



**Mon Appenzell** Thomas Widmer, auteur-randonneur, nous fait découvrir les beautés de sa région d'origine. Page 14

**eHealth** Le dossier électronique du patient développé par la Poste a été testé à Genève avec succès. Page 9

**L'énigme de la Poste**  
Gagnez des prix alléchants! Page 31

# Visages de Suisse

111 personnes sur un timbre-poste spécial.

Page 22



**LA POSTE** 

# magazine

La Poste Suisse bouge  
Edition mai 2013

# JE VEUX LE SON SANS LE STRESS!

En ce moment seulement:  
**payez 30.-  
et recevez 50.-  
de crédit**



**Je recharge mon crédit iTunes® en toute simplicité avec l'App PostFinance.**

Pour des jeux, de la musique, des films et bien plus. Avec l'App PostFinance, vous pouvez recharger votre crédit iTunes® directement depuis votre smartphone, en toute simplicité et avec des avantages à la clé. En ce moment, payez seulement CHF 30.- et recevez CHF 50.- de crédit. Plus d'informations sur

**[www.postfinance.ch/itunes](http://www.postfinance.ch/itunes)**



**PostFinance** 

*Mieux accompagné.*



**Emmanuelle Brossin**  
Rédactrice en chef

**Editorial**

# Chère lectrice, cher lecteur

Envoyer une lettre de Simplon Dorf en Valais à Gottlieben en Thurgovie, c'est simple et rapide. En quelques heures, la missive aura traversé toute la Suisse grâce à une logistique bien rodée et au travail fourni par des centaines de postiers (lire en page 6). Une véritable prouesse qui ne coûte qu'un franc... Un franc, c'est justement la valeur d'affranchissement du timbre «Visages de Suisse» sur lequel 111 Helvètes sont représentés. Nous en avons rencontré quelques-uns, qui nous disent pourquoi ils sont fiers d'être «timbrés» (lire en page 22). Marco Galli y voit aussi une invitation au voyage. Tête miniature collée sur une lettre, il se réjouit déjà de traverser le monde entier.

Vous aussi avez envie d'évasion? Alors n'hésitez pas à vous rendre en Appenzell. Les deux demi-cantons fêtent le 500<sup>e</sup> anniversaire de leur entrée dans la Confédération. L'occasion de découvrir les charmes cachés d'un pays vallonné, tout en dégustant la typique saucisse bouillie (lire en page 14).

Bon voyage!



**Le tableau des prix**  
P. 16/17



**Stéphane Lambiel**  
«Je ne peux pas vivre sans musique.» P. 28



**14 heures** Le parcours d'une lettre en une nuit, du Valais au lac de Constance. P. 6

**Energie solaire**  
Les toits se transforment en centrales électriques. P. 10



**Côté fenêtre**  
A bord du car postal avec Fausto Domenighetti P. 19



**Point de mire**  
Qui se cache derrière le nouveau timbre «Visages de Suisse»? P. 22

## La factrice

Diana Novo livre les colis dans la région de Sursee. P. 11

### Actualité

- 05 Le timbre/News
- 06 Le voyage d'une lettre
- 08 L'image du passé
- 09 La cybersanté prend son envol
- 10 Impressum
- 10 La Poste produit de l'énergie solaire
- 11 La factrice

### Service

- 13 E-tools/News
- 14 Voyage en Appenzell
- 16 Le tableau des prix
- 18 Conseiller financier
- 19 Côté fenêtre

### Dialogue

- 21 Le chiffre/News
- 22 Point de mire
- 28 Entretien avec Stéphane Lambiel
- 29 Calendrier des courses à pied
- 30 Voyage de lecteurs



# GROSSISSEMENT

# DE 2400%

# POUR VOIR DE PRÈS À 80 KM !

Lentilles permettant un grossissement de **2400%**

Avant de dépenser plus de 200 francs pour une paire de jumelles, essayez celles-ci!

**Jumelles professionnelles**  
Seulement **98.-**

### CARACTÉRISTIQUES-QUALITÉ:

- Grossissement ultra élevé: 800% à 2400% (de 8 à 24 fois)
- Zoom continu
- Corps solide, antichoc avec revêtement en caoutchouc
- Portée de plus de 80 km
- Hydrofuge
- Design à la fois léger et moderne
- Lentilles de sécurité, incassables
- Ajustement de l'écartement des oculaires
- Molette pour zoomer, située au centre
- Capuchons de protection
- Bonnette agréablement douce
- Ouverture 50 mm
- Filetage du trépied

## UNE OPTIQUE ULTRA PERFORMANTE À UN PRIX INCROYABLE

### POURQUOI NOUS VOUS OFFRONS CES JUMELLES PROFESSIONNELLES À MOITIÉ PRIX

Ne tirez pas de conclusion hâtive quant au prix extrêmement avantageux de ces jumelles de haute qualité et au grossissement ultra puissant. Si nous sommes en mesure de vous proposer un prix aussi bas pour ces jumelles ultra performantes, dotées d'un revêtement caoutchouc et de lentilles de qualité à haut pouvoir grossissant, c'est parce que nous avons pu les réserver directement depuis l'usine, à des prix incroyablement bas. Toutefois, n'hésitez pas trop longtemps - notre stock est malheureusement limité!

### DES LENTILLES GROSSISSANTES JUSQU'À 2400%

Profitez des atouts d'une paire de jumelles de luxe à un prix incroyablement bas. En effet, les modèles dotés de qualités similaires atteignent facilement le double de ce prix. Grâce au levier de zoom continu, vous pou-

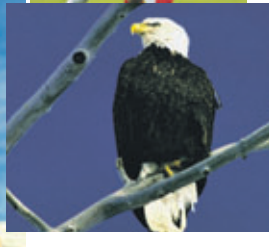
vez voir les moindres détails de tout près, avec une grande précision et un parfait respect des couleurs. Le taux de grossissement, compris entre 800% et 2400% (de 8 à 24 fois) permet de zoomer sans problème afin de contempler lacs, montagnes, et autres merveilles de la nature. Grâce à l'optique de précision, vous pouvez tout voir de façon nette et claire - même en cas de lumière diffuse.

### UNE VISION DE PRÈS DES MOINDRES DÉTAILS

La première fois que vous regarderez au travers de ces jumelles, vous n'en croirez pas vos yeux - tout simplement extraordinaire! Même les personnes et les animaux les plus éloignés vous sembleront à proximité. Grâce au zoom, vous pouvez voir un paysage aussi près que s'il se trouvait dans votre jardin! Ces jumelles s'avèrent idéales en toute occasion. Pourquoi dépenser plus de Fr. 200.- pour un modèle similaire alors que vous pouvez l'acquérir chez nous pour seulement Fr. 98.-?



**GRATUIT AVEC VOS JUMELLES:**  
Housse pour jumelles et courroie



Zoomer sur les beautés de la nature...

Regarder un match de foot...

Observer les gens...

Admirer les animaux...

Trendmail SA, Service-Center, Bahnhofstr. 23, 8575 Bürglen

Tél.: 071 634 81 25 • Fax: 071 634 81 29 • [www.trendmail.ch](http://www.trendmail.ch)

## Bon de commande

**Trendmail AG**

**OUI**, je souhaite commander ces jumelles professionnelles ultra performantes. Envoyez-moi contre facture (10 jours) + participation aux frais d'envoi:

Quantité	N° d'art.	Désignation de l'article	Prix total
	1321	Jumelles professionnelles avec zoom 8 x 24 Fr. 98.- la pièce	

**GRATUIT** avec ma commande: 255-69  
pour chaque paire de jumelles achetée, une housse avec courroie.

Monsieur  Madame

Nom: .....

Prénom: .....

Rue/N°: .....

NPA/lieu: .....

N° Tél.: .....

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

Projet pilote

## Service aux heures de pointe



Fini le stress aux heures de pointe! Dans un projet pilote mené dans la région Guin–Laupen, CarPostal met en service des bus à remorque. Cette composition XXL offre plus de confort et utilise moins d'essence que deux bus individuels. Et la remorque offre aussi l'internet gratuit.

La Poste Suisse SA

### Nouveau nom

A compter du 26 juin, La Poste Suisse s'appellera Poste CH SA. A la même date, PostFinance sera transformée en SA. Elle sera entièrement soumise à l'Autorité fédérale de surveillance des marchés financiers (FINMA) et disposera d'une autorisation conforme à la loi sur les banques.

Résultat annuel

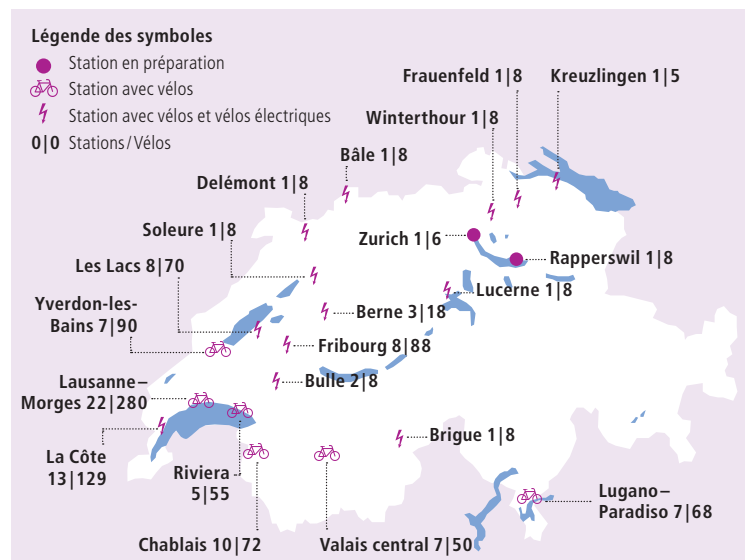
### Solide bénéfice

En 2012, la Poste a une nouvelle fois enregistré un bon résultat. En dépit d'une conjoncture morose, son bénéfice s'élève à 859 millions, presque autant que l'année dernière (904 millions). Se chiffrant à 8,582 milliards, le produit d'exploitation est demeuré relativement stable (8,599 milliards en 2011). Le léger recul du bénéfice consolidé est principalement dû à l'augmentation des charges de prévoyance.

PubliBike

### Le partage de vélos se développe

PubliBike est un succès. Après la reprise de l'entreprise velopass, présente en Suisse romande, plus de 100 stations de vélos traditionnels et électriques attendent les mollets solides. PubliBike est une offre de CarPostal, des CFF et de Rent a Bike. ➔ [www.publibike.ch](http://www.publibike.ch)



# Actualité

### Le timbre



La cigogne est partie en exil en 1949, ne trouvant plus sa subsistance en Suisse. Pour survivre, l'échassier a besoin de prés riches en nourriture, de pâturages extensifs, de prairies humides et d'étangs ainsi que de sites tranquilles et stables pour nidifier. Aujourd'hui, on a réussi à réimplanter la cigogne blanche et le plan d'action national pour la cigogne blanche veut assurer un avenir au porte-bonheur des humains. Jusqu'en 2024, l'effectif devrait à nouveau passer à 300 couples. RH

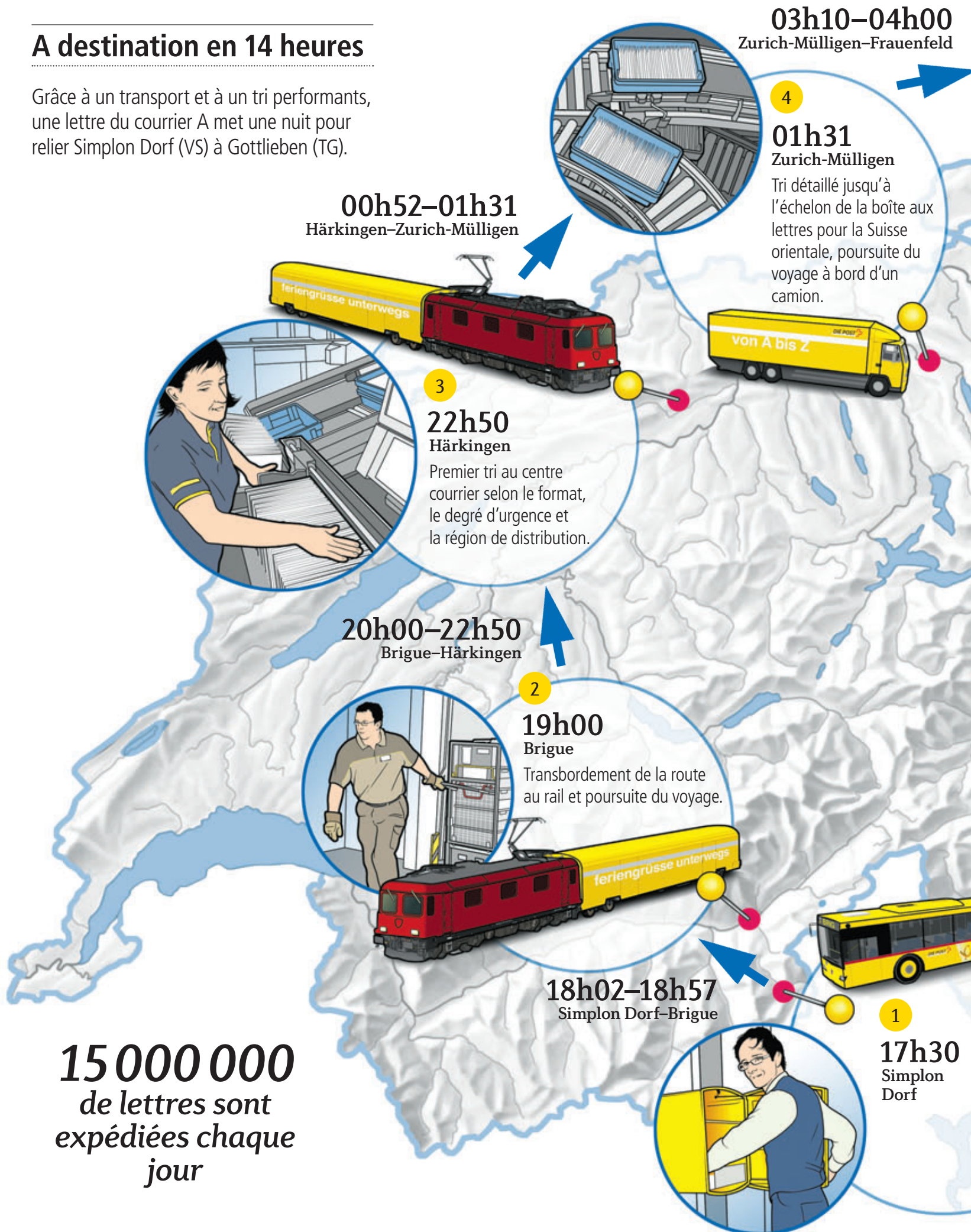


Timbres-poste disponibles dès maintenant sur

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

## A destination en 14 heures

Grâce à un transport et à un tri performants, une lettre du courrier A met une nuit pour relier Simplon Dorf (VS) à Gottlieben (TG).



**03h10–04h00**

Zurich-Mülligen–Frauenfeld

4

**01h31**

Zurich-Mülligen

Tri détaillé jusqu'à l'échelon de la boîte aux lettres pour la Suisse orientale, poursuite du voyage à bord d'un camion.

**00h52–01h31**

Härkingen–Zurich-Mülligen

3

**22h50**

Härkingen

Premier tri au centre courrier selon le format, le degré d'urgence et la région de distribution.

**20h00–22h50**

Brigue–Härkingen

2

**19h00**

Brigue

Transbordement de la route au rail et poursuite du voyage.

**18h02–18h57**

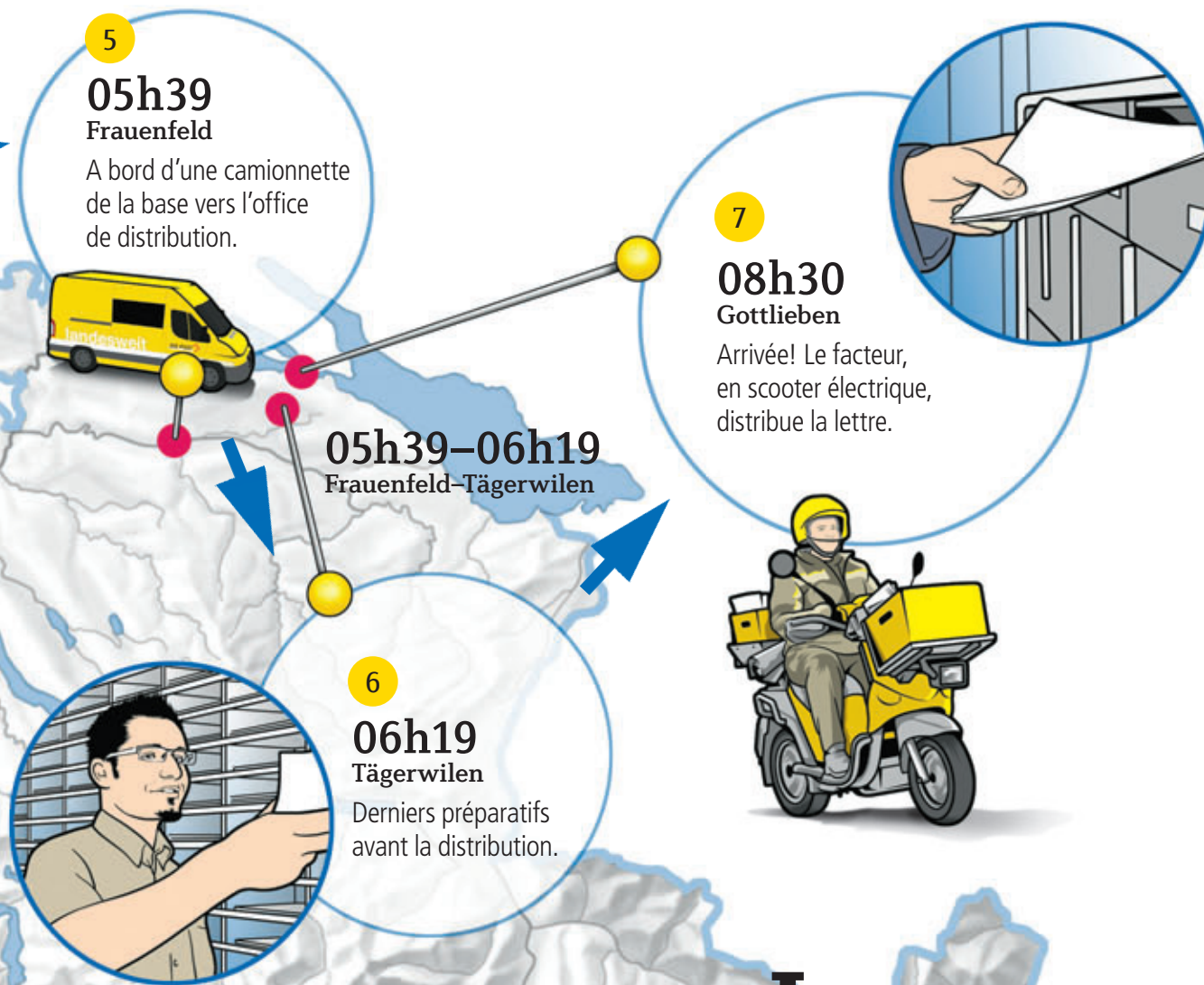
Simplon Dorf–Brigue

1

**17h30**

Simplon Dorf

**15 000 000**  
de lettres sont  
expédiées chaque  
jour



# Le voyage d'une lettre

De Simplon Dorf (Haut-Valais) à Gottlieben (rives du lac de Constance): grâce à la logistique sophistiquée de la Poste, une lettre traverse la Suisse en quelques heures.

Texte: Claudia Grasso / Infographie: muff-illustration.ch

Lettre du courrier A dans une boîte aux lettres, levée de la boîte, transport vers Brigue en car postal.

**U**n franc de port et une nuit: il n'en faut pas plus à la Poste pour faire parcourir 300 km à une lettre, entre Simplon Dorf, dans les Alpes valaisannes, et Gottlieben, en Thurgovie. L'aventure postale démarre à la boîte aux lettres du petit office de poste de Simplon Dorf. Daniel Rittiner, responsable de l'office, explique: «Après la levée des boîtes aux lettres, à 17h30, je prépare les envois pour la course 631 du car postal en direction de Brigue.» Le véhicule arrive à l'heure, à 18h02. Rompus à l'exercice, le conducteur Laurent Schmidt et Daniel Rittiner y chargent lettres et colis. L'air est pur, le car postal franchit le col du Simplon. Il est attendu au terminus, à Brigue, par

Yannik Wyssen, qui, à bord d'un Fiat Ducato, transporte les conteneurs vers la base de distribution de Brigue, où sont traités les envois en provenance du Haut-Valais.

A 20h00, les portes se referment, le train postal se met en route, notre lettre à bord. Il traverse le tunnel de base du Lötschberg et rejoint le centre courrier de Härkingen à 22h50. Les conteneurs sont déchargés et les envois défilent sur l'installation de tri aux airs de labyrinthe. «Pour la distribution du courrier A, chaque seconde compte», explique Daniel Gubler, responsable d'exploitation du centre courrier de Härkingen. Notre lettre portant la mention A-Priority, elle atterrit immédiatement au tri. Les lettres sont triées >

> selon le format, le type de traitement et le degré d'urgence. Les installations identifient jusqu'à 30 000 adresses par heure et trient les envois par destination.

#### Rencontre avec un renard

Il est 00h52, le train postal d'un poids de 356 tonnes prend la direction de Zurich-Mülligen. Quarante minutes plus tard, notre lettre connaît sa seconde procédure de tri, les lettres pour la Suisse orientale suivant un tri détaillé à Zurich-Mülligen. A la sortie du centre courrier, les conteneurs chargés de lettres sont placés, à 03h00, dans un immense camion-remorque, qui prend la direction de la base de distribution de Frauenfeld (TG). Les routes sont désertes, seul un renard téméraire s'y aventure.

Frauenfeld n'est qu'une destination intermédiaire. Il commence à faire jour lorsque

## «Pour la distribution du courrier A, chaque seconde compte.»

le chauffeur Marcio Gassman démarre son véhicule avec, à bord, des lettres, des colis et des commandes LeShop. Après s'être arrêté brièvement à l'office de poste de Kreuzlingen, Marcio remet les envois à l'office de distribution de Tägerwil à 06h19. Agostino Petrillo et Brigitte Herzog y préparent leur tournée. Agostino démarre son scooter électrique à 08h00. Sur la rive sud du lac de Constance, à Gottlieben, il dépose la lettre dans la boîte aux lettres du destinataire. Mission accomplie! ■

## Respect des délais

En 2012, la Poste s'est de nouveau illustrée dans les délais de distribution du courrier: 97,9 % des envois du courrier A et 98,8 % des envois du courrier B ont été distribués dans le respect des délais prévus. Les résultats sont également excellents pour les colis: en 2012, 97,7 % des colis PostPac Priority et 97,9 % des colis PostPac Economy sont parvenus à destination ponctuellement.

### L'image du passé

# 1950



#### Lorsque le buraliste attendait «son» bateau

Quinten, Iseltwald, Brusino, Gandria sont des localités aux rives abruptes. Jusqu'à la fin des années 1980, ces communes et d'autres situées sur les bords de lacs n'étaient que difficilement accessibles par voie terrestre, voire ne le sont toujours pas, comme Quinten (photo). Cela tombait donc sous le sens d'y approvisionner la population locale en journaux, lettres, colis et argent par voie lacustre. Le transport postal y fut régi contractuellement avec des sociétés de bateaux très tôt (1837 lac de Thoue, 1844 lac Majeur, 1850 lac des Quatre-Cantons). Sur certains lacs, le personnel postal triait et oblitérait les envois dans des «bureaux postaux» installés sur les bateaux, jusqu'en 1964 sur le lac des Quatre-Cantons. De nombreuses pièces philatéliques, des empreintes de timbres ainsi qu'un timbre-poste (1987) en témoignent. Aujourd'hui, plus aucun buraliste n'attend «son» bateau. Seuls les habitants de Quinten, sur les rives du Walensee, continuent de recevoir par voie lacustre leur courrier, qui leur est distribué personnellement par Isidor Janser, depuis son bateau. HF



# La cybersanté prend son envol



Tout commence dans le cabinet du médecin de famille, où les informations pertinentes pour le dossier médical informatisé sont saisies.

**P**rix des médicaments, augmentation des primes et des prestations médicales due au vieillissement de la population: la santé est un thème qui nous concerne tous. Pour garantir, à l'avenir aussi, la qualité des soins et assurer le financement du système de santé, de nouvelles solutions s'imposent. L'introduction d'un dossier médical informatisé en est une. Elle fait partie de la stratégie de cybersanté de la Confédération. Celle-ci prévoit que, d'ici à 2015, toutes les personnes vivant en Suisse disposent d'un dossier électronique du patient.

Baptisé «vivates», le dossier médical informatisé de la Poste rencontre de plus en plus de succès auprès des cantons. Depuis deux ans, il est proposé à un nombre limité

de citoyens de quatre communes genevoises dans le cadre du projet e-toile. Ce projet met en réseau les acteurs de la santé – patients, médecins, hôpitaux, pharmacies, laboratoires, Spitem – et assure une gestion efficace des données médicales. C'est le patient qui choisit les professionnels ayant accès à ses données (rapports d'hospitalisation, analyses en laboratoire, médicaments, etc.).

## Autres projets prévus

«Cette solution permet aux médecins, services de soins à domicile ou pharmaciens d'accéder rapidement et en tout temps aux informations patients enregistrées électroniquement», indique Gilles Mérier, délégué de l'Association des médecins de Genève. Cela permet d'avoir une vision plus complète du cas et d'offrir un traitement plus cohérent, de réduire la paperasse et d'éviter les doublons.» François Borst, un patient qui a opté pour le dossier électronique, est enthousiaste: «J'ai accès à toutes les informations pertinentes me concernant. Je suis ainsi mieux informé et davantage en mesure de discuter mon cas avec le corps médical.»

Au vu de son évolution réjouissante, le projet sera étendu, cette année, à l'ensemble du canton de Genève (voir aussi «MonDossierMedical.ch»). Le Tessin mise également sur le dossier médical informatisé de la Poste et lance, ce printemps, «reTIsan», un projet pilote dans le domaine de l'oncologie. D'autres cantons qui ont manifesté leur intérêt pour vivates devraient suivre. **EB**

## «La qualité avant tout»

**Adrien Bron, directeur de la Santé du canton de Genève**, résume les principaux enseignements tirés du projet e-toile. Selon lui, les utilisateurs sont satisfaits des informations disponibles sur la plateforme e-toile. Les patients peuvent consulter leur dossier pour accéder à leurs données de santé, mais aussi pour voir les diagnostics de leurs médecins. La sécurité est jugée satisfaisante.

## La protection des données est-elle garantie?

Oui, c'est même l'un des critères essentiels pour assurer le succès d'un tel projet. Ce sont les patients qui déterminent les prestataires de soins qui ont accès à leur dossier ainsi que le niveau de confidentialité des données médicales les concernant. L'accès sécurisé aux dossiers personnels se fait via un portail web, mais seuls les professionnels de la santé dûment enregistrés peuvent consulter les données auxquelles le patient a autorisé l'accès.



## Les coûts de la santé vont-ils baisser grâce à la cybersanté?

La première priorité est le maintien de la qualité des soins et l'augmentation de l'efficacité du système de santé. La baisse des coûts se mesurera en termes d'efficience accrue.

## Quels sont les facteurs indispensables pour que la cybersanté s'impose?

Il faut, d'une part, un système informatique rapide ainsi qu'une procédure d'enregistrement simple dans le système. Les informations figurant dans le dossier médical informatisé doivent être pertinentes et classées de manière à être retrouvées rapidement. D'autre part, certains points doivent encore être clarifiés. Le projet de loi, discuté cette année au Parlement fédéral, pourrait accélérer le processus.

## Carte d'assuré

La carte d'assuré utilisée dans le cadre du projet genevois a été conçue par la Poste, initialement pour la caisse-maladie Helsana. La carte dispose d'un certificat personnel intégré à la puce, qui permet au patient de justifier de son identité par voie électronique sans qu'aucun doute ne soit possible. Il peut accéder à son dossier personnel via l'internet, sur un mode crypté et sécurisé, partout et en tout temps.

**Impressum****Editeur**

La Poste Suisse  
Communication, Viktoriastrasse 21  
Case postale, 3030 Berne  
www.poste.ch/magazine  
magazine@poste.ch

**Concept**

Arnold.KircherBurkhardt AG

**Rédaction en chef**

Emmanuelle Brossin (EB)  
Claudia Grasso (CG)  
Communication, Relations publiques  
La Poste Suisse

**Production**

Michael Krobath (MK)

**Auteurs**

Hans-Ueli Friedli (HF)  
Monika Gurtner (MG)  
Ruth Hafen (RH)  
Simon Oswald (SO)  
Thomas Widmer

**Conception et mise en page**

www.arnold.kircherburkhardt.ch  
Doris Oberneder, Petra Feusi (gestion de projet)

**Traduction et révision**

Service linguistique de La Poste Suisse

**Lithographie**

Marti Media AG, www.marti-media.ch

**Annonces**

Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien  
Pascal Bösiger  
www.fachmedien.ch, téléphone 043 444 51 09

**Impression**

Tamedia AG, Druckzentrum  
www.tamedia-druckzentrum.ch

**Langues/tirage**

Allemand: 1402312  
Français: 597011  
Italien: 109719

## ©

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

**Service à la clientèle de La Poste Suisse**

Du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30  
Le samedi de 8h00 à 12h00

Téléphone: 0848 888 888  
Fax: 0844 888 888  
serviceclientele@poste.ch



Plus grande qu'un terrain de football: l'installation photovoltaïque sur le toit du centre courrier de Zurich-Mülligen.

# La Poste fournit un «courant propre»

Fin 2012, après trois mois de travaux, les panneaux photovoltaïques installés sur le toit du centre courrier de Zurich-Mülligen ont pris leur premier bain de soleil et alimenté le réseau en énergie. 5500 modules solaires produiront désormais 1300 mégawattheures par an, équivalant à la consommation électrique de 370 ménages. Avec 8000 m<sup>2</sup>, la surface de l'installation est supérieure à la superficie d'un terrain de football, ce qui en fait l'une des plus grandes de Suisse. Robert Imholz, responsable du centre courrier, se réjouit de

**«Chaque année, la Poste fournira au réseau 6600 MWh de courant propre.»**

Anne Wolf, responsable Développement durable

la nouvelle centrale: «Le centre produit lui-même une partie de ses besoins en électricité. Je suis fier que la Poste joue ici un rôle de pionnier.»

Avec Zurich-Mülligen, nous en sommes seulement au commencement, d'autres bâtiments de la Poste suivront. L'office de poste de l'Avenue de la Gare 6 à Yverdon-les-Bains produit depuis peu lui aussi du courant. La Poste prévoit, au cours de cette année, d'installer des panneaux photovoltaïques sur les toits des sites de Sion, Daillens, Genève, Nie-

derbipp, Berne et Härkingen. A l'issue du projet, fin 2014, des cellules en silicium transformeront le rayonnement solaire en énergie sur vingt bâtiments au total. «La Poste pourra ainsi, chaque année, fournir au réseau 6600 mégawattheures de courant propre», explique Anne Wolf, responsable Développement durable de la Poste.

**Appui à la stratégie énergétique 2050**

Couvrant depuis 2008 ses besoins en électricité exclusivement à partir de sources renouvelables, la Poste fournit aujourd'hui également du courant propre. Ces investissements dans la production d'énergies renouvelables lui permettent de contribuer à la stratégie énergétique 2050 de la Confédération. Une stratégie qui comprend une série de mesures visant à sortir à moyen terme du nucléaire et à réduire la consommation d'énergies fossiles. Et c'est justement parce que la Poste gère une activité fortement consommatrice d'énergie en raison de ses prestations de transport que l'entreprise assume une responsabilité particulière. Par rapport au courant issu du mix énergétique suisse, le centre courrier de Zurich-Mülligen économise chaque année 174 tonnes de CO<sub>2</sub> grâce à la mise en service de l'installation photovoltaïque. «Globalement, la Poste s'est fixé pour objectif de réduire, d'ici fin 2013, ses émissions de CO<sub>2</sub> de 15 000 tonnes», confie Anne Wolf. so

**Vous trouverez ici des infos sur ce thème**  
➔ [www.poste.ch/climat](http://www.poste.ch/climat)

## La factrice



âgées qui ont du mal à se déplacer. Les produits les plus souvent commandés sont des fruits et légumes frais ainsi que des boissons.

### 5. Quel est le client qui vous a le plus marqué?

Une cliente régulière commande tous les deux ou trois mois 12 à 16 caisses de boissons, chacune d'elles pesant environ 18 kilos. En soi une situation banale. Mais le fait qu'elle habite dans un quartier dans lequel l'on ne peut pas se garer directement devant la porte complique les choses. Cela me prend à chaque fois plus d'une demi-heure pour amener toutes les caisses jusque dans la cave.

### 6. Pour tenir le coup, faites-vous de la musculation?

Pas besoin avec ce travail. Même si j'ai toujours été habituée à fournir un travail très physique, j'avoue qu'il y a des jours où j'atteins mes limites. Pas surprenant que je sois la seule femme de notre équipe.

### 7. Existe-t-il une «hiérarchie de la route»?

Les gros poids lourds sont les chefs. Les camionneurs se saluent lorsqu'ils se croisent, tandis que les chauffeurs de fourgonnettes sont ignorés. Un exemple parmi d'autres: je débouchais d'une rue latérale et voulais m'insérer dans la file de la rue principale. Ce que je n'ai pas pu faire, car un camionneur ne m'a pas laissé la priorité, alors qu'il a aimablement fait signe de passer à un collègue qui attendait une rue latérale plus loin.

### 8. Avez-vous déjà eu un accident pendant le service?

Si ce n'est une clôture de jardin touchée, j'ai eu de la chance qu'il ne se soit rien passé d'autre. Mais la densité du trafic le soir requiert une concentration extrême. Mon secret pour gérer le stress dans les embouteillages: écouter Radio Pilatus. Il me suffit d'entendre de la musique latino pour me mettre à chanter à tue-tête.

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

Pas grand-chose. La plupart du temps, je bois encore un café, je prends une douche et je file au lit. Je suis souvent pas mal épuisée, notamment en hiver lorsqu'il fait sombre plus tôt et que la conduite est encore plus fatigante.

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

Je serais peut-être barmaid dans un café rock où je rencontrerais des personnes de tous les horizons. Cela doit être intéressant. Mais mon travail à la Poste me plaît – c'est tout sauf monotone. MK

# 10 questions à Diana Novo 6210 Sursee



**Age:** 36 ans

**Domicile:** Rothrist (AG)

**Loisirs:** mon chien, la zumba

**Ancienneté à la Poste:** 2 ans et demi

### 1. Comment êtes-vous devenue factrice colist?

J'ai déjà eu l'occasion de faire mes preuves dans différentes activités. Au départ, j'ai suivi une formation dans le domaine du commerce spécialisé en animalerie. Par la suite, je me suis essayée en tant que grutière, cariste et enfin soudeuse, avant d'apprendre, par ma sœur, que la poste recherchait des chauffeurs.

### 2. Qu'est-ce qui vous a convaincu dans ce travail?

Les tâches sont très variées, on n'est pas enfermé dans un bureau, on rencontre beaucoup de monde et d'importantes responsabilités nous sont confiées. Une sensation formidable! Les personnes qui y ont goûté une fois ne veulent plus travailler entre quatre murs.

### 3. Comment démarre votre journée de travail?

Ma journée commence à 14h00 au centre logistique de Härkingen. Nous autres, chauffeurs de la distribution du soir, nous nous occupons de trier tout d'abord la marchandise, puis de charger nos véhicules de livraison principalement de caisses de LeShop et coop@home. Je prends ensuite la route et parcours la région de Sursee pour délivrer, entre 17h et 20h, les commandes passées en ligne. Par ailleurs, je distribue les envois tardifs par service express et récupère le courrier auprès de certaines entreprises.

### 4. Qui fait ses achats en ligne?

C'est assez hétérogène. Il s'agit non seulement de jeunes actifs qui n'ont presque plus le temps de faire leurs courses, mais aussi de personnes

# Le vinaigre aliment miracle de la nature?

Depuis l'antiquité, les guérisseurs savent que le vinaigre est un véritable remède miracle pour une vie plus longue, plus saine et plus heureuse. De nombreux rapports scientifiques font l'éloge des pouvoirs curatifs et préventifs du vinaigre. Dans son bestseller « Le Livre du Vinaigre » l'auteur Emily Thacker a réuni plus de 300 recettes maison et remèdes naturels que vous pourrez très facilement préparer. Vous apprendrez que des tests scientifiques ont démontré que le vinaigre est une réserve naturelle de vitamines, de minéraux, d'enzymes, de pectine, de bêta-carotène - plus de 93 composants sont présents dans le vinaigre - pour combattre avec succès tout ce qui peut vous faire souffrir. Vous découvrirez comment contrôler votre appétit et maigrir grâce à un cocktail de vinaigre à prendre à l'heure du repas. Vous apprendrez à faire des remèdes très efficaces pour combattre le rhume, alléger les douleurs provoquées par l'arthrite ou par d'autres maladies articulaires. Vous découvrirez des remèdes populaires très efficaces pour

- Obtenir une peau plus douce et plus lumineuse
- Combatte l'ostéoporose (grâce au calcium)
- Améliorer votre métabolisme
- Faciliter la digestion
- Faire baisser votre taux de cholestérol
- Retarder les signes de vieillesse et les taches sur la peau
- Détruire les microbes présents dans la nourriture
- Aider les maux de tête à disparaître
- Améliorer la qualité de vos cheveux
- Agir sur les cors et les durillons
- Réduire les éruptions cutanées et les mycoses
- calmer la toux et combattre les refroidissements
- Améliorer le travail du cœur et de la circulation sanguine
- Obtenir une peau plus douce et plus lumineuse
- Réduire l'hypertension etc.

De plus le vinaigre possède un fort pouvoir nettoyant que vous pourrez utiliser avantageusement pour tous les objets que vous voulez voir étinceler de propreté. L'auteur vous montre également comment fabriquer votre propre vinaigre et comment le mettre en bouteille.

Pour découvrir plus de 300 recettes et remèdes maison et recevoir votre exemplaire du « Le Livre du Vinaigre » il suffit de remplir le coupon ci-contre.

Nos grands-mères avaient toujours à portée de main une boîte de bicarbonate de soude. Produit à usage multiples, elles le considéraient comme sûr et très efficace. La précieuse poudre blanche était utilisée pour laver les fruits et légumes, on en prenait une dose en cas de digestion difficile ou d'aigreurs d'estomac. Idéale pour nettoyer la cuisine et la salle de bains, pour désinfecter les vêtements et les affaires de bébé, on en mettait aussi un peu dans l'eau de la machine à laver pour combattre le calcaire. C'est pourquoi Vicki Lansky, auteure américaine de nombreux ouvrages pratiques, vous fait redécouvrir un produit extraordinaire et 100% écologique dans un recueil qui recense plus de 500 conseils et préparations traditionnelles qui ont fait leurs preuves. Des recettes faciles qui vous apprendront comment mélanger

du bicarbonate de soude avec d'autres ingrédients courants tels que : vinaigre, lait, miel, farine, cendre etc. Tout pour vous soulager, nettoyer et désodoriser la maison, le linge, la cuisine, la salle de bains, le garage, les animaux domestiques et bien plus encore. Vous allez découvrir qu'un peu de bicarbonate de soude additionné d'une goutte de ceci et d'une cuillère de cela peut

- Absorber les mauvaises odeurs
- Rendre les dents plus blanches

- Apaiser un coup de soleil
- Supprimer la mauvaise haleine
- Soulager les brûlures d'estomac et faciliter la digestion
- Soulager les aphtes, les maux de gorge, les piqûres d'insectes
- Eliminer les croûtes de lait
- Déboucher les canalisations
- Nettoyer l'argenterie
- Prolonger la vie des fleurs coupées

Vous découvrirez que le bicarbonate est un désodorisant super efficace. Vous apprendrez

Le livre « Les innombrables vertus du bicarbonate de soude » vous fascinera avec plus de 500 façons d'améliorer votre vie quotidienne de manière simple et bon marché. Découvrez comment :

- Supprimer les odeurs de fumée, de transpiration, de pipi, de vomit
- Eloigner les insectes indésirables
- Donner de l'éclat au linge
- Fabriquer de la pâte à modeler
- Eliminer les insectes collés sur la carrosserie
- Prendre un bain relaxant
- Régler le PH de votre piscine ou de votre jacuzzi
- Nettoyer les taches de vin
- Supprimer les taches sur les meubles en bois
- Soulager les démangeaisons
- Traiter les champignons entre les orteils (pied d'athlète)
- Eliminer les boutons disgracieux sur le visage

Après avoir lu cet ouvrage unique vous vous direz : **Y a-t-il une chose pour laquelle le bicarbonate n'est pas bon.**

Pour recevoir votre exemplaire du livre « Les innombrables vertus du bicarbonate de soude », veuillez remplir le bon ci-dessous. Vous serez encore plus rapidement servi en commandant par téléphone.

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

## Le bicarbonate de soude peut servir à QUOI ?

des recettes faciles à base de bicarbonate de soude et d'ingrédients courants pour :

- Nettoyer une casserole qui a le fond brûlé
- Amuser les enfants en fabriquant un mini volcan
- Défaire facilement les nœuds trop serrés
- Faire disparaître les taches de rouille

Vous apprendrez que le bicarbonate de soude est pur, efficace et sans danger pour l'environnement. En prime il est 100% naturel. Et vous allez même faire des économies !

### Bon à retourner à Body Best

Body Best GmbH - Case postale 2622 - 1260 Nyon 2  
Tél. 022 552 09 43 - Fax 022 552 09 42 - service@bodybest.ch

**Veillez me faire parvenir le/les ouvrage(s) suivant(s):**

\_\_\_\_\_ exemplaire(s) de « Les innombrables vertus du bicarbonate de soude » 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 du Vinaigre » au prix de Fr. 39.- pour 1 exemplaire (+ Fr. 6.95 de participation aux frais de port et d'assurance)

**Economisez Fr. 19.-!** Commandez deux publications de votre choix pour seulement Fr. 59.- (+ Fr. 6.95 de participation aux frais de port et d'assurance)

Droit de restitution de 30 jours.

Nom/Prenom: \_\_\_\_\_

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

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

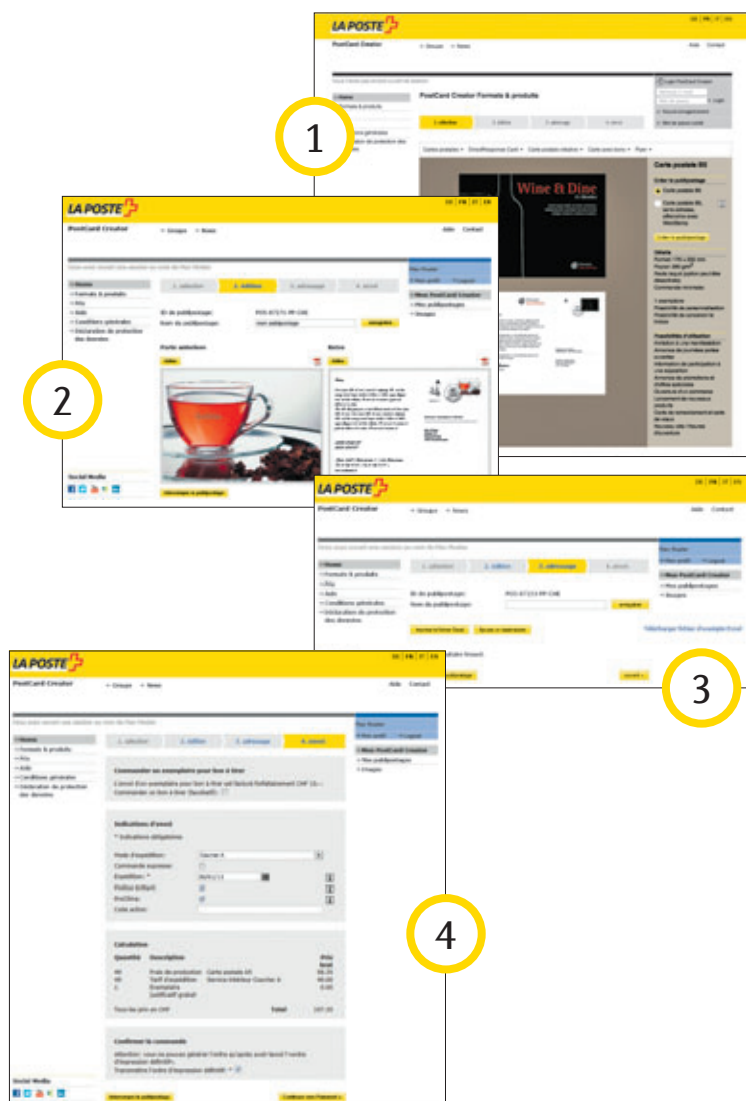
NPA/Localité: \_\_\_\_\_

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

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

# Service

## E-tools



C'est le bon moment pour envoyer vos invitations au mariage! Mais les motifs disponibles dans le commerce ne vous plaisent pas. Avec PostCard Creator, vous créez en un clin d'œil vos invitations personnalisées. La nouvelle application en ligne réunit les outils DirectFactory et SwissPostCard. Elle permet également de créer et d'envoyer vos propres cartes postales, DirectResponse Card, bons ou flyers.

- 1 **Sélectionner** Format de carte postale A5, A6/5, A6, B5? Ou plus particulier, comme une carte en forme de panneau indicateur?
- 2 **Concevoir** Télécharger une image, insérer du texte.
- 3 **Adresser** Télécharger les coordonnées des destinataires.
- 4 **Envoyer** Sélectionner l'affranchissement et conclure l'ordre. RH



**Vous trouverez ici des informations sur ce thème**

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

## Courrier

### Courrier A Plus

Courrier A Plus est une prestation complémentaire pour les envois importants distribués sans signature, mais avec une responsabilité limitée en cas de perte ou de dommages. En plus, le suivi électronique est possible. Courrier A Plus convient p. ex. aux contrats, cartes de crédit, billets, bons etc. qui nécessitent plus de sécurité qu'un Courrier A.



## Automatique

### Colis 24/7

Le facteur vous apporte un colis de la boutique en ligne, mais vous n'êtes pas là: c'est du passé. La Poste s'adapte au développement du commerce en ligne et introduit avec My Post 24 les automates à colis dans les grandes villes. Les colis peuvent y être retirés, déposés ou retournés, et ce tous les jours, 24h sur 24. Le premier automate à colis sera prêt à l'automne 2013.

## Rachat

### Documents numériques

La Poste Suisse a racheté l'entreprise Scalaris SA, active en Suisse et en Allemagne. Scalaris est à la pointe dans les plateformes de scannage et les solutions logicielles pour le traitement de documents. L'unité du groupe Swiss Post Solutions élargit ainsi son offre, renforce ses compétences techniques et développe sa position de marché dans la gestion de documents.

## Voitures

### Occasions à Berne

Que ce soit un break ou un 4x4 tout terrain: Mobility Solutions, gestionnaire de la flotte de la Poste, propose des occasions soignées de marques, modèles et couleurs de toutes sortes. Les voitures ont six ans au maximum et sont presque toutes fournies avec les deux jeux de pneus. L'aire d'exposition de Berne-Stöckacker est ouverte du lundi au samedi.

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





# Par monts et par vaux, mon Appenzell

Thomas Widmer, auteur-randonneur et exilé appenzellois nous fait découvrir les beautés de sa région d'origine.

Texte: Thomas Widmer

Paysage unique: vertes collines parsemées de hameaux, sillonnées de chemins escarpés.

**L**e pays d'Appenzell célèbre cette année ses 500 ans dans la Confédération (voir encadré). Le meilleur moyen de s'y rendre, c'est en car postal depuis la gare de Brunnadern-Neckertal. Après Saint-Peterzell, le car atteint les collines et, à Schönengrund, arrive sur le sol d'Appenzell. Dans un océan de verdure, les vaches paissent autour d'îlots d'habitations, véritable image d'Épinal.

Le voyageur descend à Herisau. Un rafraîchissement serait le bienvenu! Un second car postal amène les voyageurs à Hundwil. L'ancien chemin pédestre vers la vallée d'Urnäsch part à la hauteur de l'auberge «Krone». Près du pont de bois couvert, des mares incitent à barboter. Ne manquez pas de déguster une saucisse à griller de

chez Ammann, **boucher à Hundwil (1)**. Le dit pont a été le lieu d'un crime en 1780. Oserons-nous dévoiler aux enfants cette affaire rendue célèbre par l'écrivain Walter Züst dans son roman historique «Mit einem Schlag» (D'un seul coup)? Deux habitants y ont tué un marchand de bétail pour lui

**«Les Appenzellois ne fusionneraient jamais, mais ils forment tout de même un grand clan.»**

prendre son argent avant de l'enterrer dans la vallée.

A 20 minutes du village de Hundwil, sur la route qui mène à Zürchersmühle, **Hans Reifler (2)** tient son atelier de boisselier. Cela consiste à traiter du bois clair d'érable et de sapin pour en faire des ustensiles à lait et à fromage pour les vachers. De nos jours, ses clients sont plutôt des nostalgiques qui cherchent, qui un porte-parapluie, qui un petit bahut, qui une baratte. Mais le voyageur trouve aussi des souvenirs non loin de là, à Appenzell: de la ceinture à motifs de vaches, à la saucisse à l'ail, le «Pantli», en passant par le fromage du Seealp.

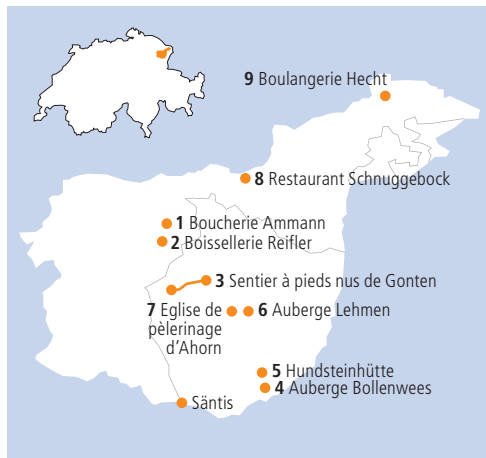
La région du Säntis n'est pas faite pour le cycliste du dimanche: trop de creux et de bosses! On louera donc, à Appenzell, un



Du rang d'ustensiles à celui de souvenirs: les travaux de boissellerie.

vélo électrique pour mettre le cap sur le plateau de Gonten, où le glacier de la Sitter a fait place à un marécage. Le **sentier à pieds nus de Gontenbad à Jakobsbad (3)** le traverse, et les pieds deviennent noirs. On arrive ensuite au «Toobemuseum», le musée des tourbières. Dans cette ancienne grange, on peut admirer d'anciens outils et voir une brique de tourbe.

Rafraîchis, les pieds sont à présent prêts pour une randonnée de montagne à Alpstein. Un fantastique périple de deux jours: gare de Wasserauen–Bogartenlücke–Stiefel–Fälensee. C'est là que se trouve la fameuse auberge **Bollenwees (4)**. Ceux qui préfèrent l'aventure peuvent aussi dormir à la **Hundsteinhütte (5)** du CAS, un nid d'aigle au-dessus du lac. Parcours du deuxième jour: Fälensee–Sämtisersee–Alp Sigel–Zah-



me Gocht–Schwende Station. Zahme Gocht? Gocht est un ancien terme désignant un «passage», et «zahn» (doux) désigne le passage à travers une paroi calcaire vertigineuse, car il est sûr.

### Le calme d'Alpstein

Grâce au PubliCar, on se met en route vers le lieu de recueillement d'Alpstein, à travers l'étroit goulet de Triberen, jusqu'à l'**auberge forestière de Lehmen (6)**. Puis on passe le Weissbach à pied pour atteindre **Unsere Liebe Frau im Ahorn (7)**, petite église de pèlerinage reculée qui abrite une très ancienne statuette de vierge à l'enfant. L'Appenzellois n'en est pas vraiment un s'il ne profite pas de son passage ici pour boire un petit verre après la prière. A propos: depuis 1597, les catholiques sont originaires des Rhodes-Intérieures et les réformés des Rhodes-Extérieures. Ils ne se remettraient jamais ensemble, parce qu'ils se sentent bien ainsi. Même s'ils se moquent les

uns des autres, ils ne s'en revendiquent pas moins d'un seul grand clan. D'après un dicton, le pays d'Appenzell est une pièce de cinq francs sur la bouse de vache du canton de Saint-Gall.

Qui s'intéresse à l'âme et à l'esprit des Appenzellois se procurera le livre audio «Der Landmonteur» de 2002.

Alfred Fischli, 80 ans et des poussières, parle de son travail à partir de 1939. A pied, à vélo ou à ski, il travaillait à la ronde comme électricien. Il rapporte ses anecdotes dans un dialecte particulièrement nasal de sorte que le voyageur en pleure de rire. Voici comment Fischli explique qu'il ne croulait pas sous le travail: «Je n'avais pas besoin d'un bandage herniaire pour transporter ma paie.»

### Saucisse à bouillir et croissant aux noix

Le voyage de retour passe par les Rhodes-Extérieures. A Waldegg et Teufen, on profite d'une vue magnifique sur le Säntis. A l'auberge, on commandera la saucisse à bouillir traditionnelle. Le **restaurant à thèmes Schnuggebock (8)** offre de vrais décors de film: dans la salle «Tintelompe» (chiffon à encre), on s'assoit sur d'anciens bancs d'école usés. La boulangerie «Ziträdli» (horloge) abrite un four à bois du XIX<sup>e</sup> siècle. Sur un fond sonore d'orage, le patron mettra volontiers en scène une «excursion alpestre» avec le personnel d'une ferme des environs.

Le voyageur poursuit vers Wolfhalden dans l'avant-pays, la partie orientale des Rhodes-Extérieures. Il s'y retrouve à nouveau dans une époque reculée, mais cette fois sans le spectacle. Le **Hecht (9)**, une maison du XVII<sup>e</sup> siècle, sert de café et de boulangerie. Les gens y arrivent de loin pour acheter des croissants aux noix. Les boulangers préparent leurs spécialités à la main. Qui sait combien de temps leur commerce sera encore ouvert à ce train! Comme l'explique le natif des Rhodes-Extérieures, les croissants aux noix sont «un peu désuets», mais fermes en bouche, consistants, et fourrés avec une pâte de noix amère.

Enfin, c'est le train qui permet une sortie en beauté: de Heiden, un minuscule train à crémaillère descend sur Rorschach à six kilomètres. On ne peut s'empêcher d'exprimer sa joie lorsqu'on arrive en vue des eaux bleu foncé du lac de Constance: même dans les adieux, le pays d'Appenzell offre encore une fois de la poésie. ■

**Thomas Widmer** rédige la chronique de randonnée «Zu Fuss» dans le «Tages-Anzeiger». Il est né et a grandi dans les Rhodes-Extérieures.

## 500 ans dans la Confédération

En 2013, il y a une raison particulière de visiter Appenzell: les deux cantons, à l'époque réunis, fêtent leurs 500 ans d'entrée dans la Confédération. Ce n'est qu'en 1597 qu'a été établie la séparation en deux parties, les Rhodes-Extérieures (réformées) et Intérieures (catholiques). L'année du jubilé offre un grand nombre de manifestations culturelles, à savoir une scène itinérante qui passera par différents sites, ou une pièce du théâtre appenzellois représentée sur l'ancienne place de la Landsgemeinde de Hundwil. Le point d'orgue des festivités aura lieu le 17 décembre, jour historique de l'entrée dans la Confédération. La Poste Suisse consacre à cet anniversaire un timbre spécial conçu par la graphiste appenzelloise Brigitte Schärer.

### Site internet de l'anniversaire

➔ [www.arai500.ch](http://www.arai500.ch)

## Vacances sans souci avec la Poste

### Conseils

Que ce soit à Appenzell ou ailleurs, avant le début des vacances, il y a toujours des choses à prévoir. C'est pourquoi la Poste a créé une plateforme et une brochure avec des conseils précieux pour planifier les vacances. ➔ [www.poste.ch/service-vacances](http://www.poste.ch/service-vacances)

### Réexpéditions

Faites réexpédier votre courrier pendant les vacances ou faites-le simplement garder à l'office de poste. C'est faisable en quelques clics sur l'internet. ➔ [www.poste.ch/reexpedition](http://www.poste.ch/reexpedition)

### Boîte aux lettres numérique





Avec Swiss Post Box, vous voyez aussi en vacances ce qui arrive chaque jour dans votre boîte aux lettres et gérez votre courrier de manière simple. Sur votre mobile ou iPad, vous décidez quelles lettres doivent être ouvertes et scannées, supprimées, réexpédiées ou déposées dans la boîte aux lettres de votre domicile. ➔ [www.poste.ch/swisspostbox](http://www.poste.ch/swisspostbox)

### Articles de voyage

Sous la rubrique «Voyages et sport» de [postshop.ch](http://postshop.ch), vous trouverez un grand nombre d'accessoires utiles comme des sacs de voyage pliables, des étuis pour passeport, des porte-monnaie résistant à l'eau, des oreillers pour la nuque et des trousseaux de toilette à suspendre. ➔ [www.postshop.ch](http://www.postshop.ch)

# Les principaux prix des lettres et des colis

A détacher et à conserver: les principaux tarifs d'expédition, valables depuis le 1<sup>er</sup> avril 2013

Format B4 35,3 × 25 cm		Format B5 25 × 17,6 cm			
		1.		2.	
		Dimensions Quelles sont les dimensions de ma lettre?		Poids Combien pèse ma lettre?	
<b>jusqu'au format B4/B5</b> et max. <b>2 cm d'épaisseur</b> et max. <b>1000 g</b>	 Suisse	<b>jusqu'au format B5</b> 25 × 17,6 cm	1–100 g ----- 101–250 g	Lendemain <sup>1</sup> 	2 à 3 jours ouvrables <sup>2</sup>
	 Europe	<b>jusqu'au format B4</b> 35,3 × 25 cm	1–500 g ----- 501–1000 g	1–20 g ----- 21–50 g ----- 51–100 g	<b>Courrier A</b> 1.– ----- <b>Courrier A</b> 1.30 ----- <b>Courrier A</b> 2.– ----- <b>Courrier A</b> 4.–
<b>jusqu'au format B5</b> 25 × 17,6 cm		1–100 g ----- 101–250 g ----- 251–500 g ----- 501–1000 g	2 à 4 jours ouvrables <sup>3</sup>	<b>PRIORITY</b> 1.40 ----- <b>PRIORITY</b> 2.60 ----- <b>PRIORITY</b> 3.70 ----- <b>PRIORITY</b> 4.30 ----- <b>PRIORITY</b> 7.– ----- <b>PRIORITY</b> 12.50 ----- <b>PRIORITY</b> 17.–	4 à 10 jours ouvrables <sup>3</sup>
		<b>jusqu'au format B4</b> 35,3 × 25 cm	1–20 g	<b>PRIORITY</b> 1.90	<b>ECONOMY</b> 1.60



Récépissés

**Le livret jaune coûte désormais 5 francs**

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2013, le livret de récépissés de La Poste Suisse – plus connu sous le nom de livret jaune – ne coûte plus 2 francs, mais 5 francs. Cette adaptation de prix était nécessaire pour couvrir les coûts de production et de distribution. Il s'agit de la première augmentation du prix du livret depuis plus de quinze ans.

Frais de port

**Calculateur d'expédition mobile**

Vous souhaitez calculer le prix de vos lettres et de vos colis pour la Suisse ou l'étranger





## Autres pays

### jusqu'au format B5

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

### jusqu'au format B4

35,3 × 25 cm

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.–

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



## Poids

Combien pèse mon colis?



## Durée et prix

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



## Suisse

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.–



Les prix des colis pour l'étranger figurent sur le site  
➔ [www.poste.ch/calculateur-expedition](http://www.poste.ch/calculateur-expedition)



## Brochure

D'autres renseignements sont donnés dans notre brochure d'information.

➔ [www.poste.ch/la-poste-pour-vous](http://www.poste.ch/la-poste-pour-vous)



## Achat de timbres-poste

A la Poste, à un kioskue, chez Naville, Relay, Press & Web ou Newscafé ou sur le site internet de la Poste.

➔ [www.poste.ch/timbres-poste](http://www.poste.ch/timbres-poste)  
➔ [www.poste.ch/clienteleprivée](http://www.poste.ch/clienteleprivée)



## Office de poste

Vous trouverez les réponses à l'office de poste le plus proche.



## 0848 888 888

Votre office de poste téléphonique.



Vous trouverez d'autres infos sur la Poste sur le site internet

➔ [www.poste.ch](http://www.poste.ch)

# Comment gérer mes finances au mieux?

Grâce à ses nombreux outils, PostFinance vous aide à gérer vos finances au mieux. Et ce de l'établissement d'un budget à l'atteinte de vos objectifs d'épargne individuels.

## E-finance

Avec e-finance, vous gérez vos comptes en ligne, indépendamment de l'heure et du lieu. Vous pouvez saisir des ordres de paiement et émettre des ordres permanents tout en gardant un œil sur l'état du compte et les ordres courants.

➔ [postfinance.ch/e-finance](https://postfinance.ch/e-finance)

## E-cockpit

Intégré à e-finance, e-cockpit vous offre une vue détaillée sur vos revenus et dépenses. Les dépenses, par facture, carte de crédit ou PostFinance Card, sont automatiquement catégorisées et représentées. Ainsi, vous voyez en tout temps dans quel secteur vous dépensez votre argent. Par ailleurs, l'e-cockpit vous permet de définir des objectifs d'épargne et d'établir un budget individuel.

➔ [postfinance.ch/e-cockpit](https://postfinance.ch/e-cockpit)

## E-facture

Avec l'e-facture gratuite, vous recevez vos factures directement dans e-finance. Vous pouvez les vérifier, les adapter au besoin et les payer en un clic. Avec l'e-facture, vous gagnez du temps et n'omettez aucun paiement.

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

## E-tirelire

Payez vos achats avec la PostFinance Card et mettez du même coup de l'argent de côté. Les achats avec la PostFinance Card sont arrondis, au choix, au franc supérieur ou à la dizaine de francs supérieure. Les montants supplémentaires sont ensuite ajoutés à votre tirelire virtuelle personnelle. Chaque mois, celle-ci est vidée et le montant est inscrit sur le compte de votre choix.

➔ [postfinance.ch/e-tirelire](https://postfinance.ch/e-tirelire)

## PostFinance Mobile App

Avec la PostFinance App, vous avez accès à e-finance depuis votre mobile (iPhone/Android). Et avec le Service rapide, vous pouvez en tout temps consulter l'état de votre compte.

➔ [postfinance.ch/mobile](https://postfinance.ch/mobile)



**Kurt Fuchs**  
Responsable Finances chez PostFinance  
et membre de la direction

C'est évident: qui connaît ses propres possibilités financières risque moins de s'endetter. Un budget précis, des objectifs d'épargne clairs ainsi que l'aperçu des revenus et dépenses permettent d'éviter de mauvaises surprises à la fin du mois.

- Une bonne planification budgétaire comporte tous les coûts fixes et variables. Vous voyez ainsi rapidement combien d'argent il vous faut, dans quel but et à quel moment. Que ce soit pour les impôts, le loyer ou les achats courants: un budget vous aide à identifier le potentiel d'épargne.
- Contrairement aux frais fixes, les coûts variables sont difficiles à chiffrer avec précision. Ces nombreux frais variables offrent donc une marge de manœuvre dans la planification budgétaire permettant de réaliser des économies, que ce soit dans les besoins vitaux comme la nourriture ou les extras comme un repas au restaurant. Ainsi, mieux vous analyserez vos frais variables, mieux vous maîtriserez vos dépenses.
- De même, des objectifs d'épargne réalistes vous aideront à y voir clair dans vos finances. Que ce soit pour de grandes vacances, un abonnement général ou tout simplement des réserves pour les impôts: en respectant vos objectifs d'épargne, l'argent sera à disposition lorsque vous en aurez besoin.

Voilà quelques astuces pour garder en tout temps un œil sur vos finances. Je vous souhaite plein succès dans vos objectifs d'épargne et la réalisation de vos rêves.

Côté fenêtre

# Magadino–Indemini En route avec Fausto Domenighetti



**Fausto Domenighetti, 54 ans**, travaille à la Poste depuis 1977 et conduit des cars postaux depuis 2001. Il vit à Indemini avec sa famille.

Bien que je conduise fréquemment sur cette route, je ne m'en lasse pas! Elle est très sinueuse et perchée à plus de 1000 mètres d'altitude. Les touristes ont souvent de la peine à comprendre que l'étendue d'eau qui se trouve en contrebas est un seul et même lac: le lac Majeur. Parlons-en, de cette vue sur le lac, jusqu'aux vallées Maggia et Verzasca, sur Locarno et Brissago: lorsqu'un léger voile de brume recouvre ce magnifique paysage, c'est comme si je la redécouvrais chaque jour.

En hiver, des cerfs surgissent parfois au milieu de la chaussée et nous regardent d'un air curieux; en été, on aperçoit des sangliers, des chevreuils, des chamois. Il arrive de trouver des surprises au détour d'un virage: l'année dernière, tôt le matin, un coffre-fort gisait au milieu de la route; quelques mètres devant se trouvait une Jeep accidentée, sans conducteur. Il s'avéra que ce coffre avait été dérobé à Bellinzone, les voleurs ayant probablement pris la fuite à pied, en direction de l'Italie. RH



Course 62.326  
**Magadino–Indemini**



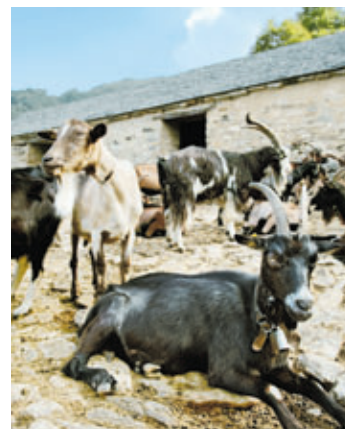
**Trouvez le bon arrêt de car et gagnez!**  
Participez au concours mobilissimo de CarPostal jusqu'au 31 juillet 2013! Astuces et participation en ligne sur [www.carpostal.ch](http://www.carpostal.ch), web code 10003.



**10h35** Le bateau part de Magadino, à destination de Locarno, Ascona et les îles de Brissago. Avec son jardin botanique et son climat subtropical, l'île de San Pancrazio est fascinante. Il arrive même que l'on puisse y sentir l'odeur de la mer.



**11h30** Laisser vagabonder le regard sur le lac Majeur, depuis le Monte Gambarogno jusqu'au delta de la Maggia et s'imprégner de la magnificence du lieu.



**11h36** Le fromage de chèvre de l'Alpe di Cedullo: un produit d'exception.



**11h42** Indemini et ses maisons bâties en pierres extraites sur place.



**11h50** L'ancienne cure de San Bartolomeo offre un espace idéal aux artistes. Ainsi, l'art rejoint Indemini, d'où il se déploie dans le monde entier.

La Maison Suisse de Vente par Correspondance 

# LEHNER



## Livraison gratuite

Livré à votre domicile\*

\*Valable jusqu'à 31 mai 2013, non cumulable avec d'autres actions

\*Lors d'une commande dans notre boutique en ligne, veuillez inscrire votre **code préférentiel PST11F** dans le panier.



**A**  
**1199.-**  
~~2499.-~~

Avec mécanisme permettant de rabattre le dossier (position de relaxation)

Grande table: 180x90x74 cm



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

Extensible à 300 cm

Etirer la marquise ...

et la fixer au poteau

livrable aussi en beige



SET PROMO PALERMO, 7 éléments

**C**  
**699.-**  
~~1198.-~~

**A Garniture Deluxe de 13 pièces** en cannage synthétique noir: grande table à stabilité optimale avec plateau en verre, La 180, P 90, H 74 cm. 6 chaises relax avec fonction rabattre/relaxer, La 65, P 63, H 105 cm, ainsi que 6 coussins d'assises avec enveloppes amovibles et lavables. En polypropylène robuste, résistant aux intempéries et aux rayons UV. Qualité de pointe, à la stabilité parfaite et aux finitions soignées. Pour **l'INTERIEUR** et **l'EXTERIEUR**. Montage aisé de la table.  
**51 021 15PS** Garniture, 13 pièces ~~2499.-~~ **1199.-**

**B Marquise latérale** à étirer en guise de protection robuste contre le vent et les regards indiscrets. Qualité 100% polyester, 280 g/m<sup>2</sup>, résistant aux UV et aux intempéries. Montage et maniement aisés: se fixe simplement à la paroi et au sol. Livrée avec accessoires de montage et de fixation à la paroi. Haut.: 160 cm, long.: 300 cm.  
**51 433 37PS** anthracite  
**51 433 12PS** beige ~~399.-~~ **249.-**



**D**  
**1499.-**  
~~2499.-~~

Ensemble de jardin en cannage synthétique, 14 éléments

**C Ensemble de jardin PALERMO, 7 éléments**, en cannage polyéthylène robuste, résistant aux intempéries et aux rayons UV. Coussins à enveloppe zippée lavable. Dim. canapé: La 123, P 70, H 88 cm, 2 fauteuils: La 66, P 70, H 80 cm, table: La 50, P 100, H 42 cm. Montage aisé.  
**50 754 15PS** Ensemble de jardin PALERMO ~~1198.-~~ **699.-**

**D Meubles de jardin NINOY, 14 éléments**: magnifique ensemble de meubles en cannage synthétique (polyéthylène) arrondi au coloris top mode, tressés main, robustes, résistant aux intempéries et aux rayons UV. Coussins lavables. Canapé 3 places: La 201, P 90, H 75 cm, 2 fauteuils: La 90, P 90, H 75 cm, table: La 60, Lo 110, H 36 cm, repose-pieds: La 65, P 65, H 46 cm.  
**50 302 37PS** Meubles de jardin NINOY ~~2499.-~~ **1499.-**

Téléphone: 0848 840 601

Rendez-nous visite dans nos succursales à:



Fax: 0848 840 609

Zellgut 12  
6214 Schenkun/LU

e-mail: [info@lehner-versand.ch](mailto:info@lehner-versand.ch)

Toggenburgerstrasse 156  
9500 Wil/SG

[www.lehner-versand.ch](http://www.lehner-versand.ch)

Route d'Englisberg 8  
1763 Granges-Paccot/FR

Les meubles de jardin ne sont pas exposés dans les filiales de Granges-Paccot/FR et de Wil/SG.

### Coupon de commande:

**Livraison gratuite**

Livraison avec facture, TVA incluse.  
Droit de retour dans les 5 jours garanti.  
Payable dans les 20 jours.

**Envoyer à:**

LEHNER VERSAND SA  
Case postale, 6210 Sursee

Code préférentiel  
PST11F

**Commande en ligne:**  
[www.lehner-versand.ch](http://www.lehner-versand.ch)

Adresse e-mail: \_\_\_\_\_

Article No	Quantité	Prix/pce

Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_  
Rue/N° \_\_\_\_\_  
NPA/ Lieu \_\_\_\_\_  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Date de naissance \_\_\_\_\_

J'aimerais recevoir votre newsletter actuelle:

Oui  Non

# Dialogue

## Le chiffre



# 4400

La Poste Suisse exploite la plus grande flotte électrique d'Europe: 4400 scooters à deux ou trois roues sont utilisés pour la distribution. D'ici à 2016, toute la flotte de scooters roulera à l'électricité émanant de sources d'énergie entièrement renouvelables (installations éoliennes, solaires et de biomasse en Suisse). D'autres véhicules roulent au biogaz issu de déchets, et les cars hybrides utilisent jusqu'à 30% de diesel en moins. Pour ses nouveaux édifices, l'entreprise mise en particulier sur le standard Minergie. Tout cela dans le même but: jusqu'à fin 2013, la Poste veut réduire de 15 000 tonnes ses émissions annuelles de CO<sub>2</sub>. RH

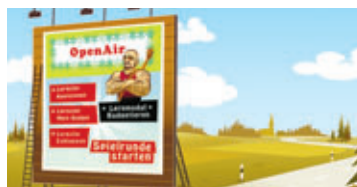
➔ [www.poste.ch/climat](http://www.poste.ch/climat)

### En quête de talents

## EventManager

Qui établit le meilleur budget? Maîtrise à la fois le flux d'argent, les impôts et le trafic des paiements? Les gagnants du jeu didactique en ligne EventManager sont récompensés par une rencontre exclusive avec une célébrité.

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



### La relève du hockey

## Top Scorer

Depuis 2002, PostFinance soutient la relève du hockey suisse. Le projet Top Scorer a ainsi permis de rassembler 3,2 millions de francs.

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



### Achats en ligne

## Point plus

Un couteau suisse au design car postal? MyPlus de CarPostal propose des objets attractifs, entre autres de chez Wenger, Camille Bloch, Nectafloor avec de fantastiques rabais. Avec de nombreux tirages au sort et concours.

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



### Univers thématique

## Au cœur de la montagne

Quel bonheur d'écouter le silence au lieu de la circulation dans le Gothard. Une exposition au cœur de la montagne présente les thèmes de l'eau, de la météorologie et du climat, de la mobilité et de l'habitat, de l'énergie et de la sécurité. La Poste fait partie des partenaires de l'exposition. ➔ [www.sasso-sangottardo.ch](http://www.sasso-sangottardo.ch)



# Helvetia aux multiples visages

Du jamais vu: à l'issue d'un concours, la Poste a immortalisé les visages de 111 personnes. Sept d'entre elles se présentent.

Texte: Michael Kroboth; photos: Lea Meienberg

**V**éritables œuvres d'art, les timbres suisses sont mondialement connus pour leur qualité et leur créativité. Parmi la quarantaine de timbres-poste spéciaux émis chaque année, il y a toujours des innovations qui retiennent l'attention. 2013 ne faillit pas à la tradition. Cette fois, contrairement au premier timbre-poste en broderie ou à celui qui sentait bon le chocolat, le timbre Helvetia ne constitue pas une prouesse technique, mais c'est son

sujet qui en fait toute la singularité: intitulé «Visages de Suisse», il réunit 111 portraits de personnes de tous âges et de toutes régions. Des personnes anonymes, comme vous et moi. «Ce timbre-poste incarne le visage de la Suisse mais sur un mode inédit puisque, pour la première fois, les portraits représentés sont ceux de Monsieur et Madame Tout-le-Monde», déclare Sebastian Ingold, instigateur et responsable de ce projet, dont la mise en œuvre n'a pas été simple. Au dé-

part, il y a eu un concours, auquel près de 5000 personnes ont participé. «Une jeune femme a même demandé si elle pouvait envoyer une photo de sa grand-mère défunte», se souvient Sebastian Ingold. Lors d'une première étape, 444 finalistes ont été tirés au sort pour participer à un jeu en ligne et entrer ainsi dans le vif du sujet: cliquer avec assiduité pour arriver à insérer leur visage sur le timbre-poste et s'assurer qu'il y reste, un clic par heure leur permettant >

1

**Angela Frei (6 ans), Oberarth (SZ),  
au jardin d'enfants**

Loisirs: jouer dans le jardin, trampoline,  
vélo, natation

*«J'aime les timbres, ils sont beaux,  
surtout ceux qui représentent des  
oiseaux. Je les colle sur les cartes  
postales que j'envoie à ma marraine,  
à Fribourg. La photo sur le timbre  
a été prise lors du mariage de mes  
parents. J'ai trois ans et je souris  
de toutes mes dents!»*



## «Ce timbre rend hommage à la population»

> d'acquérir trois points. Beaucoup y sont parvenus, à l'image de Lotti Brunner, sexagénaire résidant à Wattwil (photo page 26): «Ce jeu m'a totalement captivée. Peu à peu, je n'ai plus eu besoin du réveil pour me sortir du lit la nuit. Je me réveillais automatiquement toutes les heures pour cliquer!». Les participants pouvaient aussi obtenir des points supplémentaires chaque fois que leur photo était «aimée» sur la page Facebook.

### Des échos jusque'en Chine

Le 2 janvier, après 11 jours et 11 nuits, 111 heureux gagnants se voyaient récompensés de leurs efforts. Pour la Poste aussi, le résultat est réjouissant. Sarah Nünlist, responsable Médias sociaux: «Nous avons reçu beaucoup plus de photos que prévu et l'engouement global suscité par l'opération a dépassé toutes nos attentes: pas moins de 33 000 personnes ont consulté le site du concours et 8000 nouveaux fans se sont inscrits sur notre page Facebook.»

Avec le timbre-poste spécial «Visages de Suisse», la Poste écrit le nouveau chapitre d'une longue histoire consacrée aux portraits. Celle-ci a débuté avec des figures de la mythologie et la première effigie reproduite sur un timbre Helvetia, en 1854, fut justement «Helvetia assise». Suivirent le «petit Tell», en 1907, puis des personnages historiques, en 1932. Pour le cinquantenaire de la ligne du Gothard, Louis Favre, Alfred Escher et le conseiller fédéral Emil Welti furent les sujets d'une série de portraits. Enfin, en 2007, Roger Federer a été la première personnalité à figurer sur un timbre de son vivant.

Aujourd'hui, le timbre aux 111 visages fait même la une du «China Philately News». Symbolisant la présence de la Poste sur l'ensemble du territoire suisse, il est aussi un hommage aux fidèles clientes et clients de l'entreprise. Son succès appellera-t-il une seconde édition? «Non, car ce timbre doit rester unique!», répond Sebastian Ingold. ■

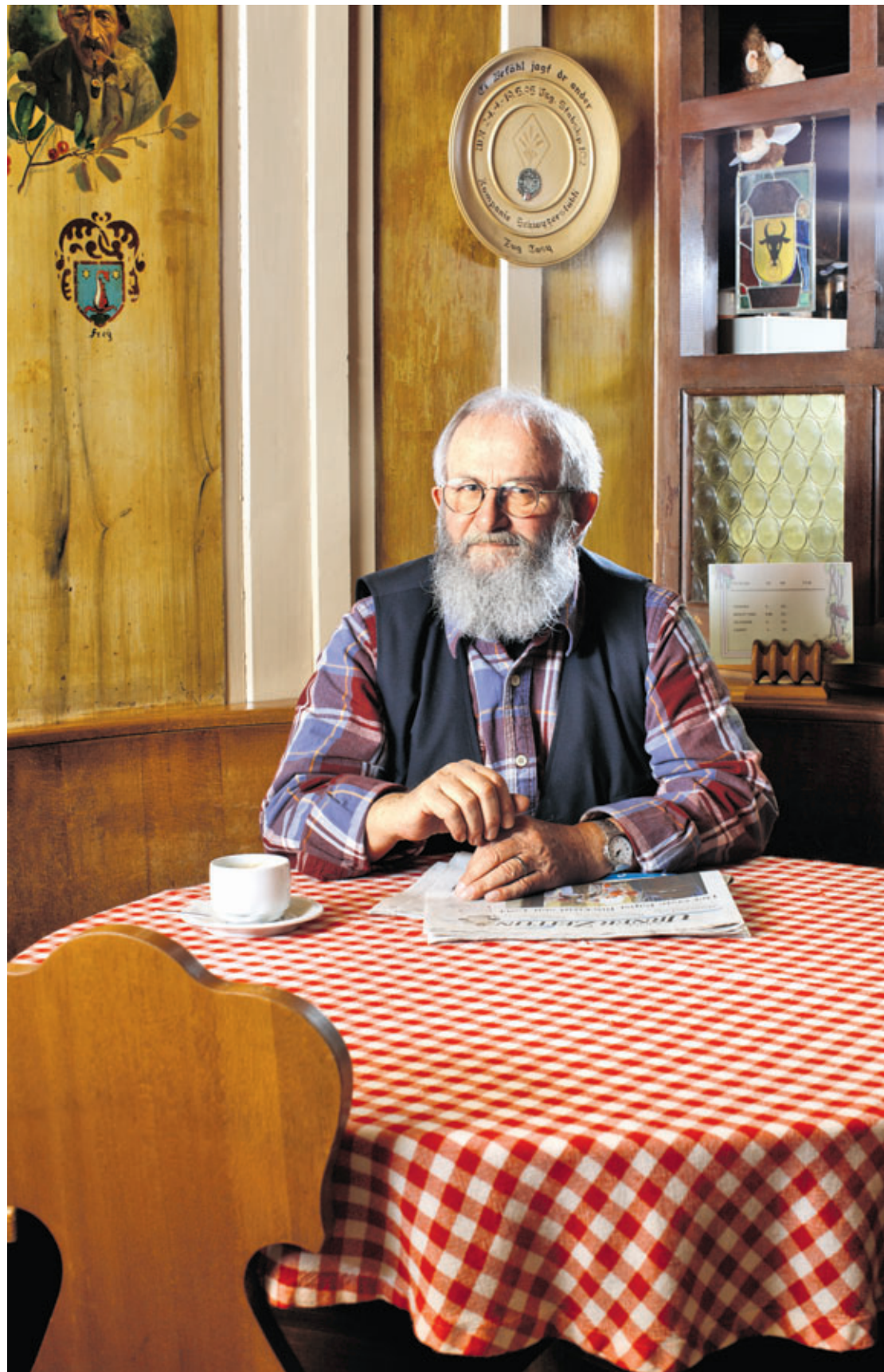
### Le timbre-poste «Visages de Suisse»

et d'autres timbres spéciaux sont disponibles sur

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

Devenez fan de la Poste sur Facebook

➔ [www.facebook.com/swisspost](http://www.facebook.com/swisspost)



2

### Ernst Zurfluh-Bacchi (69 ans), Erstfeld (UR), restaurateur au «Schwyzerstübli»

Loisirs: manger (cordon bleu), se promener dans la vallée du Meiental («la plus belle du canton d'Uri»)

«Tout le monde en a parlé au village et quelqu'un m'a même dit: «Ernst, tu es le seul barbu à figurer sur le timbre.» Ma femme a été formidable. Pendant onze jours et onze nuits, heure après heure, elle a cliqué pour moi sans relâche et n'a manqué que deux ou trois échéances. Merci, Cosy!»





3

**Marco Galli (48 ans), Gordola (TI), inspecteur de police**

Loisirs: accordéon, football (entraîneur de juniors), philatélie, web design

*«Quel honneur de figurer parmi ces 111 visages représentant la Suisse sur un timbre! Comme une petite fourmi, je vais maintenant parcourir le monde. Peut-être que vous aussi vous me verrez un jour sur une enveloppe ou une carte postale... Alors, à bientôt!»*

4

**Sarah Gäggeler (18 ans), Gümligen (BE), polygraphe en formation**

Loisirs: dessin, escalade sportive

*«Pour ce timbre, j'ai volontairement choisi une photo qui ne répond pas aux critères habituels du portrait. Elle a été prise dans le cadre d'un projet scolaire et reflète bien ma personnalité: je suis gaie et je dis toujours ce que je pense.»*





**5**  
**Lotti Brunner (69 ans), Wattwil (SG),  
 secrétaire en «retraite active»**

Loisirs: cuisine, orchidées, création de cartes postales, photographie, danse

*«Ce concours était une idée géniale. Tous mes proches ont joué le jeu et ils ont reçu une carte arborant le fameux timbre en remerciement. Je la leur ai envoyée d'Ebnat-Kappel. Les employés de la Poste y sont les plus gentils du monde!»*



**6**  
**Valérie De Faria (38 ans), Montreux (VD),  
 femme au foyer (employée de commerce)**

Loisirs: cuisine, photographie paysagère, concerts

*«Je suis fier d'avoir relevé ce défi et de figurer sur le timbre, même au prix de toutes ces nuits blanches, et de mes yeux cernés! Je représente la Riviera vaudoise, qui est le somptueux décor de mes longues promenades.»*



**7**  
**Hervé Guillain (58 ans), Promasens (FR),  
 médecin et spécialiste de la santé publique  
 à l'Hôpital universitaire de Lausanne**

Loisirs: vélo, badminton, ski  
 (régions de prédilection: Davos-Parsenn, Villars-Gryon, Portes du Soleil)

*«Ce goût pour les beaux timbres-poste, je le tiens sans doute de mon père, qui m'a légué une abondante collection. Je les commande en général sur le site internet du PhilaShop. C'est pratique et le choix est considérable. Avoir mon portrait sur un timbre me comble de joie. Ma fille m'a beaucoup aidé lors du concours. Elle étudie en Corée du Sud et c'est elle qui était d'astreinte quand moi je dormais.»*



## Vos envois urgents distribués par coursier: la logistique c'est aussi cela.

Notre réseau de coursiers est le plus dense de Suisse. Vos documents ou vos autres envois urgents sont pris en charge directement chez vous et sont distribués, soit directement en voiture, soit en combinant écologiquement la route et le rail. Commande et informations au numéro gratuit ou sous [poste.ch/coursier](https://www.poste.ch/coursier). Quel que soit votre souhait, misez sur le prestataire logistique doté de l'offre la plus étendue. **Pour les clients les plus exigeants du monde.**

0800 888 888

**LA POSTE** 

Tentez votre chance!  
Gagnez d'alléchants prix!

#### Sasso San Gottardo page 21

20 x 2 billets pour l'exposition  
Sasso San Gottardo, de mai à octobre

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

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

**Date limite de participation:**  
7 juin 2013

#### DAS ZELT Chapiteau PostFinance p. 28

3 x 2 billets pour Rock Circus II  
24 août 2013 à Sursee

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

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

**Date limite de participation:**  
7 juin 2013

#### Cartes journalières CarPostal page 14

5 x 2 cartes journalières

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

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

**Date limite de participation:**  
7 juin 2013

Envoyez le bulletin de participation à:  
**La Poste Suisse**  
**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. Tous les participants ont les mêmes chances, qu'ils répondent par SMS, par téléphone ou par écrit. Tout recours juridique est exclu.

# «Je ne peux pas vivre sans musique»

L'ancien champion de patinage artistique Stéphane Lambiel est le nouveau monsieur Loyal de «Rock Circus» dans «DAS ZELT – Chapiteau PostFinance»

Texte: Ruth Hafen

## Stéphane Lambiel, vous voilà en monsieur Loyal!

(rires) Oui, monsieur Loyal et rock star!

### Quel est le principal défi de votre nouveau métier?

Je serai à la fois comédien, chanteur et danseur. Je présenterai le spectacle et l'entrée en piste des différents acteurs. Je dois donc apprendre beaucoup de texte et jouer un peu la comédie.

### Allez-vous parler en suisse-allemand?

Oui, je vais tenter de parler en suisse-allemand, tout au moins en allemand, peut-être avec un accent un peu particulier. J'essaierai de dire quelques mots en Schwyzertütsch.

### Vous prenez des cours pour ça?

Non, mon prof, ce sera l'équipe entière. Et j'ai quelqu'un avec qui je m'exerce pour le texte, ce qui me permet d'améliorer un peu mon suisse-allemand.

### Y a-t-il des parallèles avec le patinage artistique?

En patinage artistique, on n'obtient rien sans travail. Le spectacle Rock Circus ne peut être réussi que si nous y travaillons durement. Je

## Jouez-vous d'un instrument?

Oui, ma voix est un instrument, et mon corps en est aussi un. Il me permet d'exprimer ma passion. Il y a quelque temps, j'ai chanté pour la première fois sur scène, en Suisse romande, et j'y ai pris beaucoup de plaisir. J'ai alors pris des cours de chant, car je voulais travailler ma voix.

### Qu'est-ce qui vous fascine dans le cirque?

La poésie, la lumière, les costumes, l'orchestre, les acrobaties, tout simplement ce mélange génial. Enfant, j'étais fasciné par les acrobates, ils faisaient des trucs dingues avec leur corps.

### Comment vous reposez-vous de votre rôle de monsieur Loyal?

Auprès de ma famille. Lorsque je ne travaille pas un week-end, je le passe à la maison, autour d'un bon repas. Passer du temps avec ma famille, c'est très important pour moi.

### Avez-vous le trac?

Oui, toujours! Lorsque je patine, ce sont toujours des moments difficiles. Je suis nerveux et aimerais produire le meilleur de moi-même. Ce n'est pas facile à gérer! Mais il n'y a pas de bonne performance sans trac.

### Comment venez-vous à bout de votre nervosité?

Avant de patiner, je chantais toujours. Le chant me permet d'évacuer mon stress. Aller dans une forêt et crier jusqu'à ce que tout soit sorti est aussi un bon moyen.

### Les patineurs artistiques peuvent mesurer leur succès au nombre de médailles. Comment mesurez-vous le vôtre aujourd'hui?

Bien sûr, les médailles sont source de satisfaction, mais elles ne sont pas indispensables. Par exemple, je donne des cours de patinage artistique chaque semaine, à Lausanne. C'est tellement chouette de partager ma passion avec les enfants! Après le cours, je suis tout aussi content que si j'avais remporté une médaille. ■

## PostFinance soutient «DAS ZELT»

Depuis le début de l'année, PostFinance est le nouveau partenaire principal de «DAS ZELT», désormais appelé «DAS ZELT – Chapiteau PostFinance». Le fameux théâtre itinérant présente un programme varié dans 21 villes suisses et dans trois régions linguistiques.

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

## Tirage au sort

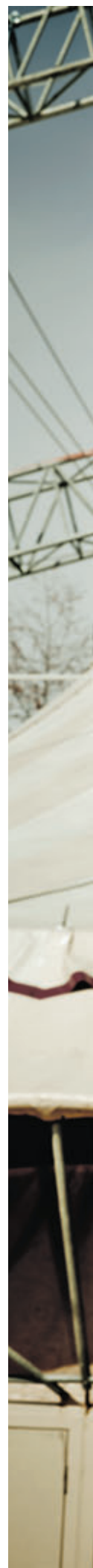
3 x 2 billets à gagner pour le «Rock Circus» dans «DAS ZELT – Chapiteau PostFinance» le 24 août 2013 à Sursee. Conditions de participation, voir à gauche.

vais m'immerger dans ce spectacle, travailler mes textes chaque jour, répéter la musique et étudier la chorégraphie.

**Vos chorégraphies se sont toujours distinguées par une grande sensibilité pour la musique. Vous avez dansé sur du Verdi et sur du flamenco. Vous voilà maintenant dans «Rock Circus».**

**Que représente pour vous la musique?**

J'en écoute tous les jours, en voiture, à la maison, partout. Je ne peux pas vivre sans musique. Sur la glace ou sur scène, je dois pouvoir évoluer en harmonie avec la musique.





«Sur la glace ou sur la piste, le spectacle doit tenir la route.»

Le Valaisan Stéphane Lambiel (28 ans), aux talents multiples.

Photos: Christian Schuur, La Poste Suisse

## Calendrier des courses à pied



### A vos marques, prêts, partez!

#### Grand-Prix de Berne

Date 8 mai 2013

Distances 10 miles et 4,7 km

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

#### Marathon de Winterthur

Date 26 mai 2013

Distances entre 10 et 42,195 km

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

#### Courses de Bienne

Date 7/8 juin 2013

Distances entre 21,1 et 100 km

➔ [www.100km.ch](http://www.100km.ch)

#### Course féminine suisse

Date 9 juin 2013

Distances entre 5 et 15 km

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



Avec plus de 13 000 participantes, la Course féminine suisse est la plus importante manifestation sportive féminine de Suisse. L'arrivée de la 27<sup>e</sup> édition se fera sur la Place fédérale. [www.poste.ch/course](http://www.poste.ch/course)

#### Running View

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

#### Semi-marathon d'Aletsch

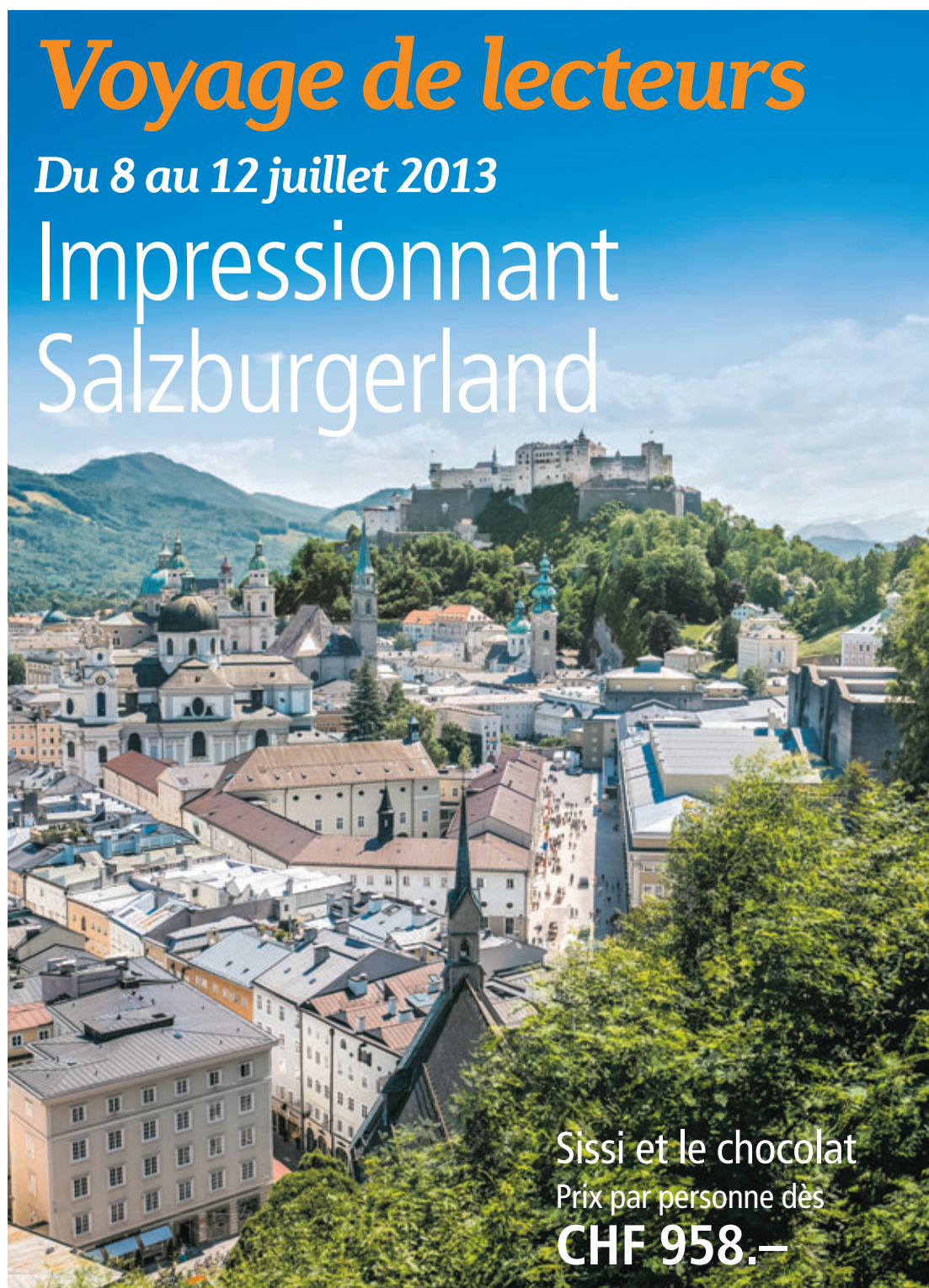
Date 30 juin 2013

Distance 21,1 km

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



**La Poste sponsorise** les plus belles courses et encourage ainsi le sport le plus pratiqué en Suisse. ➔ [www.poste.ch/course](http://www.poste.ch/course)



# Voyage de lecteurs

Du 8 au 12 juillet 2013

## Impressionnant Salzburgerland

Sissi et le chocolat  
Prix par personne dès  
**CHF 958.-**

Venez avec nous visiter la villa impériale de Sissi, déguster le chocolat le plus fruité d'Autriche et découvrir la culture du Salzburgerland.

### 1<sup>er</sup> jour

Arrivée à Gosau pour le dîner.

### 2<sup>e</sup> jour

Un guide local vous fera découvrir la villa impériale et son parc à Bad Ischl, la résidence estivale de l'empereur François-Joseph 1<sup>er</sup> et de l'impératrice Elisabeth d'Autriche (Sissi). Après un en-cas impérial dans une pâtisserie, vous regagnerez l'hôtel pour le repas du soir.

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

Vous embarquerez à bord d'un bateau pour une croisière sur le lac d'Attersee – le plus grand lac d'Autriche – avec café et croissants. A Franken-

markt, la visite de la manufacture de chocolat «Frucht und Sinne» est au programme avec, bien entendu, une dégustation des chocolats les plus fruités d'Autriche. Le dîner sera de nouveau servi à l'hôtel.

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

Vous partirez en excursion à Salzbourg et visiterez la forteresse du Haut-Salzburg. Après le repas de midi, une visite guidée à travers la ravissante ville baroque est prévue. Immergez-vous dans cette petite métropole, dont la silhouette dessinée par la forteresse, la cathédrale et les clochers des églises est reconnaissable entre mille. Retour à Gosau pour le repas du soir.

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

Le dernier jour, retour en Suisse après le petit-déjeuner.

### Prix par personne

- En chambre double CHF 958.-
- Supplément chambre simple CHF 100.-

### Inclus dans le prix:

- Voyage à bord d'un car\*\*\*\* de CarPostal
- Accompagnement pendant toute la durée du voyage
- 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> jours en compagnie d'un guide local
- 4 nuitées avec demi-pension dans le Vitalhotel Gosau\*\*\*\*
- 1 repas de midi à Salzbourg
- Visite de Bad Ischl ainsi que de la villa impériale et de son parc
- L'après-midi, en-cas impérial dans une pâtisserie
- Croisière sur le lac d'Attersee avec café et croissants à bord
- Visite de la manufacture de chocolat avec dégustation
- Visite de la forteresse du Haut-Salzburg avec trajet à bord de son funiculaire
- Visite guidée de Salzbourg
- Documents de voyage dont guide touristique
- Taxes

### Ne sont pas comprises:

- Boissons
- Assurance frais d'annulation et assistance SOS à partir de CHF 30.-

### Lieux de départ

Lausanne, Yverdon, Neuchâtel, Bienne

### Informations et réservations

- ➔ 058 448 53 53
- ➔ [www.carpostal.ch/ideesvoyage](http://www.carpostal.ch/ideesvoyage)
- ➔ [vacanze@carpostal.ch](mailto:vacanze@carpostal.ch)
- ➔ Web code 10604



L'alliance remarquable de la culture et de la nature: cathédrale de Salzbourg (en haut) et lac d'Attersee.

Un voyage avec CarPostal



L'énigme de la Poste

# Jouez et gagnez des prix alléchants!



**1<sup>er</sup> prix**  
Superbox Bamix 250 avec ses accessoires  
Valeur: CHF 520.–



**du 2<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> prix**  
Set SwissLine Bamix 200  
Valeur: CHF 279.–



**du 6<sup>e</sup> au 30<sup>e</sup> prix**  
Bamix 140 Classic  
Valeur: CHF 189.–

Drap	Principe politique des États modernes	contraction	à peu près	arôme	pays d'Amérique (abrév. angl.)	article	États-Unis (abrév.)	Brusque, rude	conifère	ébahie	vase d'ornement		
			squelette			1		espagnol					
table	ours de l'Himalaya	2								filles d'Inachos	démentir		
		4	exister	rire à demi					bistrot	tout ou...			
Question d'un test	monsieur (m.a.) osselet de l'oreille								acclamation		8	Fondateur de l'ex-URSS	
			classement							linéaire		article	7
saison chaude			espace limité	gamin des rues de Paris (pop.)			abrév.: Sa Sainteté	redresser	9				
capitale d'Amérique du Sud	auroch (vx)	lettre grecque	6							terme de tennis	découverte		
				suffixe diminutif	5	ville de Belgique	existence	Saint (abrév.)	poisson plat	identique (abrév.)	tissu, toile		
symbole chimique: rhénium		terme de musique				légume	3		innocent				
anneau de cordage				prénom de la fille „La Douce“			bureau de notaire			base de la balle (golf)			

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



**Solution de la dernière énigme**  
Enfant Jésus

Les gagnants sont sur  
www.poste.ch/magazine

Le mixeur-plongeur bamix® est un ustensile de cuisine indispensable à la préparation de plats modernes et variés. Il contribue à une alimentation saine, légère et de haute qualité, une préoccupation dans de nombreuses traditions culinaires du monde. Le bamix® hache, réduit en purée, concasse, mixe, émulsionne et fouette. Concoctez, avec votre bamix®, de délicieuses soupes, des mayonnaises légères, de la purée de pomme de terre, des crèmes au chocolat allégées, des desserts fruités, des frappés, des soufflés, des cocktails, des smoothies, des jus et bien plus.

**bamix®** of Switzerland  
Bamix SA  
Route de Servin 38, CH-1083 Mézières (VD)/Suisse  
Tél. 021 903 01 10, fax 021 903 01 11, info@bamix.ch, www.bamix.ch

Enigme de la Poste

Solution

Nom

Prénom

Rue

NPA/Localité

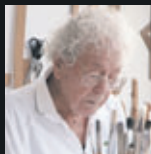
**SMS** Envoyez le code POM6 avec le mot de la solution au 919 (p. ex. POM6 pomme)

**Téléphone** 0901 919 030 (CHF 1.–/SMS ou appel depuis un poste fixe)

**Courrier** La Poste Suisse, 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. 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: 7 juin 2013



## Hans Erni Le Cours du temps

5'000 exemplaires  
pour le monde entier!

### La montre de collection exclusive de Hans Erni

Avec la montre „Cours du temps“, Hans Erni a créé une édition spéciale, qui séduit par son esthétique et par le jeu fascinant de la mesure du temps. Sur le cadran sont représentés deux personnages comme éléments reliant l'homme à la nature et le soleil apparaît sous forme de trotteuse. Ainsi, la composition est vivante, se transforme continuellement et montre de façon impressionnante le cours du temps.

Réservez tout de suite cette édition spéciale exclusive et offrez-vous ainsi un objet d'art de valeur durable.

Prix du produit: Fr. 390.00  
ou 4 mensualités de Fr. 97.50  
(+ Fr. 16.90 Expédition et Service)

- Édition spéciale de Hans Erni
- Avec certificat d'authenticité
- Mécanisme horloger suisse de grande qualité
- Précieusement doré
- Très bel acier inoxydable
- Disponible uniquement chez Bradford

Diamètre de la montre: 40 mm



### BON DE COMMANDE EXCLUSIF

Répondez avant le 10 juin 2013

51849

Oui, je réserve la montre "Hans Erni - Le Cours du temps"

Je désire  une facture totale  mensualités  
 Par Visa ou Mastercard

\_\_\_\_\_

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

Nom/Prénom \_\_\_\_\_ A compléter en caractères d'imprimerie

N°/Rue \_\_\_\_\_

CP/Localité \_\_\_\_\_

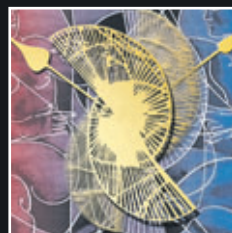
E-mail \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

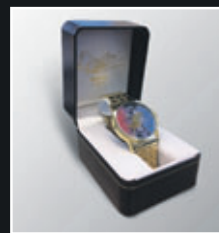
Téléphone \_\_\_\_\_



Signature d'Hans Erni -  
gravée au dos



Le soleil tourne en  
guise de trotteuse



Votre montre vous sera livrée  
dans un magnifique écrin

**Avec garantie de reprise de 120 jours**

Pour commander en ligne,  
veuillez saisir le numéro: **51849**  
Téléphone: **041 768 58 58**

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

A retourner à: **The Bradford Exchange, Ltd.**  
Jöchlerweg 2, 6340 Baar  
Tél. 041 768 58 58 / Fax 041 768 59 90  
e-mail: kundendienst@bradford.ch  
Internet: www.bradford.ch

**The Bradford Exchange, Ltd.** • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar  
e-mail: kundendienst@bradford.ch