\_\_\_ exemplaire(s) de « Le Livre de la Cannelle » au prix de Fr. 39.- pour 1 exemplaire (+ Fr. 6.95 de participation aux frais de port et d'assurance)  
**Economisez Fr. 19.-!** Commandez deux publications de votre choix pour seulement Fr. 59.- (+ Fr. 6.95 de participation aux frais de port et d'assurance)

Droit de restitution de 30 jours.

Nom/Prenom: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Localité: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

**EN PRIME GRATUITEMENT**  
Répondez vite et vous recevrez GRATUITEMENT un cadeau qui vous étonnera. Les stocks sont limités. Passez commande dès aujourd'hui.

Côté fenêtre

# Ligne du Stelvio En route avec Daniel Hohenegger



**Daniel Hohenegger (50)** conduit des cars postaux depuis 2012. Il vit avec sa famille à Fuldera.

Durant les trois heures que l'on met pour relier Müstair à Tirano, on en découvre autant que pendant un voyage de trois jours. Nombreux sont ceux qui se rendent à Tirano en train et reviennent en car postal. Il faut supporter l'altitude et les virages: nous avalons un dénivelé de 3600 m et devons négocier 90 virages sur le parcours de 80 km. Le voyageurs ne sont pas les seuls à apprécier la région: en août, j'ai parfois l'impression d'être au grand prix de Monaco parmi tous ces vélos, motos et voitures. Ici, l'été est magique, surtout à la floraison des rhododendrons, début juillet, les versants prenant alors une teinte rosée. Une fois, j'ai cueilli un bouquet pour une dame d'un certain âge dont c'était l'anniversaire. Elle était très touchée. RH



**Ligne 90.821**

De **Müstair** à 09h10 – à **Tirano** à 12h05  
De **Tirano** à 13h45 – à **Müstair** à 16h32  
Circule du 4 juillet au 11 octobre 2015

 **Plus d'informations sur la ligne du Stelvio** disponibles sur

➔ [www.carpostal.ch](http://www.carpostal.ch), webcode 10700



**Müstair** Fondé sous Charlemagne, le couvent St-Jean fait partie du patrimoine mondial.



**Santa Maria** Une tisserande travaille les couleurs avec adresse sur son métier.



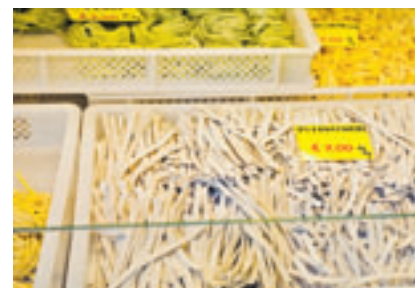
**Col du Stelvio** Faire une pause et respirer l'air frais de la montagne avant de prendre la direction du Sud, vers Tirano.



**Umbraile** Le col routier le plus haut de Suisse se situe près du col du Stelvio. Dès le XV<sup>e</sup> siècle, une ligne postale reliait le Nord au Sud.



**Tirano** Le petit putto va-t-il rester suspendu ou devra-t-il déployer ses ailes?



**Tirano** Les pizzoccheri seront-ils à la hauteur de leur réputation?



**Tirano** La vieille ville recèle de charmes insoupçonnés. Qui a dit qu'un vélo est uniquement un moyen de locomotion?



**Tirano** La ville rayonne même la nuit: la basilique Madonna di Tirano, achevée en 1513.



---

**Le facteur**


---



# 10 questions à Noam Huber 1532 Fétigny (FR)



**Domicile:** Yverdon

**Age:** 24 ans

**Loisirs:** musculation, hockey sur glace, inline hockey

**Employé à la Poste:** depuis 5 ans

## 1. Comment êtes-vous devenu facteur?

C'est une histoire de famille: ma mère travaille à la Poste. Après mon apprentissage de médiamaticien à la Poste, j'ai débuté comme facteur, à Fétigny. J'apprécie le contact avec les clients et le temps de travail flexible.

## 2. Comment se déroule votre journée de travail?

Je me lève à 4h45 et je pars vers 5h20, après avoir grignoté quelque chose. Le trajet entre Yverdon et Fétigny dure environ 20 minutes.

Je commence le travail à 6h00 et, vers 8h00, j'entame l'une des tournées dans le district fribourgeois de la Broye, qui surplombe le lac de Neuchâtel.

## 3. Quelle est votre tournée préférée?

J'aime particulièrement celle de Lully, car la mère de mon amie y habite. Je m'arrête toujours chez elle pour boire son délicieux café.

## 4. Comment êtes-vous devenu modèle photo, un métier que vous exercez en parallèle?

Ma mère m'avait inscrit à l'élection de Mister Suisse, en 2012, et j'avais été qualifié pour la finale. Depuis, je travaille comme mannequin et modèle photo. Je préfère les séances photo. Récemment, des photos de moi ont même été publiées dans le magazine pour hommes GQ. Par contre, j'ai refusé de participer à la série télé «Secret Story», car j'aurais dû y tenir le rôle d'un célibataire, alors que je suis en couple depuis cinq ans.

## 5. Que faites-vous pour entretenir votre apparence physique?

Je m'entraîne deux heures par jour dans un club de fitness et j'ai une alimentation saine; le soir, je ne mange par exemple ni pâtes ni riz. Je vais au hammam une fois par semaine et, tous les 15 jours, mon amie, qui est coiffeuse, me coupe les cheveux. Il n'y a que le solarium que je ne fréquente pas.

## 6. Êtes-vous pénalisé par les tatouages sur votre buste?

Ce serait peut-être le cas pour des modèles féminins. Chez les hommes, ça peut être un avantage. A ce propos, pour le travail de modèle, j'ai une page Facebook.

## 7. Qu'aimeriez-vous changer dans votre physique?

Rien; je suis satisfait et reconnaissant à mes parents pour les bons gènes!

## 8. Que disent les clients de la Poste de votre carrière de modèle?

Une poignée d'entre eux l'ont appris par leurs filles et m'en ont parlé. Je réagis avec calme et sérieux, car je suis face à eux en tant que facteur. Et lorsque mes collègues se permettent une blague sur mon autre métier, je ris avec eux.

## 9. Que faites-vous une fois le travail terminé?

Je mange un en-cas, puis je vais au club de fitness, près de chez moi. Le soir, j'aime regarder un bon film d'action. Mon préféré est le péplum «Gladiator», avec Russel Crowe. J'essaie de me coucher au plus tard à 22h00. En fait, j'ai une hygiène de vie très saine, presque comme un sportif de haut niveau.

## 10. Si vous n'étiez pas facteur, quel métier exerceriez-vous?

L'activité de modèle serait sans doute mon métier principal. Mais il est extrêmement difficile d'en vivre, car la concurrence est très rude. Je suis content d'avoir, à la Poste, un chef très compréhensif et souple, qui me permet d'exercer mes deux métiers. MK



# Jaune gagnant

Votre univers aussi est jaune? Prouvez-le en participant à notre concours! Envoyez-nous d'ici au 26 juin 2015 une carte postale au moyen de l'application PostCardCreator. Un jury interne sélectionnera les plus beaux envois, qui seront publiés dans le prochain numéro du «magazine». Le vainqueur emportera un iPhone 6 et un bon de 50 francs pour l'application PostCard Creator en ligne récompensera ceux qui occuperont les places 2 à 11.

## Comment participer?

Prenez une photo sur le thème «jaune», puis éditez une carte postale dans l'application PostCard Creator. Au dos, écrivez tout simplement «jaune» et saisissez l'adresse suivante: Poste CH SA, Rédaction «magazine», Claudia Iraoui, Wankdorfallee 4, 3030 Berne. Vous n'avez plus ensuite qu'à donner l'ordre d'impression.

## Conditions de participation

Les gagnants seront informés par écrit. Leur nom sera publié dans le prochain numéro du «magazine» et sur Internet. Les prix ne seront pas convertis en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Tout recours juridique est exclu.

## Vous ne connaissez pas encore l'application PostCard Creator?

L'application PostCard Creator de la Poste vous permet d'envoyer gratuitement, chaque jour, une carte postale au moyen de votre smartphone (iPhone ou Android) à une adresse en Suisse. Pour les cartes postales en plus grand nombre et de différents formats, PostCard Creator est disponible comme solution web en ligne:

➔ [www.poste.ch/postcardcreator](http://www.poste.ch/postcardcreator)

# Voyage de lecteurs

Du 5 au 13 septembre 2015

## L'autre Transylvanie

La Transylvanie, bien plus que Dracula

Prix par personne dès  
**CHF 1650.-**

N'allez pas croire que la Transylvanie se résume à Dracula et aux histoires d'épouvante! Trois cultures cohabitent dans le centre de la Roumanie, dont certaines villes sont de véritables joyaux. Découvrez une région qui allie l'élégance de l'ancienne Hongrie monarchique, le civisme allemand et l'authenticité roumaine, et laissez-vous surprendre!

### 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> jour

A bord du car postal, nous traverserons l'Autriche et la Hongrie pour nous rendre dans la ville transylvanienne d'Arad, où nous rejoindra notre guide local.

### 3<sup>e</sup> jour

Lors d'une visite guidée, nous découvrirons l'église fortifiée de Sebeș et la ville de Sibiu. Capitale européenne de la culture en 2007, cette dernière n'a rien perdu de son charme avec ses ruelles en escalier qui relient quartiers anciens et quartiers nouveaux. Le soir, nous dégusterons des plats roumains en compagnie de paysans locaux.

### 4<sup>e</sup> jour

Nous débuterons par la visite du château de Bran, qui n'est autre que la demeure du comte Dracula. Puis nous découvrirons la ville de Brașov, qui ne manquera pas de vous séduire avec sa mairie baroque et son église noire (Biserica Neagra). La journée s'achèvera par un souper aux sons du folklore roumain.

### 5<sup>e</sup> jour

Après un détour par la forteresse de Prejmer, nous visiterons Sighișoara, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, et la maison où naquit Dracula. Chacun pourra ensuite explorer la ville par ses propres moyens.

### 6<sup>e</sup> jour

Notre voyage nous mènera à Târgu Mureș. Des inscriptions en roumain, allemand et hongrois apposées sur de nombreux bâtiments publics de cette ville attestent de la coexistence plus que millénaire de trois nations dans cette partie de la Roumanie. Nous visiterons ensuite la ville de Cluj-Napoca puis nous nous rendrons à Oradea, où nous prendrons le repas du soir.

### 7<sup>e</sup> jour

Nous découvrirons Oradea et les nombreuses merveilles architecturales que la ville doit à des architectes de l'époque habsbourgeoise. Nous prendrons ensuite congé de notre guide local et poursuivrons notre route vers Bratislava.

### 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> jour

Retour en Suisse avec une nuit aux environs de Munich.

#### Prix par personne

- Chambre double CHF 1650.-
- Supplément chambre individuelle CHF 240.-

#### Inclus dans le prix:

- 2 cartes journalières CarPostal
- Voyage à bord d'un car postal\*\*\*\*
- Accompagnement pour toute la durée du voyage
- Accompagnement par un guide local pour toute la durée du voyage en Roumanie
- 7 nuits dans des hôtels\*\*\*\*
- 1 nuit dans un hôtel\*\*\*\*\*
- 6 soupers à l'hôtel
- 1 souper chez des paysans de montagne
- 1 souper avec musique folklorique
- 1 repas de midi incluant une visite en calèche
- Visite des églises fortifiées de Sebeș et Prejmer
- Visite du château de Bran
- Visites des villes de Sibiu, Brașov, Sighișoara, Târgu Mureș, Cluj-Napoca et Oradea, entrées comprises
- Guide touristique
- Taxes

#### Ne sont pas comprises:

- Boissons
- Assurance frais d'annulation et assistance SOS CHF 63.-

#### Documents de voyage

Pour les citoyens suisses, carte d'identité ou passeport en cours de validité d'au moins six mois à la fin du séjour.

#### Vos hôtels

Hôtels \*\*\*\* ou \*\*\*\*\*: chambres avec douche/baignoire, toilettes, sèche-cheveux, TV.

Pour plus de détails:

➔ [www.carpostal.ch/ideesvoyages](http://www.carpostal.ch/ideesvoyages)

#### Au départ de

Lausanne, Yverdon, Neuchâtel, Bienne

#### Sous réserve de changements de programme et de prix.

#### Information et réservation

➔ 032 329 13 13

➔ [www.carpostal.ch/ideesvoyages](http://www.carpostal.ch/ideesvoyages)

➔ [reisen@funicar.ch](mailto:reisen@funicar.ch)

➔ Webcode 10730



Visite d'Oradea et des nombreuses merveilles que la ville doit aux architectes de l'époque habsbourgeoise.

Un voyage avec CarPostal



Autres voyages de lecteurs à découvrir sur [www.carpostal.ch/ideesvoyages](http://www.carpostal.ch/ideesvoyages)



# «Il ne faudrait jamais empêcher un enfant de pratiquer un sport»

Communicateur-né et amoureux de la Suisse: Glen Hanlon, le nouvel entraîneur de l'équipe nationale de hockey sur glace, nous parle de la promotion de la relève, de son coaching et des championnats du monde.

Entretien: Michael Krobath

**Glen Hanlon, vous faites partie de ces gens heureux qui disent exercer un métier de rêve. Pourquoi?**

Parce que je ne vois aucune ombre au tableau: j'entraîne une équipe talentueuse, la collaboration avec les sélections de la relève est exemplaire, ma femme et mon fils vivent ici eux aussi et y sont très heureux, ce que mon travail ne permet pas toujours. La Suisse est un pays magnifique. Je suis fait pour y vivre.

**Dans quelle mesure?**

J'apprécie son excellent sens de l'organisation et de l'ordre. J'apprécie de pouvoir boire l'eau de n'importe quelle fontaine et j'adore le chocolat. J'aime pédaler à travers une nature splendide.

**Lorsque vous faites du vélo, vous dites-vous parfois que vous avez accepté une mission impossible?**

**La Suisse a remporté il y a deux ans la médaille d'argent aux championnats du monde de hockey et peut difficilement faire mieux.**

Je suis entraîneur, le passé ne m'intéresse pas. Je pense uniquement aux futurs championnats du monde et à l'objectif que nous nous sommes fixé à moyen terme: passer du 7<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> rang mondial. Cette médaille a du positif pour les joueurs: elle leur montre de quoi est capable la Suisse et que nous pouvons viser les premières places.



L'entraîneur national Glen Hanlon s'adressant aux enfants lors d'un entraînement: «Amusez-vous, c'est le principal!»

**Glen Hanlon**, 58 ans, est à la tête de l'équipe suisse de hockey sur glace depuis l'automne dernier. Natif de Manitoba (Canada), il a été gardien de but durant 14 saisons en NHL, où il a également débuté sa carrière d'entraîneur. Auparavant, il a entraîné les équipes de Slovaquie et de Biélorussie. Il vit avec sa femme et son fils de 12 ans dans le canton de Zoug.

**Vous disposez d'une génération en or. Actuellement, dix Suisses jouent en NHL – un record.**

Ce chiffre est impressionnant, mais il ne présente pas que des avantages. La NHL ayant toujours la priorité, certains de ces joueurs ne participeront pas aux championnats du monde. Malgré tout, des stars comme Nino Niederreiter et Roman Josi sont hyper-importantes pour le hockey sur glace suisse: ils encouragent les jeunes à voir grand.

**Votre conseil aux enfants qui veulent devenir des joueurs de hockey?**

Commencer le patin à glace le plus tôt possible, passer beaucoup de temps sur la glace avec un palet et une canne et, c'est le principal, s'amuser. Les enfants ne doivent pas forcément être soumis à de rudes entraînements dès 6 ans.

**Quand décèle-t-on en lui l'étoffe d'un professionnel?**

Pas avant ses 16 ou 17 ans, car le développement corporel varie énormément d'un jeune à l'autre.

**Pourtant, la sélection dans les clubs commence déjà dès 11 ans.**

C'est beaucoup trop tôt. Au Canada, 700 000 enfants jouent au hockey, ils ne sont que 10 000 en Suisse. Il faudrait ouvrir cette discipline au plus grand nombre possible.

**Comprenez-vous les parents qui veulent que leur enfant apprenne un métier «sérieux» plutôt que de miser sur le hockey?**

Les parents ne devraient jamais empêcher leur enfant de pratiquer un sport, quel qu'il soit. En quoi serait-ce négatif pour un enfant de tenter de toutes ses forces d'être aussi bon que possible? C'est plutôt merveilleux! De plus, les sportifs apprennent la discipline, la ponctualité, la gestion de la pression et acquièrent des compétences sociales, autant d'aptitudes qui sont très demandées dans le secteur économique.

**Comment concevez-vous le rôle des parents?**

Ils doivent motiver leur enfant plutôt que le critiquer. Et ils ne doivent pas en faire une affaire personnelle lorsque celui-ci ne joue pas bien. Un enfant sous pression arrêtera le sport au plus tard à la puberté.

**Vos parents vous ont-ils poussé à faire carrière en NHL?**

Non, jamais. J'ai traversé une crise à l'âge de 17 ans et, un soir, je leur ai annoncé que j'arrêtais. Ils ont répondu: «Ok». Ils m'ont toujours laissé décider moi-même et c'est ce que des parents peuvent faire de mieux.

**Vous êtes entré dans l'histoire comme étant le gardien qui a encaissé le**

**premier but de NHL du légendaire Wayne Gretzky. Est-ce gênant?**

Ce serait gênant d'être le seul gardien à avoir été vaincu par un joueur dans sa carrière, ce qu'on ne peut affirmer avec Gretzky, qui a marqué 894 buts. Je dis toujours: «J'ai assisté à la naissance d'un monstre.»

**Quelle est la principale qualité dans votre métier?**

L'honnêteté absolue. C'est tout ce que les joueurs veulent, même si cela peut parfois être très dur pour eux.

**Les supporters, l'équipe, la fédération, les médias: en tant qu'entraîneur, on est sur quatre fronts à la fois. Lequel est le plus difficile?**

Ce n'est pas toujours drôle de vieillir, mais, au moins, on ne craint plus la critique. Je n'ai pas à plaire à ces «fronts», mais dois tout mettre en œuvre pour que l'équipe suisse réussisse. Inévitablement, on en déçoit certains: une quarantaine de joueurs peuvent prétendre faire partie de la Nati, mais je ne peux en sélectionner que 22 pour la compétition.

**Les championnats du monde sont une immense vitrine. Que faites-vous pour que les intérêts personnels ne prennent pas le dessus sur les intérêts collectifs?**

Je communique beaucoup. J'explique aux joueurs qu'un bon résultat dans cette compétition est positif pour la carrière de chacun. Je mets chaque joueur face au scénario le pire qui soit. Je lui dis que, peut-être, il ne jouera quasiment pas et lui demande si, malgré tout, il est prêt à se soumettre à l'équipe.

**Inversement, est-ce que trop d'harmonie tue l'esprit d'équipe?**

En aucun cas. Une bonne ambiance au sein d'une équipe est une qualité absolue, qui favorise la performance. Je ne considère pas la culture de la peur comme une méthode de coaching appropriée.

**Relève: nouvelle campagne de PostFinance**



Baptisée «Le cœur jaune bat pour la relève», la nouvelle campagne de PostFinance porte sur la promotion de la relève suisse du hockey sur glace. Durant les trois prochaines saisons, PostFinance attribuera un point pour chaque but marqué ainsi que pour chaque 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> assisté des équipes nationales A (féminines et masculines). Les points seront comptabilisés à la fin de la saison, chaque point rapportant 700 francs. La totalité de la somme ainsi engrangée sera consacrée à la promotion de la relève de la Swiss Ice Hockey Federation.



Scannez le code QR pour visionner notre vidéo sur le sujet avec Riccardo Auriemma, défenseur de l'équipe nationale M16.

**Calendrier des courses à pied**



**A vos marques, prêts, partez!**

**Grand-Prix de Berne**

Date 9 mai 2015

Distances 1,6 à 16,093 km

➔ [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)

**Marathon de Winterthur**

Date 31 mai 2015

Distances 5,4 à 42,195 km

➔ [www.winterthur-marathon.ch](http://www.winterthur-marathon.ch)

**Courses de Bienne**

Date 11 à 13 juin 2015

Distances 13,6 à 100 km

➔ [www.100km.ch](http://www.100km.ch)

**Course féminine suisse**

Date 14 juin 2015

Distances 1,6 à 15 km

➔ [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)



Course féminine: une exclusivité féminine, mais une fête pour tous.

**Semi-marathon d'Aletsch**

Date 28 juin 2015

Distance 21,1 km

➔ [www.aletsch-halbmarathon.ch](http://www.aletsch-halbmarathon.ch)



**Informations**

La Poste parraine les plus belles courses et soutient ainsi le sport le plus pratiqué en Suisse.

➔ [www.poste.ch/course](http://www.poste.ch/course)

