



**L'imitateur David Bröckelmann:**  
 «Enfant déjà, j'assimilais les impressions  
 que me faisaient mes voisins ou mes profs  
 en les parodiant.» Page 30

**Colis de Noël** Bien emballer ses  
 cadeaux pour qu'ils arrivent à bon port  
 sans dommage. Page 26

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

# Les jeunes et l'argent

Pourquoi l'éducation financière  
 est importante

Page 8



Edition décembre 2014

**magazine**

**LA POSTE** 

*Dynamique jaune.*



# Enfin, tout entendre!

«Désormais, je peux à nouveau tout entendre clairement et nettement!»

**NOUVEAU**



## Aide auditive rechargeable

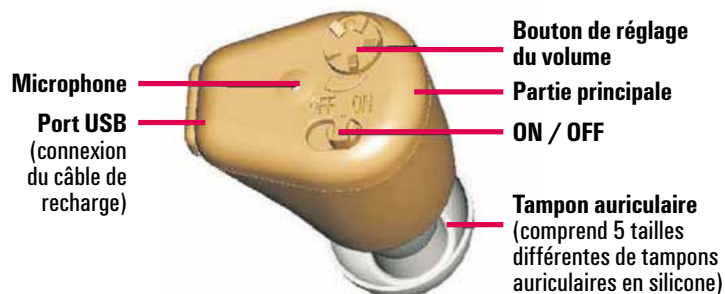
Avoir l'ouïe d'un félin pour seulement Fr. 98.-

- ✓ Tout comprendre en regardant la télévision
- ✓ Suivre facilement les conversations à table
- ✓ Entendre chaque mot lors de réunions d'affaires
- ✓ Capter les sons les plus légers de la nature

Grâce à ce nouveau type d'aide auditive, vous aurez désormais l'ouïe d'un félin. Vous pouvez la placer facilement dans l'oreille et à partir de là, elle veille discrètement mais sûrement à ce que vous entendiez tout bien mieux et bien plus clairement. Les sons sont restitués de manière amplifiée dans l'oreille et les bruits de fond sont simultanément réduits. Enfin, vous entendez toutes les conversations quotidiennes sans avoir sans cesse à demander aux gens de répéter. Vous pouvez même entendre à nouveau facilement des bruits à peine perceptible grâce au microprocesseur vocal progressiste. Commandez encore aujourd'hui pour profiter d'un parfait plaisir d'écoute dès demain.

### Vos avantages économiques:

- ▶ Cette aide auditive est équipée du même microprocesseur vocal qui est utilisé dans des appareils coûtant plusieurs milliers d'euros.
- ▶ Équipé de piles rechargeables, vous économisez des centaines d'euros.
- ▶ En plus gratuitement: un étui pratique



Très légère et aussi petite qu'un bout de doigt, cette aide auditive se place discrètement et en toute sécurité dans l'oreille.  
Dimensions L x P x H: 1,4 x 2 x 1,8 cm

Aide auditive certifiée CE et adaptateur VDE (Fédération allemande des industries de l'électrotechnique) certifié par l'organisme de contrôle TÜV.

## BON DE COMMANDE

**OUI**, je veux pouvoir comprendre à nouveau des conversations normales et entendre des sons à peine perceptibles. C'est pourquoi, je commande contre facture (10 jours) plus frais d'envoi (Fr. 6.90):

(Quantité) **AIDE AUDITIVE** N° d'art. 1241 **Fr. 98.-**

A envoyer à: TRENDMAIL SA, Service-Center, Bahnhofstr. 23, 8575 Bürglen TG

Madame  Monsieur

328-134

Nom: ..... Prénom: .....

Rue/N°: .....

NPA/lieu: .....

N° Tél: .....

Commander rapidement? Par Tél: 071 634 81 25, par Fax: 071 634 81 29 ou sur [www.trendmail.ch](http://www.trendmail.ch)



**Claudia Iraoui**  
Rédactrice en chef

**Editorial**

# Chère lectrice, cher lecteur,

«Ne dépense jamais plus que ce que tu as», me mit en garde mon père lorsqu'il me donna mon premier argent de poche. Je me remémore souvent ses paroles, surtout dans le contexte actuel, où les gens s'endettent vite en faisant leurs achats en ligne ou en accédant facilement à un crédit. Les jeunes surtout ont du mal à résister à la tentation. Vous pourrez lire dans notre dossier qu'il serait judicieux que les parents et les enseignants apprennent aux enfants à mieux gérer leur argent (page 8).

En cette période de Noël, alors que la consommation devient frénétique, ce n'est pas un luxe d'avoir des compétences financières. Particulièrement sollicitée, la Poste doit quant à elle faire preuve de compétences techniques: en décembre 2013, elle a traité quelque 17 millions de colis. Des conseils utiles vous attendent à la page 26 afin que vous sachiez ce que vous pouvez mettre dans vos colis et comment les emballer.

A propos de fêtes: qu'avez-vous prévu pour la Saint-Sylvestre? David Bröckelmann, le célèbre imitateur suisse, se produira au gala de «Das Zelt – Chapiteau PostFinance». Si vous ne pouvez assister à son spectacle, vous pourrez au moins en apprendre plus sur lui en lisant notre entretien à la page 30.

Bonne lecture!



**Les jeunes et l'argent**  
Appel à plus d'éducation financière. P.8

## E-Post Office

Consultez votre courrier comme bon vous semble. P. 22



## Excursion

En car postal, direction la superbe piste glacée d'Albula. P. 20

### Sommaire

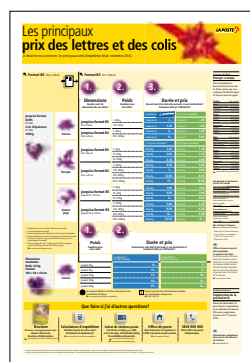
- 05 Actualités
- 08 Point de mire: l'éducation financière
- 20 La piste glacée d'Albula
- 21 Le facteur
- 22 E-Post Office
- 23 L'image du passé
- 25 Côté fenêtre
- 26 Bien emballer les cadeaux
- 28 Voyage de lecteurs en Suède
- 30 David Bröckelmann à l'interview

### Services

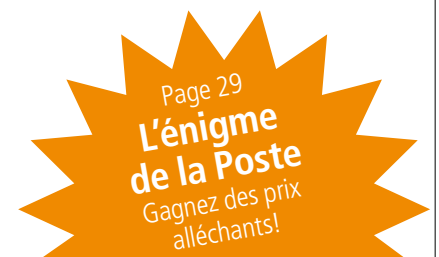
- 15 Nouveau et pratique
- 16 Le tableau des prix
- 18 Conseiller financier

## Le facteur

Fritz Kobel distribue le courrier à Eggiwil par tous les temps. P.21



**Le tableau des prix**  
P.16





Vals  
ou  
Vegas  
?

Le nouvel e-finance,  
une meilleure vue  
d'ensemble sur votre argent.

**La vie est truffée de questions difficiles.**

Heureusement qu'il y a une réponse simple pour l'aperçu  
des finances: le nouvel e-finance.

[postfinance.ch/simplement](https://postfinance.ch/simplement)

**PostFinance** 

*Mieux accompagné.*





Journée Futur en tous genres

### Au travail plutôt qu'à l'école

Une fois par an, des parents ont le trac en se rendant au travail et se demandent si celui-ci plaira à leur fils ou à leur fille. Lors de la journée Futur en tous genres, qui avait lieu le 13 novembre cette année, des milliers d'écoliers de 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> ou 7<sup>e</sup> classe ont accompagné au travail leurs parents ou une personne de référence. Cette journée a notamment pour but de faire tomber des stéréotypes sexistes lors de l'orientation professionnelle. Des centaines de garçons et de filles ont ainsi découvert le quotidien de la Poste. Avec plus de 100 métiers qui y sont représentés, rien d'étonnant à ce qu'ils se soient montrés curieux et aient posé plein de questions.

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

# Nouvelles

## Nos actualités postales



2 x Noël

## Faire une bonne action à Noël

*Faites un don!*



Cette année encore, l'action 2 x Noël de la Croix-Rouge suisse, de SRG SSR et de la Poste débutera le 24 décembre. Jusqu'au 10 janvier 2015, les paquets qui ne contiennent pas de denrées alimentaires et de produits d'hygiène périssables pourront être déposés gratuitement dans chaque office de poste pour être distribués à des personnes démunies en Suisse et en Europe de l'Est. Des colis virtuels d'une valeur de 20, 50 ou 100 francs peuvent aussi faire l'objet d'un don.

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

---

## La Poste en image

---



**Développement du centre colis** A Härkingen, les installations de tri ont été enrichies d'un système de tri moderne. Les travaux de construction de ce nouveau système, le «Crossorter 1500», ont duré près d'un an et se sont achevés en juillet dernier. Crossorter 1500 a été assemblé en cours d'exploitation au-dessus des trieuses déjà en service puis raccordé à celles-ci. Il est plus rapide et affiche une plus grande efficacité énergétique que l'ancien système: les colis y progressent à la vitesse de 2,5 mètres par seconde (contre 1,7 m/s). Désormais, 25 000 colis peuvent être traités par heure, soit 5000 de plus qu'auparavant et un gain d'efficacité de quelque 25%.

CarPostal

### A Sion, des billets par SMS

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre, les passagers des bus de la ville de Sion peuvent acheter leurs billets par SMS en envoyant gratuitement un SMS avec le code requis, par exemple «Si1», au 454. Le billet est valable durant 1,5 heure sur toutes les lignes des bus sédunois et les coûts sont directement reportés sur la facture de téléphone mobile. Nul besoin donc de s'inscrire ou d'être titulaire d'une carte de crédit. Le billet est disponible sur tous les téléphones. Il peut être contrôlé par le conducteur rapidement et simplement, et chacun gagne du temps.

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

CarPostal

### Changement d'horaire

Les horaires changeront le dimanche 14 décembre 2014. Tous les changements peuvent être consultés en ligne ou dans l'application CarPostal, qui vient d'être améliorée. Désormais, celle-ci inclut tous les arrêts des transports publics et propose des trajets de porte à porte. De plus, le code QR aux arrêts affiche des informations complémentaires. Enfin, la plupart des lignes proposent des horaires en temps réel.

**Gagnez un AG!**



#### Participez et gagnez un AG:

Avec en poche un AG d'une valeur de 3655 francs, utilisez les transports publics gratuitement toute l'année. Participez au concours Horaire à l'adresse  
➔ [www.carpostal.ch/horaire](http://www.carpostal.ch/horaire)





Développement durable

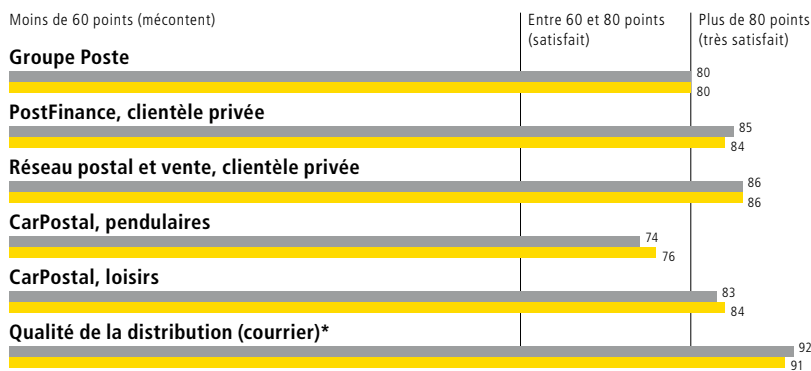
## Production d'énergie solaire

Les centres courrier et colis de Härkingen ne se contentent pas de trier les envois postaux, ils produisent chaque année 1 340 000 kWh d'énergie solaire au moyen de deux installations photovoltaïques prévues pour durer 25 ans. Injectée dans le réseau public, cette énergie couvre les besoins annuels de 382 foyers. D'ici à fin 2014, la Poste exploitera dix installations de ce type sur les toits de plusieurs sites en Suisse.

Satisfaction de la clientèle

### De bonnes notes pour la Poste

Les clients privés et commerciaux sondés sont très satisfaits des prestations de la Poste: avec 80 points sur un total de 100, ils lui attribuent d'excellentes notes. Les clients privés apprécient notamment la qualité des prestations et les conseils personnalisés. Les valeurs des différentes unités du groupe restent stables, à un niveau élevé. Mention spéciale au personnel de distribution du courrier: lors d'une enquête distincte, il obtient les meilleures notes pour son amabilité (95 points). Globalement, la qualité de la distribution est elle aussi largement appréciée avec 91 points.



\* Le questionnaire ayant été modifié, les valeurs ne sont pas directement comparables avec celles de l'année dernière.

■ 2013 ■ 2014

### Le timbre



Domage qu'ils ne sentent pas en plus de coller, cela serait approprié pour l'actuelle série de timbres de Noël. Le graphiste et artiste romand Dominique Rossier a choisi quatre sujets: la crèche, le père Noël, la couronne de l'Avent et les biscuits. Chacun saura aisément quel parfum les deux derniers sujets dégagent. Pour les deux premiers, il faudra faire preuve d'imagination en cette veille de fêtes de fin d'année. A propos de fêtes, le PostShop propose un superbe cadeau de Noël: le livre des timbres-poste suisses de 2014.

Les timbres sont disponibles depuis le 13 novembre 2014 dans tous les offices de poste de Suisse et sur [www.postshop.ch](http://www.postshop.ch)

#### Impressum

**Editeur** La Poste Suisse SA, Communication, Viktoriastrasse 21, 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 Krobath/Ammann, Brunner & Krobath AG (MK) **Auteurs** Hans-Ueli Friedli (HF), Monika Gurtner (MG), Ruth Hafen (RH), Simone Hubacher (SH), Janina Parel (JP) **Conception et mise en page** [www.arnold.kircherburkhardt.ch](http://www.arnold.kircherburkhardt.ch), Claudia Veit, Monika Häfliger, Petra Feusi (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 Bösigler, [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: 1 328 626, Français: 559 008, Italien: 106 260

© La Poste Suisse SA. Reproduction soumise à l'autorisation écrite 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)



# «L'argent ne doit pas être tabou à la maison»

---

Gérer son argent et ses achats devient de plus en plus complexe; l'endettement en Suisse progresse. Jürg Gschwend, responsable de la section Conseil au désendettement à Caritas, réclame davantage d'éducation financière à la maison et à l'école.

---

Entretien: Michael Kroboth; illustrations: Joachim Sperl

**Monsieur Gschwend, normalement, c'est simple, il ne faudrait pas dépenser plus que ce qu'on a. Pourquoi les jeunes ont-ils de plus en plus de mal à gérer leur argent?**

Parce que, aujourd'hui, la consommation occupe une place très importante dans nos sociétés et que le groupe cible des enfants et des jeunes est particulièrement convoité; de plus, le leasing est répandu et de nombreuses personnes possèdent plusieurs cartes de crédit et cartes client qu'elles utilisent toujours plus à crédit; enfin, les achats sur Internet permettent de consommer à toute heure en quelques clics de souris.

**Quelles en sont les conséquences?**

Le surendettement, qui gagne du terrain, et les coûts sociaux qui lui sont liés. Souvent, la spirale du surendettement engendre des conflits familiaux, nuit à la santé et peut se terminer par une perte d'emploi et le recours à l'aide sociale.

**Quels sont les groupes particulièrement vulnérables?**

Ce sont les mêmes groupes que ceux qui sont menacés par la pauvreté: les personnes à faible revenu, les familles monoparentales et les familles de trois enfants et plus, les chômeurs et les personnes issues de l'immigration. Il est intéressant de noter que les différences entre hommes et femmes ne sont pas notoires; souvent, leur endettement est également critique.

**Ces dernières années, les journaux ont tiré la sonnette d'alarme avec des titres comme «Génération Crédit» et «Jeune, branché et endetté».**

**Quel est le taux d'endettement réel des jeunes?**

Je tiens à dire que la grande majorité des jeunes Suisses gèrent leur argent raisonnablement. Seule une minorité pose problème. Nous ne disposons pas encore d'études représentatives sur l'endettement des >

## CONSEIL AUX PARENTS

**Obligation d'entretien** La loi ne fixe aucune limite d'âge en ce qui concerne l'obligation d'entretien. Cette dernière ne prend donc pas fin aux 18 ans ou aux 25 ans de l'enfant, mais lorsque l'enfant a achevé une formation appropriée (études comprises). Si l'enfant gagne en partie sa vie, la contribution des parents peut être réduite en conséquence. Le droit (et l'obligation) des parents de gérer la fortune de leur enfant prend fin à la majorité de celui-ci. Dès que leur enfant est majeur, les parents n'ont donc plus de moyen légal de le priver de cet argent, sous réserve d'un accord préalable contraire passé avec lui.





### Taux d'endettement

Endettement des jeunes adultes (18 à 24 ans).

Jusqu'à 100.—

Entre 100.— et 1000.—

Plus de 2500.—

Entre 1000.— et 2500.—

## Endettement des jeunes adultes

38% des jeunes entre 18 et 24 ans ont des dettes, plus de 1000 francs pour la moitié d'entre eux. L'«endettement informel» est très répandu: presque la moitié des jeunes endettés empruntent de l'argent à leurs parents.

Source: Office fédéral de la justice, 2007

Près de la moitié des jeunes endettés ont des dettes auprès de leurs parents





## Les dépenses des jeunes

En moyenne, les jeunes âgés de 12 à 23 ans disposent d'un budget mensuel de 700 francs. Ils ne consacrent pas moins de 350 francs par mois à la nourriture (152 francs), aux sorties (101 francs) ainsi qu'aux vêtements et aux chaussures (97 francs).

Source: Université de Zurich, 2009

jeunes. On sait que la Suisse compte actuellement quelque 570 000 adultes avec des arriérés ou des découverts critiques et plus de 600 000 adultes qui ont des dettes pour ce qui est des impôts. Nous savons également que l'endettement est le plus épineux chez les 18-49 ans. Et il est évident que le sujet a gagné en importance, j'en veux pour preuve l'augmentation flagrante des actes de poursuite de jeunes adultes à Zurich, par exemple.

### Quelles sont les dépenses des jeunes?

Il ressort d'une étude sur de jeunes Bâlois que ceux-ci dépensent leur argent pour aller au cinéma et pour les sorties, les vêtements, le téléphone mobile, l'alcool et la nourriture. On constate par ailleurs que les femmes dépensent davantage d'argent dans les vêtements, les bijoux, les soins corporels et le téléphone mobile, tandis que les cotisations à des associations, l'entretien de la voiture et l'alcool sont les principales dépenses des hommes.

### Quel est le taux d'endettement des jeunes?

Il est ressorti d'une étude réalisée en Suisse alémanique que 38% des jeunes entre 18 et 24 ans ont des dettes et que pour 20% d'entre eux, celles-ci excèdent 1000 francs.

### Auprès de qui les jeunes s'endettent-ils?

Cela dépend de leur âge. Chez les plus jeunes, auprès de leurs parents et, avec l'âge, les crédits et le leasing gagnent en importance. Un quart des jeunes adultes âgés de 18 à 29 ans qui n'habitent plus chez leurs parents ont un crédit ou un leasing.

### Quand les problèmes surgissent-ils?

Souvent lorsque les jeunes quittent le domicile parental et deviennent financièrement indépendants, car ils doivent faire face à d'importantes dépenses. Ils accusent alors des arriérés de loyer, de factures d'eau, d'électricité, de gaz et de chauffage ainsi que d'impôts et de primes de caisse-maladie. Le surendettement menace en particulier les jeunes qui ont quitté tôt le domicile

### CONSEIL AUX PARENTS

**Consommation** Le principe suivant vaut jusqu'aux 18 ans de l'enfant: à l'exception des contrats portant sur de «petites affaires» que les jeunes peuvent financer avec les économies constituées à partir d'argent de poche ou d'un salaire, un contrat n'est conclu qu'avec l'accord préalable ou ultérieur des parents. Si un apprenti gagnant 800 francs par mois réserve un voyage d'un montant de 3000 francs, l'agence en est pour ses frais en cas de désaccord des parents: le contrat est non valide. Les enfants incapables de discernement ne peuvent conclure aucun contrat, ni avec ni sans la signature des parents. La limite d'âge de dix ans est la règle, les plus jeunes pouvant au plus s'acheter une glace au kiosque.





des vêtements en plus des 25 à 30 francs d'argent de poche.

**Faut-il payer les enfants pour certaines tâches?**

Il est judicieux de rémunérer raisonnablement les plus jeunes pour des tâches ponctuelles telles que le lavage de la voiture ou la tonte de la pelouse. Mais la somme ne doit pas être trop élevée afin que les enfants développent un sens de la réalité. Dans ce sens, le travail d'été est tout à fait approprié pour les jeunes.

**CONSEIL AUX PARENTS**

**Responsabilité** Les parents ne sont pas responsables des dettes de leurs enfants. Même s'ils ont autorisé le contrat, l'enfant est l'unique partenaire contractuel responsable. Les parents ne peuvent être poursuivis pour les dettes de leur enfant, sauf s'ils se sont engagés contractuellement (responsabilité solidaire). Par conséquent, les parents devraient toujours lire attentivement les clauses d'un contrat avant de le signer. Dans la réalité toutefois, les parents épongent généralement les dettes de leurs enfants. Les centres de conseil recommandent d'établir un budget avec le jeune et de trouver une solution avec lui, par exemple des remboursements mensuels ou un travail pendant les vacances.

**Les experts recommandent le salaire à partir des 13 ans de l'enfant. En quoi celui-ci se distingue-t-il de l'argent de poche?**

Le jeune reçoit, dans un cadre défini par sa famille, des compétences et de l'argent pour gérer en toute autonomie ses frais de vêtements, de coiffeur, de téléphone, de vélo, son abonnement des transports publics. Il décide seul, dans ce cadre, et doit corriger lui-même d'éventuelles décisions erronées.

Lorsqu'ils introduisent ce salaire, les parents doivent être cohérents et laisser leur enfant gérer certains moments difficiles. Généralement, ce salaire pèse moins sur le budget familial que l'argent de poche et l'argent donné ici et là. De plus, parents et enfants ont davantage de latitude et sont moins dépendants les uns des autres.

**Lorsqu'il y a endettement, qui doit payer les pots cassés de sorte que l'enfant en tire un enseignement?**

Si le montant est faible, les parents devraient conseiller à l'enfant de demander à ses créanciers un échelonnement de la dette. Si un tel accord n'est pas possible, alors les parents devraient envisager un prêt. Pour des montants plus importants, il faut conseiller à l'enfant de prendre immédiatement contact avec un service de consultation et de demander aux créanciers un report de paiement jusqu'à ce qu'il >

parental. Avant de déménager, il faut donc bien s'assurer que les conditions financières sont réunies.

**L'éducation financière est-elle l'affaire de chacun et donc de la responsabilité des parents?**

Cela était peut-être vrai autrefois, mais, aujourd'hui, tous les experts, dont le corps enseignant et l'association des banquiers, sont unanimes: la compétence financière est un sujet exigeant et complexe qui requiert le concours des parents et de l'école.

**Comment les parents peuvent-ils l'encourager?**

Tout d'abord, l'argent ne devrait pas être tabou à la maison. Les enfants doivent connaître les dépenses d'une famille. Une fois scolarisés, ils devraient avoir de l'argent de poche. Budget-conseil Suisse recommande chaque semaine 1 franc en 1<sup>re</sup> classe, 2 francs en 2<sup>e</sup> classe, etc. A partir de la 5<sup>e</sup> classe, il est bien de verser un montant pour le mobile, des chaussures ou

**«Les parents devraient laisser leur enfant gérer certains passages difficiles.»**



# Quitter le domicile parental, un pari risqué

Souvent, les problèmes financiers commencent lorsque les jeunes quittent le domicile parental et doivent faire face à des dépenses considérables. Près de 10% des jeunes entre 18 et 24 ans ont des arriérés de loyer ainsi que de factures d'eau, d'électricité, de gaz et de chauffage; ils sont un peu moins nombreux pour les arriérés d'impôts et primes pour la caisse-maladie.

Source: Office fédéral de la justice, 2011

## Arriérés

Jeunes âgés de 18 à 24 ans qui ne vivent pas chez leurs parents

9,6%

pour les factures d'eau, de gaz, d'électricité, de chauffage

9,3%

pour le loyer

7,9%

pour les impôts

5,7%

pour les primes de caisse-maladie

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

puisse, avec l'aide de ce service, formuler une proposition pour le remboursement de sa dette.

**Souvent les parents n'interviennent-ils pas trop vite car ils veulent épargner à leur enfant les poursuites et leurs conséquences?**

C'est vrai. Ils feraient mieux de sensibiliser tôt leurs enfants au fait que les poursuites sont très problématiques lors de la recherche d'un logement et leur faire prendre conscience qu'elles peuvent entraver la recherche d'une place d'apprentissage ou d'un emploi.

**Lorsque des jeunes deviennent apprentis à 16 ans, ils gagnent leur premier salaire, mais, pour la**

**«L'éducation financière occupera une place plus importante à l'école.»**

**plupart, habitent encore chez leurs parents. Devraient-ils leur donner une partie de ce salaire?**

Les parents clarifient avec leur enfant, en s'aidant des recommandations de Budget-conseil Suisse, la question de savoir qui prend en charge quels frais lorsque l'enfant commence un apprentissage. Ce sujet doit être rediscuté régulièrement car le salaire évolue au cours de l'apprentissage.

**Quels facteurs protègent les jeunes du surendettement? L'éducation financière est-elle une question de connaissances ou de valeurs?**

A elle seule, la compétence financière ne suffit pas à protéger les jeunes du surendet-



## CONSEIL AUX PARENTS

**Conseil** Plusieurs centres de conseil proposent des informations utiles sur le thème de l'argent, du budget et des dettes:

Adresses de tous les centres de conseil en désendettement en Suisse:

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

Informations sur les budgets familiaux et l'argent de poche, exemples de budgets:

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

Pro Juventute a conçu deux outils pédagogiques sur le thème des valeurs et de l'argent pour le jardin d'enfants et l'école primaire:

➔ [www.potz-tuusig.ch](http://www.potz-tuusig.ch)

L'application «Caritas My Money» et les 10 règles d'or du conseil au désendettement de Caritas concernant la gestion de l'argent aident les jeunes à avoir le contrôle de leurs finances:

➔ [www.goldene-regeln.ch](http://www.goldene-regeln.ch) (en allemand)

Sources: beobachter.ch, Plusminus Basel, ktipp.ch

tement. Selon une étude de la Haute école de Lucerne, les facteurs psychologiques sont globalement plus décisifs: la confiance en soi, la capacité à différer les récompenses et l'autocontrôle sont d'importants facteurs. En outre, il est essentiel de s'appuyer sur des normes et des valeurs.

#### Qu'en est-il de l'éducation financière dans les écoles suisses?

Nous ne disposons pas de données précises étant donné que la Suisse n'a pas participé à l'étude PISA sur l'éducation financière. Tous les acteurs importants s'accordent cependant pour dire qu'il est nécessaire de dispenser une éducation financière à l'école. Le thème doit occuper une place importante dans l'enseignement; c'est par exemple ce que prévoit le Plan d'études 21 des 21 cantons germanophones et multilingues pour l'école obligatoire.

#### La Poste et PostFinance s'engagent depuis 1997 déjà pour l'éducation financière et proposent du matériel pédagogique et des jeux didactiques numériques. Approuvez-vous cet engagement?

En matière d'éducation financière, la Poste a effectué un travail de pionnier dans les écoles. Aujourd'hui, d'autres acteurs proposent eux aussi du matériel scolaire et il serait souhaitable que les différentes offres soient harmonisées et des synergies exploitées. Il est également important que les acteurs n'utilisent pas ces moyens didactiques pour leur propre publicité et leur image dans les écoles.

#### Avons-nous besoin d'une stratégie nationale en matière d'éducation financière?

Oui, mais elle ne devrait pas se limiter aux enfants et aux jeunes. Car, lorsque l'on quitte le domicile parental, que l'on fonde une famille ou que l'on prend sa retraite, la gestion de l'argent requiert d'autres compétences financières. Pour lutter efficacement contre le surendettement, il faut des programmes de prévention qui vont au-delà de l'éducation financière. La mise en œuvre d'une stratégie requiert des moyens financiers considérables, qu'il reste à trouver.

#### Quelles sont les limites de l'éducation financière?

Des impondérables, par exemple le chômage, l'invalidité ou un divorce, peuvent bouleverser un budget d'un jour à l'autre. Beaucoup de personnes qui nous consultent nous disent: «J'avais un crédit à la consommation, certes, mais j'ai toujours pu le rembourser. A mon divorce, je suis tombé dans la spirale du surendettement.» Il s'agit d'une situation insidieuse qui peut tous nous toucher ou presque. ■



**Jörg Gschwend** est responsable de la section Conseil au désendettement de Caritas Suisse. L'organisation s'engage, conjointement avec l'association Plan B et d'autres partenaires, pour la prévention de l'endettement ainsi que l'information et le conseil.

## L'engagement de la Poste

La Poste s'engage depuis plus de 15 ans pour l'éducation financière en proposant du matériel didactique. PostFinance est étroitement associée à l'acquisition des compétences financières. Outre des outils didactiques imprimés, l'offre gratuite comprend le jeu didactique en ligne EventManager, qui apprend aux écoliers à organiser des événements avec succès. Les outils didactiques ne portent pas sur la vente de produits mais sur l'acquisition de bases en économie et apprennent à bien gérer son argent. Exempts de toute publicité, ils sont appréciés tant des enseignants qui les utilisent en cours que des centres de conseil qui s'en servent dans leur travail de prévention.

#### Pour en savoir plus:

- ➔ [www.postfinance-eventmanager.ch](http://www.postfinance-eventmanager.ch)
- ➔ <http://moneyfit.postfinance.ch>
- ➔ [www.poste.ch/postdoc](http://www.poste.ch/postdoc)

## Offre spéciale Jeu de cartes «Ciao Cash»



Le centre de conseil Plusminus a développé «Ciao Cash». Ce jeu de cartes\* amusant et instructif incite parents et enfants à parler de l'argent et des valeurs et à prendre des décisions concernant leur budget téléphone mobile, voiture ou encore loyer. Ils doivent en outre tenir compte de la planification familiale et des gains au loto ainsi que des coups du sort tels qu'une situation de chômage, une maladie ou la crise économique. A partir de douze ans.

\*Jeu non disponible en français

#### PostFinance propose 100 jeux de cartes au prix de 5 francs (au lieu de 17.50 francs)

Il suffit d'envoyer un e-mail à [moneyfit@postfinance.ch](mailto:moneyfit@postfinance.ch) avec l'adresse du destinataire. L'offre spéciale vaut jusqu'au 21 décembre 2014 et bénéficiera aux 100 premières commandes.

## 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 rincer 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
- Dégrippez 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

#### Veillez 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)

**Économisez 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: \_\_\_\_\_

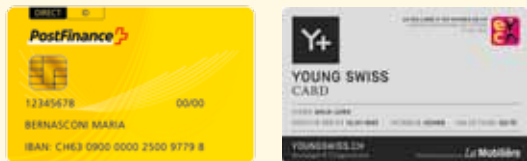
Tel: \_\_\_\_\_

### EN PRIME GRATUITEMENT

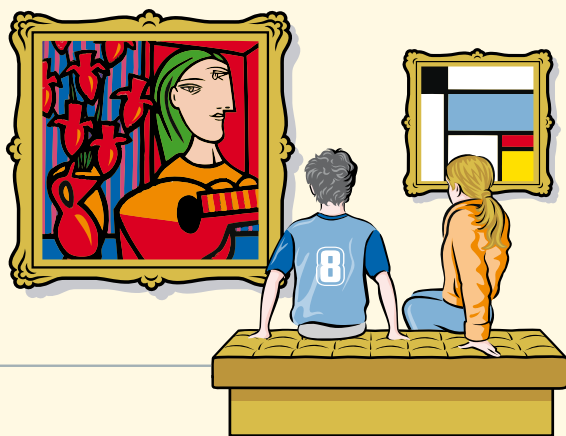
Répondez vite et vous recevrez GRATUITEMENT un cadeau qui vous étonnera. Les stocks sont limités. Passez commande dès aujourd'hui.



## Young Swiss Card, un plus pour les moins de 30 ans



La Young Swiss Card est une carte avantage réservée aux moins de 30 ans. L'avantage est double pour les clients de PostFinance: l'adhésion annuelle à Young Swiss ne leur coûte que 9 francs au lieu de 25. A eux les quelque 1500 offres en Suisse et 60 000 en Europe! Une petite visite au musée s'impose!

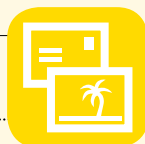


## pick@home, le facteur vient chercher votre colis

Le commerce en ligne est en plein essor. Parfois, la commande passée ne correspond pas à ce que l'on souhaitait et il faut la retourner. La Poste propose le service de prise en charge du colis: le client fixe la date et le lieu de prise en charge du colis, le facteur le prend durant sa tournée. Désormais, les demandes peuvent être effectuées depuis un mobile: la Post-App pour iPhone et smartphones Android est gratuite et nécessite juste une inscription à Login Poste, gratuite elle aussi.

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

## PostCard Creator App: pour Android aussi



Envoyer des cartes postales personnalisées? La PostCard Creator App permet d'en créer en toute simplicité et de les expédier rapidement. L'offre est désormais disponible pour les appareils Android. Il suffit de télécharger la PostCard Creator App dans Play Store et de s'enregistrer ou de se connecter, puis de prendre une photo, d'écrire un mot, de saisir l'adresse du destinataire et d'envoyer la carte postale.

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

# Services

## Un salon pour les personnes handicapées

Le salon national Swiss Handicap est dédié aux besoins des personnes handicapées. Seul établissement financier à y participer, PostFinance partage un stand avec la fondation «Accès pour tous». Afin que les personnes handicapées puissent gérer elles-mêmes leurs finances, les services d'e-finance de PostFinance sont sans barrières. Au stand, une simulation montrera aux personnes intéressées ce que cela signifie de vivre au quotidien avec un handicap.

➔ [www.swiss-handicap.ch](http://www.swiss-handicap.ch)  
 ➔ [www.postfinance.ch/accessibilite](http://www.postfinance.ch/accessibilite)



# Les principaux prix des lettres et des colis

A détacher et à conserver: les principaux tarifs d'expédition (état: novembre 2014)

LAPOSTE



Format B4 35,3 x 25 cm



Format B5 25 x 17,6 cm

**1.**

## Dimensions

Quelles sont les dimensions de ma lettre?

<b>jusqu'au format B5</b> 25 x 17,6 cm	<b>jusqu'au format B4</b> 35,3 x 25 cm
---	---

**2.**

## Poids

Combien pèse ma lettre?

1-100 g	101-250 g	1-500 g	501-1000 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> 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
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
Priority	1.90	Economy	1.60

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



Suisse



Europe

Envois de Noël

### Pensez aux délais

Dates de dépôt et heures d'ouverture de la Poste, pour que vos cadeaux de Noël soient à l'heure sous le sapin.

Lettres Délai de dépôt

**Suisse**  
Swiss-Express «Lune» 23.12.2014<sup>1</sup>  
Courrier A 22.12.2014  
Courrier B 19.12.2014

**Europe**  
URGENT 22.12.2014  
Priority 15.12.2014  
Economy 8.12.2014

**Autres pays**  
URGENT 19.12.2014  
Priority 8.12.2014  
Economy 1.12.2014

Colis Délai de dépôt

**Suisse**  
Swiss-Express «Lune» 23.12.2014<sup>1</sup>  
PostPac Priority 23.12.2014<sup>2</sup>  
PostPac Economy 22.12.2014

**Europe**  
URGENT 19.12.2014  
Priority 10.12.2014  
Economy 3.12.2014

**Autres pays**  
URGENT 18.12.2014  
Priority 3.12.2014  
Economy 26.11.2014

↳ www.poste.ch/courrier-de-noel

Versements et paiements à la fin de l'année

Délai de paiement  
Trafic des paiements



Au guichet postal 27.12.2014  
 Ordres de paiement sur papier chez PostFinance 25.12.2014  
 Ordres de paiement électroniques dans e-finance passés et validés avant 23h59 29.12.2014  
**Versements sur le compte prévoyance 3a**  
 Au guichet postal 29.12.2014  
 Ordres électroniques validés dans e-finance avant 23h59 30.12.2014

21-50 g	Priority	3.80	Economy	2.80
51-100 g	Priority	5.-	Economy	3.60
1-100 g	Priority	5.80	Economy	4.20
101-250 g	Priority	9.50	Economy	6.30
251-500 g	Priority	16.-	Economy	9.50
501-1000 g	Priority	25.50	Economy	15.-

21-50 g	Priority	3.80	Economy	2.80
51-100 g	Priority	5.-	Economy	3.60
1-100 g	Priority	5.80	Economy	4.20
101-250 g	Priority	9.50	Economy	6.30
251-500 g	Priority	16.-	Economy	9.50
501-1000 g	Priority	25.50	Economy	15.-

21-50 g	Priority	3.80	Economy	2.80
51-100 g	Priority	5.-	Economy	3.60
1-100 g	Priority	5.80	Economy	4.20
101-250 g	Priority	9.50	Economy	6.30
251-500 g	Priority	16.-	Economy	9.50
501-1000 g	Priority	25.50	Economy	15.-

21-50 g	Priority	3.80	Economy	2.80
51-100 g	Priority	5.-	Economy	3.60
1-100 g	Priority	5.80	Economy	4.20
101-250 g	Priority	9.50	Economy	6.30
251-500 g	Priority	16.-	Economy	9.50
501-1000 g	Priority	25.50	Economy	15.-

21-50 g	Priority	3.80	Economy	2.80
51-100 g	Priority	5.-	Economy	3.60
1-100 g	Priority	5.80	Economy	4.20
101-250 g	Priority	9.50	Economy	6.30
251-500 g	Priority	16.-	Economy	9.50
501-1000 g	Priority	25.50	Economy	15.-

21-50 g	Priority	3.80	Economy	2.80
51-100 g	Priority	5.-	Economy	3.60
1-100 g	Priority	5.80	Economy	4.20
101-250 g	Priority	9.50	Economy	6.30
251-500 g	Priority	16.-	Economy	9.50
501-1000 g	Priority	25.50	Economy	15.-

**Plus d'infos à l'adresse**  
 ➔ [www.postfinance.ch/finance](http://www.postfinance.ch/finance)  
 1 Dépôt jusqu'à l'heure de fermeture des guichets le soir, distribution le 24.12.2014 avant 11h00  
 2 Dépôt avant 12h00

**Offices de poste ouverts plus longtemps au moment des fêtes**  
 Les 80 plus grands offices de poste seront ouverts jusqu'à 16h00 les 24 et 31 décembre. Les horaires détaillés seront affichés dès début décembre dans tous les offices de poste. Ils peuvent aussi être consultés à l'adresse  
 ➔ [www.poste.ch/sites](http://www.poste.ch/sites)

**Remboursements**  
**Suppression de la prestation N**  
 Faute de demande, la prestation complémentaire «Remboursement (N)» sera supprimée à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2015.

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

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

**Calculateur d'expédition**  
 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 trouvez 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.

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

**Conditions générales de la Poste et la version actualisée des brochures de vente correspondantes, y compris les prix indiqués, forment la base de l'offre de prestations de la Poste. Les offres et les prix sont aussi valables pour la Principauté de Liechtenstein. D'éventuelles modifications demeurent expressément réservées. Prix en Suisse avec TVA incluse. Tous les prix sont en CHF.**

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

**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

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

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

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

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

**Poids**  
 Combien pèse mon colis?

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

jusqu'à 2 kg	Lendemain <sup>4,5</sup> PostPac Priority	9.-	Surlendemain <sup>4</sup> PostPac Economy	7.-
jusqu'à 5 kg		11.-		9.-
jusqu'à 10 kg		12.-		10.-
jusqu'à 20 kg		18.-		15.-
jusqu'à 30 kg		25.-		22.-

**Autres pays**

**Suisse**

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

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

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

**Calculateur d'expédition**  
 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 trouvez 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.

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

**Conditions générales de la Poste et la version actualisée des brochures de vente correspondantes, y compris les prix indiqués, forment la base de l'offre de prestations de la Poste. Les offres et les prix sont aussi valables pour la Principauté de Liechtenstein. D'éventuelles modifications demeurent expressément réservées. Prix en Suisse avec TVA incluse. Tous les prix sont en CHF.**

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

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

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

**Poids**  
 Combien pèse mon colis?

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

jusqu'à 2 kg	Lendemain <sup>4,5</sup> PostPac Priority	9.-	Surlendemain <sup>4</sup> PostPac Economy	7.-
jusqu'à 5 kg		11.-		9.-
jusqu'à 10 kg		12.-		10.-
jusqu'à 20 kg		18.-		15.-
jusqu'à 30 kg		25.-		22.-

**Autres pays**

**Suisse**

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

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

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

**Calculateur d'expédition**  
 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 trouvez 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.

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

**Conditions générales de la Poste et la version actualisée des brochures de vente correspondantes, y compris les prix indiqués, forment la base de l'offre de prestations de la Poste. Les offres et les prix sont aussi valables pour la Principauté de Liechtenstein. D'éventuelles modifications demeurent expressément réservées. Prix en Suisse avec TVA incluse. Tous les prix sont en CHF.**

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

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

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

**Poids**  
 Combien pèse mon colis?

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

jusqu'à 2 kg	Lendemain <sup>4,5</sup> PostPac Priority	9.-	Surlendemain <sup>4</sup> PostPac Economy	7.-
jusqu'à 5 kg		11.-		9.-
jusqu'à 10 kg		12.-		10.-
jusqu'à 20 kg		18.-		15.-
jusqu'à 30 kg		25.-		22.-

**Autres pays**

**Suisse**

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

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

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

**Calculateur d'expédition**  
 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 trouvez 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.

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

**Conditions générales de la Poste et la version actualisée des brochures de vente correspondantes, y compris les prix indiqués, forment la base de l'offre de prestations de la Poste. Les offres et les prix sont aussi valables pour la Principauté de Liechtenstein. D'éventuelles modifications demeurent expressément réservées. Prix en Suisse avec TVA incluse. Tous les prix sont en CHF.**

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

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

# Conseiller financier

«L'e-facture: simple, rapide et pratique»

Armin Brun, responsable Marketing et suppléant du président de la direction de PostFinance SA



Les entreprises sont de plus en plus nombreuses à proposer des factures électroniques et les clients de plus en plus nombreux à recourir à ce moyen de règlement rapide et pratique.

## Réglez vos e-factures là où vous les recevez

Vous ne recevez pas vos factures par courrier ou par e-mail mais directement dans votre e-finance, la banque en ligne de PostFinance.

## Tout est saisi

Les données telles que le numéro de référence, le montant de la facture et le compte de crédit sont automatiquement saisies dans le système.

## Vérification et règlement rapides

D'un clic de souris, vous pouvez vérifier, modifier, valider ou, en cas d'erreur, refuser toute e-facture. Vous pouvez également changer la date d'exécution. De plus, vous décidez quand et depuis quel compte le montant doit être débité. Quelques clics de souris, et la facture est réglée.

## Archivage en ligne

Pour que vous gardiez une vue d'ensemble, les factures réglées sont automatiquement archivées au format PDF dans e-finance, où vous pouvez les consulter durant 120 jours après échéance. Bien sûr, vous pouvez aussi enregistrer les fichiers PDF sur votre disque dur.

## Sécurité maximale

Absolument sûr, le paiement des e-factures se fait par voie cryptée. Il est soumis aux strictes normes de sécurité et directives en matière de protection des données qui valent pour e-finance.

## Conseil

Vérifiez sans tarder si l'émetteur de votre facture propose l'e-facture et inscrivez-vous à ce service.

## E-tool



Notre magazine en ligne «Tout simplement» et sa rubrique «Conseiller» informent notre clientèle privée sur notre offre, nos actions et nos offres spéciales sur le thème de l'argent. Sur e-finance, les clients de PostFinance peuvent s'abonner à la newsletter, qui leur donnera des informations sur le numéro qui vient de paraître. Le dernier «Conseiller» est consacré à e-finance. Accédez directement au magazine en ligne via le code QR ou sur Internet à l'adresse:


➔ <https://magazine.postfinance.ch>



Pour en savoir plus:

➔ [www.postfinance.ch/e-facture](http://www.postfinance.ch/e-facture)





Action menée du  
24.12. au 10.01.

## Faire une bonne action avec «2 × Noël»: la Poste, c'est aussi cela.

Offrez des cadeaux à des personnes défavorisées en Suisse et en Europe de l'Est. Vous pouvez déposer les colis gratuitement dans tous les offices de poste. Les dons particulièrement appréciés sont les denrées non périssables, les articles d'hygiène et de toilette ainsi que les fournitures scolaires. Plus d'informations à ce sujet sur [2xnoel.ch](http://2xnoel.ch)

Une initiative de:



**SRG SSR**

**LA POSTE** 

*Dynamique jaune.*



# Patiner dans un paysage féérique

CarPostal conduit ses passagers vers une superbe piste glacée dans la vallée de l'Albula. Sensations fortes garanties.



Piste glacée Albula: idéale pour les petits et les grands.



## Dates, prix et conseils

### Lieu

Surava (GR), avant Alvaneu Bad (895 m d'altitude). Trajet en navette ou en car postal vers le point de départ, à Alvaneu Bad (935 m d'altitude).

### Equipement

L'équipement requis peut être loué sur place (patins à glace, casque, coudières et genouillères). Possibilité de louer à la journée.

### Heures d'ouverture

La piste devrait être ouverte du 20 décembre 2014 à fin février 2015 environ (en fonction des conditions météo). Se renseigner à l'adresse [www.skateline.ch](http://www.skateline.ch).

### Prix

Adultes: 8 francs; enfants: 5 francs.

### Accès par les transports publics

Depuis Coire: jusqu'à Tiefencastel avec les Chemins de fer rhétiques, puis jusqu'à Surava en car postal. De l'Engadine: jusqu'à Filisur avec les Chemins de fer rhétiques, puis jusqu'à Surava en car postal. Les billets pour la piste glacée peuvent être achetés aux arrêts et auprès du conducteur CarPostal.

Informations complémentaires à l'adresse

- ➔ [www.skateline.ch](http://www.skateline.ch)
- ➔ [www.carpostal.ch](http://www.carpostal.ch), webcode 10158



**Gagnez 10 x 2 cartes journalières de CarPostal** pour un aller-retour à Surava et un tour sur la piste (les patins et la location du matériel ne sont pas inclus dans la carte journalière).

### Piste glacée Albula Page 20

**10 x 2 cartes journalières** de CarPostal pour un aller-retour à Surava et un tour sur la piste glacée

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

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

**Date limite de participation: 19 décembre 2014**

### Marchandises dangereuses Page 26

**1<sup>er</sup> prix:** 2 billets VIP Art on Ice à Zurich en février 2015; **2<sup>e</sup> prix:** 4 billets pour les Journées de Soleure; **3<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> prix:** 10 x PostPac n° 2; **6<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> prix:** 1 paquet de 10 enveloppes préaffranchies Courrier A C5 et 1 paquet de 10 enveloppes préaffranchies Courrier A C6; **9<sup>e</sup> au 12<sup>e</sup> prix:** 5 enveloppes préaffranchies à remboursement d'air

Marchandise dangereuse 1 .....

Marchandise dangereuse 2 .....

Marchandise dangereuse 3 .....

Marchandise dangereuse 4 .....

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

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

**Date limite de participation: 31 décembre 2014**

### DAS ZELT – Chapiteau PostFinance Page 31

**3 x 2 billets pour le spectacle de la St-Sylvestre** de DAS ZELT avec David Bröckelmann et Margrit Bornet à Berne le 31 décembre 2014 (20h30)

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

**SMS** Envoyez le code POM9 au 919 (CHF 1.-/SMS)

**Date limite de participation: 12 décembre 2014**

**Envoyer le coupon à:** La Poste Suisse SA, mot clé «magazine», 3024 Berne

**Conditions de participation:** Les gagnants seront informés par écrit. Les prix ne seront pas convertis en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La participation par SMS ou par coupon offre les mêmes chances de gagner. Tout recours juridique est exclu.

**Q**uel plaisir! Préparée par des bénévoles, la piste glacée naturelle de trois kilomètres située entre Alvaneu Bad et Surava, dans la vallée de l'Albula, accueille les fans de patins à glace à compter du 20 décembre 2014 et jusque fin février 2015 environ. Si le temps est de la partie, ceux-ci traverseront une forêt de pins et de trembles dans un paysage hivernal féérique.

De faible dénivellation, la piste d'Albula, dans les Grisons, se prête aux sorties en famille et ravira petits et grands, à condition qu'ils soient équipés: patins, casque et protections sont obligatoires et peuvent être loués sur place. Des lampes frontales sont également disponibles pour ceux qui privilégieraient une descente à la tombée de la nuit.

**Attrayante offre combinée de CarPostal** Ceux qui se rendent dans cet endroit féérique en car postal (depuis tous les arrêts dans les régions Coire/Grisons centraux et Davos) bénéficient d'un rabais de 20% avec l'offre combinée pour la piste glacée Albula, qui comprend un voyage aller et retour à bord d'un car postal (à demander personnellement), un tour sur la piste glacée et un trajet en navette pour rejoindre le point de départ de la piste, à Alvaneu Bad. **SH**



## Le facteur



# 10 questions à Fritz Kobel, 3537 Eggiwil



**Domicile:** Eggiwil (BE)

**Age:** 61 ans

**Loisirs:** agriculture, ski (de préférence à Bumbach, d'où est originaire Beat Feuz)

**Employé à la Poste:** depuis 37 ans

### 1. Comment êtes-vous devenu facteur?

La ferme familiale étant trop petite, j'ai dû travailler à côté. J'ai fait des chantiers avant de rejoindre la poste d'Aeschau. En 2000, je suis passé à plein temps à Eggiwil et ai réduit notre cheptel à 15 génisses d'élevage.

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

Je me lève à 5 heures, j'allume la radio et je mange un peu. Je commence à la Poste à 6 heures. Nous sommes sept facteurs et, généralement,

je suis parmi les premiers. Chacun trie le courrier de sa circonscription et débute sa tournée à 8 heures.

### 3. La commune d'Eggiwil, dans l'Emmental, est très vaste et vallonnée.

#### Combien de kilomètres parcourez-vous?

Selon la tournée, jusqu'à 82. Nous desservons de nombreux hameaux et fermes, qui se situent entre 750 mètres et 1150 mètres d'altitude. Chez nous, il y a plus de vaches que d'habitants.

### 4. La distribution a-t-elle déjà été annulée en raison des conditions météo?

Jamais. Mais il m'est arrivé, par des hivers très enneigés, de rester bloqué avec ma voiture et de demander à un agriculteur de me remorquer avec son tracteur. Autrefois, les routes étaient rarement frayées. Aussi je descendais mes skis de randonnée du grenier, je mettais mon sac postal en bandoulière et je prenais une ceinture avec 12 mousquetons auxquels j'accrochais les colis. J'allais ainsi de ferme en ferme et, au retour, je m'offrais une belle balade dans la poudreuse.

### 5. Connaissez-vous tous les clients?

Oui, mais depuis que les boîtes aux lettres existent, on se voit moins. Autrefois, je déposais le courrier sur la table de la cuisine et je bavardais avec chacun d'entre eux. J'allumais le poêle des agriculteurs âgés et leur apportais du pain frais.

### 6. C'est bientôt l'Avent. Quels sont ses effets sur votre travail?

Depuis que l'on peut commander ses cadeaux de Noël en ligne, le volume des colis a encore augmenté. Mon véhicule peut contenir jusqu'à 40 colis, mais, les jours de pointe, je dois faire deux tournées. Dans ces occasions, on sent que les gens apprécient notre travail.

### 7. Quel est le colis le plus original que vous ayez distribué?

Des urnes contenant les cendres d'animaux domestiques, un moment d'émotion pour les destinataires.

### 8. Comment fêtez-vous Noël?

Le 24 au soir et le jour de Noël, nous recevons nos quatre enfants et leurs familles. Nous ne nous offrons plus de cadeaux, mais nous mettons toujours les petits plats dans les grands. La plancha est généralement plébiscitée.

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

Je commence par lire le journal et me détendre. Puis je vais nourrir les animaux à l'étable. C'est une bonne façon pour moi de décompresser après une journée de travail. Le soir, je me couche tôt, pour être en forme le lendemain.

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

Menuisier ou charpentier. J'aime le bois et je bricole dans mon atelier. Mais j'espère bien prendre ma retraite en tant que facteur! MK



# La boîte aux lettres intelligente

Avec E-Post Office, le destinataire peut gérer tout son courrier depuis chez lui.

Texte: Claudia Iraoui; illustration: Andreas Schickert

Fini le temps où l'expéditeur décidait comment son courrier devait parvenir au destinataire! Avec la nouvelle plateforme en ligne E-Post Office de la Poste, le destinataire prend les commandes et détermine le mode de réception de son courrier: sur papier dans sa boîte aux lettres, sous forme de document électronique dans la boîte de réception de la plateforme ou sous forme d'e-mail crypté. Les lettres d'information, factures, contrats, etc. sont envoyés sous

forme électronique à un centre où la Poste les traite selon les préférences du destinataire. E-Post Office permet de communiquer en ligne dans un environnement sécurisé ainsi que de gérer des archives numériques et, bientôt, de régler des factures. E-Post Office n'est rien de moins que la boîte aux lettres personnalisée et intelligente assortie de services qui vous permettent de gérer toute votre correspondance. Inscription gratuite!

## Canaux de distribution

La Poste dépose dans votre boîte aux lettres les envois que vous souhaitez recevoir sur papier.

Ceux souhaités sous forme électronique sont disponibles au format PDF sur la plateforme. Vous pouvez aussi recevoir votre correspondance sous forme d'e-mail crypté.

## Droits d'accès

Vous pouvez à tout moment octroyer à des tiers l'accès à votre espace personnel E-Post Office (fonction de gestion des droits d'accès).

## Enregistrement

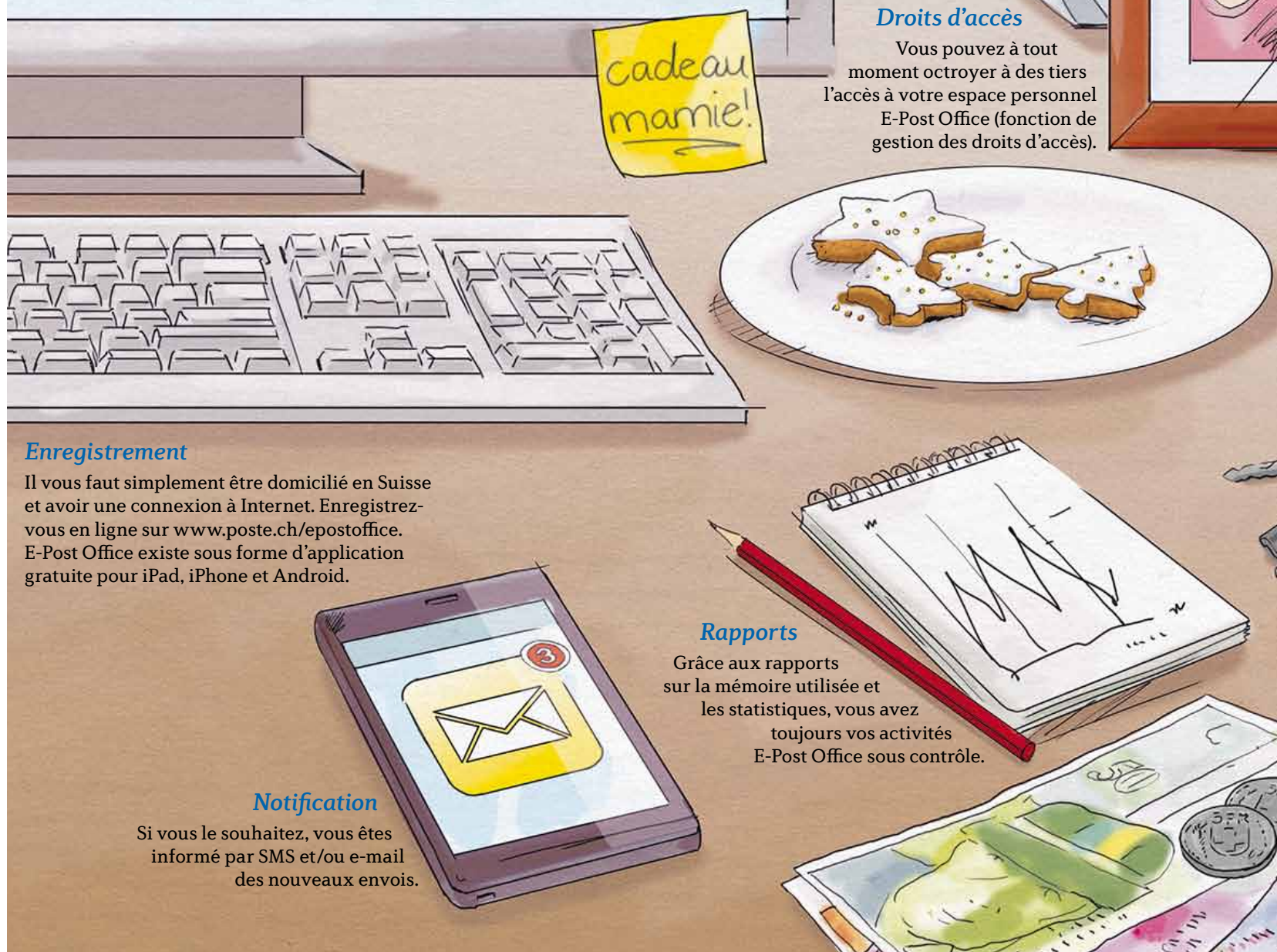
Il vous faut simplement être domicilié en Suisse et avoir une connexion à Internet. Enregistrez-vous en ligne sur [www.poste.ch/epostoffice](http://www.poste.ch/epostoffice). E-Post Office existe sous forme d'application gratuite pour iPad, iPhone et Android.

## Notification

Si vous le souhaitez, vous êtes informé par SMS et/ou e-mail des nouveaux envois.

## Rapports

Grâce aux rapports sur la mémoire utilisée et les statistiques, vous avez toujours vos activités E-Post Office sous contrôle.







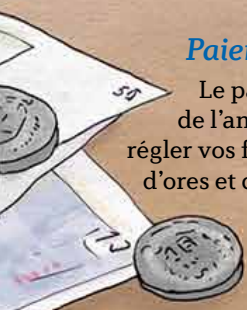
**Archivage**

Cinq gigaoctets sont mis gratuitement à votre disposition sur des serveurs de la Poste en Suisse. Vous pouvez gérer facilement vos données et les archiver dans les dossiers virtuels de votre choix au moyen de la fonction glisser-déposer.



**Sécurité**

Contrairement aux e-mails, aucune donnée n'est transmise en dehors du réseau de la Poste. E-Post Office dispose d'un système sécurisé à plusieurs échelons, qui offre à votre correspondance une sécurité maximale.



**Paiement**

Le paiement sera possible dans le courant de l'année prochaine et vous permettra de régler vos factures via E-Post Office. Vous pouvez d'ores et déjà définir des alertes pour les rappels de règlement.

*L'image du passé*

**1955**



**Un avion postal pour Zermatt**

Après l'hiver meurtrier de 1951, de fortes chutes de neige accentuèrent quatre ans plus tard le risque d'avalanches dans les Alpes. La ligne ferroviaire entre Viège et Zermatt était impraticable. Dans le village au pied du Cervin, habitants et touristes étaient coupés du monde. Dans son livre «Die Post im Wallis» (la Poste en Valais), l'administrateur postal de Zermatt Karl Lehner écrit qu'un service postal aérien fut alors mis en place. Une piste d'atterrissage fut aménagée derrière la gare pour l'avion d'Hermann Geiger. Durant plusieurs jours, le célèbre pilote des glaciers atterrit dans la neige pour apporter journaux, lettres et colis à la station. Ne pouvant parfois atterrir faute de visibilité, il larguait tout simplement les sacs postaux. Il se rendait à Zermatt cinq à six fois par jour, transportant tantôt le courrier, tantôt des passagers. Dans son livre, Karl Lehner, rendant également hommage aux postiers, écrit: «Ils travaillaient jusqu'à 16 heures par jour, même le dimanche.» HF

Photo: Musée de la communication, Berne

# Faites prendre en charge simplement vos colis avec pick@home

Dès maintenant, le service de prise en charge des colis pick@home est disponible sur la Post-App.

[poste.ch/mypickathome](http://poste.ch/mypickathome)

**LA POSTE**   
Dynamique jaune.



Concours: Gagnez un AG d'une valeur de 3655 francs!



**CarPostal** 

## Changement d'horaire

14 décembre 2014

Bien informé grâce à CarPostal: toutes les modifications et informations de votre région sur [www.carpostal.ch/horaire](http://www.carpostal.ch/horaire)



**PostAuto**   
Die gelbe Klasse.

CarPostal sur les réseaux sociaux:





Côté fenêtre

# Urnäsch–Schwägalp En route avec Max Laich



**Max Laich (51)** conduit des cars postaux depuis 1988. Il vit avec sa famille à Urnäsch.

Ce qui me plaît le plus sur cette ligne? Tout! C'est la plus belle de Suisse! L'été et l'automne, les gens viennent des quatre coins du globe pour randonner dans la région. A l'occasion du centenaire de CarPostal, en 2006, nous avons distribué des sacs en guise de souvenir. Des Australiens revenus ici en vacances récemment étaient tout fiers de me montrer leur sac.

Les hivers sont généralement très enneigés ici; il peut y avoir jusqu'à deux mètres de neige sur la Schwägalp. Ce sont des conditions idéales pour les randonnées et les balades en raquettes.

Une fois, j'ai eu un passager d'un genre particulier: j'ai descendu à Urnäsch un mouton qui s'était fracturé une patte. C'était touchant de voir les voyageurs s'occuper de lui, le caresser et le réconforter. Il a été vraiment choyé dans mon car postal. RH



**Zürchersmühle** Se détendre dans un spa en planifiant une randonnée dans l'Alpstein.



**Urnäsch** La place du village, d'où part la prochaine randonnée. On peut aussi y croiser le groupe Streichmusik Alder, de renommée internationale.



**Urnäsch** Au Musée d'Appenzell, c'est tous les jours la Saint-Sylvestre pour les Silvesterchläuse, qu'ils soient «laids», «beaux» ou «beaux-laits».



**Egg** Magnifique vue sur Urnäsch depuis la Hochalp.



Ligne 80.791  
**Urnäsch–Schwägalp**



**Informations relatives à la ligne de la Schwägalp** disponibles sur

- [www.carpostal.ch](http://www.carpostal.ch), webcode 10732
- [www.saentisbahn.ch](http://www.saentisbahn.ch)



**Schwägalp** A 1352 m d'altitude, le Sântis n'est plus loin, sous le soleil.



**Sântis** A 2500 m d'altitude, vue spectaculaire jusqu'au lac de Constance: le Sântis, dans le massif de l'Alpstein, emblématique de la Suisse orientale.

**Attention, danger!**



Les dispositions relatives au transport de marchandises dangereuses ont été renforcées au plan international. Tous les colis qui quittent la Suisse doivent être examinés par imagerie. Ceux qui contiennent des substances dangereuses sont rejetés. Sont par exemple interdits les parfums contenant de l'alcool, les batteries au lithium, les bombes aérosol, les colles inflammables, les agents de blanchiment, les allumettes, les feux d'artifice et les objets magnétiques.

Pour toute question, veuillez vous adresser au Service à la clientèle International: 0800 888 100

**CONCOURS**  
Citez des marchandises dangereuses et gagnez!

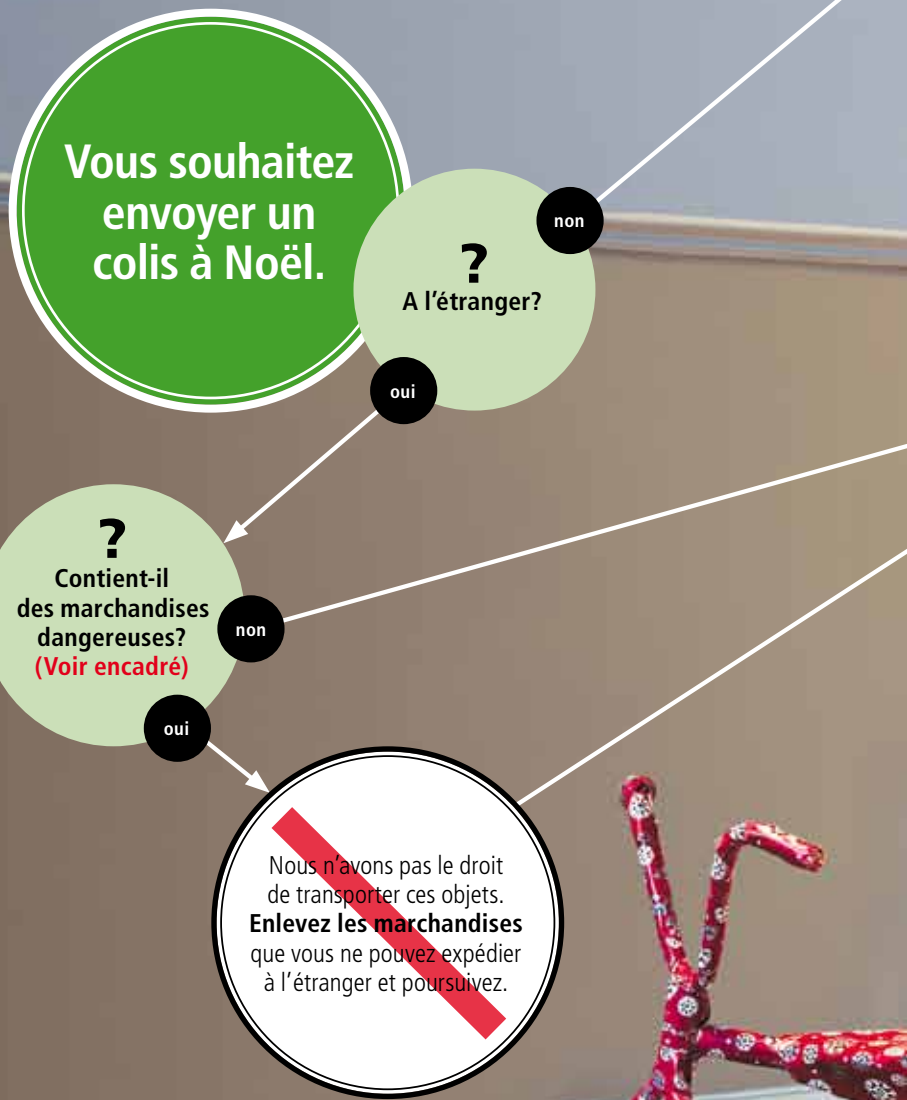


Vous vous y connaissez en marchandises dangereuses? Testez vos connaissances en participant à notre concours. Etes-vous en mesure de citer quatre marchandises dangereuses contenues dans le colis scanné (image ci-dessus)?

**Vous gagnerez peut-être deux billets VIP pour Art on Ice à Zurich (coupon p. 20).**

# Envoi de cadeaux de Noël par colis

Que vous ayez acheté vos cadeaux de Noël dès avril ou que vous vous y preniez seulement maintenant: confiez-nous vos colis! Suivez nos conseils pour l'envoi et l'emballage, et vos cadeaux arriveront à bon port.







Si vous avez bien rangé le contenu dans le colis, vous devriez pouvoir fermer celui-ci facilement.

Vous trouverez dans votre office de poste **le PostPac le plus approprié.**

**?**  
Le colis pèse-t-il moins de 2 kg?

Pour les colis **jusqu'à 5 kg**, utilisez un emballage en carton d'au moins 3 mm d'épaisseur. Plus votre colis est lourd, plus l'emballage doit être solide.

Rembourrez l'intérieur avec du papier, du film à bulles ou de la laine de bois. Le **rembourrage** doit faire au moins 3 cm d'épaisseur. Faites un test en secouant doucement le colis. Si le contenu bouge encore, ajoutez du rembourrage.

**?**  
Le contenu est-il en vrac, cassable ou fragile?

Les colis pour l'étranger doivent être déclarés au moyen des **documents d'expédition.**

A compter du 1<sup>er</sup> décembre 2014, vous pourrez imprimer la lettre de voiture disponible en ligne sur: [www.poste.ch/lettredevoiture](http://www.poste.ch/lettredevoiture)

Un emballage simple avec du **carton** de 1,5 mm d'épaisseur suffit.

Fermez votre colis avec du **ruban adhésif**, et non avec de la ficelle. Pour les emballages réutilisés, vous aurez préalablement enlevé les anciens codes à barres ou les aurez entièrement recouverts.

Vous collerez **l'étiquette-adresse** sur la plus grande surface du colis en bas à droite.

**Et maintenant, direction la Poste!**

Afin de déposer tous vos paquets à l'heure sous le sapin, veuillez prendre en compte les dates de dépôt dans le tableau des prix, page 16.



# Voyage de lecteurs

Du 4 au 13 juillet 2015

## Le Sud de la Suède et Stockholm

Le pays des archipels  
Prix par personne dès  
**CHF 2290.-**

Découvrez en notre compagnie le pays des élan.

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

Nous rejoindrons en car, via Kassel, Trave-münde, où nous prendrons le ferry.

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

Lors d'une visite guidée, nous découvrirons Malmö et le pont de l'Öresund, qui relie la Scandinavie au reste de l'Europe. A Lund, nous visiterons la cathédrale, achevée en 1145, puis nous prendrons la direction de Kalmar, où nous dormirons.

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

Cette journée sera consacrée notamment à la visite de Kalmar et à ses deux portes, qui datent du XVII<sup>e</sup> siècle. Au parc d'élan, à Kosta, vos chances de caresser un élan sont bonnes. Nous irons ensuite à Gränna, une petite ville pittoresque, avant de rejoindre Linköping pour y souper.

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

Nous ferons une excursion toute la journée, en compagnie d'un guide local, pour visiter les archipels aux environs d'Öxelösund: paysages intacts, superbes forêts naturelles et archipels paradisiaques. Des falaises, vous bénéficierez d'une vue magnifique sur la mer Baltique. Nous souperons à Nyköping.

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

Nous traverserons la cité balnéaire de Trosa, avec ses maisonnettes en bois aux couleurs pastel, pour nous rendre à Stockholm, la «Venise du Nord». La capitale de la Suède est construite sur 14 îles reliées par 53 ponts. Nous ferons une visite de la ville et un tour en bateau, avant de rejoindre notre hôtel pour y souper.

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

Nous visiterons le musée Vasa et son navire de guerre Vasa, quasiment intact, qui a coulé en 1628, lors de son voyage inaugural. A l'issue de la visite du château de Drottningholm, inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, nous prendrons la direction de Karlstad pour y souper.

### 8<sup>e</sup> à 10<sup>e</sup> jour

Après avoir admiré les écluses de Trollhättan et visité Göteborg, nous reprendrons le ferry puis le car pour rentrer en Suisse via Kassel.

Visites guidées: les visites de Lund et du château de Drottningholm ainsi que l'excursion dans les archipels auront lieu en anglais, les autres en français.

Un voyage avec CarPostal



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

### Prix par personne

- Chambre double **CHF 2290.-**
- Supplément chambre individuelle/cabine individuelle intérieure **CHF 520.-**
- Supplément chambre individuelle/cabine individuelle extérieure **CHF 585.-**
- Supplément cabine double extérieure **CHF 80.-**

### Inclus dans le prix:

- Voyage à bord d'un car postal\*\*\*\*
- Accompagnement pour toute la durée du voyage
- Accompagnement d'une journée par un guide local
- 7 nuits en demi-pension dans des hôtels\*\*\* et \*\*\*\*
- 2 traversées en ferry en cabine double intérieure avec demi-pension
- 1 lunch
- Visites guidées des villes de Malmö, Kalmar, Stockholm et Göteborg
- Visite d'une cathédrale
- Entrée au parc d'élan
- Tour en bateau
- Entrée et visite guidée du musée Vasa
- Entrée et visite guidée du château de Drottningholm
- Guide touristique
- Taxes

### Ne sont pas comprises:

- Boissons
- Assurance frais d'annulation et assistance SOS CHF 84.-

### Documents de voyage

Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les citoyens suisses

### Vos hôtels

Hôtels\*\*\* ou \*\*\*\*: chambres avec douche/baignoire, toilettes, sèche-cheveux, TV. Traversées en ferry: cabines avec salle d'eau (douche et toilettes).

### 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 10729



Les multiples facettes de la Suède: le parc d'élan, près de Kosta, fera le bonheur des amoureux de la nature, tandis que Stockholm, la Venise du Nord, séduira ceux qui aiment les métropoles.



L'énigme de la Poste

**Jouez et gagnez des prix alléchants!**

**1<sup>er</sup> prix**

Un bon d'une valeur de CHF 600.-

**du 2<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> prix**

Un bon d'une valeur de CHF 300.-

**du 6<sup>e</sup> au 20<sup>e</sup> prix**

Un bon d'une valeur de CHF 150.-



Grand poulpe	En trois exemplaires	Peuple somali de l'Afrique orientale	Personnalité d'une ville	Partie de la charpente humaine	Symbole chimique du plomb	Unité monétaire de la Bulgarie	Région du ciel pour les signes du zodiaque	Coupe de cheveux	Excepté
Personne agissant à la légère	Grosse lime	Dénué de jugement	Préfixe				Impact	Ville de Chypre	Vernis dur et coloré
		Astre					Posture de yoga		1
									6
Oiseau forestier							Grand tapage		Pousse des bois coupés
Ville de Suède							Archipel d'Océanie		
Moyen de transport à deux roues			Ytterbium					Iridium	
			De la ville					Pas nouveau	
Étendue d'eau salée	Aimé			Île en face de la pointe du Raz			Enthousiaste (fam.)	Affection cutanée	
	Cancan						Les vôtres		
		Anneau de cordage					Ville de France		3
		Café					Volcan		Poisson des eaux douces courantes
Habitant de l'Afrique occidentale	Parasite de l'homme			Situé en droit			Bonne terre		
	Cri d'arène						Grande école de France		
					Bout	7 <sup>e</sup> lettre grecque	Période d'activité d'un jury		8
					Tantale	Symbole de l'astate	Avant nous		
		Admission dans une société secrète						Attaché à ses idées	
Poète russe †				Son bois est utilisé en parfumerie					
Métal malléable							Grande voie urbaine		

**BELIANI**  
Designer-Möbel für kein Geld



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

**Solution de la dernière énigme**  
Informatique  
Les gagnants sont sur  
www.poste.ch/magazine

**BELIANI.ch**  
Designer-Möbel für kein Geld

**Beliani.ch** Economisez des sommes non négligeables grâce à un principe unique en son genre: Beliani renonce aux lieux d'exposition, onéreux, et aux intermédiaires. Il assure la livraison directe, du fabricant à votre domicile. Passez vos commandes sur notre boutique en ligne ou par téléphone, profitez d'un service à la clientèle parfait et testez gratuitement nos meubles dans votre environnement. Sur demande, nous livrons le jour même.

**Enigme de la Poste**

**Solution**

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/Localité \_\_\_\_\_

**SMS** Envoyez le mot POM6 avec la solution au 919 (p.ex. POM6 Pomme)  
**Téléphone** 0901 919 020 (CHF 1.-/SMS ou appel depuis un poste fixe)  
**Courrier** La Poste, Concours «magazine», 3024 Berne

**Conditions de participation:** Les gagnants seront informés par écrit. Les prix ne seront pas convertis en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Tous les participants ont les mêmes chances, qu'ils répondent par SMS, par téléphone ou par écrit. Tout recours juridique est exclu.

Date limite de participation: 9 janvier 2015

# «J'ai du respect pour les gens que je parodie»

Il doit sa notoriété à ses parodies de personnalités suisses et prête désormais sa voix à la marionnette Kasperli. Le comédien David Bröckelmann nous parle de l'art de l'imitation, des gargarismes et de la Saint-Sylvestre.

Entretien: Ruth Hafen

**Monsieur Bröckelmann, avez-vous fait des gargarismes aujourd'hui?**

Oui, lorsque je me suis brossé les dents.

**Que faites-vous d'autre pour entretenir votre voix?**

Ma voix souffre lorsque je suis toujours par monts et par vaux. J'utilise toute son étendue, les aiguës, les basses, les sons rauques. Lorsqu'elle flanche, je la gargarise avec du sel d'Ems, je bois beaucoup de thé et je porte toujours un foulard.

**Votre nom rappelle des personnages de Loriot et leurs noms à rallonge, tels que celui de Hoppenstedt ...**

... ou de Monsieur Müller-Lüdenscheidt ...

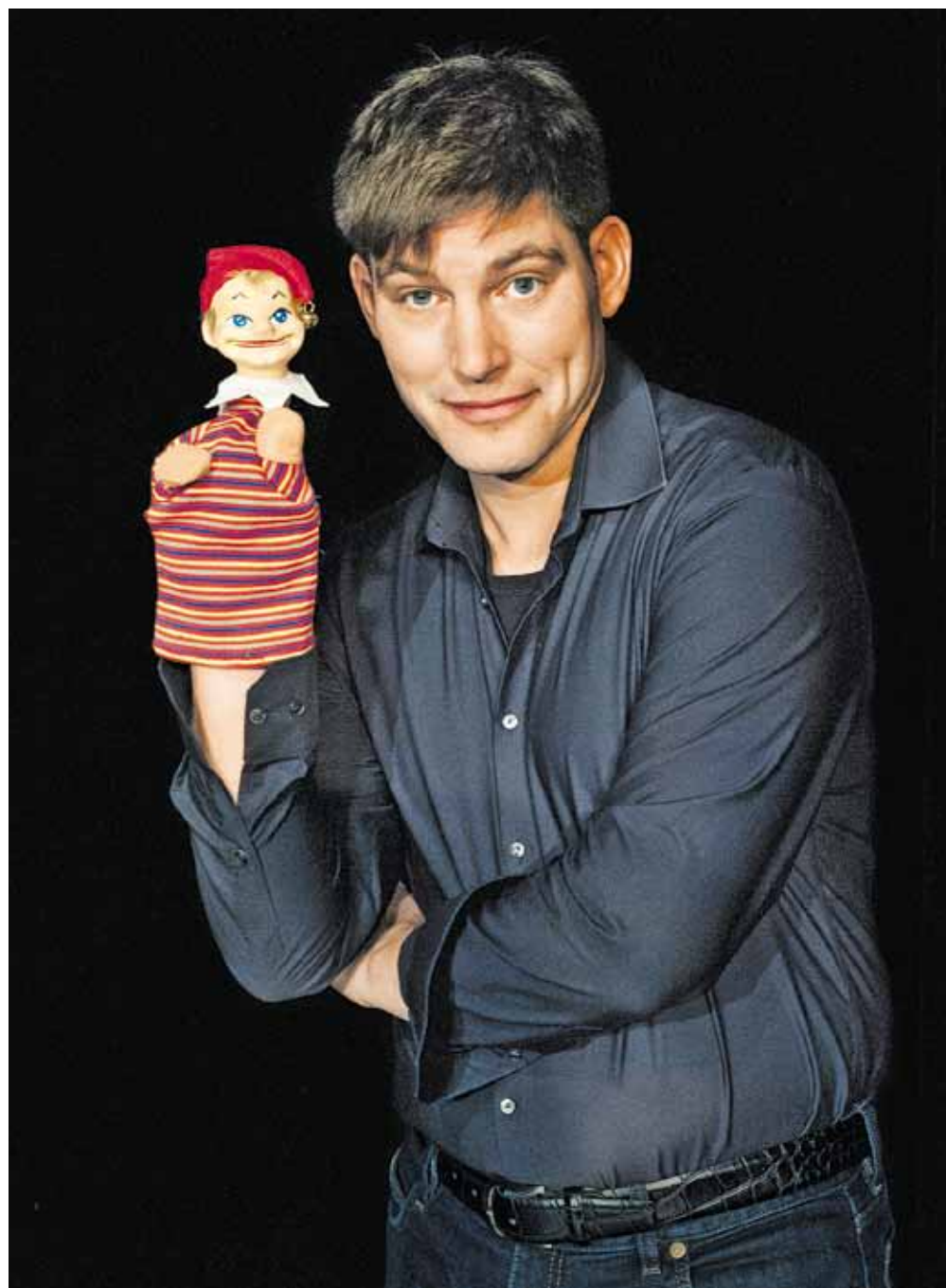
**... mais c'est votre vrai nom, n'est-ce pas?**

Oui, il est originaire du Nord de l'Allemagne. Mon arrière-grand-père a émigré en Suisse. Les Bröckelmann sont Suisses depuis 1903.

**Vous gagnez votre vie en faisant rire les gens. Et vous, qu'est-ce qui vous fait rire?**

La parodie est un art. Il faut que l'on reconnaisse très vite la personne imitée. Certains personnages font rire. Mon ambition première est toujours d'imiter à la perfection. Je trouve beaucoup de choses drôles, je n'ai pas un goût précis en la matière et puis, ça dépend toujours de l'ambiance. Lorsqu'il fait beau, je trouve cela plus drôle que lorsqu'il pleut.

**David Bröckelmann**, 42 ans, s'est produit en Suisse et à l'étranger. Il s'est fait connaître en Suisse avec ses imitations dans l'émission satirique «Giacobbo/Müller». Sa troupe «Theater am Weg» est spécialisée dans le cabaret, les lectures et la mise en scène de visites guidées. David Bröckelmann est en tournée en Suisse avec son deuxième programme solo «Ausser Plan». Il prête sa voix à Kasperli depuis 2012.



«Enfant déjà, je voulais faire comme Kasperli»: l'imitateur David Bröckelmann.



**Pour qu'un personnage soit crédible, il faut que vous trouviez la personne sympathique. L'inverse est-il également vrai?**

J'ai du respect pour les gens que je parodie, même si je les prends de haut et me moque de certaines habitudes de langage ou autres.

**Avez-vous un personnage préféré?**

Je suis bien sûr inspiré lorsque ma parodie plaît à celui qui en est l'objet. Cela peut être un honneur d'être parodié. Récemment, un membre du Conseil d'Etat de Bâle s'est tordu de rire en me voyant l'imiter. Une chose est sûre, les imitations de Matthias Hüppi et de Hakan Yakin sont des incontournables de mon programme.

**Les comédiens font des études d'art dramatique. Et les imitateurs?**

C'est inné. Tous les imitateurs parodient depuis leur plus tendre enfance. C'était ma façon de réagir à ce qui se passait autour de moi, d'assimiler les impressions que me faisaient mes profs ou mes voisins. Il faut aussi une certaine musicalité: on entend quelque chose et on peut le reproduire.

**Etes-vous un bon chanteur?**

Oui, j'ai fait partie durant longtemps d'un chœur de garçons à Bâle. Enfant déjà, je

chantais la passion selon Saint-Matthieu ainsi que de nombreuses cantates de Bach, Schütz et Britten. A l'époque, j'aurais bien aimé avoir mon dimanche, mais, avec le recul, je trouve bien d'avoir fait ça. Nous pratiquons également la musique et le chant en famille, cela m'a imprégné.

**Vous changez souvent de personnages. Vous faut-il pour cela une personnalité multiple?**

(il rit) Je combine certainement plusieurs clivages horizontaux et verticaux! Plus sérieusement, je ne passe pas une journée sous les traits de Christian Gross pour, le lendemain, me retrouver dans la peau de Hakan Yakin à paresser dans un jardin. J'ai du recul par rapport à mes personnages. En tant que comédien, je ne perds pas le contrôle de la réalité, je sais ce que je fais et pourquoi.

**A la Saint-Sylvestre, vous vous produisez à «DAS ZELT – Chapiteau PostFinance». Comment passeriez-vous cette soirée si vous ne deviez pas travailler?**

D'habitude, nous sommes toujours en famille, nous faisons un feu dans le jardin de ma sœur. Nous revenons sur l'année écoulée, les grands boivent du champagne, les petits, du Rimuss. Les fêtes avec compte à rebours, ce n'est pas pour moi.

**Le 31 décembre est l'occasion de faire un bilan. Quel est le vôtre pour 2014?**

On peut faire des bilans tous les jours. Du reste, cela nous ferait du bien d'en faire plus et de prendre du recul. Je me pose des questions toute l'année. C'est chaque jour la Saint-Sylvestre pour moi.

**Vous êtes déjà parti en tournée avec «DAS ZELT». Quelle est sa particularité?**

On sait toujours où on est. Chaque lieu a sa propre topographie, le chemin des toilettes n'est pas le même à Wettingen et à Engelberg. A Bâle, on entend le tram grincer et, le 31 décembre, on entend les pétards.

**Vous prêtez votre voix à la marionnette Kasperli. N'est-ce pas risqué?**

Pourquoi?

**Vous risquez d'être réduit à Kasperli. Tous ne voient plus qu'Obélix en Gérard Depardieu.**

Ces réactions cloisonnées sont à la fois un bien et un mal. Ce rôle est semblable à un mandat. On peut influencer l'imaginaire des enfants et leur rapport à la culture dès leur plus jeune âge. Mais ce rôle est avant tout un grand honneur pour moi. Kasperli, c'est toute mon enfance, c'est avec lui que je me suis lancé dans mes premières parodies. On dit que je l'imitais au berceau!

**Quelle était votre histoire préférée de Kasperli?**

Celle du méchant lutin Zwack et du prince Mägerli. Dans une autre histoire, Kasperli arrache deux planches à une barrière pour en faire des skis. J'ai fait la même chose, mes parents n'ont pas trouvé ça drôle. ■

**Calendrier des courses à pied**



**A vos marques, prêts, partez!**

**Course de la Saint-Sylvestre de Zurich**

Date 14 décembre 2014

Distances 1,6 à 10,0 km

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

**Bremgarter Reusslauf**

Date 28 février 2015

Distances 6,6 et 11 km

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



**Bremgarter Reusslauf**

Beaucoup attendent avec impatience cette course de 11 km le long de la Reuss, à Bremgarten, qui marque la fin de l'hiver et le début de la nouvelle saison de courses à pied.

**Kerzerslauf**

Date 21 mars 2015

Distances 5 et 15 km

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

**PostFinance soutient «DAS ZELT»**



Tirage au sort

L'imitateur David Bröckelmann participera cette année, le 31 décembre, au spectacle Comedy Club de «DAS ZELT – Chapiteau PostFinance». Le célèbre théâtre itinérant présentera un programme varié dans 21 villes suisses des trois régions linguistiques. Partenaire principal depuis 2013, PostFinance envisage de développer encore plus la tournée.

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

Gagnez 3x2 billets pour le spectacle Comedy Club de «DAS ZELT – Chapiteau PostFinance» le 31 décembre 2014, à Berne. Conditions de participation, voir coupon p. 20.

Photos: Patrick Sayer, Claudia Below/DAS ZELT, La Poste Suisse SA



**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)

# Hans Erni

La Force des éléments

Tirage limité à 4990 exemplaires



Feu - Eau - Terre - Air

réunis en un élégant bracelet  
par Hans Erni

- Créé pour Bradford par Hans Erni
- En très beau laiton argenté
- Gravé sur sa face interne
- Tirage limité à 4990 exemplaires
- Avec certificat d'authenticité numéroté à la main
- Garantie de reprise de 120 jours



Mesures : 20 cm x 2,3 cm (Un maillon supplémentaire est joint au bracelet.)

## BON DE COMMANDE EXCLUSIF

Répondez avant le 29 décembre 2014

53153

**Oui**, je réserve le bracelet  
"La Force des éléments"

Je désire  une facture totale  mensualités  
 Par Visa ou Mastercard

\_\_\_\_\_

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

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

N°/Rue

CP/Localité

E-mail

Signature

Téléphone

**THE  
BRADFORD EXCHANGE**

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

## Une oeuvre d'art d'une beauté intemporelle

Un bijou est l'expression d'un goût raffiné et cause de la joie à la femme qui le porte. En exclusivité pour Bradford Exchange, Hans Erni a créé cet élégant bracelet sur le thème «La Force des éléments». Finement galbé comme les dessins qui l'ornent, on découvre ici une oeuvre d'art réalisée magistralement en trois dimensions. Cette harmonieuse suite de tableaux d'Hans Erni -Feu- Eau- Terre- Air- a été incrustée dans le bracelet puis émaillée. Elles se suivent artistiquement pour former ainsi, disposées autour du poignet, le cercle des éléments.

Offrez-vous ou offrez à un être cher cet objet d'art d'une valeur intemporelle, créé par l'un des artistes les plus réputés actuellement.

Prix du produit: Fr. 249.—  
ou 3 mensualités de Fr. 83.—  
(+ Fr. 11.90 expédition et service)



Le bracelet est gravé sur  
sa face interne



Un élégant écrin inclus

Pour commande en ligne  
n° de référence: **53153**

[www.bradford.ch/hans-erni](http://www.bradford.ch/hans-erni)

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