

magazine

Pour nos clientes et nos clients
novembre 2019



Page 4

Intégration

Pour un monde accessible

Page 18

A fond le hockey sur glace avec le PostFinance Trophy

Page 24

Distribution 100% électrique: l'objectif vert de la Poste

LA POSTE 

2 

NOËL

2xNOEL.CH



ENSEMBLE, ENVOYONS DU BONHEUR.

24 décembre 2019 – 11 janvier 2020

Pour faciliter le quotidien des personnes défavorisées: offrez un colis postal contenant des aliments non périssables et des articles d'hygiène. Ou un colis virtuel.

www.2xnoel.ch

Une initiative commune de

Croix-Rouge suisse 







Noël

10 Nos conseils pour vos envois de fêtes

Développement durable

24 La Poste mise sur la mobilité électrique.

En direct de la Poste

30 Testez vos connaissances sur la Poste avec notre quiz.

Chère lectrice, cher lecteur,

Les époux Rast gèrent une entreprise logistique, Jolanda Schönenberger travaille comme traductrice, Nadja Schmid résout des cas complexes chez PostFinance et Peter Fischer s'engage en faveur des personnes en situation de handicap. Rien de plus normal? Absolument! Et pourtant, toutes ces personnes sont en situation de handicap physique. Pour elles, les choses se compliquent si les vidéos en ligne ne sont pas sous-titrées, si la synthèse vocale ne fonctionne pas à l'ordinateur ou s'il faut franchir quelques marches pour accéder à un bâtiment. Mais elles ont en commun une attitude incroyablement positive et une volonté à toute épreuve de s'intégrer dans la société.



Au fait, grâce à la synthèse vocale, la traductrice non-voyante a pu assurer la correction d'une bonne partie de la version allemande du présent magazine.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Claudia Langenegger, rédactrice

Accessibilité

Les efforts tous azimuts de la Poste

Filiales, univers numérique, distributeurs de billets, cars postaux: découvrez les domaines où la Poste s'engage pour que clients et collaborateurs puissent tous accéder sans obstacles au monde jaune.

Engagement

18 A vos patins, à vos cannes!

Le PostFinance Trophy est le plus grand tournoi national de hockey sur glace destiné aux écoliers. Nous avons accompagné une équipe de filles au tour éliminatoire: reportage.



Randonnées hivernales

Découvrez nos bons plans neige

CarPostal achemine les amoureux de la raquette à neige vers des paysages d'altitude immaculés. Un conducteur grison nous raconte son itinéraire préféré entre aigles royaux et gypaètes barbus.





«L'accessibilité est une affaire individuelle»

Nadja Schmid à la filiale de Zollikofen (BE). Elle travaille à l'assistance en ligne de PostFinance où elle est chargée des cas particulièrement complexes.

Accessibilité

La Poste aménage ses filiales pour qu'elles soient accessibles en fauteuil roulant et adapte son univers numérique afin de le rendre praticable pour les personnes malvoyantes et malentendantes. Car tout le monde devrait pouvoir participer au monde jaune. Employés et clients donnent leur point de vue.



Arsema Habte travaille au Centre courrier de Zurich-Mülligen.

Intégration: la Poste est pionnière

◆ Nadja Schmid, qui travaille à PostFinance, est confrontée tous les jours à la problématique de l'accessibilité et des obstacles: il y a des portes qu'elle n'arrive pas à ouvrir, des distributeurs d'eau qu'elle ne peut pas utiliser. Et pour les machines à café, elle se contente d'un laconique: «Heureusement, je ne bois pas de café!» Dans la filiale de la Poste réaménagée à Zollikofen (BE), elle est contente: «Tout est beaucoup plus pratique.» Malgré un aménagement conçu sans obstacles, elle a parfois besoin d'aide: «L'accessibilité est une affaire individuelle et prend un sens différent pour chaque personne en fauteuil roulant», souligne-t-elle. Nadja souffre d'amyotrophie spinale, ce qui entraîne une atrophie musculaire. «Pour faire simple, je n'ai pas assez de force», explique-t-elle. Mais elle ne manque pas de joie de vivre. Pendant son temps libre, elle conseille des personnes affectées par des handicaps sur son site you-are-never-alone.ch.

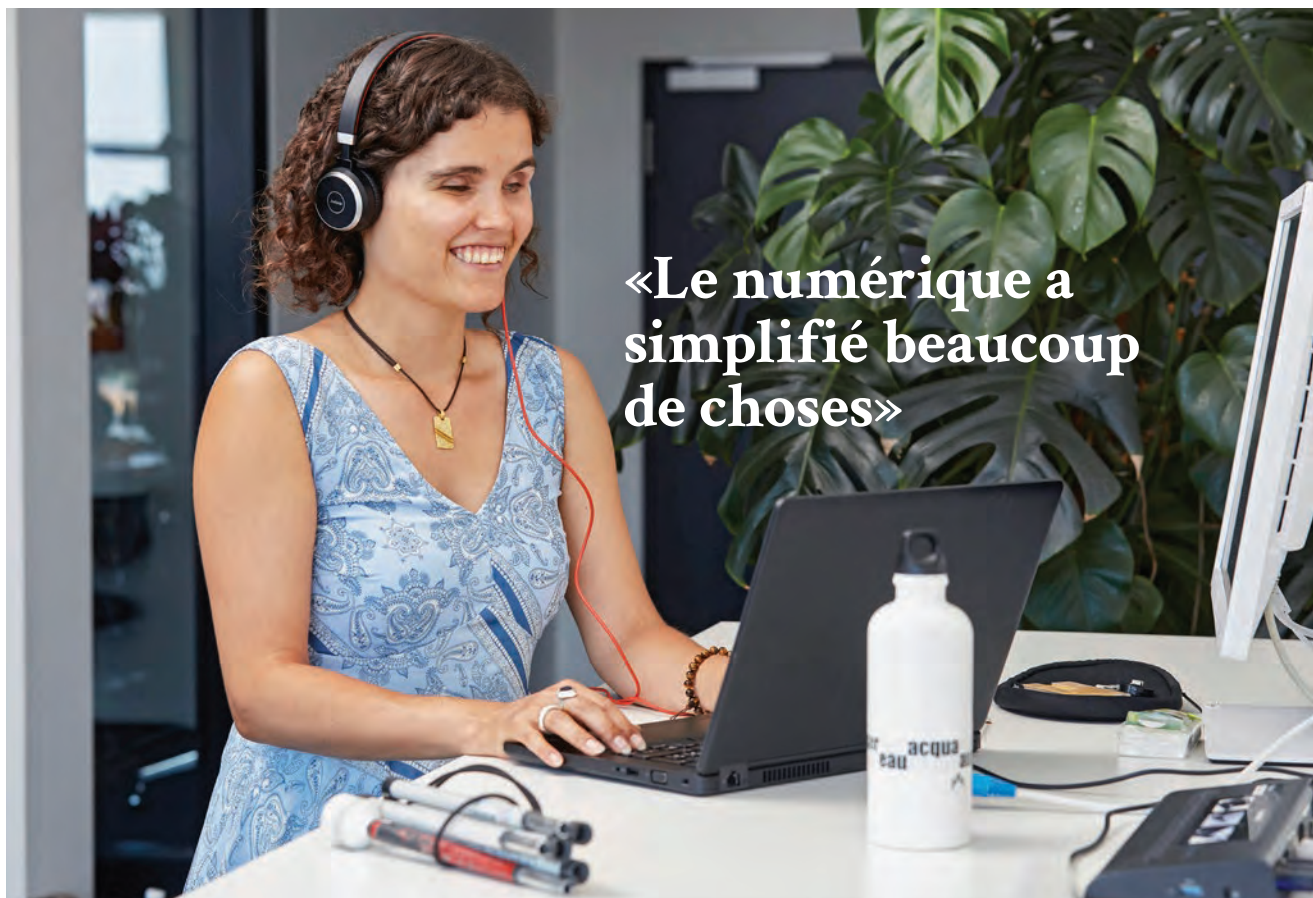
▲ Arsema Habte (20 ans) est la première réfugiée à avoir achevé une formation de logisticienne AFP à la Poste. Cette Erythréenne travaille au centre courrier de Zurich-Mülligen: elle y est appréciée pour sa fiabilité et sa bonne humeur indéfectible. Depuis 2006, la Poste propose un préapprentissage d'intégration et soutient ainsi le projet pilote du Conseil fédéral qui encourage l'intégration professionnelle des réfugiés. Elle s'était déjà engagée dans le cadre d'un projet pilote préalable et joue ainsi un rôle pionnier dans le paysage suisse de la formation. Le préapprentissage Logistique existe depuis 2010 à Zurich-Mülligen.



Peter Fischer est un client ravi. «Sa» filiale à l'Albisriederplatz à Zurich s'est adaptée à ses besoins.

«J'ai bien plus de place qu'avant»

◆ Cela fait presque 20 ans que Peter Fischer (65 ans) est en fauteuil roulant. Chaque semaine, il se rend à «sa» poste, située à l'Albisriederplatz à Zurich. Depuis avril, il le fait encore plus volontiers, car la filiale a été réaménagée. «La première chose que j'ai vue, c'est le panneau pour les fauteuils roulants, raconte-t-il. Puis j'ai appris que les personnes en situation de handicap comme moi ne devaient plus prendre de ticket.» Il peut désormais se rendre directement au guichet G où il est immédiatement servi. Là, il y a une table supplémentaire plus basse et un lecteur de PostFinance Card équipé d'un bras pivotant. «Je peux enfin voir l'écran», se réjouit Peter Fischer. Il manœuvre habilement son fauteuil roulant électrique à travers le hall. «J'ai bien plus de place qu'avant.» Au lieu d'étagères garnies de marchandises, il y a désormais un comptoir au centre du hall, où une conseillère ou un conseiller oriente les clients. «L'autre jour, je devais emballer un colis et une collaboratrice de la Poste est venue m'aider sans même que je le lui demande», raconte Peter Fischer, qui gère son quotidien avec une aisance impressionnante. «Lorsque quelque chose me gêne, je ne me plains pas: je réfléchis à un moyen d'agir, explique-t-il. Il faut s'impliquer, sinon rien ne change.»



«Le numérique a simplifié beaucoup de choses»

Jolanda Schönenberger est non-voyante. Elle travaille comme traductrice à la Poste à Berne.

▲ L'accessibilité signifie aussi que les personnes malvoyantes peuvent utiliser Internet et travailler sur un ordinateur. A l'instar de Jolanda Schönenberger: cette Saint-Galloise non-voyante travaille au Service linguistique de la Poste. «Parfois, je distingue encore une petite tache de lumière claire, mais pas plus», explique la jeune femme aux boucles brunes. Mais comment fait-elle pour travailler à l'ordinateur? «Grâce à la synthèse vocale», répond-elle. L'application Screen Reader lui lit tout à haute voix. Et ce à grande vitesse, car la traductrice a une oreille entraînée.


Jolanda Schönenberger est née avec une déficience visuelle sévère. A la suite d'un décollement de la rétine, elle a perdu la vue pendant ses études. «Beaucoup de choses sont devenues plus simples et plus accessibles avec le numérique», dit-elle. Mais les personnes en situation de handicap ont encore énormément de difficulté à trouver un emploi: «Souvent, les employeurs ne voient que le handicap de la personne, et non ses compétences», regrette-t-elle.

«Les apprentis sont un enrichissement pour l'équipe»

▶ La fondation Schulungs- und Wohnheime Rossfeld à Berne accueille des enfants et des adolescents en situation de handicap physique. Régulièrement, des jeunes de la fondation Rossfeld effectuent un apprentissage de commerce à la Poste. «Les apprentis sont un enrichissement pour l'équipe, c'est très positif pour la dynamique de groupe, déclare Jürg Hess, formateur en entreprise à Berne. On assiste là à une véritable intégration profitable à tous.» Outre le secteur commercial, les personnes en situation de handicap peuvent effectuer un apprentissage dans d'autres domaines: les situations sont évaluées au cas par cas. rossfeld.ch



Le Powerteam de la Poste à Berne: l'une des personnes en formation vit à la fondation Rossfeld.



Erich et Sandra Rast sont mariés et tous les deux malentendants. Ils travaillent pour la Poste et font un travail impeccable.



«Je veux ménager davantage de place aux personnes en situation de handicap. Nous avons besoin de leurs talents et de leurs expériences de vie.»

Roberto Cirillo, directeur général de la Poste

Tout le monde profite

En 2007, la Poste à Neuchâtel a osé ouvrir une filiale en partenariat à la fondation Foyer Handicap. Les personnes en situation de handicap travaillent au guichet et servent la clientèle de la Poste tout en étant accompagnées par des travailleurs sociaux. Des concepts analogues existent au Tessin avec la Butega de la Val à Pianezzo gérée par la Fondazione Diamante et à Lucerne avec le marché Quai-4 géré par l'institution Wärbrogg. A Sorengo (TI), la Poste a emménagé en mai 2019 dans les locaux de la fondation OTAF. La poste est restée au village et les résidents de l'OTAF sont intégrés sur le marché du travail. Ce concept exceptionnel profite à tout le monde.

otaf.ch, waerchbrogg.ch,
f-diamante.ch,
foyerhandicap.ch

Des livreurs pas comme les autres

Il y a six ans, PostLogistics a engagé Erich Rast, malentendant, dans sa base de distribution de Hinwil (ZH). Lui et son épouse Sandra dirigent l'entreprise Rast Express GmbH. «C'était un coup de chance», se souvient Ralph Stacher, responsable Planification et disposition. L'enthousiasme et les performances d'Erich Rast et de ses collaborateurs – presque tous malentendants – sont exceptionnels. «Pour nous, il n'y a aucun inconvénient ni aucune charge supplémentaire», précise Ralph Stacher. Une seule chose est différente: «Lorsque je veux atteindre Erich Rast et ses employés en déplacement, je dois leur écrire un message plutôt que de leur lancer un coup de fil.» Les clients aussi sont ravis. Il est rare d'avoir des retours négatifs. Cela peut se produire si par exemple le livreur a répondu de manière peu claire ou n'a pas réagi à un appel, mais le client change immédiatement d'avis lorsqu'il apprend que ce dernier est malentendant. Ce sont alors des compliments qui sont adressés à la Poste: «Les gens voient cette collaboration d'un très bon œil», conclut Ralph Stacher.



«C'est un processus d'apprentissage»

Isabelle Haas, responsable de projet et conseillère Accessibility à la Poste

Qu'entend-on par accessibilité?

Ce terme désigne la garantie pour les personnes en situation de handicap de pouvoir accéder sans obstacles aux bâtiments, aux transports publics, aux automates, aux services et à nos points d'accès numériques: Internet, Webservices, applications, boutiques en ligne, etc.

L'accessibilité est-elle garantie partout à la Poste?

Nous mettons actuellement tout en œuvre pour aménager l'ensemble de nos accès, tant dans les filiales que sur Internet. Parvenir à une accessibilité absolue demande un travail perpétuel et se révèle plutôt illusoire.

Pourquoi?

Les différentes formes d'entrave ont un caractère éminemment individuel. Il est presque impossible de trouver une réponse satisfaisante dans chaque cas de figure. Je perçois l'accessibilité comme un processus d'apprentissage également pour la Poste. Avec le centre spécialisé Architecture sans obstacles, nous avons conçu de nouvelles filiales. Mais même celles-ci ne sont pas parfaites. Ainsi, Nadja Schmid (voir page 5) a parfois besoin d'aide car sa maladie la prive de ses forces. Il y a aussi des situations difficiles dans les filiales en partenariat.

Que fait la Poste pour faire évoluer les choses?

Elle cherche des solutions personnalisées. A Courfaivre (JU), la filiale en partenariat est installée dans une boulangerie accessible par des escaliers. Les personnes en fauteuil roulant peuvent s'annoncer en appuyant sur une sonnette. Elles peuvent aussi bénéficier du service à domicile.

L'accessibilité a un prix: la Poste a-t-elle les moyens de se l'offrir?

Lorsqu'un canal numérique est conçu sans obstacles dès le début, aucun coût supplémentaire n'en découle. C'est seulement lorsqu'il faut le remanier par la suite que cela coûte cher. La question de l'importance des coûts ne se pose donc pas: il est de notre responsabilité de garantir l'accessibilité, que ce soit dans le monde physique ou numérique.

Que prévoit la loi?

Conformément à la Constitution fédérale, à la loi sur l'égalité pour les handicapés et à la loi sur la poste, la Poste ne doit ni discriminer ni exclure les personnes en situation de handicap, en particulier là où elle fournit des prestations relevant de son mandat de service universel.

Comment mettre fin aux préjugés?

Seules les rencontres permettent de les combattre. Il est grand temps d'offrir aux personnes en situation de handicap un traitement équitable. 20% de la population étant concernée, la Poste ne veut pas et ne doit pas exclure ces personnes. Nous nous y engageons au quotidien.

Interview:

Claudia Langenegger

Photo:

Leena Majaranta

Point d'accès sans barrières: la Poste s'engage.



Filiales

En 2014, la Poste a développé avec le centre spécialisé Architecture sans obstacles des guichets équipés de tables accessibles aux fauteuils roulants, de lecteurs de PostFinance Card pivotants et d'une signalisation spéciale. Les personnes en situation de handicap ne doivent plus prendre de ticket et peuvent se rendre directement au guichet qui leur est dédié. Depuis plusieurs années, les guichets sont aménagés majoritairement sans vitres de manière à faciliter la communication. Le nouveau concept d'aménagement développé en 2017 pour l'espace clients a lui aussi été conçu en fonction des personnes en situation de handicap. Un comptoir de conseil permet d'orienter et d'aider les clients de manière encore plus personnelle; des écrioires abaissables sont à leur disposition et l'espace est suffisant pour pouvoir circuler. Naturellement, l'entrée des nouvelles filiales a été adaptée aux prescriptions de la norme SIA 500 et les obstacles ont été éliminés.

Distributeurs automatiques de billets

Quand c'est possible, les Postomat sont installés plus bas sur les sites qui en comptent plusieurs. Ils sont par ailleurs équipés de caractères tactiles et/ou de sorties écouteurs.

Cars postaux

Deux tiers des cars postaux disposent de larges portes à battants, d'accès rabaissés, d'une rampe pour fauteuil roulant et d'un élévateur. Des boutons d'arrêt spéciaux ont été disposés plus bas. Dans la mesure du possible, CarPostal utilise des bus surbaissés et veille sans cesse à optimiser l'information des voyageurs en proposant davantage d'écrans, des caractères aussi gros que possible et un soutien audio. Les distributeurs de billets de CarPostal sont accessibles à tous; les voyageurs peuvent par ailleurs acheter leur titre de transport auprès du personnel de conduite. Les conducteurs suivent une formation spécifique pour apprendre à aider les personnes en situation de handicap.



«L'accessibilité est une nécessité»

Christian Lohr est conseiller national PDC. Il s'engage activement pour les personnes en situation de handicap. Le Thurgovien est concerné lui-même, car il est né avec des malformations dues au Contergan (thalidomide).

Interview:
Matthias Dietrich,
Stephanie Jutzi
Photo: DR

Quelles expériences avez-vous faites avec la Poste en matière d'accessibilité?

La Poste est sur la bonne voie: elle a reconnu l'importance du sujet et tente de prendre des mesures concrètes. Elle n'y est pas parvenue partout du premier coup. Lors de transformations, par exemple, les services spécialisés n'ont été impliqués qu'à la fin. Mais la Poste est disposée à tirer les enseignements de ses expériences.

A quel point de vue?

La Poste a développé un positionnement fondamental sur la problématique de l'accessibilité. On remarque de plus en plus qu'elle souhaite que les personnes en situation de handicap se sentent accueillies aussi bien que les autres clients. En 2019, cependant, tout cela devrait être une évidence.

L'accessibilité a un prix. Les entreprises liées à la Confédération ont-elles une responsabilité particulière à cet égard?

La Poste donne l'exemple, c'est clair, notamment pour l'économie. Mais l'accessibilité n'est pas qu'une affaire de bonne volonté. C'est une nécessité.

Que pensez-vous de l'instauration de quotas: une entreprise aussi grande que la Poste devrait-elle avoir l'obligation d'embaucher un certain nombre de personnes en situation de handicap?

Je ne crois pas aux quotas. Je les trouve stigmatisants. Je souhaite une société inclusive qui intègre les personnes en situation de handicap. Pour moi, l'égalité entre les êtres humains constitue le fondement du vivre ensemble.

Quel conseil donnez-vous à la Poste? Que devrait-elle absolument faire?

Le meilleur conseil que je puisse donner est le suivant: parlez avec nous, dialoguez avec les gens en situation de handicap. Nous ne sommes pas des «cas difficiles». Parlez avec nous comme vous le faites avec tous vos clients.

Vote électronique: scrutins sans obstacles

Le vote électronique permet de participer à la vie politique sans obstacles. Grâce à la synthèse vocale, la plage braille ou le clavier braille, les non-voyants peuvent voter de manière autonome avec un ordinateur. Les personnes souffrant d'une maladie musculaire, et qui ont donc de la peine à remplir à la main leur bulletin de vote, gagnent elles aussi en autonomie grâce au vote électronique. Pour l'instant, le vote électronique n'existe pas en Suisse. La Poste fait figure de pionnier dans le développement du vote électronique en Suisse. Elle travaille actuellement à un nouveau système de vote électronique dont l'introduction est prévue au cours de l'année 2020 dans certains cantons. Jusqu'en février 2019, un système de vote électronique proposé par la Poste était utilisé avec succès dans les cantons de Neuchâtel, Thurgovie, Fribourg et Bâle-Ville.

Univers postal numérique

La Poste met tout en œuvre pour que l'ensemble de ses points d'accès numériques (sites web, services en ligne, applications, boutiques, etc.) soient accessibles sans barrières, conformément aux normes en vigueur. La fondation **Accès pour tous** en assure régulièrement la certification. Le site web **postfinance.ch** est accessible sans barrières, alors que le site web du groupe **poste.ch** a été remanié et fait actuellement l'objet d'une nouvelle certification.

Opération Père Noël

Pendant la période de l'Avent, de nombreux enfants écrivent au Père Noël. La liste de leurs souhaits est longue et le nombre de lettres envoyées est considérable. La Poste ne ménage pas ses efforts pour acheminer le courrier des fêtes. Elle rassemble les lettres

adressées au Père Noël, les fait suivre et transmet les réponses aux enfants, accompagnées d'une petite surprise.



Père Noël

Surtout ne pas oublier d'indiquer l'adresse d'expéditeur pour que le Père Noël puisse répondre.

Dessins: Musée de la Communication



Une pour tous

Vous aimeriez envoyer une carte de vœux festive à tous vos amis et tous vos proches? Rien de plus simple avec PostCard Creator Web! Réalisez votre propre carte de Noël et envoyez-la à plusieurs destinataires depuis votre ordinateur fixe ou portable via le site poste.ch/postcardcreator. Pour cela, choisissez le format adapté et créez très simplement la carte et même votre propre timbre-poste. Les adresses peuvent être téléchargées facilement à partir d'une liste Excel. La Poste se charge de l'impression et de l'expédition. Prix: dès CHF 2.25/carte.



2x Noël

Depuis 1997, la Poste organise la campagne d'utilité publique 2x Noël en collaboration avec la Croix-Rouge suisse, la SRG SSR et Coop. Du 24 décembre 2019 au 11 janvier 2020, des denrées alimentaires non périssables et des produits de première nécessité sont collectés dans toute la Suisse pour être distribués à des personnes démunies dans notre pays. Les colis peuvent être déposés gratuitement dans toutes les filiales de la Poste et les filiales en partenariat ou être pris en charge gratuitement à domicile via poste.ch/2xnoel grâce au service pick@home. Sur 2xnoel.ch, il est possible également de faire don de colis ou d'argent. Ces colis en ligne sont envoyés à des personnes démunies en Europe de l'Est.

PostCard Creator Web: création et expédition par ordinateur de cartes postales avec différents motifs, écritures et formats; envoi possible à plusieurs destinataires. poste.ch/postcardcreator

PostCard Creator App: pour envoyer des cartes en Courrier A avec un smartphone au prix de CHF 2.-/unité (étranger: CHF 3.-/unité); une carte en Courrier B gratuite toutes les 24 heures. L'application peut être téléchargée gratuitement dans l'App Store et sur Google Play.



iStock / vesnaandjic





Délais de dépôt

Vous envoyez souvent vos lettres et vos colis au dernier moment? Voici les derniers délais de dépôt possibles pour que votre courrier de Noël 2019 arrive à temps:

Suisse		
	Lettres	Colis
Swiss-Express «Lune»	23 déc.	23 déc.
Courrier A	21 déc.	23 déc.
Courrier B	19 déc.	20 déc.
Europe		
	Lettres	Colis
URGENT	17 déc.	16 déc.
Priority	17 déc.	5 déc.
Economy	10 déc.	28 nov.
Autres pays		
	Lettres	Colis
URGENT	13 déc.	12 déc.
Priority	10 déc.	28 nov.
Economy	3 déc.	21 nov.

Affranchissement festif

Les timbres de Noël de cette année sont illustrés de motifs festifs: un cadeau, un flocon de neige, une bougie et une étoile. Leur graphisme s'inspire de la géométrie des vitraux d'église. Vous pouvez les acheter dans votre filiale de la Poste ou en ligne sur postshop.ch/timbres-poste.

Choisissez votre série préférée pour Noël 2020 et votez sur poste.ch/timbresnoel2020.



Colis bien emballés

- emballage extérieur solide
- bande de fermeture adhésive, pas de ficelle ni de bandes de cerclage
- rembourrage adapté
- adressage correct
- supprimer les anciens codes à barres et éléments d'identification des cartons réutilisés

CONSEIL: Les articles volumineux, comme les équipements de sports d'hiver, peuvent être expédiés comme Encombrant. Ils sont acheminés aussi rapidement que les autres colis, mais doivent porter l'indication Encombrant.

En savoir plus: poste.ch/encombrant



Cartes parfumées

Les jours de fête, de délicieuses odeurs de bougies, de biscuits, de sapin et de vin chaud emplissent l'atmosphère. A la Poste, même les cartes de Noël sont parfumées: elles sentent la cannelle, le clou de girofle et le pain d'épice. Nous vous offrons un set de trois cartes de Noël accompagnées d'enveloppes, dont deux sont déjà affranchies. Vous pourrez ainsi faire plaisir à vos proches en leur envoyant vos vœux. A commander sur poste.ch/ecrire (dans la limite des stocks disponibles).

Gérez la réception de vos colis

Profitez-vous déjà des avantages du service en ligne Mes envois? Inscrivez-vous et soyez informé(e) lorsqu'un colis ou une lettre recommandée est en cours d'acheminement. Le cas échéant, vous pouvez aussi gérer sa réception. Vous avez aussi la possibilité de définir les jours de distribution souhaités ou de faire déposer les colis à votre domicile. Des services sont également à votre disposition pour les envois manqués.

Pour en savoir plus: poste.ch/mes-envois.

Portail en ligne pour les clients PME

Avec le nouveau portail poste.ch/pme, la Poste propose aux petites et moyennes entreprises (PME) un accès rapide et simple à ses services en ligne. La plateforme, qui a été développée en étroite collaboration avec des clients PME, permet d'accéder plus facilement aux interactions numériques. Les clients PME peuvent par exemple se renseigner sur les prix au moyen de l'assistant d'expédition et affranchir leurs envois directement en ligne.

Exécution rapide des paiements

Dans les 100 plus grandes filiales de la Poste, il sera désormais possible de payer rapidement les factures grâce à des automates pour éviter les longues attentes aux guichets. Les paiements pourront être effectués avec la PostFinance Card, la carte Maestro ou la carte V PAY. La Poste installera les automates dans ses filiales d'ici la mi-2020.

Simplifier le relevé des compteurs

La start-up Ormera simplifie la facturation de l'électricité grâce à son portail. Le processus va du relevé des compteurs au prélèvement sur le compte bancaire. Il s'effectue au moyen d'une blockchain gérée en Suisse qui garantit la sécurité des données. La charge de travail administrative est ainsi considérablement réduite. Ce service s'adresse avant tout aux gestionnaires d'immeubles, aux prestataires immobiliers et aux fournisseurs d'énergie. Ormera est une co-entreprise de PostFinance et d'Énergie Wasser Bern: ormera.ch

Réutiliser plutôt que jeter

Vous avez reçu un nouveau routeur de Swisscom et souhaitez renvoyer l'ancien? Il vous suffit de le déposer dans votre boîte aux lettres. Lors de sa prochaine tournée, le facteur récupérera l'appareil et le livrera à une entreprise partenaire de Swisscom. Là, il sera contrôlé et, selon son état, réparé et réutilisé. Un service qui simplifie la vie des clients et fait du bien à l'environnement.



Une appli pour feuilleter

L'application Profital permet de feuilleter différents prospectus publicitaires en toute simplicité. Cette appli est très appréciée: plus de 60 enseignes y publient déjà leurs prospectus et leurs actions. Profital a récemment été récompensée par l'Innovation Award de PostEurop.

Disponible dans l'App Store et sur Google Play.
profital.ch



8000 colis à l'heure

Le marché des colis a le vent en poupe: en 2018, la Poste a traité plus de 138 millions de colis dans ses centres de Härkingen, Frauenfeld et Dailens. Il y a dix ans, elle n'en traitait encore que 104 millions. Le tout premier centre colis régional a été inauguré à Cadenazzo. La Poste augmente ainsi sa capacité de tri globale, tout en réduisant les durées et ses trajets de transport. Les colis tessinois sont désormais traités au Tessin. Trois autres centres colis verront le jour à Ostermundigen (BE), Untervaz (GR) et Vétroz (VS).

Trois fois championne



En 2020, vous obtiendrez **jusqu'à 3 francs de rabais** si vous affranchissez vos colis en ligne. La marche à suivre est ici: poste.ch/etiquettes-colis

Colis pour l'étranger: nouveau formulaire

L'étiquette verte remise actuellement au guichet sera bientôt remplacée par une déclaration en ligne: à compter du 1^{er} janvier 2020, tout envoi de marchandises à l'étranger devra faire l'objet d'une saisie électronique préalable. La nouvelle procédure est valable pour le monde entier, pas uniquement pour les Etats-Unis. C'est l'Union postale universelle qui est à l'origine de cette décision. Le formulaire de déclaration peut être rempli en ligne. On peut aussi faire saisir les données d'envoi au guichet d'une filiale moyennant le paiement de 3 francs. poste.ch/ead

Arrêt à trois tons

Tout le monde connaît le «tu-ta-too» qui retentit sur les routes de montagne. Le jingle annonçant les arrêts dans les véhicules, un avertisseur à deux tons avec écho, est nettement moins connu. CarPostal a voulu le remplacer: c'est ainsi que Nick Wüthrich (21 ans), apprenti médiamaticien, a créé une variation de l'avertisseur à trois tons. Pour le Bernois, cette réalisation a marqué le couronnement de son apprentissage chez CarPostal. Aujourd'hui, sa petite composition retentit tous les jours des centaines de milliers de fois sur les 901 lignes de CarPostal.

Kneipp

Joyful by nature

Le temps.

LE PLUS BEAU
DES CADEAUX.

Détente absolue, Goodbye Stress
ou simplement **Bien-être.**

Les bains Kneipp sont le cadeau idéal
pour ceux qui aiment se plonger dans
un moment de détente aquatique.
Pour plus de moments de bonheur,
rendez-vous sur kneipp.swiss





L'été en conserve

Notre collaboratrice Damara Rettenmund cultive elle-même ses légumes. En hiver, elle profite encore des abondantes récoltes de son jardin potager.

Texte:
Caroline Huber
Photos:
Lena Schläppi

Damara Rettenmund travaille au support vente à la Poste à Berne. Tous les jours, elle passe de longues heures au bureau devant son ordinateur. Elle aime donc profiter de son temps libre dehors, plus précisément dans son jardin potager. Son ami Florian l'accompagne souvent. «Nous avons commencé par de petites plantations sur le balcon, raconte la Bernoise en souriant. L'espace n'était pas bien grand, alors nous plantions surtout des piments.»

Ces mini-plantations leur ont donné envie d'en faire plus. Ils ont trouvé un jardin familial, ont effectué le cours obligatoire et, aujourd'hui, ils font pousser à peu près tout: des choux-fleurs aux laitues en passant par les courgettes. Leur récolte est toujours abondante et ils peuvent déguster leurs légumes tout l'hiver. C'est que Damara et Florian font des conserves: ils mettent leurs légumes dans du vinaigre et confectionnent de l'huile et du sel avec leurs piments. Ce sont aussi d'excellents cadeaux de Noël: «Comme nous les faisons nous-mêmes avec des légumes de notre jardin, les gens les apprécient beaucoup.» Tout particulièrement leurs deux grands-mères qui leur prodiguent volontiers des conseils de jardinage.

Si vous n'avez pas la main verte ou pas le temps de faire du jardinage, vous pouvez commander des légumes frais dans une ferme de votre région: la Poste vous les livrera chez vous (voir ci-contre). Ce service est proposé dans de nombreuses régions du pays: sacs et cartons de légumes vous sont livrés sur le pas de votre porte lors de la tournée ordinaire de distribution du courrier. Vous avez ainsi toujours des légumes frais que vous pouvez utiliser pour cuisiner ou faire des conserves.



Huile et sel au piment, légumes au vinaigre en conserve

Recette: huile au piment

- 500 ml d'huile d'olive
- 6 à 10 piments (selon leur intensité) séchés
- Herbes aromatiques (p. ex. romarin)
- Hacher grossièrement les piments et mettre tous les ingrédients dans une bouteille.
- Laisser reposer au moins trois semaines en agitant la bouteille de temps en temps. Plus vous conservez l'huile longtemps, plus elle devient piquante.

L'huile au piment se conserve environ un an (à l'abri de la lumière et de l'humidité, ne pas placer au réfrigérateur).

De la ferme à la table

Vous aimeriez recevoir chez vous des légumes de la ferme? Grâce à la Poste, vous pouvez commander des produits régionaux chez votre paysan. Sur poste.ch/around-us, cliquez sur «Recherche d'offre» en haut à droite et introduisez votre numéro postal d'acheminement. Vous pourrez ensuite sélectionner une ferme dans votre région et procéder à la commande. Le facteur vous livrera les produits directement chez vous, sans effectuer de trajet supplémentaire.



A

B

C

D

E

1

3

4

5

6

7

B

C

A

B

C

D

E

Illustration: Claudia Langerreger

POST OFFICE

AIR MAIL

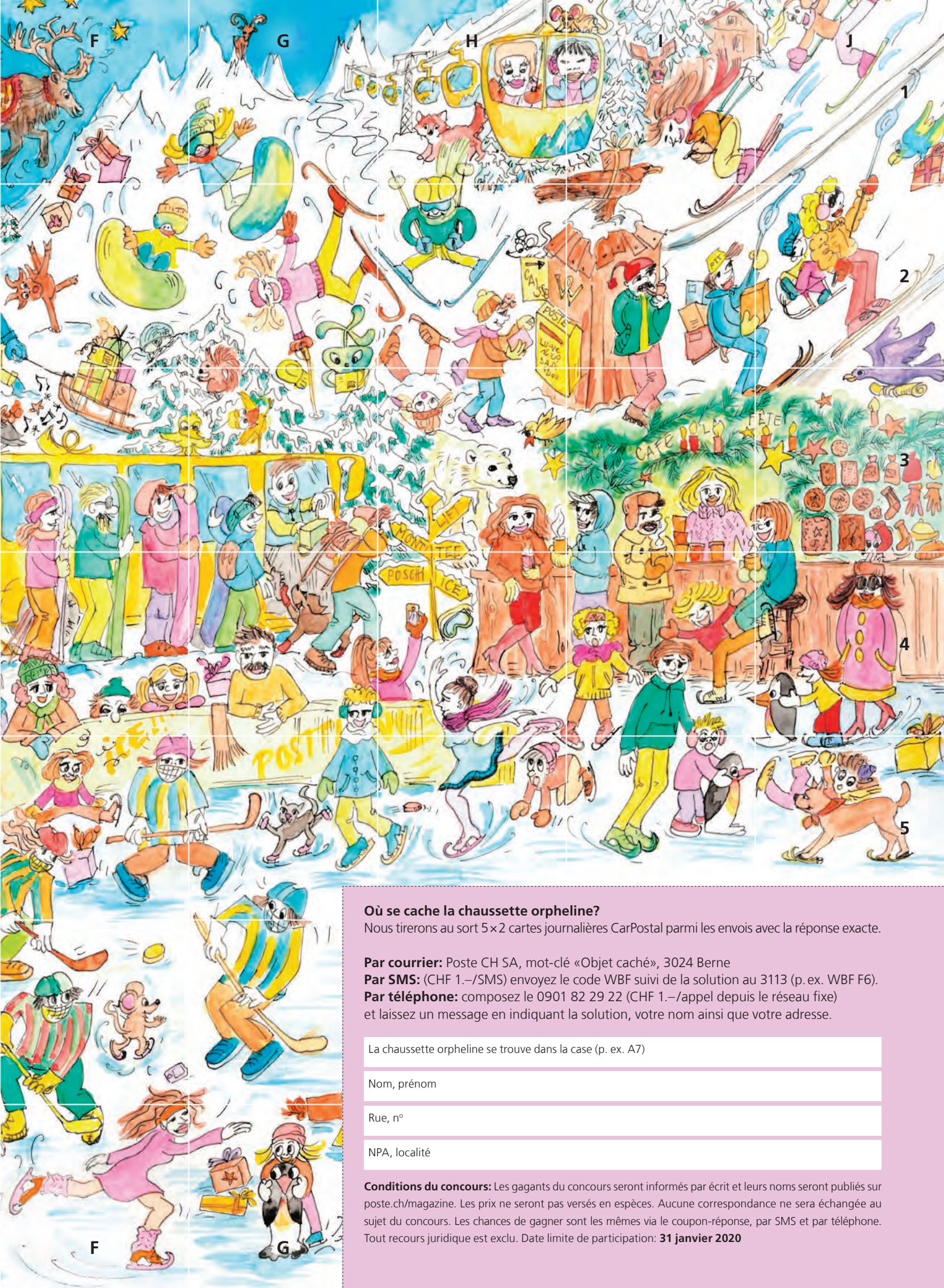
BERG

POSTMAT

Bonne Fête

BUONGIORNO

JUSTE



Où se cache la chaussette orpheline?

Nous tirerons au sort 5x2 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.

La chaussette orpheline se trouve dans la case (p. ex. A7)

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Conditions du concours: Les gagants du concours seront informés par écrit et leurs noms seront publiés sur 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 janvier 2020**



A fond les patins!

Le PostFinance Trophy est le plus grand tournoi national de hockey sur glace destiné aux écoliers. Nous avons accompagné les Rosenberg Stars au tour éliminatoire dans la vallée du Rhin saint-galloise.



Le plaisir avant tout: Ezana, Julia, Malia et Melissa au vestiaire pendant la pause.



Les filles sont des débutantes. Mais l'essentiel, c'est de participer.

Texte: Andrea Freiermuth / **Photos:** Sophie Stieger

Les filles fouillent dans les sacs de sport comme si c'était des cornets surprise: Julia s'étonne de l'épais rembourrage de son pantalon. Amra commence par coiffer son casque. Anesa pour sa part brandit le protège-cou en demandant: «C'est quoi, ça?»

Les Rosenberg Stars, six filles de l'école Rosenberg de Sankt Margrethen, se préparent pour la manche de qualification du PostFinance Trophy à la patinoire de Widnau (SG). L'équipement de hockey est mis à disposition des élèves de l'école primaire par l'organisateur. L'objectif de la campagne nationale est de faire connaître à tous les enfants intéressés ce sport sur glace. Le tournoi connaît un franc succès. L'an dernier, 257 équipes regroupant 2091 joueurs y ont participé sur 20 sites. Six sites supplémentaires sont proposés pour cette édition, ce qui attire encore plus de fans.

«Monsieur Sutter, Monsieur Sutter!», hurlent les filles. Tino Sutter (29 ans), l'enseignant qui accompagne ces sportives en herbe au tournoi, ne chôme pas: il fixe les coudières, lace les chaussures et s'assure que les casques sont bien en place.

L'équipe qu'il coach cette année ne figure pas vraiment parmi les favorites. En fait, pour participer au tournoi, les groupes pourraient être constitués de dix joueurs au maximum, l'un d'entre eux pouvant même être un joueur de club licencié. Les Rosenberg Stars ne sont que six, uniquement des filles, et la joueuse la plus forte n'a joué sur la glace qu'une dizaine de fois.

«Qu'importe. L'essentiel, c'est de participer et de s'amuser, affirme Tino Sutter, qui, en tant qu'ancien joueur de deuxième ligue, est un grand fan de hockey. C'est un hasard que le groupe soit composé uniquement de filles.» En effet, aucun garçon ne s'est inscrit. Ces derniers préfèrent le football. «Mes filles sont toujours ouvertes à la nouveauté, c'est super.» La moitié des filles ont joué pour la première fois au hockey lors du premier entraînement en commun. Avant le coup d'envoi,

l'entraîneur leur rappelle comment tenir correctement la canne et pourquoi elles ne doivent pas se jeter sur le puck toutes en même temps.

Comme des pros, les filles se rassemblent en cercle avant le début du match et rapprochent leurs têtes en se tenant par les épaules. Puis elles lancent leur cri de guerre: «Come on, girls! Let's go!» avant de s'élancer sur la glace.

Dès les premières minutes de jeu, il est évident que les Rosenberg Stars ne font pas le poids face aux Tippizlou Black Hawks: l'adversaire marque un but après l'autre. Mais les petites amazones ne se laissent pas décourager: elles ne tardent pas à transpirer dans leurs vêtements, leurs cheveux leur collent au visage et leurs joues deviennent toutes rouges. Mais surtout, leurs yeux continuent à briller.

Lorsqu'elles marquent leur premier but, les Rosenberg Stars crient encore plus fort que toutes les autres équipes. D'ici la fin du tournoi, les filles auront marqué dix buts au total. Et fêté chacun d'eux comme une victoire. Même les quelques vilains accrochages qui font couler quelques larmes ne cassent pas l'ambiance.

Au terme de cinq rencontres de vingt minutes chacune, les Stars de Sankt Margrethen se classent au dernier rang. Elles reforment un cercle et Tino Sutter les félicite: «Je suis super fier de vous! Vous vous êtes battues avec beaucoup de courage et vous n'avez pas arrêté de vous améliorer tout au long du tournoi.»

De retour au vestiaire, les filles épuisées se laissent tomber sur le banc: Ezana palpe ses bleus. Melissa se



Le PostFinance Trophy de cette année a démarré à la patinoire de Widnau (SG).

masse les pieds. Et Malia, la capitaine, recompte les buts. Lorsqu'on leur demande si elles seraient prêtes à retenter une nouvelle fois l'aventure du hockey, les Rosenberg Stars s'écrient en chœur: «Ouiiiii!»



Remède maison ou médecin de famille? myGuide vous aide à décider.

myGuide. Toujours là quand vous avez besoin d'un premier conseil. Développé par des médecins spécialisés et des informaticiens médicaux, myGuide analyse vos symptômes pour donner une recommandation sérieuse, rapide et sécurisée. **Votre partenaire santé. En tous points personnel.**



Ezana et Melissa au bord de la patinoire. Leur coach leur explique à quoi elles doivent prêter attention.



Engagement pour le hockey sur glace

Depuis 2001, PostFinance est le sponsor principal de la Swiss Ice Hockey Federation (SIHF) et de la National League. Elle s'investit beaucoup en faveur de la relève. Le PostFinance Trophy est le plus grand tournoi de hockey sur glace du pays destiné aux écoliers jusqu'en sixième année. Les tournois de qualification se déroulent jusqu'au début janvier 2020, suivis par les demi-finales et la finale le 16 février 2020 à Constance.

Dans le projet PostFinance Top Scorer, les meilleurs compteurs (reconnaisables à leur casque à flammes) des équipes de National League et de Swiss League font la chasse aux points en faveur de la relève: pour chaque point engrangé, chaque but et chaque assist, PostFinance verse 300 francs aux clubs de National League et 200 francs aux clubs de Swiss League.

postfinance.ch/hockey
postfinance-trophy.ch

Tino Sutter, coach, ajuste le casque de Melissa. Julia est déjà équipée de pied en cap.





Gare au phishing!

Tentatives d'escroquerie par e-mail ou SMS

Texte:

Marcel Zumbühl,
Markus Herren

Photo:

iStock

Vous connaissez certainement ces e-mails ou ces SMS bizarres qui vous ordonnent de changer sans délai le mot de passe de votre carte de crédit, de payer en ligne une livraison ou de cliquer sur un lien. L'expéditeur indiqué est une entreprise digne de confiance comme la Poste. Ne réagissez surtout pas. Ces messages frauduleux sont envoyés par des hackers qui veulent accéder à vos données confidentielles. On parle d'hameçonnage ou de «phishing».



Scannez le code QR
ci-contre et visionnez
la vidéo!

Repérez les tentatives d'hameçonnage:

- La Poste ne demande jamais à sa clientèle de lui fournir par e-mail ou par téléphone des mots de passe personnels, des codes NIP ou des numéros de cartes de crédit.
- Méfiez-vous des e-mails/SMS que vous n'attendiez pas, même s'ils proviennent d'expéditeurs connus.
- Soyez sur vos gardes lorsque l'expéditeur exige une réaction immédiate et vous menace de conséquences négatives.
- Comparez l'expéditeur affiché avec l'adresse e-mail effective de l'expéditeur.
- Pour vérifier un lien sans cliquer dessus, survolez-le avec la souris ou appuyez longtemps dessus avec votre doigt: vous verrez ainsi s'il mène vraiment au site de la Poste (poste.ch).

Annoncez les tentatives de phishing:

- En cas de soupçon de phishing relatif aux prestations de la Poste, contactez notre Service à la clientèle. N'ayez pas honte si vous vous êtes fait piéger.
- Annoncez les tentatives de phishing à la Centrale d'enregistrement et d'analyse pour la sûreté de l'information (MELANI) de la Confédération: antiphishing.ch

Le terme «phishing» est une contraction des mots anglais «fishing» et «password harvesting» et signifie «partir à la pêche aux mots de passe». Il décrit une tentative d'accéder aux données personnelles d'un utilisateur Internet via des sites, des e-mails ou des SMS falsifiés.

Émissions spéciales officielles de la Monnaie fédérale Swissmint

Commande sur www.swissmintshop.ch ou par téléphone au 058 4 800 800

Jeu de monnaies pour nouveau-né 2019

avec une médaille «Ourson»



CHF 40.00

Jeu de monnaies d'anniversaire 2019

avec une médaille ornée d'un gâteau d'anniversaire



CHF 40.00

Jeu de monnaies classique 2019

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



CHF 40.00

- ✓ 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.

Fini le lecteur de carte jaune!



Le lecteur jaune de PostFinance Card et la saisie fastidieuse de séries de chiffres appartiennent au passé. Désormais, la connexion à e-finance se fait depuis le smartphone via fingerprint ou Face ID. Il suffit de télécharger la PostFinance App et d'activer une fois le nouveau login via l'application. Vous pouvez aussi confirmer vos achats en ligne par carte de crédit avec fingerprint ou Face ID au lieu d'utiliser votre mot de passe statique 3-D Secure.

Pour installer le nouveau login au moyen de l'application, téléchargez ou mettez à jour la PostFinance App depuis l'App Store (pour iOS) ou Google Play (pour Android). Activez une fois sur votre smartphone le nouveau login via l'application. Fingerprint est une fonction intégrée à la plupart des nouveaux smartphones iOS et Android. Face ID n'est actuellement disponible que sur les appareils iOS à partir de l'iPhone X.

Informations complémentaires: postfinance.ch/fingerprint et postfinance.ch/login

Paiements par voie numérique

Utiliser e-finance sur un ordinateur est pratique: les paiements peuvent être effectués à tout moment et en toute commodité à domicile. L'e-banking complet vous permet également de gérer vous-même vos cartes, c'est-à-dire de les faire bloquer en cas d'urgence et d'en commander de nouvelles.

Avec la PostFinance App sur le smartphone, utiliser l'e-banking est encore plus simple: l'application permet de scanner des bulletins de versement sans devoir saisir le numéros de référence.

Petit tour d'horizon de ce qu'offre la PostFinance App:

- accéder à e-finance et à e-trading, aperçu du solde et des mouvements;
- envoyer de l'argent à un numéro de mobile;
- scanner des bulletins de versement et les valider à la date souhaitée;
- acheter du crédit pour un téléphone mobile, iTunes, Google Play, paysafecard, etc.

postfinance.ch/digitalbanking

La PostFinance App est disponible dans l'App Store et sur Google Play.



PostFinance Checkout pour boutiques en ligne

Intégrer une solution de paiement électronique complète à votre boutique en ligne? Avec PostFinance Checkout, rien de plus simple: grâce à ses plug-ins, elle peut facilement être intégrée à tout système de vente en ligne classique. Elle englobe les principaux modes de paiement comme la PostFinance Card, PostFinance e-finance, TWINT, VISA et Mastercard. PostFinance se charge de la coordination avec les partenaires.

Testez gratuitement la solution Checkout en mode simulation: postfinance.ch/checkout

Le Jungfrauoch sur un couteau de collection FALKNER exclusif

Lame sublimée en ORI!

Lame de couteau en acier inoxydable 420

Design coloré du manche

Strictement limité à seulement 3'333 éditions complètes dans le monde

De la plus haute qualité de collection avec finition noble

Avec des ornements de style antique sur le manche

La noble lame dorée et son motif exclusif rendent ce couteau de collection unique



Longueur de lame: env. 8,5 cm
Longueur totale: env. 22 cm

Seulement 10.- CHF

(au lieu de 99,95 CHF)

Référence 527-306-5

Aucune livraison supplémentaire ne suivra!

Gratuit pour vous!

Un beau coffret de rangement

La construction suisse de tous les superlatifs: le Tunnel du Saint-Gothard

Hommage gigantesque à l'inauguration du projet du siècle!

Première édition 2016

Très peu d'exemplaires disponibles!

Ø env. 70 mm

Seulement 14.95 CHF (au lieu de 144,95 CHF)

Référence 942-301-1

Aucune livraison supplémentaire ne suivra!

Frappe sublimée en ORI!

- Un chef d'œuvre de la précision suisse
- Qualité de frappe supérieure « Flan bruni »
- Strictement limitée à seulement 2'016 éditions complètes dans le monde
- Disponible en exclusivité auprès du HELVETISCHES MÜNZKONTOR®

Commandez maintenant et recevez avec votre livraison une superbe montre d'une valeur de 29,95 CHF en cadeau GRATUIT!

GRATUIT pour vous!



(Photo non contractuelle)



558-02 BON DE COMMANDE

Oui! Je profite de mes avantages et commande ces objets rares au prix préférentiel actuel – LES FRAIS DE PORT ME SONT OFFERTS! La livraison est accompagnée d'un droit de rétractation de 21 jours. **Offre garantie sans engagement supplémentaire!**

- le couteau de collection exclusif «Jungfrauoch» Ref.: 527-306-5 pour seulement 10.- CHF (au lieu de 99,95 CHF)
- la frappe géante exclusive «Gothard» Réf.: 942-301-1 pour seulement 14,95 CHF (au lieu de 144,95 CHF)

Nom / Prénom

Rue / Numéro

Code postal / Ville

Les CGV du Helvetisches Münzkontor s'appliquent. Vous pouvez les consulter sur notre site www.muenzkontor.ch ou nous les demander par écrit.

Date Signature

Date de naissance

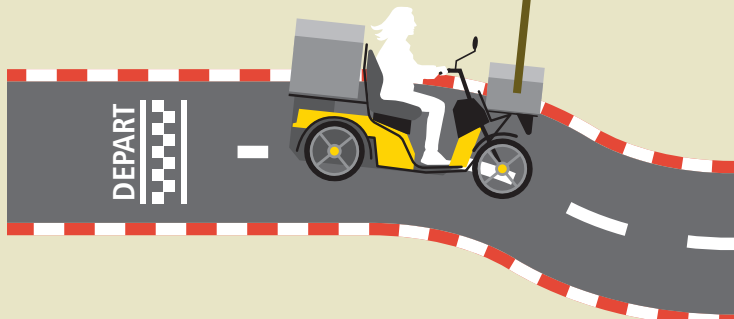
Complétez le coupon et retournez-le à:

Helvetisches Münzkontor · Leubernstrasse 6 · 8280 Kreuzlingen
Tél.: 0840 / 20 40 80 · Fax: 0840 / 20 40 60 · info_ch@muenzkontor.ch

6x moins

Les véhicules électriques se prêtent idéalement à la distribution des lettres et des colis qui requiert des arrêts et redémarrages fréquents: ils consomment près de six fois moins d'énergie que les véhicules à essence, l'usure est moindre et la qualité de l'air s'améliore car les polluants et les particules fines diminuent.

2010 Le premier scooter électrique à trois roues est mis en service.



17 installations solaires

La Poste exploite 17 installations solaires sur les toits de ses centres courrier et colis. Celles-ci produisent plus de 7 gigawatts-heures d'électricité chaque année, ce qui correspond à la consommation annuelle de 2000 ménages.

6000 véhicules

à deux et à trois roues de la Poste roulent avec du courant vert.

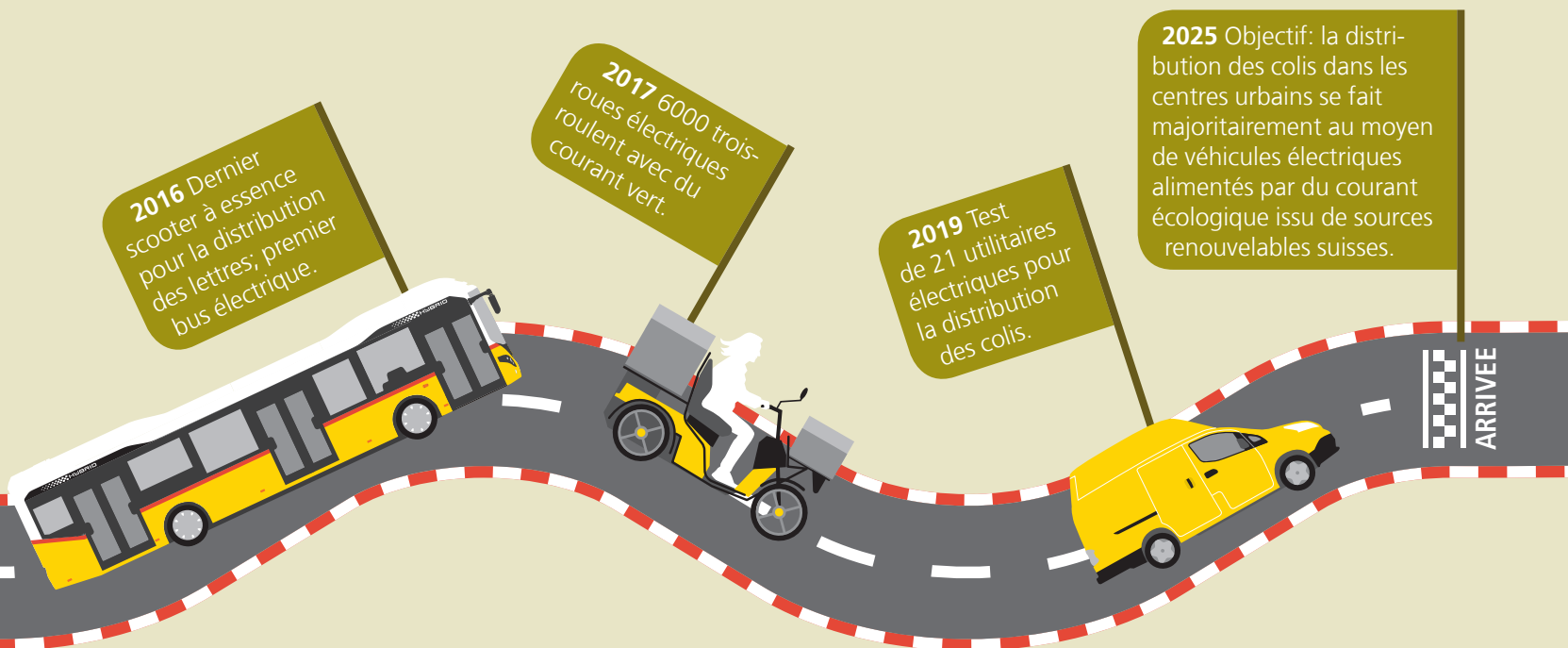
Distribution plus verte

La Poste possède la plus grande flotte de scooters électriques parmi les entreprises postales européennes. Le vert est sa couleur de prédilection.

Texte: Fredy Gasser, Nicole Ochsenbein

100%

La Poste entend distribuer tous ses envois de manière entièrement électrique d'ici 2030.



4000 tonnes de CO₂

C'est ce que la Poste économise chaque année dans la distribution des lettres grâce à ses scooters électriques.

Deuxième vie

La Poste utilise les batteries usagées comme accumulateurs d'énergie électrique dans des bâtiments dotés de panneaux solaires.

190 000 litres de mazout

C'est ce que la Poste économise en renonçant aux combustibles fossiles pour ses installations de chauffage et ses nouveaux bâtiments. A l'horizon 2030, la Poste veut avoir remplacé 90% de l'ensemble de ses chauffages à combustible fossile.

Est-ce plus écologique d'acheter en ligne ou dans les magasins?

La réponse varie en fonction d'un grand nombre de facteurs. Concernant le transport: plus les trajets sont réduits, plus le bilan climatique est bon. Par conséquent, acheter en ligne est préférable lorsque les renvois de marchandises sont peu nombreux. En revanche, acheter dans les magasins est plus écologique lorsque ceux-ci adoptent un mode de chauffage et d'éclairage peu gourmand en énergie et lorsque les clients s'y rendent à pied ou à vélo. Autres éléments favorables à l'écobilan: la réduction des emballages et l'utilisation de véhicules électriques.



Les hauts du Val d'Avers

CarPostal achemine les amoureux de la raquette à neige vers des paysages d'altitude immaculés. Un conducteur grison nous raconte son itinéraire préféré entre aigles royaux et gypaètes barbus.

Texte: Claudia Langenegger

Photos: Shutterstock, Michael Sieber, Andreas Staeger



Schmun Allemann,
conducteur CarPostal

Depuis sa base d'Andeer, Schmun Allemann, conducteur CarPostal de Tschappina (GR), effectue presque tous les jours le trajet jusqu'au Val d'Avers, au fond duquel se trouve le plus haut village d'Europe habité toute l'année, perché à 2126 mètres d'altitude. Randonneur passionné, il vient aussi souvent ici pendant son temps libre. «C'est une contrée idéale pour ralentir et se détendre, s'enthousiasme le Grison. Votre pous, ici, est tout simplement plus bas qu'ailleurs, c'est idéal pour refaire le plein d'énergie.»

Tutoyer les aigles

Cette vallée de montagne est si reculée que même les plus grands rapaces de Suisse y séjournent volontiers. «Je vois souvent des gypaètes barbus et des aigles



Nos bons plans:

Embarquez à bord d'un car postal, raquettes sous le bras! Dans bon nombre de régions, les bus jaunes grimpent très en altitude et vous emmènent dans des paysages tout blancs, loin de la civilisation et du quotidien.

Boucle en raquettes dans le Val d'Avers au départ de Juppia (GR). Car postal: de Coire à Avers, Juppia (2002 m d'altitude), en changeant à Andeer. Randonnée n° 1396.

Tour en raquettes au Col des Mosses (VD) jusqu'à La Lécherette. Car postal de Château-d'Oex au Col des Mosses (1445 m d'altitude). Randonnée n° 1487.

De La Brévine (NE) au Lac des Taillères. Car postal du Locle ou de Fleurier à La Brévine (1043 m d'altitude). Randonnée n° 1484.

Cartes détaillées sur randonner.ch



royaux tournoyer au-dessus des cimes, on peut les observer sans jumelles.» Il les aperçoit même depuis son car postal.

Un paradis pour les raquettes

En hiver aussi, Avers est le lieu idéal pour arpenter la nature et savourer sa tranquillité. Schmun Allemann y effectue aussi souvent que possible des tours en raquettes avec son épouse. Son amour de la randonnée lui est aussi utile au travail: «Je peux renseigner les passagers du CarPostal et leur conseiller des itinéraires.» L'hiver est parfois rude à Avers. «En cas de vent et de tempête, je dois parfois m'arrêter un instant avant de pouvoir poursuivre ma route.» C'est un défi qu'il aime relever. Il adore éprouver la force de la nature.

Randonner avec le roi des airs

En Suisse, l'aigle royal est une espèce protégée depuis 1953. Cette mesure a permis d'éviter l'extinction de ce rapace qui peut atteindre une envergure de 2,2 mètres. Aujourd'hui, les Alpes suisses abritent entre 320 et 350 couples d'aigles royaux. Julia Hatzl, biologiste à la station ornithologique de Sempach, étudie leurs portées dans les Grisons. Visionnez le film où elle raconte ses observations de ce fier rapace. Sur poste.ch/actualites: «A la conquête de l'aigle royal»

Participez et gagnez de magnifiques prix!



1^{er} prix: 1 bon Postshop d'une valeur de 200 francs

2^e au 5^e prix: 4 bons Postshop d'une valeur de 100 francs chacun

6^e au 20^e 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.

Toasteur (2 mots)	Danse d'origine cubaine	Palais de Grenade		Monnaie albanaise	Article espagnol	Vérificateur de pesées		Amas de sable dans la Loire		Sans mouvement	Rendre maigre	Argiles des potiers	Pour ouvrir la porte	Cinéaste américain † (Robert)	Dépôt dans le vin	Deux voyelles	Rivière du Monténégro	Diminutif d'Edward
				10						Fête genevoise			3					
Embarcation des Inuits		Appeler de loin				13		En un autre lieu		Neuf zéros					7			
			1		Laisse à l'abandon		Arme de Guillaume Tell									Écrire des commentaires		Faire venir à soi
Femme pédante (2 mots)		Ragoût de pièces de gibier		Ran-cœur passagère						Césium			2	Capitale de l'Albanie		Recueil de bons mots		
		6					Partie d'une jupe			Bandit anglais † (Ronald)		Cépage noir						
Fête mondaine	Première lueur du jour			Strontium	5		Crié comme un bébé		Ministre israélien † (Menahem)						Ancien local industriel		Il a lieu quand on dort	
				Sans mélange		Arriver, apparaît		4			Fer de la charrue		Perroquet				11	
Terminaison latine			Espace du milieu d'un cloître						En opposition sur la rose		Torpiller, vouer à l'échec						12	
Nouvel étudiant (fam.)	8					Il n'est jamais content							Légumineuse					
Einsteinium			Ris-tournes					9			Faire d'un taureau un boeuf							

raetsel.ch 4

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

Enigme de la Poste

Solution

Nom

Prénom

Rue, n°

NPA/Localité

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

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

Téléphone: 0901 40 55 04 (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. 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 janvier 2020**

Une "première" à licence officielle pour les 55 ans de la Patrouille Suisse

Patrouille Suisse

Veste d'aviateur



Avec écussons cool de la Patrouille Suisse et du Tiger



Écusson en référence au commandant du Tiger Zero



Doublure intérieure en tissu Look Tiger



Licence officielle – Disponible seulement chez Bradford Exchange – Garantie de reprise de 30 jours

Depuis 55 ans, la Patrouille Suisse fascine par sa précision et ses formations spectaculaires en vol. Patrouille Suisse, c'est beaucoup plus qu'un slogan, Patrouille Suisse, c'est la carte de visite parfaite pour la Suisse, car l'escadrille de voltige aérienne de notre armée peut se mesurer avec les Jet Teams les plus célèbres du monde.

Montrez votre enthousiasme – Portez Patrouille Suisse Sport – Pratique – Exclusive

Avec cette veste d'aviateur exclusive, vous pouvez maintenant fêter votre enthousiasme pour la Patrouille Suisse et même l'afficher! Cette veste sport est dotée de trois écussons superbes, qui sont bien sous le signe de la Patrouille Suisse et du F-5E Tiger. L'un d'eux montre la formation Tunnel au-dessus du col de la Bernina, d'après un tableau de l'artiste spécialisé en aéronautique, Wilfred Hardy. Cette veste a été fabriquée dans un mélange coton-polyester facile d'entretien, porte un logo brodé devant et est doublée intérieurement d'un tissu élégant au look Tiger. Elle présente des bords côtes en tricot aux poignets et aux hanches et dispose de deux poches extérieures bien pratiques fermées par glissière. Cette veste d'aviateur exclusive est dotée de tout cela. Ne laissez pas passer cette "première" pour le 55ème anniversaire de la Patrouille Suisse et commandez tout de suite!

Prix du produit: Fr. 149.85 ou 3 mensualités de Fr. 49.95 (+ Fr. 11.90 Expédition et Service)
478-SHA01.10

BON DE COMMANDE EXCLUSIF

Répondez avant le 10 janvier 2020

N° de référence: 62266 / 478-SHA01

Oui, je commande la veste d'aviateur "Patrouille Suisse"

Tailles M L XL XXL

Je désire une facture totale mensualités

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

N°/Rue

CP/Localité

E-mail

Signature

Téléphone

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

 www.bradford.ch
fb.com/BradfordExchangeSchweiz

Pour commander en ligne:
n° de référence: 62266

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

Saviez-vous...

... que la Poste achemine des lettres depuis 170 ans? Testez vos connaissances avec notre quiz. Vous gagnerez peut-être un repas convivial à Berne en compagnie de Roberto Cirillo, directeur général de la Poste.

Texte: Alexander Volz / Photos: Musée de la Communication

En 1930, les facteurs à Arosa devaient chausser leurs skis.

1 *Quand l'entreprise publique des PTT est-elle devenue la Poste?*

A) 1998 B) 2004 C) 1966

2 *Avant, la Poste était un monopole. Quel pourcentage de son chiffre d'affaires réalise-t-elle aujourd'hui sur le marché libre?*

A) 46,5% B) 65,8% C) 85,6%

3 *Combien de fois d'affilée la Poste a-t-elle déjà été nommée meilleure poste du monde par l'Union postale universelle?*

S) 2 fois T) 3 fois U) 5 fois

4 *Combien de voyageurs CarPostal a-t-elle transportés en 2018?*

G) 55 millions H) 105 millions I) 155 millions

5 *Combien de jours par semaine la Poste distribue-t-elle les lettres du Courrier A?*

T) quatre U) cinq V) six

6 *Comment la Poste est-elle financée?*

H) Par des dons provenant de Suisse et de l'étranger
I) La Poste se finance elle-même
J) La Confédération finance la Poste au moyen des impôts

Ce facteur des montagnes grisonnes porte les colis dans la haute neige (vers 1930).



Impressum

Editeur

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

Rédaction

Claudia Langenegger (rédactrice en chef de ce numéro), Sandra Gurtner, Lea Freiburghaus, Fredy Gasser, Janina Gassner, Sandra Gonseth, Simone Hubacher, Magalie Terre, Alexander Volz, Catherine Riva, Danilo Monteverde

Reproduction avec autorisation écrite de la rédaction uniquement.

Contribution

Annette Boutellier (photo), Monika Flückiger (photo), Matthias Dietrich, Andrea Freiermuth, Stephanie Jutzi, Markus Herren, Leena Majoranta, Nicole Ochsenbein, Michael Sieber (photo), Lena Schläppi (photo), Sophie Stieger (photo), Marcel Zumbühl, Corinne Tschanz

Notre newsletter vous informe régulièrement par e-mail sur la Poste: poste.ch/newsletter

Traduction et corrections

Service linguistique Poste

Layout

in flagranti communication, Lyss

Photo de couverture

Monika Flückiger

Impression

DZB Druckzentrum Bern AG

Annonces

Fachmedien – Zürichsee Werbe AG



1946 à Berne: une factrice distribue le courrier à pied.

7 *Comment s'appelle la banque appartenant au groupe Poste?*

T) PostFinance U) PostBank V) PostMoney

8 *Combien de colis la Poste a-t-elle acheminés en 2018?*

D) 98 millions E) 138 millions F) 178 millions

Solution:

1 2 3 4 5 6 7 8

Envoyez-nous la solution et gagnez un repas avec Roberto Cirillo.

Par courrier: Poste CH SA, mot-clé «Quiz Poste», 3024 Berne. **SMS:** CHF 1.-/SMS. Envoyez le code PQUF suivi de la solution au 3113 (p. ex. PQUF timbre-poste).

Date limite de participation: 31 janvier 2020

Conditions du concours: voir p. 28

Tirage

Edition en allemand 1278735 ex.
Edition en français 518442 ex.
Edition en italien 99569 ex.
Total 1896746 ex.

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

imprimé en
suisse



RECYCLÉ
Papier fait à partir
de matériaux recyclés
FSC® C005019

Les „100 ans de la locomotive Crocodile“ en argent fin 999/1000!

Argent fin 999/1000!



1.

- ✓ Le 1/4 d'once en argent de Suisse „100 ans de la locomotive Crocodile“ en argent fin 999/1000!
- ✓ Meilleure qualité de frappe: Flan bruni!
- ✓ Réduction de plus de 80%! Vous ne payez que Fr. 10.- au lieu de Fr. 59.90!

Fr. 10.-
au lieu de Fr. 59.90

La pièce en or pour le 250ème anniversaire de „Napoléon Bonaparte“!

Or fin 999/1000!



2.

- ✓ Or pur: 1/100 once d'or (0,311 g) en or pur 999/1000!
- ✓ Meilleure qualité de frappe: Flan bruni!
- ✓ Moyen de paiement officiel!
A posséder absolument pour tous les collectionneurs de pièces en or!

Fr. 49.90
au lieu de Fr. 99.90

Economie immédiate de Fr. 50.-!

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

1. 1/4 d'once en argent Suisse „100 ans de la locomotive Crocodile“ (argent fin 999/1000, Flan bruni) pour seulement Fr. 10.- au lieu de Fr. 59.90! (disponible 1 x par client seulement!)
2. Pièce en or „250ème anniversaire de Napoléon Bonaparte“ (or fin 999/1000, Flan bruni, 1/100 d'once = 0,311 g) pour seulement Fr. 49.90 au lieu de Fr. 99.90!

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!

X Signature _____ qjx/bbd7 (1,2,3)

3. Le dernier 1/2 franc de Suisse de 1967 en argent GRATUIT avec votre commande!



GRATUITS!

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

<http://crocodile.srh-coins.ch>

AVEC LA TÊTE ET LE CŒUR

La Poste est là. Pour tous.

Tous les jours, 60 000 collaborateurs donnent le maximum. Comme la factrice Renate Salvisberg, qui aime être au service des habitants du quartier animé de la Lorraine à Berne.

poste.ch/renate



LA POSTE 