

# magazine

Pour nos clientes et nos clients  
juin 2019

Page 4

100 ans de lignes CarPostal

## Le succès de la conquête des Alpes

Page 10

Roberto Cirillo:  
un nouveau CEO  
proche des gens

Page 18

La Poste s'engage  
avec un prix pour  
la biodiversité

**LA POSTE** 

# Chère lectrice, cher lecteur,

En tant que nouveau directeur général de la Poste, c'est pour moi un plaisir d'entrer en contact avec vous par ce canal. Car vous êtes au centre des efforts que nous déployons pour adapter encore mieux les prestations de la Poste à vos besoins de manière à répondre à la demande et rester tournés vers l'avenir. Où que nous soyons, quoi que nous fassions, notre quotidien n'est pas envisageable sans la Poste. Il est donc essentiel pour moi d'apprendre à la connaître en commençant par ses fondations: auprès des collaborateurs d'un centre colis, par exemple, au guichet d'une filiale, en tournée avec un facteur ou encore en tant qu'accompagnant dans un car postal.

Partout et à tout moment, dans notre pays, de nombreuses personnes entrent en contact avec la Poste. Elle joue un rôle essentiel et continuera de le faire à l'avenir avec son offre de prestations étendue en plein développement.

**«La Poste assume une responsabilité particulière.»**

Ce service public – que je trouve unique en son genre – peut sembler modeste, mais il revêt une importance capitale pour nous tous. Quiconque exerce une influence aussi considérable que la Poste dans notre pays assume une responsabilité particulière: sur le plan économique, mais aussi et surtout vis-à-vis de l'ensemble de la société. Dans ce numéro du «magazine», vous trouverez des reportages et des articles qui illustrent notre engagement. Je vous souhaite une agréable lecture.



Roberto Cirillo, directeur général



## Actualités

### 8 Idées reçues sur la Poste

La Poste est-elle cette entreprise étatique et monopolistique qui subsiste grâce aux impôts et ne fait que distribuer des lettres et des colis? Nous faisons le point sur cinq idées reçues.

## Engagement

### 22 Deuxième vie

Les tenues postales sont gérées de manière responsable, et ce de l'approvisionnement à leur réutilisation hors de l'entreprise.

## Timbres-poste

### Grande fête, petit format

Après celle de 1999, la prochaine édition de la Fête des Vignerons se tiendra cet été: la Poste célèbre l'événement avec trois timbres spéciaux.



## Impressum

### Editeur

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

### Rédaction

Fredy Gasser (responsable Rédaction en ligne/Imprimés),  
Mathias Forny (rédacteur en chef de ce numéro), Claudia  
Langenegger, Sandra Gurtner, Lea Freiburghaus, Janina Gassner,  
Sandra Gonseth, Simone Hubacher, Magalie Terre, Alexander Volz,  
Catherine Riva, Danilo Monteverde

Reproduction avec autorisation écrite de la rédaction uniquement.

**4**100<sup>e</sup> anniversaire**Les cars postaux  
à la conquête des  
montagnes**

En 1919, les premiers cars postaux franchissaient le col du Simplon et reliaient Laax dans les montagnes grisonnes. Nous avons accompagné le conducteur Pius Allenbach durant le passage du col du Simplon.



Randonnée

**Marcher en osmose  
avec la nature**

La Poste décerne chaque année des prix d'encouragement à des projets de randonnée. Cette année, elle soutient notamment le parc du Jura argovien, où des chemins historiques sont restaurés et des mesures favorisent la biodiversité.

**18**

Service

**12 Pain et légumes frais  
livrés par le facteur**

Prix des lettres et colis

**16 Poster des prix  
à détacher**

PostFinance

**27 Gérer son argent:  
un jeu d'enfant**

Concours

**28 Qui résoudra  
l'énigme?****Contributions**

Annette Boutellier (photo), André Callegari, Daniel Desborough (photo), Monika Gurtner, Nicole Ochsenein, Michael Sieber (photo), Lena Schläppi (photo), Joel Schweizer (photo), Andreas von Gunten (photo)

Notre newsletter vous informe régulièrement par e-mail sur la Poste. Inscription sur [poste.ch/newsletter](https://poste.ch/newsletter)

**Traduction et correction**

Service linguistique Poste

**Layout**

in flagranti communication, Lyss

**Pour toute question ou suggestion**

Service à la clientèle  
Du lundi au vendredi: 7h30–18h  
Samedi: 8h–12h  
Téléphone: 0848 888 888  
[serviceclientele@poste.ch](mailto:serviceclientele@poste.ch)

**Impression**

DZB Druckzentrum Bern AG

**Photo de couverture**

Michael Sieber

**Tirage**

Edition en allemand 1 319 690 ex.  
Edition en français 543 715 ex.  
Edition en italien 102 133 ex.  
Total 1 965 538 ex.

**Annonces**

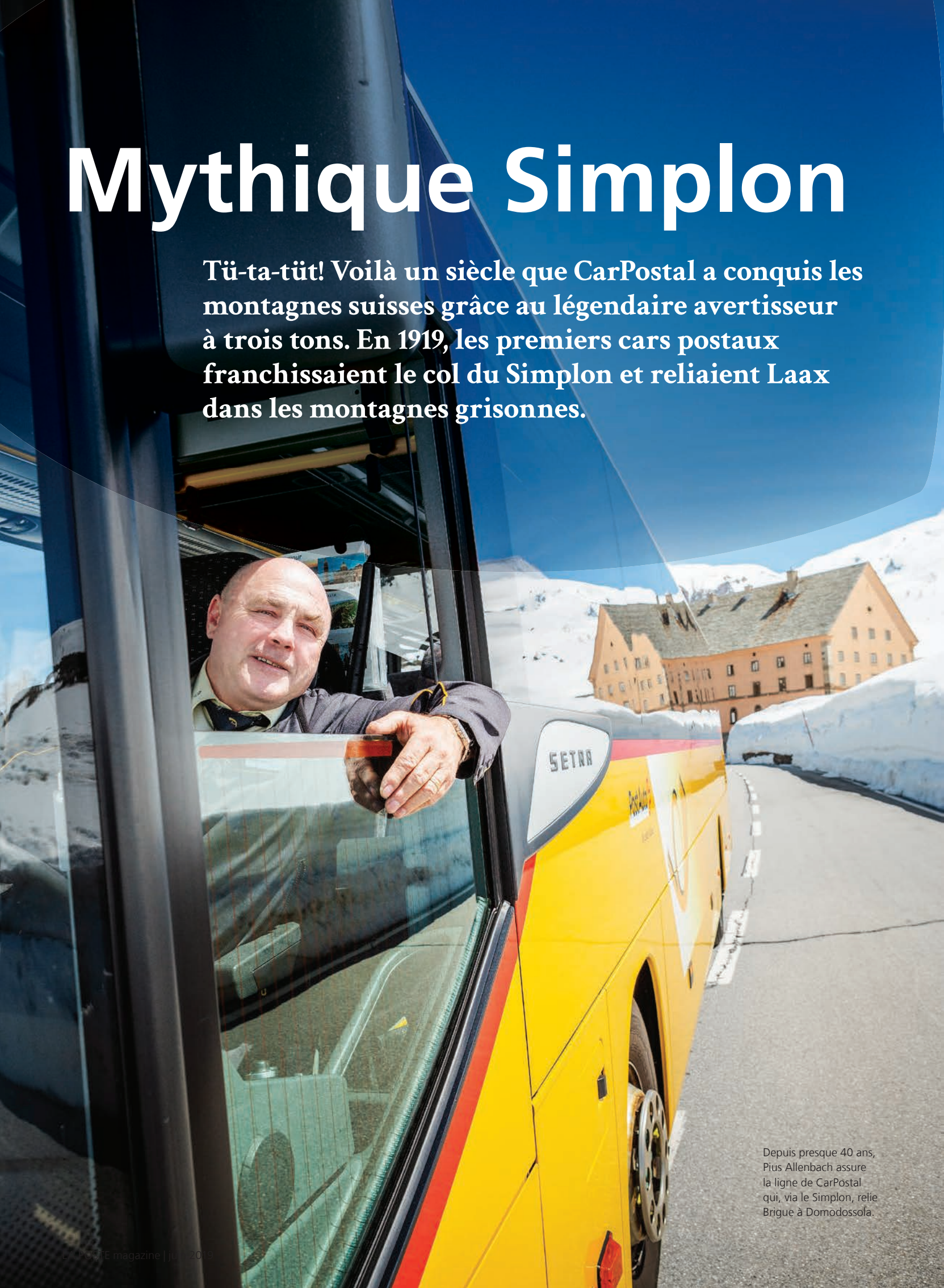
Fachmedien – Zürichsee Werbe AG



**RECYCLÉ**  
Papier fait à partir  
de matériaux recyclés  
**FSC® C005019**

# Mythique Simplon

**Tü-ta-tüt! Voilà un siècle que CarPostal a conquis les montagnes suisses grâce au légendaire avertisseur à trois tons. En 1919, les premiers cars postaux franchissaient le col du Simplon et reliaient Laax dans les montagnes grisonnes.**



Depuis presque 40 ans, Pius Allenbach assure la ligne de CarPostal qui, via le Simplon, relie Brigue à Domodossola.



La route passe par le Pont du Ganter avant de monter jusqu'à l'hospice.

**Texte:** Nicole Ochsenbein,  
Magalie Terre

**Photos:** Michael Sieber

«Mon premier passage du Simplon? C'était il y a 37 ans», se rappelle Pius Allenbach avec un sourire malicieux. Le chauffeur CarPostal natif de Brigue connaît chaque mètre et chaque virage de la route du col: elle part de Brigue par le Pont du Ganter, monte à 2005 mètres jusqu'à l'hospice, continue au sud jusqu'à Simplon-Village, puis passe les gorges de Gondo avant d'atteindre Domodossola. Le trajet dure une heure et 45 minutes et dessert 33 arrêts.

En cette fin de mai, de hauts murs de neige bordent la route. «La neige n'aura fini de fondre qu'en plein été», affirme Pius Allenbach. L'hospice du Simplon, une bâtisse de trois étages, se dresse fièrement au sommet du col. C'est Napoléon Bonaparte qui a posé la première pierre du plus grand hospice des Alpes suisses dont la congrégation du Grand-Saint-Bernard a achevé la construction en 1831.

#### **Les canons d'abord, les diligences ensuite**

Le même Napoléon Bonaparte est à l'origine de l'itinéraire sécurisé de passage du col. Comme il avait besoin de se rendre dans le sud avec ses canons, il lui fallait une vraie route. C'est ainsi qu'on acheva les 60 kilo-

mètres de route en 1806 au bout de six ans de construction. Dès lors, les premières diligences postales empruntèrent cette route pour franchir le Simplon. Historiquement, il s'agit du premier col alpin ouvert au transport postal de voyageurs.

Un détail particulier relie Pius Allenbach au célèbre général: «A Brigue-Glis, j'ai grandi à la rue de Napoléon.» Aujourd'hui âgé de 61 ans, il a commencé sa carrière à la Poste en tant que postier. «Après quelques années, j'ai eu envie de me renouveler. J'ai passé mon permis de poids lourd et j'ai rejoint CarPostal où j'ai débuté en tant que garagiste avant de devenir chauffeur.» Aujourd'hui, Pius Allenbach est le plus ancien employé du service de régie de Brigue.

#### **A l'aise à la montagne**

«Mon métier a beaucoup changé. A l'époque, je transportais aussi des colis et des journaux. J'avais plus de temps pour discuter avec les gens du coin. Aujourd'hui, les horaires sont plus serrés.» Mais Pius Allenbach aime toujours autant son métier. Il parle de ses expériences avec les randonneurs curieux, plaisante avec ses connaissances et ramène les écoliers qui doivent



Pius Allenbach vers la borne kilométrique à Simplon-Village qui marque le milieu de la route que Napoléon Bonaparte fit construire il y a 200 ans.

faire chaque jour le trajet entre Simplon-Village et Brigue pour se rendre à l'école secondaire. Il trouve toujours quelqu'un pour boire un café, s'il en a le temps.

### Contrebande et route du sel

La route reliant le Valais au Sud était déjà prisée au XVII<sup>e</sup> siècle, mais pas par les touristes désireux de voyager confortablement. En effet, les contrebandiers de l'époque faisaient la traversée périlleuse à pied à travers la profonde gorge de Gondo pour faire passer illégalement leurs sacs de jute remplis de cigarettes et de sucre vers l'Italie. En sens inverse, les bêtes de somme du célèbre négociant haut-valaisan Kaspar Jodok von Stockalper trottaient le long de la route du Simplon en transportant du sel méditerranéen.

### L'aigle veille

La célèbre statue de l'aigle royal trône sur une colline au-dessus de la route du col. Le mémorial de huit mètres commémore l'engagement des gardes-frontières suisses pendant la Deuxième Guerre mondiale. D'ailleurs, le col est encore peuplé de soldats puisque l'ancien hospice aux allures de château fort avec sa tour Stockalper est propriété de l'armée. Les artilleurs y sont régulièrement hébergés lors de leur cours de répétition.

### Un voyage périlleux

Pius Allenbach garde un souvenir impérissable d'une de ses aventures avec des soldats en tant que chauffeur CarPostal. «C'était l'hiver et nous devions amener 400 soldats au col.» La météo était catastrophique, le vent se déchainait et la neige tombait à l'horizontale. «Je n'y voyais presque rien et officiellement, le col était fermé», se rappelle le Haut-Valaisan. Mais le courageux chauffeur n'avait pas froid aux yeux et a poursuivi sa montée vers le col: «Nous formions un convoi de dix cars postaux, précédés d'un chasse-neige. C'est un miracle que le voyage se soit déroulé sans incident.»

### Du «moteur à avoine» à la poste alpine motorisée

En 1906, personne n'imaginait le succès que rencontrerait le car postal dès sa mise en service en plaine. Les pannes, le manque de sécurité et les coûts d'exploitation élevés ont poussé les PTT à retirer rapidement les véhicules de la circulation et à se reposer entièrement sur le «moteur à avoine» éprouvé, la voiture hippomobile.

Le car postal réussit sa percée après la Première Guerre mondiale seulement. Les PTT récupérèrent des centaines d'anciens véhicules de l'armée qu'ils transformèrent en cars postaux. En 1919 naquit la première poste alpine motorisée de Suisse: le trajet du Simplon fut ouvert en Valais et l'itinéraire Reichenau-Flims



Au col, la neige ne fond pas avant fin juin.

Une diligence vers l'hospice en 1935. La bâtisse de trois étages destinée à l'accueil des voyageurs avait alors un peu plus d'un siècle.



Un «moteur à avoine» faisant halte à Simplon-Village (vers 1890). La toute dernière diligence a emprunté le col valaisan en 1954.



dans les Grisons, qui fut rapidement prolongé jusqu'à Coire dans la vallée et à Laax dans les montagnes.

### Des débuts difficiles dans les Grisons

Même si les véhicules jaunes font aujourd'hui partie du paysage dans les Alpes grisonnes, leur mise en service n'a pas été chose aisée. Entre 1900 et juin 1925, les voitures étaient interdites sur la voie publique pour des raisons de sécurité. Les cars postaux aussi étaient tout sauf les bienvenus. Ils étaient même caillassés dans certains villages. L'opposition émanait surtout des conducteurs de diligences et des éleveurs de chevaux qui redoutaient de perdre leur moyen de subsistance. Néanmoins, les avantages des cars postaux ont prévalu. Aujourd'hui, plus d'un million de voyageurs empruntent la ligne Coire-Laax. Chaque année, environ 105 000 voyageurs fréquentent la ligne du Simplon, dont beaucoup de cyclistes depuis 2016, grâce aux porte-vélos.

La ligne du Simplon est considérée comme la plus jolie traversée des Alpes. «Le magnifique panorama de montagnes qui s'offre à moi m'émerveille encore et toujours», confirme Pius Allenbach. Quand il arrive à Domodossola, il se sent toujours en vacances. «Je me balade dans la vieille ville pittoresque et je mange un bon plat de pâtes, et c'est déjà l'heure de rentrer à Brig.» Il se réjouit tout autant du trajet de retour.

Une décapotable de la marque Saurer: voilà à quoi ressemblaient les cars postaux dans les années 1920.



### Timbres anniversaire

A l'occasion du 100<sup>e</sup> anniversaire des deux routes de montagne, la Poste émet deux timbres spéciaux: un timbre de 85 centimes pour Coire-Laax et un timbre de un franc pour le Simplon. Ils sont disponibles dans les filiales de la Poste et sur [postshop.ch](http://postshop.ch).

[carpostal.ch/100ans](http://carpostal.ch/100ans)

# Sus aux idées reçues

La Poste est un groupe aux activités multiples, qui s'est développé au fil des décennies. La diversité de ses activités est telle que l'on trouve toutes sortes d'informations à son sujet. Mais certaines idées reçues ont la vie dure. Clarification en cinq points.

Texte: Claudia Langenegger

Photos: Annette Boutellier, Joel Schweizer

## IDÉE REÇUE N°1

*La Poste est une entreprise détentrice d'un monopole d'Etat*

C'était le cas des PTT: cette unité administrative de la Confédération a néanmoins été dissoute en 1998. La Poste a alors vu le jour. Cet établissement autonome de droit public a été transformé en société anonyme en 2013. Le monopole que la Poste détenait sur la distribution de lettres et de colis jusqu'à 5 kilogrammes a été progressivement supprimé. Depuis 2009, la Poste ne dispose plus que d'un monopole résiduel pour les lettres du service intérieur jusqu'à 50 grammes. La Poste fournit toutes les autres prestations en concurrence avec d'autres fournisseurs sur le marché.



## IDÉE REÇUE N°2

*La Poste vit des impôts payés par les contribuables suisses*

La Poste appartient à 100% à la Confédération. Cette dernière lui a attribué un mandat de service universel clairement défini, que la Poste assume toutefois par ses propres moyens. La Poste ne perçoit donc pas de fonds publics de la part de la Confédération. A titre d'exemple, elle finance elle-même le réseau postal et le transport du courrier. Dans les faits, l'argent circule plutôt en sens inverse: la Poste verse chaque année des dividendes s'élevant à environ 200 millions de francs à son unique propriétaire, la Confédération. Il en va autrement de CarPostal, car ses prestations ne relèvent pas du mandat de service universel de la Poste. Les lignes CarPostal sont commandées par les cantons et payées par la Confédération et les cantons. Le transport régional des voyageurs (TRV) donnant droit à une indemnisation est généralement organisé de la manière suivante: CarPostal propose une prestation comme le font d'autres entreprises de transport opérant dans le TRV.





## La Poste distribue des lettres et des colis

IDÉE  
REÇUE N°3

Oui, mais pas seulement. La Poste est composée de six unités: PostMail, RéseauPostal, PostLogistics, PostFinance, CarPostal et Swiss Post Solutions. PostMail est responsable de la distribution du courrier, RéseauPostal se charge des filiales de la Poste, Swiss Post Solutions assure la distribution d'envois postaux internes au sein de grandes entreprises dans le monde entier, CarPostal s'occupe des cars postaux et du marché des transports, et PostFinance se consacre aux opérations financières. Le traitement des lettres et des colis représente une part considérable des opérations postales. Comptant près de 15000 postes à temps plein, PostMail constitue la plus grande unité de la Poste avec 36% des équivalents temps plein de l'ensemble du groupe. Avec 2721 millions de francs, PostMail réalise plus d'un tiers des produits d'exploitation et avec PostLogistics plus de la moitié des produits d'exploitation de la Poste.



## La Poste réduit son réseau de filiales

IDÉE  
REÇUE N°4

Le réseau de filiales est transformé et non réduit. Seul le nombre de filiales en exploitation propre va diminuer. En revanche, 300 filiales seront réaménagées et modernisées selon un nouveau concept. Quant aux points d'accès, ils se multiplient. Le nombre de filiales en partenariat, d'automates My Post 24, de services à domicile, de points de dépôt et de retrait et de points clientèle commerciale est en constante augmentation.

Fin mars, on dénombrait quelque 3900 points d'accès. En 2020, il devrait y en avoir plus de 4200. Dans les années à venir, environ 200 filiales en partenariat viendront s'ajouter aux plus de mille existantes. La Poste prévoit d'installer des automates My Post 24 sur quelque 200 sites d'ici à la fin de l'année 2020. Les clients pourront ainsi bénéficier de prestations postales 24 heures sur 24.

## La Poste manifeste trop d'intérêt pour les innovations et se soucie trop peu de son activité de base

IDÉE  
REÇUE N°5

Non, car on ne peut pas séparer clairement les innovations de l'activité de base. L'activité de base – la transmission d'informations et le transport de marchandises et de valeurs – s'inscrit toujours plus dans l'univers numérique. Les innovations sont incontournables: elles contribuent à maintenir le caractère moderne et compétitif de la Poste. Les drones et les cars postaux autonomes attirent toujours beaucoup l'attention: il s'agit de nouvelles technologies fascinantes et les informations relatives à ce domaine sont très appréciées du public.



# Grands débuts

**Depuis le mois d'avril, Roberto Cirillo est le nouveau directeur général de la Poste. Le Tessinois a pris la succession d'Ulrich Hurni, qui dirigeait la Poste par intérim après la démission de Susanne Ruoff en juin 2018.**

**Texte:** Alexander Volz **Photos:** Lena Schläppi

Roberto Cirillo a visiblement apprécié sa première tournée de distribution. A Thoune, il a découvert le métier de facteur.



Roberto Cirillo est un chef qui va au-devant des gens. Au cours de ses deux premiers mois à la Poste, il a distribué du courrier et des colis à Thoune et dans les environs. Au centre colis de Härkingen, il a prêté main-forte pour gérer le tri. A Zurich, il a eu des échanges approfondis avec les équipes qui fournissent les solutions de gestion de documents numériques aux clients commerciaux de la Poste. Et dans les filiales de Lausanne et Genève, il a servi au guichet en compagnie des collaborateurs. Le nouveau CEO veut savoir ce que travailler au front signifie réellement. Et qui sait, peut-être le rencontrerez-vous en personne lors de votre prochaine visite à la Poste? Nous l'avons accompagné durant les premières semaines et lui avons demandé ce que les termes suivants signifiaient pour lui.

## Roberto Cirillo à propos de...

### ... la Poste:

«C'est une entreprise unique et diversifiée investie d'une grande responsabilité. Elle est profondément ancrée en Suisse. Il doit toujours en être ainsi à l'avenir. A cet égard, je ne pense pas seulement à la dimension économique, mais aussi à l'utilité de la Poste pour la société.»

### ... du service public:

«En Suisse, la Poste apporte une valeur ajoutée majeure au service public. Les gens nous font confiance et c'est très précieux. Pour moi, le service public commence par des petites choses et revêt une importance significative pour tout le monde. Je suis convaincu qu'une Poste solide, avec une large assise et financée par ses propres moyens, sera en mesure de répondre aux besoins d'aujourd'hui et de demain. Que la Poste soit saine et performante est dans l'intérêt de tous.»

### ... de la clientèle:

«Nos offres et nos prestations doivent apporter une valeur ajoutée tangible aux clients – et de plus en plus aussi aux «natifs numériques» ainsi qu'aux jeunes familles, qui seront dans quelques années nos principaux clients. Nos collaborateurs œuvrent chaque jour dans ce sens, avec beaucoup d'engagement et de compétence, comme je l'ai constaté partout.»

### ... des collaborateurs de la Poste:

«Les collaborateurs ne sont pas seulement le visage de la Poste, ils sont la Poste. Leur expérience, leurs connaissances et leur engagement exceptionnel en faveur de la clientèle m'emplissent de confiance et d'assurance pour l'avenir de l'entreprise.»



A l'aise dans les contacts humains: au centre colis de Härkingen, le nouveau CEO de la Poste a observé de près le travail des collaborateurs.

### ... de l'avenir de la Poste:

«Dans toute la Suisse, nous proposons des prestations équivalentes, de sorte que tout un chacun ait les mêmes possibilités, que ce soit en ville ou à la campagne. Nous aidons les entreprises à acheminer efficacement leurs prestations et leurs produits vers leurs clients. Nous adaptons continuellement nos prestations aux besoins changeants de notre clientèle, aujourd'hui et demain.»

Roberto Cirillo (48 ans) a grandi au Tessin. Il a suivi des études d'ingénieur en génie mécanique à l'EPF de Zurich et travaillé plusieurs années pour McKinsey à Zurich et à Amsterdam. En tant que responsable pour la France de l'entreprise de services Sodexo, il a vécu plusieurs années à Paris, puis il a été CEO du groupe hospitalier international Optegra à Londres. Il est marié et possède les nationalités suisse et italienne. Il a récemment quitté Londres pour emménager en Suisse. Le nouveau directeur général parle couramment l'allemand, le français, l'italien, l'espagnol et l'anglais.



En visite dans une filiale à Lausanne, Roberto Cirillo s'essaie même au travail de guichet.

## Émissions spéciales officielles de la Monnaie fédérale Swissmint

Commande sur [www.swissmintshop.ch](http://www.swissmintshop.ch) ou par téléphone au 058 4 800 800

### Jeu de monnaies pour nouveau-né 2019

avec une médaille «Ourson»



### Jeu de monnaies d'anniversaire 2019

avec une médaille ornée d'un gâteau d'anniversaire



### Jeu de monnaies classique 2019

avec une pièce bimétallique de qualité «Chevreuil» d'une valeur de 10 francs



- ✓ À collectionner, comme cadeau et pour faire plaisir
- ✓ Contient toutes les pièces de monnaie courantes de 2019
- ✓ Livré dans un coffret en couleurs
- ✓ Maîtrise de l'art de la frappe

Frais d'envoi offerts pour la Suisse et le Liechtenstein. Prix sous réserve de modifications. Disponible jusqu'à l'épuisement des stocks.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swissmint



# Produits frais de la ferme

## Légumes bios, fruits de la ferme et pain frais de la boulangerie: dans bien des régions, les facteurs n'apportent pas que des lettres.

**Texte:** Claudia Langenegger

**Photos:** Lena Schläppi, Michael Sieber

Quand avez-vous écrit à la main et envoyé une lettre ou une carte postale pour la dernière fois? Il y a longtemps déjà? Rien d'étonnant: aujourd'hui, on s'écrit par e-mail, SMS, WhatsApp ou messagerie instantanée, et on utilise des applications en ligne pour envoyer des cartes postales. Pour le facteur, le nombre de lettres à distribuer ne cesse de diminuer. C'est pourquoi la Poste offre des prestations complémentaires sur le «dernier kilomètre».

### Tournée de distribution avec poireaux bio

Dans de nombreuses régions de Suisse, les facteurs apportent le courrier, mais aussi des légumes frais à domicile. A l'instar de Florian Wahlich qui travaille à l'office de distribution d'Ostermundigen. «Les agriculteurs nous livrent leurs légumes soit chaque semaine, soit une semaine sur deux», explique le Bernois. La ferme bio de Kathrin Wullschleger-Reinhard à Bolligen (voir photo) fait figure d'exception car là, c'est la Poste qui va chercher la marchandise. Ensuite, la procédure est la même: «Nous livrons aux clients les légumes dans des sacs en même temps que le courrier.»

Le contact avec la clientèle est l'affaire des exploitations agricoles, des magasins à la ferme et des services d'abonnements légumes; la Poste ne se charge «que» de la livraison. Florian Wahlich et ses collègues estiment que la distribution de produits régionaux est une «bonne chose» et les clients apprécient cette prestation.



### Du four à la boîte aux lettres

Depuis février, les Bernois peuvent se faire livrer leur pain par la Poste jusqu'à cinq fois par semaine. Ils ont le choix parmi des tresses au beurre et différents types de pains, grands ou petits, et décident eux-mêmes du jour de livraison. Le pain provient de la confiserie Eichenberger à Berne. Le service «Brot-Post» a rencontré un tel succès que son lancement dans d'autres villes de Suisse est à l'étude actuellement.

### La Poste peut-elle me livrer du pain et des légumes?

Informations sur le service «Brot-Post»: [brot-post.ch](http://brot-post.ch)

En savoir plus sur les offres dans votre région:

[poste.ch/around-us](http://poste.ch/around-us)

Dès fin juin, recherche possible au moyen du NPA



Grande photo: Florian Wahlich va chercher les légumes à la ferme bio de Bolligen.

Petites photos: Le boulanger façonne les miches de pain que la factrice livre tous les jours dans la boîte.

## Digital Banking pour tous...

... il suffit d'apprendre à s'en servir. Les cours «Go Digital» gratuits proposent une introduction simple dans la gestion de compte en ligne.

La clientèle de PostFinance peut découvrir le paiement par smartphone et comment comptabiliser une facture à l'ordinateur. Les cours sont organisés dans les filiales de PostFinance dans toute la Suisse. Ils sont divisés en trois parties. Avec le premier module («Débuter»), les participants découvrent l'online banking. Ils installent la PostFinance App sur leur smartphone et s'exercent à consulter le solde du compte ou les mouvements sur ce dernier. Avec le deuxième module («Appliquer») ils apprennent à payer des factures par smartphone et ordinateur portable, et à configurer des ordres permanents. Le troisième module («Approfondir») propose un aperçu de la gestion de compte numérique et des solutions de paiement alternatives comme TWINT.

Trouvez le cours «Go Digital» qui vous convient: [postfinance.ch/inscription](https://postfinance.ch/inscription)



## Menus tout prêts livrés par la Poste

Nous aspirons tous à une indépendance et une autonomie maximales au quotidien. Pourtant, il arrive que le simple fait de s'occuper des courses et du repas soit trop compliqué et fatigant. Grâce au service de livraison Menu Casa de Bischofszell produits alimentaires SA, il est quand même possible de déguster un excellent repas chez soi. Le choix est vaste: des fricandeaux au risotto méditerranéen, en passant par la salade de haricots et la soupe à la carotte avec une pointe de coco. Et bien plus encore. Les menus peuvent même s'accompagner d'un verre de vin. Il est possible de filtrer l'offre en fonction des allergies et des préférences alimentaires individuelles. Le jour suivant la commande, la Poste livre des menus prêts à être dégustés, qu'il suffit de réchauffer brièvement. Un peu comme au restaurant, mais à la maison.

[menu-casa.ch](https://menu-casa.ch)

## Tout sur les services de la Poste

Qu'est-ce que «My Post 24» ou «PickPost»? Comment créer un «WebStamp»? Nous vous l'expliquons sur des sites sélectionnés. Vous serez ainsi bientôt un pro de la Poste.

Saviez-vous qu'un SMS peut aussi faire office de timbre? Ou que vous pouvez choisir le lieu et l'heure de réception de vos colis? Les prestations de la Poste sont aussi variées que nombreuses. Et la Poste est là partout où ses clients ont besoin d'elle. Pour trouver une filiale, récupérer un colis à un point de retrait PickPost ou utiliser à tout moment, confortablement installé chez soi, les prestations de la Poste sur les canaux numériques... la Poste propose tout cela. Cet été, un service complémentaire viendra étoffer l'offre: un stand d'information de la Poste qui parcourra la Suisse jusqu'en septembre. Les collaborateurs de la Poste vous diront tout ce que vous voulez savoir.

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

6 et 7 juin	Tenero
11 et 12 juin	Olten
18 et 19 juin	Nyon
24 et 25 juin	Lyss
27 et 28 juin	Saint-Moritz
13 et 14 août	Reinach
19 et 20 août	Berne Bümpliz
22 et 23 août	Weinfelden
26 et 27 août	La Chaux-de-Fonds
2 et 3 sept.	Rheinfelden
5 et 6 sept.	Sarnen
19 et 20 sept.	Winterthour



# A QUOI peut servir une SIMPLE BANANE ? A quasiment TOUT !

1000 et 1 usages prodigieux et surprenants de la banane



Une arme très efficace pour **PERDRE du POIDS !!**

**Vous n'imaginez pas TOUT ce qu'un FRUIT aussi simple que la BANANE peut faire pour vous...** La banane n'est ni plus ni moins qu'**EPOUSTOUFLANTE !** Excellente pour vos papilles, elle peut de plus faire un bien fou à votre Santé, votre Longévité et contre toute attente à votre Ligne ! Dans « **LE LIVRE DE LA BANANE** », tout juste sorti de chez l'imprimeur, découvrez 1000 et 1 raisons d'avoir toujours une banane à portée de main :

- La chose extraordinaire qui se passe dans votre organisme si vous mangez ce type de banane – Mûre ou pas mûre ? On vous dit tout page 34
- Régulièrement malade ? Décuplez vos défenses immunitaires grâce à une simple banane ! Page 34
- Retrouvez des dents toute blanches avec une simple banane ! Page 56
- Le truc tout simple pour éradiquer vos verrues – Page 46

**3 boissons délicieuses pour contraindre votre organisme à PERDRE du POIDS.** Page 23



- La banane : le fruit IDÉAL pour LISSER les cheveux au naturel. Page 54
- Comment la banane chasse les mites page 61
- Le truc à la banane ANTIDÉPRIME page 38
- Boostez la croissance de vos cheveux avec cette simple poudre de banane – Page 53
- Allongez durablement la durée de vie de votre bouquet de fleurs grâce à la banane ! Page 60
- PSORIASIS ? Comment la banane peut considérablement vous soulager page 58
- Retirez en un instant des taches indélébiles – notamment sur vos doigts. Page 56

**MIGRAINE ?** Vous sentez qu'un pénible mal de tête va empoisonner votre journée ? **Vite, de la banane !**



- **Yeux gonflés ?** Cette petite purée de banane va résoudre votre problème. La recette page 50

**INSOMNIE récalcitrante ? Le thé à la banane : la recette magique validée par de nombreux EX-insomniaques**



- Comment faire de la banane un LAXATIF aussi doux qu'efficace ? Page 21

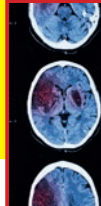
**Qu'il s'agisse d'un problème de Santé, de Beauté, de tâches ménagères ou même de jardinage, la banane a réponse à TOUT ! Dans « LE LIVRE DE LA BANANE », trouvez une solution pour quasi tout résoudre :**

- Cellulite tenace ? Pourquoi vous DEVEZ vous tourner vers la banane pour la dégommer - Enfin ! page 55
- Acné, points noirs, kystes, cicatrices, fissures, crevasses et gerçures : les soins à base de BANANE qui font merveille. Chapitre 3
- Votre DVD est rayé et inutilisable ? La banane le rendra comme neuf ! Page 60
- En panne de cirage ? Comptez sur la banane ! Page 57
- Pourquoi la banane fait-elle le Bonheur des Jardiniers ? Fleurs à foison, Rosiers flamboyants, TOMATES à gogo... De multiples végétaux en raffolent ! p.57
- Gueule de bois ? Comment la banane peut vous « retaper » bien plus vite que prévu... page 42
- PIQÛRES D'INSECTES ou BRÛLURES : la banane est un très surprenant ANTI-DOULEUR naturel ! page 45.

**ANTI-ÂGE : le masque à la banane qui comble les rides en profondeur - Page 48**



**AVC :** Comment la banane peut réduire votre risque de 21 %  
Page 36



**TOUT cela et bien plus encore pour « 3 francs, 6 sous » ! Avec un fruit aussi simple que la banane :**

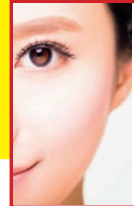
- ▶ Ce qui arrive (d'excellent !) à votre CERVEAU lorsque vous mangez quelques rondelles de banane - Page 37
- ▶ 2 astuces MAGIQUES pour combattre les douloureuses brûlures d'estomac et améliorer nettement votre santé rénale – Voyez comment pages 37 et 46
- ▶ Vos cheveux sont indomptables ? Cette recette toute simple va les ressusciter !
- ▶ Restaurez l'éclat d'antan de vos meubles et faites briller votre argenterie sans produit TOXIQUE – Page 57
- ▶ Comment la banane permet d'ATTENDRIER la VIANDE comme jamais... Page 57

**Autant de prodigieuses vertus dans un fruit aussi simple que la banane... Est-ce possible ? OUI !** Cependant, nous ne vous demandons pas de nous croire sur parole. Nous préférons vous proposer de le vérifier par-vous-même sans prendre le moindre risque financier... **Voici donc notre proposition :**

**Demandez votre exemplaire du « LIVRE DE LA BANANE - Ses 1001 vertus insoupçonnées » pour une lecture libre avec droit de retour durant 30 jours!**

Toutes ces recettes de santé, beauté, minceur, maison et cuisine ont été testées et approuvées ! Elles ne devraient donc pas vous décevoir... Et si par hasard c'était le cas, il vous suffirait de nous retourner votre livre et votre facture sera annulée sans discussion. Une chose est sûre, après sa lecture, PLUS JAMAIS vous n'envisagerez revenir de votre marché sans votre « régime de bananes »... Elle est SI PRODIGIEUSE !

**RIDES : Le secret (méconnu) à base de banane pour rendre votre peau toute lisse et soyeuse - Page 50**



**LE CITRON** Si vous pensiez tout connaître sur le citron, vous allez être surpris. Le soleil de votre corbeille de fruits est en effet bien plus qu'un concentré de vitamine C.



Tout le monde connaît certaines des propriétés bénéfiques des agrumes. Et pour la majorité d'entre nous, le citron est souvent synonyme de vitamine C. Dans le livre « **Bien plus que de la vitamine C !** » vous serez surpris de découvrir les nombreux bienfaits méconnus de ce champion venu du Sud et vous apprendrez de nombreuses vertus et formules aux effets remarquablement efficaces et simples à mettre en œuvre.

Le citron peut soulager les maux et les problèmes les plus inattendus. De l'herpès labial à la gueleule de bois en passant par l'acné, les problèmes de prostate, l'artériosclérose, les détoxifications et les poids... pour n'en citer que quelques-uns.

**Il y a acide et ... acide**

Notre mode de vie actuel mène à l'acidification de notre organisme (acidose) qui s'accompagne, notamment, d'apathie, de vieillissement prématuré, d'augmentation du cholestérol, de chute des cheveux et de dépression. Malgré son goût acide, le citron est en fait un élément alcalin (antiacide), donc tout le contraire. Et cela en fait l'une des armes les plus redoutables pour lutter contre de nombreuses maladies.

**Et bien plus encore**

Cet ouvrage regorge également de trucs et astuces pratiques comme par exemple : comment éliminer les taches de rousseur • avoir de beaux ongles blancs • faire disparaître les pellicules • couper des oignons sans pleurer • soulager les coups de soleil • repousser les moustiques etc. Ce document de référence vous ravira et vous étonnera à chaque fois que vous aurez un petit problème de santé ou pratique à résoudre. Un livre indispensable dans chaque bibliothèque !

☎ **022 552 09 43**  
service@bodybest.ch

**BON POUR 30 JOURS DE LECTURE LIBRE**

à retourner Body Best - Service Clientèle - Fürstenlandstrasse 35 - 9001 St Gall - Tél 022 552 09 43  
WhatsApp/SMS 078 222 65 00 - service@bodybest.ch - www.bodybest.ch

**OUI**, veuillez me faire parvenir :

\_\_\_ exemplaire(s) de « **Le livre de la BANANE** » au prix de Fr. 39.- pour un exemplaire

\_\_\_ exemplaire(s) de « **Le Citron, bien plus que de la vitamine C** » au prix de Fr. 39.- pour un exemplaire

Participation aux frais de port et emballage Fr. 6.95

**Economisez Fr. 19.-** en commandant 2 livres de votre choix pour seulement Fr. 59.- Droit de restitution de 30 jours

+ **VOTRE CADEAU GRATUIT :**



Répondez vite et recevez **GRATUITEMENT** ce livret épatant « **Le CURCUMA, une épice qui vaut de l'OR !** »



Nom/Prénom : \_\_\_\_\_

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

NPA : \_\_\_\_\_

Localité : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

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

Tél : \_\_\_\_\_

Courrier endommagé, adresses incomplètes ou erronées: voilà à quoi s'attellent les collaborateurs des «cliniques des lettres» dans les trois centres courrier d'Eclépens, de Härkingen et de Zurich-Mülligen, à l'instar de Giuseppa Carino.



# Envois arrivés à bon port

Quatre conseils pour que votre envoi parvienne bien chez le destinataire.

**Texte:**

Simone Hubacher

**Photos:**

Daniel Desborough

Les machines de tri des centres courrier sont à la pointe du progrès et n'endommagent pas les envois. Les pannes font néanmoins partie du quotidien. Pour les éviter, il suffit que les expéditeurs respectent quelques points.

## Emballage correct

Les objets – y compris les pièces de monnaie et en particulier les clés – arrivent à destination sans problème s'ils sont emballés correctement, c'est-à-dire dans des enveloppes rembourrées. Les installations de tri transportent les lettres et leur contenu à toute vitesse; il peut donc arriver que les petits objets soient perdus. Les envois/enveloppes endommagés sont traités par les collaborateurs des cliniques des lettres dans les centres courrier. A la centrale des objets trouvés de Chiasso, les collaborateurs déploient leurs talents d'enquêteurs pour localiser les propriétaires légitimes des objets trouvés. 40% des quelque 8000 clés arrivées à Chiasso ont ainsi pu être retournées.

Des enveloppes rembourrées de diverses tailles sont disponibles dans toutes les filiales de la Poste et sur [postshop.ch](http://postshop.ch) (préaffranchies, Courrier A, 2 francs l'unité ou non affranchies/neutres). Mieux vaut en avoir quelques-unes en réserve à la maison!

## En Recommandé, c'est mieux

Si vous envoyez un objet de valeur par courrier, mieux vaut le faire en Recommandé. Contrairement aux courriers A ou B traditionnels, les envois en Recommandé bénéficient d'une garantie d'indemnisation jusqu'à hauteur de 500 francs par envoi en cas de perte ou de dommage.

## Toujours indiquer l'expéditeur!

Malheureusement, aujourd'hui encore, des millions d'envois par an sont expédiés sans indication de l'expéditeur. Si une lettre n'est pas distribuée et ne fait mention d'aucun expéditeur, elle doit être ouverte pour que celui-ci puisse être identifié. En effet, la Poste est légalement tenue de retourner l'envoi à son expéditeur. Par conséquent, en inscrivant votre adresse au recto ou au verso de l'enveloppe, vous évitez que votre lettre soit ouverte. Si cela devait néanmoins se produire, vous pouvez compter sur le fait que le personnel de la Poste est soumis au secret postal et donc tenu de ne rien divulguer.

## Vérifier l'adresse

Les cliniques des lettres travaillent 24 heures sur 24 à la correction des adresses. Afin d'éviter les frais de port pour un envoi qui vous est retourné, veuillez vérifier l'exactitude de l'adresse au préalable. Vous ne savez pas si une adresse est encore valable? Une demande d'adresse isolée dans le service en ligne de la Poste «Traitement d'adresses en ligne» permet bien souvent de trouver la nouvelle adresse à partir de l'ancienne.

[poste.ch/trouver-adresse](http://poste.ch/trouver-adresse)

# Prix des lettres et des colis

A détacher et à conserver: les principaux tarifs d'expédition pour clients privés (état juin 2019)



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



**Suisse**



**Europe**



**Autres pays**

**1.**

## Dimensions

Quelles sont les dimensions de ma lettre?

**2.**

## Poids

Combien pèse ma lettre?

### jusqu'au format B5

25 x 17,6 cm

1-100 g

101-250 g

### jusqu'au format B4

35,3 x 25 cm

1-500 g

501-1000 g

### jusqu'au format B5

25 x 17,6 cm

1-20 g

21-50 g

51-100 g

### 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

25 x 17,6 cm

1-20 g

21-50 g

51-100 g

### jusqu'au format B4

35,3 x 25 cm

1-100 g

101-250 g

251-500 g

501-1000 g



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



**Suisse**

**1.**

## Poids

Combien pèse mon colis?

Quand mon colis doit-il partir?

jusqu'à 2 kg

jusqu'à 10 kg

jusqu'à 30 kg

Lendemain<sup>4,5</sup>  
PostPac Priority

Les 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.

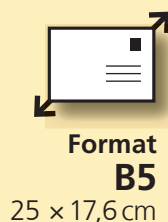


3.

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 –.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	1.50	ECONOMY 1.40
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.–	ECONOMY 8.–
PRIORITY	17.–	ECONOMY 10.–
PRIORITY	2.–	ECONOMY 1.70
PRIORITY	3.80	ECONOMY 2.80
PRIORITY	5.–	ECONOMY 3.60
PRIORITY	5.80	ECONOMY 4.20
PRIORITY	9.–	ECONOMY 6.–
PRIORITY	16.–	ECONOMY 9.–
PRIORITY	25.–	ECONOMY 15.–

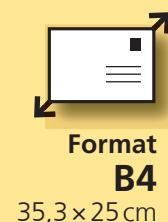


2.

Durée et prix

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

	Surlendemain <sup>4</sup> PostPac Economy
9.–	7.–
10.70	9.70
23.–	20.50



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

**Calculateur d'expédition**  
Calculez le prix de votre envoi. [poste.ch/calculateur-expedition](http://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. [poste.ch/timbres-poste](http://poste.ch/timbres-poste)  
[poste.ch/webstamp-easy](http://poste.ch/webstamp-easy)  
[poste.ch/timbresms](http://poste.ch/timbresms)

**Filiales**  
Vous obtiendrez les réponses à la filiale la plus proche. [poste.ch/sites](http://poste.ch/sites)

**0848 888 888**  
Votre filiale



**Brochure**  
Renseignements dans notre brochure d'information.



**Marchandises: envois à l'étranger**

Jusqu'à présent, pour envoyer une tablette de chocolat aux Etats-Unis, il fallait utiliser une étiquette douanière verte. Les données concernant tous les envois de marchandises à l'étranger devront désormais être transmises au préalable par voie électronique au pays de destination. Pour les envois aux Etats-Unis, cette réglementation sera valable dès le 1<sup>er</sup> juillet 2019, et pour le reste du monde dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020. Grâce aux services en ligne «Documents d'accompagnement lettres internationales» (pour les lettres), «Etablissement de lettre de voiture» (pour les colis) et, dès fin juin, WebStamp (pour les lettres), la tablette de chocolat peut être déclarée en toute commodité. [poste.ch/ead](http://poste.ch/ead)

- 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 Dépôt des colis: la veille jusqu'à 12h00 en général, jusqu'à 16h00 dans plus de 200 filiales. [poste.ch/postpac-prio](http://poste.ch/postpac-prio)

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

Respect des directives internationales relatives aux marchandises dangereuses: **0848 888 888**

# Engagement total pour les insectes



**Dans le parc du Jura argovien, des sentiers historiques sont restaurés et des mesures favorisant la biodiversité sont mises en œuvre. La Poste soutient le projet avec un prix d'encouragement.**

**Texte:**

Claudia Langenegger

**Photos:**

Michael Sieber

Le chaud soleil darde ses rayons sur la prairie en fleurs qui bruit de mille sons et les grillons strident à qui mieux mieux. Et voilà que Florin Rutschmann plonge à nouveau dans l'herbe. Grâce à sa vue perçante, l'ingénieur environnemental et entomologiste a repéré un insecte. Il ressort sa main de l'herbe, un grillon dans la paume, et le tient délicatement. «C'est un mâle, explique-t-il. Eux seuls peuvent striduler.» Ils utilisent leurs ailes pour ce faire. Il montre la membrane ronde d'où provient le bruit de la stridulation. Ce grillon a une patte en moins. «Les grillons se livrent de féroces batailles avec leurs rivaux. Pour s'en sortir, ils abandonnent parfois une patte.»

**Sentier historique**

Il y a beaucoup d'insectes dans cette prairie escarpée au-dessus de Schinznach. Nous nous trouvons dans le parc du Jura argovien, une aire de détente et un parc naturel d'importance nationale. «Ici, nous avons débroussaillé la pente et nous avons éclairci la lisière de la forêt, explique Philipp Schuppli de Pro Natura, responsable du projet.

La lumière du soleil parvient désormais jusqu'au sol, l'habitat idéal pour d'innombrables plantes et insectes.» Ces travaux s'inscrivent dans le cadre des mesures du parc en vue de restaurer les sentiers historiques. Ce projet vient d'être récompensé par un prix d'encouragement de la Poste, décerné chaque année à trois projets de chemins de randonnée particulièrement adaptés aux familles. Le deuxième prix a été attribué à la restauration d'un ancien chemin de pèlerins au Lengtal en Valais, et le troisième à celle des sentiers historiques des célèbres grottes du Mont Vully dans le canton de Fribourg.

**La vie entre les pierres**

Des mesures d'aménagement et d'entretien du paysage dans le parc jurassien ont fait beaucoup pour la préservation et la promotion de la biodiversité. Par exemple la reconstruction des murs en pierre sèche qui s'étaient écroulés. Alors que nous regardons les maçons travailler les pierres avec précision, une mésange charbonnière voltige nerveusement au-dessus d'un pan de mur intact et disparaît dans les fissures. «Elle a certainement son nid ici



Tout en haut: Le parc du Jura argovien près de Schinznach. En haut: Florin Rutschmann montre comment insectes et reptiles élisent domicile dans les fissures.

En haut à droite: Philipp Schuppli, ingénieur environnemental, dirige le projet de restauration du sentier historique de Chalm. A droite: Les papillons profitent de cette promotion de la diversité.

avec ses petits», explique Philipp Schuppli. Un nid tout entier dans les fissures? «Oui, les murs abritent des trous tout à fait adaptés», indique-t-il. Les lézards, les serpents et les salamandres tachetées y hibernent même.

#### **Pour une biodiversité foisonnante**

«Le recul de la biodiversité et la disparition des insectes sont depuis longtemps des questions prégnantes dans les cercles spécialisés, indique Philipp Schuppli. Il existe bon nombre de mesures, mais jusqu'ici elles n'ont pas suffisamment porté leurs fruits.» Des projets comme celui mis en place dans le parc du Jura argovien sont donc d'autant plus importants. Ici, Pro Natura, les communes, les travailleurs forestiers, les associations de protection de la nature et des oiseaux, les propriétaires terriens, les bénévoles et les collaborateurs du parc s'engagent en faveur de la diversité de la faune et de la flore.

En savoir plus sur le prix d'encouragement de la Poste: [poste.ch/randonner](https://poste.ch/randonner)



# RANDONNÉES POUR LES BOULES D'ÉNERGIE ET LES ÉQUILIBRISTES

Idées variées de randonnées pour les familles.  
[poste.ch/randonner](https://poste.ch/randonner)

Commandez  
une brochure  
dès  
maintenant

**LA POSTE** 

Partenaire principal de



# Un été rando plein d'imagination

## A la rencontre des animaux

Une marmotte qui siffle dans la prairie, un bouquetin qui broute sur un flanc de montagne abrupt ou des papillons qui virevoltent autour des fleurs des montagnes: les randonnées sont souvent propices à d'incroyables découvertes de la faune. Dans sa brochure actuelle, la Poste présente huit randonnées familiales à réaliser en Suisse. Chacune est associée à un animal typique de la région qui révèle son itinéraire favori. Comme toutes les randonnées sont très différentes, il y en a pour tous les goûts.

La brochure est conçue comme une carte pliable. Elle peut être commandée ou téléchargée gratuitement sur [poste.ch/randonner](https://poste.ch/randonner). Sur chaque itinéraire de la Poste, il est possible de participer à un concours avec l'application «Handy Safari».

Téléchargement gratuit dans l'App Store d'Apple et sur Google Play



## Eternels fatigués s'abstenir

De nombreux animaux deviennent actifs à la tombée de la nuit. C'est le moment que choisit le castor pour ronger le bois des arbres destiné à ses constructions, tandis que la chauve-souris part à la chasse aux insectes et que la chouette anime la forêt avec ses hullements.

La nuit a quelque chose de fascinant. C'est pourquoi Suisse Rando et son partenaire principal, la Poste, resteront éveillés dans la nuit du samedi 13 juillet. De nombreuses randonnées collectives démarreront en soirée dans tout le pays. La Poste promeut plusieurs itinéraires accessibles aux familles et l'ensemble des participants recevront un cadeau à cette occasion.

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

## Randonner au pays des héros

Vivant quelque part dans la forêt, Robin des Bois lutte pour les pauvres au nom de la justice. A l'occasion de la randonnée familiale de la Coop, le légendaire héros sort de sa cachette car il a besoin de l'aide de nombreux petits compagnons de randonnée pour accomplir une mission difficile. Libérer une princesse?

Sauver un royaume? Pour en savoir plus, rendez-vous sur [poste.ch/randofamille](https://poste.ch/randofamille) et participez à la randonnée familiale de la Coop organisée entre le 23 juin et le 15 septembre 2019 à différents endroits en Suisse.



# Une deuxième vie pour les tenues postales

**La Poste soumet l'achat de vêtements à des règles éthiques et éco-responsables, mais elle en assure aussi le recyclage après utilisation. Un programme particulièrement efficace.**

Melanie Dietisheim et Hans-Peter Hofstetter de La Trouville retirent les logos de la Poste des tenues de service usagées.



«Une deuxième vie pour les tenues postales» est l'un des projets par lesquels la Poste assume sa responsabilité d'entreprise, la Corporate Responsibility. Dans ce cadre, elle met l'accent sur cinq champs d'action: hormis l'économie circulaire et l'approvisionnement responsable, il s'agit du climat et de l'énergie (comme les économies de CO<sub>2</sub>), des collaborateurs (maintien et encouragement des performances du personnel) et de la citoyenneté d'entreprise (engagement social, comme le travail volontaire pour Suisse Rando). Ainsi, la Poste se préoccupe de demain dès aujourd'hui.

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

Texte: André Callegari

Photos: Andreas von Gunten

Jaune et gris: voilà qui distingue les tenues postales. Simple et efficace. Ce qui n'est pas simple, c'est l'approvisionnement: «Nous comptons 92 modèles, soit plus de 2000 tailles, et fournissons chaque année 200 000 pièces à 33 000 collaborateurs, explique Secil Helg, spécialiste Achats durables. Les différences entre les modèles sont considérables: le personnel de distribution n'a pas les mêmes besoins à la station de montagne de Zermatt qu'en ville de Zurich.» Les t-shirts, les chemises et les chemisiers ont une durée de vie d'environ deux ans, «mais certains t-shirts ont été portés pendant 20 ans».

#### Le label: certificat de qualité

La Poste est membre de la Fair Wear Foundation et n'achète que des textiles robustes certifiés OEKO-TEX® Standard 100. Mais elle va encore plus loin en misant sur l'économie circulaire dans le cadre de sa stratégie responsabilité d'entreprise: ainsi, grâce au projet «Une deuxième vie pour les tenues postales», elle veille à ce que les vêtements usagés soient réutilisés. Pour ce faire, elle coopère avec la Croix-Rouge suisse (CRS) de Berne-Mittelland. En 2018, le magasin de seconde main La Trouvaille de la CRS en a trié près de neuf tonnes.

#### Le logo doit être retiré

«Les pièces avec le logo de la Poste sont mises de côté, explique Melanie Dietsheim de La Trouvaille. Nous ne revenons que les vêtements dépourvus de label.» Quant aux logos cousus, ils sont retirés. La Trouvaille vend une partie de la marchandise – vestes tricotées, t-shirts, hauts à bretelles, gants, gilets softshell et chaussures de sécurité – dans ses magasins. Les produits invendus ou invendables sont remis à Tell-Text GmbH à Safenwil qui les distribue en Suisse et à l'étranger à des organisations comme l'Aide suisse aux montagnards. «Les recettes servent à financer des projets de la CRS, comme le service de baby-sitting pour les familles surmenées et les offres destinées aux seniors malades ou handicapés.»

#### Création d'emplois grâce au surcyclage

La Trouvaille collabore étroitement avec le Kompetenzzentrum Arbeit de la ville de Berne, qui s'occupe de personnes sans formation ou sans revenu. La Trouvaille leur offre des places de travail et les soutient dans leur intégration sociale et professionnelle. La coopérative BEWO dans l'Emmental figure aussi dans la liste des partenaires. Les tenues postales y sont transformées en sacs de sport et en housses d'ordinateur portable. Ce processus appelé surcyclage crée des emplois pour les personnes handicapées. Seules les pièces complètement inutilisables sont incinérées, ce qui permet d'alimenter des réseaux de chauffage ou de générer de l'électricité - une autre forme d'économie circulaire.

## Le premier chemin de fer de la Suisse „Ligne Spanisch-Brötli“ en argent fin 999/1000!



1.

- ✓ Le 1/4 d'once en argent de Suisse „Ligne Spanisch-Brötli“ en pur argent fin 999/1000!
- ✓ La plus haute qualité de frappe: Flan bruni!
- ✓ Réduction de plus de 80 %! Vous ne réglez que seulement Fr. 10.- au lieu de Fr. 59.90!

**Fr. 10.-**  
au lieu de Fr. 59.90

## La première pièce en or pour le grand anniversaire „Cinquantenaire de l'alunissage“!



**or fin  
999/1000!**

2.

- ✓ La pièce en or montre Neil Armstrong en tant que premier homme sur la lune!
- ✓ 1/100ème d'once en or (0,311 g), la plus haute qualité de frappe: Flan bruni, tirage limité: seulement 10.000 pièces en or!

**Fr. 49.50**  
au lieu de Fr. 99.50

**50 francs d'économisés!**



3. X

Chaque client obtient avec sa commande un pin's avec un véhicule postal suisse GRATUIT!  
(le motif du pin's peut varier)

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

- le 1/4 d'once en argent de Suisse „Ligne Spanisch-Brötli“ (argent fin 999/1000, Flan bruni) pour seulement Fr. 10.- au lieu de Fr. 59.90! (livrable seulement 1 fois par foyer)!
- la pièce en or „Cinquantenaire de l'alunissage“ (or fin 999/1000, Flan bruni, 1/100ème d'once = 0,311 g) pour seulement Fr. 49.50 au lieu de Fr. 99.50!

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Rue/No \_\_\_\_\_

CP/Ville \_\_\_\_\_

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

X  
Signature \_\_\_\_\_

p9n/bbbm (1,2,3)

**Veillez s.v.p. inscrire votre adresse et envoyer à:**

**Sir Rowland Hill AG**  
Hardhofstrasse 15 · 8424 Embrach ZH  
Fax: 044 865 70 85 · E-Mail: [service@srh-ltd.ch](mailto:service@srh-ltd.ch)

<http://argent24.srh-direct.ch>







### Où se cache le renard?

Nous tirerons au sort 5 x 2 cartes journalières CarPostal parmi les envois avec la réponse exacte.

**Par courrier:** Poste CH SA, mot-clé «Objet caché», 3024 Berne

**Par SMS:** (CHF 1.–/SMS) envoyez le code WBF suivi de la solution au 3113 (p. ex. WBF F6)

**Par téléphone:** composez le 0901 82 29 22 (CHF 1.–/appel depuis le réseau fixe) et laissez un message en indiquant la solution, votre nom ainsi que votre adresse

Le renard se trouve dans le champ (p. ex. F6)

Nom, prénom

Rue

NPA / Localité

**Conditions du concours:** Les gagnants du concours seront informés par écrit et leurs noms seront publiés sur [poste.ch/magazine](http://poste.ch/magazine). Les prix ne seront pas versés en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les chances de gagner sont les mêmes via le coupon-réponse, par SMS et par téléphone. Tout recours juridique est exclu. Date limite de participation: **31 juillet 2019**

# LEHNER<sup>+</sup> VERSAND

VOTRE NO 1 POUR LES MEUBLES DE JARDIN



**1999.-**  
~~2499.-~~

**2 fauteuils de jardin**  
Art. 56 881 13



**299.-**  
~~399.-~~

**Fauteuil suspendu Maui**  
Art. 54 969 10



**299.-**  
~~399.-~~

**Chaise longue suspendue Dream Chair**  
Art. 50 714 ...



**129.-**  
~~189.-~~

**Chaise longue Grace**  
Art. 54 982 15



**249.-**  
~~399.-~~

**Parasol déporté avec pied**  
Art. 53 199 52



**Set bistro Iris, 3 éléments**  
Art. 55 828 ...

**199.-**  
~~249.-~~



**COMMANDEZ  
AUJOURD'HUI!**



lehner-versand.ch



0848 840 601



Lehner Versand SA,  
Case postale, 6210 Sursee

**CHF 15.-  
offerts!\***

CODE PRÉFÉRENTIEL



GARD19



bordure du trottoir  
LIVRASON  
GRATUITE

SUR LES ARTICLES MARQUÉS

\*Valable jusqu'au 30.06.2019 sur tout l'assortiment. A valider lors de votre prochaine commande, minimum CHF 99.-, en ligne sur lehner-versand.ch, par téléphone au 0848 840 601 ou dans tous les points de vente directe Lehner. Un seul bon valable par commande et par personne. Pas d'échange en espèces ni de cumul avec d'autres actions ou bons



0848 840 601



info@lehner-versand.ch



lehner-versand.ch

# Gérer l'argent: un jeu d'enfant

Lara rebat les oreilles à ses parents pour qu'ils lui achètent le pull de marque qu'elle a repéré sur Internet. «Trop cher», commente son père, qui lui conseille d'économiser son argent de poche. Sa mère, quant à elle, lui propose de le demander pour son anniversaire. Lara ne comprend pas: ses parents gagnent pourtant bien leur vie, non? Et pourquoi n'obtient-elle pas

toujours, comme sa camarade, tous les vêtements de marque qu'elle veut? Comme beaucoup d'autres parents, ceux de Lara sont sous pression. Il est donc d'autant plus important d'évoquer le sujet de l'argent et des revenus à la maison. Les enfants en saisissent ainsi mieux la valeur.



Ranta Images/Stock.com

## Nos conseils aux parents:

### Parler ouvertement d'argent

L'argent, les revenus et le budget familial ne devraient pas être des sujets tabous. Parler d'argent permet aux enfants de comprendre le coût de la vie, le lien entre travail et revenu et le fait que, parfois, il faut renoncer à l'acquisition de certains biens de consommation. Lors d'un achat, il est important de s'intéresser au prix et d'établir des comparaisons.

[postfinance.ch/chroniquesdargent](http://postfinance.ch/chroniquesdargent)

### Donner de l'argent de poche aux enfants pour leur apprendre à gérer l'argent

Veillez à procéder comme suit:

- Versez de l'argent de poche régulièrement et spontanément. Pour les adolescents plus âgés, vous pouvez même verser le montant directement sur un compte en banque.
- Déterminez à quoi va servir l'argent de poche versé.
- N'utilisez pas l'argent de poche comme une mesure éducative; il doit être accordé indépendamment du comportement ou des résultats scolaires.
- Parlez des dépenses personnelles: lesquelles sont couvertes par l'argent de poche?

Combien et à partir de quand? Les recommandations de Budget-conseil Suisse:

- 6 ans: 1 franc
- 7 ans: 2 francs/semaine
- 8 ans: 3 francs/semaine
- 9 ans: 4 francs/semaine
- 10-11 ans: 25 à 30 francs/mois
- 12-14 ans: 30 à 50 francs/mois
- Dès 15 ans: 50 à 80 francs/mois

[postfinance.ch/argent-de-poche](http://postfinance.ch/argent-de-poche)

### Salaire jeunesse

A partir de 12 ans environ, il est possible d'introduire un salaire jeunesse: avec ce montant mensuel fixe, les adolescents subviennent eux-mêmes à certains de leurs besoins (vêtements, coiffeur, vélo, téléphone mobile, sport, etc.).

[salairejeunesse.ch](http://salairejeunesse.ch)

### MoneyFit: instrument didactique numérique

PostFinance a conçu avec des spécialistes de la société LerNetz un instrument didactique. MoneyFit 1 à 3 s'adresse aux élèves et aux enseignants du 2<sup>e</sup> cycle ainsi que des degrés secondaires I et II.

[moneyfit.postfinance.ch/fr](http://moneyfit.postfinance.ch/fr)

# Participez et gagnez de magnifiques prix!



**1<sup>er</sup> prix:** 1 bon Postshop d'une valeur de 200 francs

**2<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> prix:** 4 bons Postshop d'une valeur de 100 francs chacun

**6<sup>e</sup> au 20<sup>e</sup> prix:** 15 bons Postshop d'une valeur de 50 francs chacun

**Faites vos achats en toute commodité dans la boutique en ligne de la Poste**

Des smartphones aux stylos en passant par les cartes cadeaux: vous trouverez presque tout sur postshop.ch. Vous pouvez aussi commander les derniers timbres de la Poste d'un clic de souris. Nous vous livrons vos achats sans frais de port.

Souffle, haleine	↓	Brûlée	Début de rural	Donner du mouvement	Assemblée législative	↓	Passes sous Paris	↓	Musique afro-américaine lente	Machine de charpentier	Initiales de l'écrivain Lévy	Lettre grecque	Araignée tisseuse	↓	Dévorée	Écrivain italien † (Umberto)	Orientée	↓	
Aplati, comprimé	→	↻ 1					Village jurassien (2 mots)	→											↻ 15
Produire du sel	→			↻ 10			Réfractaires à la discipline		Grand verre à bière	→				↻ 16	Pas vraiment jolie			Front de libération nationale	
Partie liquide du fumier	→		↻ 8			Perte de quelqu'un	↻ 6					Vouer au malheur		Va vers le vent	→				↻ 7
Pronom anglais	→		Écorce de la noix de muscade	→					Conseiller fédéral (Ueli)		Déposa un enjeu	→					Temps de Greenwich		Poème lyrique triste
Refus, renvoi	→				↻ 4	Enseignants (fam.)		Mammifère insectivore	→				↻ 3						
Argon	→		Défunte			Muscles du bassin	→				Union européenne	→		Couture à grands points				Étang d'Occitanie	
Il est de mèche avec les autres	→					Ville de S. Zurbriggen (VS)	→				Fils de Noé		Légume à côtes	→					
Baie du Japon	→		↻ 5	Style de jazz			↻ 12	Bas de gamme		Instrument de musique indien	→			↻ 9			Kilogramme		
D'où sort le poussin	→					Joueur de tennis suisse (Roger)	→	↻ 11					Ville japonaise	→					↻ 2
Arrivée parmi nous	↻ 13			S'oppose au déclin	→					Pâtisserie très légère	→				↻ 14				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

## Enigme de la Poste

Solution
Nom
Prénom
Rue
NPA/Localité

**Par courrier:** Poste CH SA, mot-clé «magazine», 3024 Berne

**Par SMS:** CHF 1.–/SMS. Envoyez le code POMF suivi de la solution au 3113 (p. ex. POMF timbre-poste).

**Par téléphone:** Composez le 0901 70 07 08 (CHF 1.–/appel depuis le réseau fixe) et laissez un message en indiquant la solution, votre nom ainsi que votre adresse.

**Conditions du concours:** Les gagnants du concours seront informés par écrit et leurs noms seront publiés sur [poste.ch/magazine](http://poste.ch/magazine). Les prix ne seront pas versés en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les chances de gagner sont les mêmes via le coupon-réponse, par SMS et par téléphone. Tout recours juridique est exclu.

Date limite de participation: **31 juillet 2019**

# Qualité excellente à prix de lancement! Sandales de trekking pour elle et lui

Toutes les lectrices et tous les lecteurs ont une  
**réduction jusqu'à 43%**

**Pour hommes  
et femmes**



Facilement réglables  
grâce aux fermetures  
velcro

**NORDCAP**

Prix indicatif  
recommandé\*\* 69.-  
Prix Personalshop 49.-  
**PRIX SPECIAL**  
CHF **39.20**  
Vous économisez CHF 29.80  
sur le prix recommandé\*\*

**Voire avantage  
de prix  
43%**



Avec une couche  
de mousse pour  
plus de confort



anthracite

bleu jean

**Idéal pour  
les voyages!**

Semelle  
intérieure en cuir

#### Infos sur le produit:

- ✓ Semelle profilée flexible  
**Avantage:** pour une adaptation à vos mouvements et une sécurité de maintien optimales
- ✓ Amorti de la semelle intérieure éprouvée **Avantage:** parfaitement adaptées aux excursions en ville ou randonnée
- ✓ Fine couche de mousse à l'intérieur **Avantage:** protection exceptionnelle contre les points de pression et les ampoules
- ✓ Fermeture velcro passant sur le pied et le talon **Avantage:** offre une sécurité et une stabilité accrue lors de la marche
- ✓ 3 couleurs pour hommes et femmes

#### Tailles

37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

# PERSONALSHOP



**www.personalshop.ch**

Important: le code de connexion pour les nouveaux clients est: 9774

Oui, je commande: au meilleur prix

Nous sommes 24 heures sur 24 à votre disposition: Tél. 0848 / 80 77 60 ou Fax 0848 / 80 77 90

Qte	N° d'art.	Taille	Désignation d'article	Prix vente indicatif**	Prix Personalshop	Prix spécial
	402255		Sandales de trekking Nordcap, anthracite	CHF 69.-	CHF 49.-	CHF 39.20
	402268		Sandales de trekking Nordcap, bleu jean	CHF 69.-	CHF 49.-	CHF 39.20
	402271		Sandales de trekking Nordcap, sable	CHF 69.-	CHF 49.-	CHF 39.20

Pour bénéficier d'un meilleur prix, pour toutes commandes électroniques ou téléphoniques indiquer le code action à quatre chiffres:

Code action **9774**

\*\* Les prix avant rabais correspondent aux prix affichés par le fabricant ou aux prix indicatifs recommandés par le fabricant pour la Suisse. Prix TTC hors frais d'expédition et d'assurance CHF 7.80.

Nom / prénom:

Rue, n°:

PA, lieu:

Tél. n°:

Adresse email:

Date de naissance:

Signature:

\*champs obligatoires

Veuillez remplir en caractères d'imprimerie et envoyer à:  
**PERSONALSHOP SA, Case postale, 4019 Bâle**

# Fête des Vignerons 2019

Le moment est enfin revenu après 20 ans: du 18 juillet au 11 août, Vevey célèbre la traditionnelle Fête des Vignerons. La Poste consacre trois timbres-poste spéciaux à cette fête populaire.

**Texte:** Sandra Gurtner

Au XVII<sup>e</sup> siècle déjà, les vignerons romands célébraient la culture régionale de la vigne lors de la Fête des Vignerons. Aujourd'hui, c'est un événement majeur qui rayonne au-delà de la région. L'UNESCO l'a même inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Son rythme d'organisation est unique, lui aussi, car c'est seulement une fois par génération que cette fête transforme pendant trois semaines la paisible ville de Vevey en véritable Mecque de la vigne.

## Grand événement, petit format

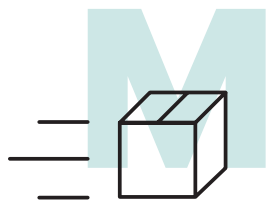
La Poste capture l'esprit de la traditionnelle Fête des Vignerons dans trois timbres-poste spéciaux à 1 franc, inspirés de l'affiche officielle de la Fête des Vignerons 2019. Ils illustrent le cycle de vie de la vigne: au centre, entouré de pampres, le soleil darde ses rayons nourriciers

sur le raisin. La présence de l'étourneau peut surprendre, car ce petit voleur de grappes est moyennement apprécié des vignerons. C'est peut-être justement pour cela que les timbres-poste conviennent si bien à cette fête exceptionnelle. Santé!

Pour en savoir plus sur la fête et les timbres-poste:  
[fetedesvignerons.ch](http://fetedesvignerons.ch)  
[magazine-loupe.ch](http://magazine-loupe.ch)

Les timbres-poste sont en vente dans toutes les filiales ainsi qu'à la boutique en ligne de la Poste:  
[postshop.ch/timbres-poste](http://postshop.ch/timbres-poste)

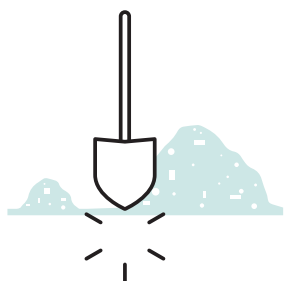




## Envoyer ses colis en faisant ses courses

Depuis mai 2019, il est possible de déposer et retirer ses colis dans près de 300 filiales Migros aux quatre coins du pays. Pour pouvoir récupérer des envois, il faut disposer d'un compte utilisateur en ligne de la Poste. Il est possible de faire réacheminer le colis ou la lettre recommandée dans la filiale Migros souhaitée via le service en ligne «Mes envois». Les clients peuvent aussi y déposer leurs colis.

**pickmup.ch**  
**poste.ch/mesenvois**



## Un coup de pelle vers l'avenir

Le nouveau centre colis régional prend forme. Les travaux de construction ont débuté à Untervaz (GR) en avril et les colis fileront sur les convoyeurs à bande dès l'automne 2020. Le fait que les colis en provenance et à destination des Grisons soient désormais traités sur place permettra de renforcer la région, de traiter les colis plus rapidement et de réduire les transports. Deux autres centres colis régionaux sont en construction à Cadenazzo (TI) et à Vétroz (VS). Là aussi, les régions périphériques de la Suisse seront renforcées.



## Des services malins pour vos vacances

### 1. Envoyer des cartes postales gratuitement

Avec l'app PostCard Creator, vous créez et envoyez des cartes postales personnalisées directement depuis votre smartphone. Il est possible d'expédier une carte gratuite à destination de la Suisse toutes les 24 heures et un nombre illimité de cartes à 2 francs l'unité. Et maintenant, vous pouvez même envoyer des cartes à l'étranger (3 francs l'unité).  
*Gratuite dans l'App Store d'Apple et sur Google Play.*

### 2. Garder et réceptionner le courrier

Pendant vos vacances, nous gardons votre courrier pour vous. Il suffit de remplir une demande «Garder le courrier» dans une filiale de la Poste sur **poste.ch** ou via la Post-App. **poste.ch/mypost24**  
*Gratuite dans l'App Store d'Apple et sur Google Play.*

### 3. Payer avec ou sans espèces

Que vous préfériez l'argent liquide ou la monnaie plastique, PostFinance vous offre de nombreuses possibilités, comme des cartes de crédit avec programme de bonus ou la PostFinance Card pour retirer des espèces dans le monde entier. Vous avez besoin de devises étrangères avant votre départ? Recevez-les directement à l'adresse de votre choix.  
**postfinance.ch/paiementvoyage**

### 4. Assurance voyages de courte durée

En cas de pépin pendant vos vacances, les assurances voyages vous protègent. Les frais d'annulation, l'assistance aux personnes 24 heures sur 24, l'assistance aux véhicules à moteur 24 heures sur 24 et les bagages sont couverts pour une durée de 10, 17 ou 31 jours.



## SPICK News: la Poste à l'école

Les élèves de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années à Kirchberg dans le canton de Berne lisent SPICK News, le nouvel hebdo pour les 10–15 ans. La Poste soutient la publication avec la rubrique «Atelier d'écriture» qui encourage les élèves à écrire pour des lecteurs qui ont le même âge qu'eux. L'atelier d'écriture favorise l'apprentissage de la lecture et invite les écoliers à écrire. Votre classe a-t-elle envie de participer?

**redaktion@spicknews.ch**  
**spicknews.ch**

# MÊME EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

**La Poste est là. Pour tous.**

Tous les jours, 60 000 collaborateurs donnent le maximum.  
Comme la factrice Cornelia Vögelin, qui est  
dehors quand les autres préfèrent rester chez eux.

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



**LA POSTE** 