

journal de l'entraide familiale vaudoise

Depuis 1949, l'EFV développe la solidarité dans le canton de Vaud auprès des jeunes, des adultes comme des seniors, à travers plus de 150 services et 28 associations.



édit



On ne voit pas qu'avec les yeux...

Il y a quelques années fleurissait sur le bord de nos routes ce slogan : « Au volant la vue, c'est la vie ». Certes, pour conduire une voiture, la vue c'est la vie de même que pour de nombreuses autres activités humaines. Mais, dans la vie de tous les jours, de nombreuses personnes sont privées de ce sens et arrivent à mener une vie presque normale. J'ai moi-même vécu avec une malvoyante, ma maman. Elle nous a accompagnés, mon frère et mes deux sœurs, tout au long de notre existence et nous l'avons ensuite accompagnée pour la fin de sa sienne. Elle nous reconnaissait tout d'abord avec son cœur, malgré toutes les farces que nous lui faisions mais nous identifiait, sans se tromper, à nos voix, à nos pas. Elle avait développé l'ouïe, le toucher et l'odorat. Ainsi, elle tricotait, et dans toute la famille les « pattes à marmites » de grand-maman existent encore. Elle repassait aussi, précédant de son index la pointe du fer qui suivait le bord ou la couture du vêtement. Nous savions quand elle s'était astreinte à cette tâche car le bout de son doigt en était peu rougi. Elle se fiait aussi beaucoup à son odorat, car elle a cuisiné de nombreuses années sans jamais laisser brûler un plat ! Et que dire de sa fabuleuse mémoire, pas question pour maman de consulter un annuaire car elle avait un nombre incalculable de numéros de téléphone dans la tête. Chez elle, il y avait toujours la radio ou la tv allumée. Par ces moyens, elle se tenait au courant de ce qui se passait dans le monde. Elle préférerait être non voyante que sourde parce, disait-elle, malentendante elle se serait sentie isolée, exclue alors que non voyante elle pouvait participer aux conversations et ne s'en privait pas. La preuve donc que certains handicaps peuvent être surmontés avec de la volonté certes, mais aussi et surtout, avec du cœur comme le prouve encore magistralement notre grande interviewée.

Eric Favre, membre d'honneur de l'Entraide Familiale Vaudoise

LA GRANDE INTERVIEW de Marie-Antoinette Lorwich, aumônière de rue malvoyante

« Je vois mieux qu'avant, J'ai retrouvé la vue du cœur... »

L'entraide est un débordement d'amour ; un commerce d'amitié qui ouvre les yeux du cœur, entend le cri des plus fragiles, et agit sans condition.

LUMINEUSE Marie-Antoinette Lorwich est surnommée « la femme de Dieu » par certains. La Vaudoise ne fait pourtant jamais de prosélytisme. Elle est. Simplement.

Les migrants qui viennent la trouver l'appellent « la femme de Dieu ». Les autres s'en tiennent à un simple « Marie », où résonnent la même affection et le même respect. Marie-Antoinette Lorwich est aumônière de rue à l'Église catholique vaudoise. Elle officie à la gare de Payerne et dans sa ville de Moudon ; elle y a ouvert voici sept ans un espace d'accueil où des personnes en précarité viennent faire le plein de chaleur humaine loin des jugements ou du prosélytisme. Dans son ancienne vie, la Vaudoise de 55 ans enchaînait les vacances aux Maldives, collectionnait les sacs Vuitton, chan-

geait de voiture chaque année, ne crachant pas sur une Lamborghini à l'occasion. « J'étais ambitieuse mais, comme beaucoup, j'endossais des rôles pour être aimée. Aujourd'hui, je suis

libérée de ça », lâche-t-elle nous caressant de son regard méditerranéen qui ne discerne pourtant que des formes grossières. Interview 100% authentique et sans filtre.

au menu de ce numéro

1-3 Marie-Antoinette Lorwich ne voit bien qu'avec le cœur... **4** Que vous réservent les mois de mai et juin ? **5** Portrait de Madeline Dvorak, présidente d'Entraide 2030. **6** « La Montheysanne », une institution qui soutient les femmes cancéreuses. **7** Les bons plans du GRAAP pour économiser tout azimut. **8** Profitez de la saison des narcisses ! **9** À Chexbres, les délicieuses confitures d'agrumes concoctées par l'EFV cartonnent. **10** Rente-pont : aide pour chômeurs par le DGCS **11** Les news des associations. **12** Une nouvelle ONG s'engage pour les réfugiés ukrainiens. **14** Nos coups de cœur culturels. **15** La recette de Catherine. **16** Cartoon « tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview

Quelles sont vos racines ?

Je suis issue d'une famille d'immigrés italiens comme il y en avait beaucoup à l'époque à Moudon grâce à la fonderie. Ma mère avait grandi dans les bidonvilles de Palerme. Mon père venait d'un milieu moins modeste. En Suisse, il est rapidement devenu un entrepreneur à succès dans le bâtiment. Il m'a dispensé une éducation autoritaire mais aussi une aisance matérielle. Le jour de mon permis de conduire, il est venu me chercher avec sa Maserati et je suis repartie au volant... (rires) Au sein de notre famille élargie, on pratiquait beaucoup l'entraide. Quand deux se fâchaient, il y avait toujours quelqu'un pour les rapprocher...

Quelle enfance avez-vous vécu ?

Enfant, je me sentais décalée. J'aimais la solitude. J'écoutais Brel et Barbara quand mes camarades étaient à fond dans le hard-rock. Ma manière d'être suscitait des jalousies mais en même temps, j'attirais la sympathie et les confidences.



Avec sa mère en pèlerinage à Palerme.



En vacances en famille.

À 4 ans, votre jeune sœur décède à l'âge de 9 mois.

Un tournant dans votre vie...

Oui. Elle a eu des diarrhées violentes à la crèche et ses responsables n'ont pas immédiatement mesuré la gravité de la situation. Les médecins nous ont dit qu'à 10 mn près, ils l'auraient sauvée... Ce fut un traumatisme familial en particulier pour ma mère qui est restée comme absente pendant six mois. Moi, je m'agenouillais dans la chambre de mes parents où trônait un crucifix et je priais et engueulais Dieu pour qu'il nous rende ma sœur. J'étais en colère contre lui de devoir exister !

Ce traumatisme fondateur va donc vous éloigner de votre foi d'enfant ?

Complètement. Je m'étais dit que si à 18 ans, j'étais encore en vie, je choisirai moi-même mon existence. Alors une fois arrivée l'échéance, je me suis détournée de Dieu pour devenir matérialiste athée. Pendant ces années-là, j'ai beaucoup jugé l'Église notamment ses aspects réacs et son manque de cohérence. Je refusais de mettre les pieds à l'église. Si on m'invitait à un mariage, je me débrouillais

toujours pour arriver après la messe...

Comment se passe votre entrée dans le monde professionnel ?

Bien. Après un apprentissage d'employée de commerce, j'ai enchaîné sur un brevet fédéral de spécialiste en importation. J'ai été embauchée chez Bernard Nicod, dans l'import-export puis à la BCV. J'aimais mon métier. Je gagnais bien ma vie. J'avais la belle vie. Je voyageais beaucoup en consommatrice. Je changeais de voiture chaque année et toujours pour des modèles haut de gamme. J'existais par l'apparence. J'étais fière et même esclave de cette réussite jusqu'à ce que la maladie vienne tout remettre en cause...

Comment avez-vous appris que vous souffriez de rétinopathie pigmentaire dégénérative ?

En jouant au Pictionary en famille à 24 ans. Le médecin qui m'a examinée m'a dit que je pouvais devenir aveugle demain matin comme jamais. Ma vue a continué à baisser progressivement mais j'ai immédiatement été combative. Je ne voulais à aucun prix vivre d'aides sociales. J'ai pensé à me reconvertir comme psy. A la BCV, mes collègues et employeurs ont été for-

midables de soutien. L'entraide encore... Je suis d'ailleurs toujours en contact avec plusieurs d'entre eux. Mais quand on travaille avec des millions et qu'on commence à confondre un 6 et un 9, on doit rapidement changer de métier...

Comment votre mari a pris la nouvelle de votre handicap ?

Bien. Je l'avais connu un an avant le diagnostic. Il avait dix ans de plus que moi et un premier mariage avec trois enfants derrière lui. En rentrant du médecin, je lui ai dit : « si tu n'es pas prêt à vivre avec une aveugle, pars tout de suite. Ta pitié, je n'en veux pas ! » Et il est resté. Il avait une forte conscience écologique et était sur un chemin spirituel, plus centré sur le bouddhisme et les spiritualités orientales. Son influence m'a portée.

La reconversion fut difficile ?

Au début oui. J'ai entrepris des études universitaires pour devenir psychologue mais mon handicap m'a contraint à abandonner après une année. Je l'ai vécu

« Se sentir aimée tel qu'on est, c'est tellement fort... »



Lors d'un séjour caritatif au Burkina-Faso

comme un échec. Après, je me suis formée dans les médecines alternatives : massage, naturopathie etc...

C'est par ce biais que la Foi a fait un retour fracassant dans votre vie ?

Oui. J'étais en plein questionnements suite à des problèmes dans mon couple mais aussi à un voyage humanitaire que

an après ma retraite, on officialisait cette séparation devant un juge. Ce dernier ne comprenait pas que je ne réclame aucune pension surtout que mon mari tenait à me la verser. Moi, je voulais couper toute attache avec lui. J'ai passé les sept années suivantes à chercher Dieu tout en sentant son regard d'amour posé sur moi malgré mes fragilités et mes torsions. Cela m'a



« Je suis riche des gens de la rue ! »

j'avais dirigé pour l'ONG Nouvelle Planète. Une amie kinésologue m'a conseillé une retraite. Une fois sur place, j'ai compris que c'était catho et j'ai failli partir illico. Mais les causeries des intervenants sur la Trinité m'ont interpellée et désarçonnée. À la fin, je suis allée trouver le prêtre. Ses réponses à mes questions m'ont satisfaite. Je lui ai raconté ma vie et il m'a proposé de me donner le sacrement de réconciliation, soit la confession. J'ai accepté. Le lendemain, toutes douleurs m'avaient abandonnée. J'ai rapidement pris la décision de divorcer.

Pas très catholique comme décision...

(Rires) Deux prêtres me l'ont pourtant conseillé. Théologiquement, notre mariage n'était pas valable puisque mon mari avait déjà été marié religieusement une fois. Je lui ai laissé le temps de se faire à l'idée. Et moins d'un

bouleversée. Se sentir aimée telle qu'on est, c'est tellement fort ! C'est devenu une évidence pour moi de devoir apprendre à aimer l'autre de cette manière. J'allais à la messe tous les jours. Je me confessais chaque semaine ce qui était à chaque fois pour moi un cours de théologie. En parallèle, j'avais un cabinet de médecine alternative qui me permettait juste de gagner de quoi vivre.

Vous dites que perdre la vue vous a permis d'y voir plus clair. Pourquoi ?

Aujourd'hui, je ne vois plus l'acte mais la personne qui est derrière. C'est la foi qui m'a donné ce regard et l'envie de le cultiver malgré les difficultés. En même temps, j'avais l'espoir de retrouver la vue. En 2003, je suis allée à Lourdes. Je me suis immergée complètement dans la fontaine de la Grotte de Massabielle. C'était comme un deuxième

baptême. Après, je suis partie marcher et je suis tombée sur un écriteau offert par une pèlerine. On me l'a lu. Il disait : « Retrouver la Foi, c'est plus que retrouver la vue » ... Un signe !

Comment est née l'envie de devenir aumônière de rue ?

Lorsque ma grand-mère était en fin de vie, une aumônière est venue lui parler. Je l'ai écoutée à distance et cette évidence s'est imposée en moi : je ferai comme elle ! J'ai entrepris la formation ad-hoc au Centre Catholique Romand de Formations en Eglise de Fribourg. Une semaine avant d'être diplômée, j'ai croisé le Vicaire épiscopal. Il m'a interrogée sur mon futur et je lui ai répondu frondeuse : « il paraît qu'en Église, il faut être appelé alors j'attends votre appel... » Et il est arrivé peu après...

Pourquoi la rue ?

C'est clairement là que je me sentais appelée. Mon handicap ne m'y prédisposait pas mais la Providence a fait son œuvre. J'ai été nommée dans ma ville de Moudon. Là, j'ai fait la connaissance du Pasteur Jan de Haas, qui était un peu l'Abbé Pierre protestant. Il m'a ouvert toutes les portes. Et en 2015, on inaugurait ensemble à Moudon « Le Roseau ». C'est un lieu ouvert à tous où on se retrouve autour de notre commune humanité et loin de tout prosélytisme. Migrants, toxicos, gens de la rue mais aussi personnes en précarité sociale ou souffrant de solitude s'y réunissent. Beaucoup disent qu'ils y ont trouvé une famille. Certains ont même déménagé à Moudon pour se rapprocher de ce lieu fraternel.

Vous officiez aussi beaucoup en gare de Payerne. Comment y avez-vous été reçue ?

Au départ, les gens de la rue me provoquaient systématiquement sur la religion. Puis ils

ont compris que je n'étais là ni pour les juger ni pour dispenser des leçons de morale ; le courant est alors passé. Au final, j'ai probablement plus parlé de Dieu à leur demande dans la rue qu'à l'église. Je suis riche de ces gens. Quand je suis avec eux, ils se donnent pour mission de me protéger à cause de mon handicap. Au final, ma malvoyance s'est révélée être une grâce... Aujourd'hui, Je vois mieux qu'avant, j'ai retrouvé la vue du cœur...

L. Gr

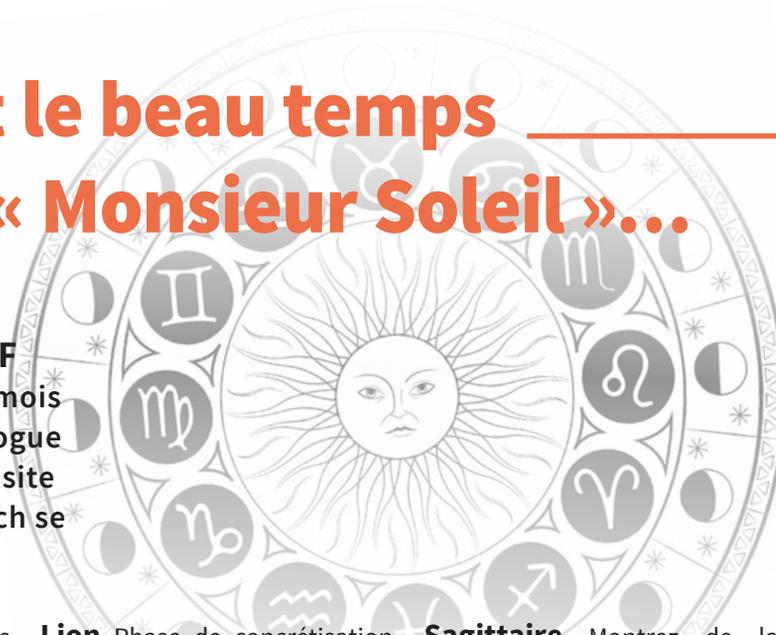
SA VIE EN 12 DATES

- 1966** Naît le 27 septembre à Moudon.
- 1970** Décès de sa jeune sœur.
- 1981** Naissance de sa seconde sœur dont elle est très proche.
- 1985** Durant douze ans, travaille successivement dans l'immobilier, l'import-export puis à la BCV. En parallèle, amorce une reconversion professionnelle et s'ouvre à la spiritualité via son mari.
- 1990** Apprend qu'elle est atteinte d'une rétinite pigmentaire dégénérative susceptible de la rendre aveugle.
- 2002** Voyage humanitaire au Burkina Faso avec Nouvelle Planète. Reçoit le sacrement de réconciliation lors d'une retraite à Bex.
- 2003** Travaille comme naturopathe indépendante pendant cinq ans.
- 2012** Est engagée comme aumônière de rue par l'Église catholique vaudoise.
- 2016** Emmène 70 Romands en situation de précarité voir le Pape au Vatican dans le cadre des premières Journées mondiales des pauvres.
- 2017** Se lance dans un Bachelor en théologie.
- 2021** Voyages à Assise avec des précaires et lors de l'un d'eux sera reçue par le Pape François.
- 2022** Poursuit un Master en théologie tout en restant aumônière de rue à Moudon et Payerne.

La pluie et le beau temps par notre « Monsieur Soleil »...

L'HOROSCOPE DU JEF

Que vous réservent les mois de mai et juin ? L'astrologue Eric Winkelmann et son site www.astrologie-tarots.ch se piquent de le savoir...



Bélier Jupiter favorise vos actions et soutient la réalisation d'entreprises qui vous apparaissent d'habitude comme délicates à mener, haussez le rythme. Vénus autorise aussi tous les espoirs. Cette phase sera donc placée sous le signe des rencontres amoureuses.

Taureau Des tiraillements et des tensions marqueront cette phase. Essayez de comprendre ce qui se passe, plutôt que de vous réfugier dans votre for intérieur. Il est important de tourner le dos à un passé qui empêche d'aller de l'avant. N'hésitez pas à trancher dans le vif.

Gémeaux Acceptez les nouvelles responsabilités qui vous seront offertes. Montrez-vous méthodique, même si cela vous semble contre nature. Phase d'expansion et d'échanges, profitez de ce ciel sans nuage et laissez vos soucis au vestiaire. Excellent pour investir sur du nouveau.

Cancer Phase marquée par l'amplification, dans le bon ou le mauvais sens, de vécus antérieurs. Cela peut dire une rupture, en fonction du passé. Vous serez perturbé par des problèmes d'identité et vous vous demanderez une fois de plus quel sens apporter à votre vie.

Lion Phase de concrétisation tous secteurs. Dame chance vous sourit, regardez-la en face, les yeux droits dans les yeux. Ne confondez cependant pas vitesse et précipitation. Ne vous mélangez surtout pas les pincesaux, la planète Uranus vous bouscule encore.

Vierge Tournez le dos au passé et faites éclater un contexte qui n'a plus sa raison d'être. La chance ne sourit qu'aux audacieux, allez de l'avant. Phase de grandes mutations, qui verra la disparition de fardeaux inutiles. Coupez tout de suite les branches mortes.

Balance Les étoiles ne vous seront guère favorables au niveau de l'expansion et de la réussite de vos plans. Conservez plutôt un profil bas, ne remuez pas ciel et terre. Problèmes financiers, climat d'incertitudes, vous aurez donc peu de prise sur les événements.

Scorpion Vous aurez le sentiment de toucher au but, mais vous aurez encore à résoudre et à dépasser des urgences. Pluton vous secoue, vous aurez tendance à remettre en question les choses les plus banales et à ne plus vous contenter du train-train quotidien.

Sagittaire Montrez de la confiance en vous-même. Donnez-vous l'envie de réaliser vos buts les plus chers, la planète Jupiter soutient pleinement vos efforts. Vos entreprises et vos finances seront marquées du sceau de l'efficacité et vouées au plus grand succès.

Capricorne Période de mutations, au cours de laquelle vous vous sentirez à l'aise, malgré de petites anicroches. L'évolution va dans le bon sens. Des prises de conscience importantes mettront en cause certains de vos schémas de pensée quelque peu surannés.

Verseau Phase délicate sur le plan du travail. Vous risquez des difficultés avec la hiérarchie, ce ne sera pas le moment de protester, restez donc en retrait. Cette période pourrait être mal vécue si vous n'acceptez pas les choses telles qu'elles sont, dans leur dure réalité.

Poissons Vous verrez la fin de vos tourments et de nouvelles propositions vous seront faites. Acceptez-les sans sourciller et jetez-vous à l'eau. Vous résoudrez les problèmes en vous fiant à votre intuition. Devant les choix à faire, écoutez votre petite voix



Si l'on parlait comme chez nous ?

Pour tenter de parer aux attaques dirigées contre notre belle langue française menées par les envahissants anglicismes, acronymes, écriture dite « inclusive » et autres « iel », je vous propose cette nouvelle rubrique qui paraîtra régulièrement dans votre JEF, et qui devrait permettre, j'en suis sûr, de rappeler à certains d'entre vous et de faire découvrir à d'autres, un ou deux mots ou expressions typiques, pittoresques de notre « parler » vaudois, en m'inspirant du savoureux ouvrage de Jean-Pierre Cuendet, « Parlons vaudois » paru en 1991 aux éditions Slatkine.

Commençons par la lettre « **A** ».

• « **Faire les à fonds** » : procéder au grand nettoyage de la maison.

Exemple : « *Ma femme n'est pas à prendre avec des pincettes elle fait ses à fonds.* »

• « **Une agnafe** » : une gifle, une correction.

• « **Un agnoti** » : plutôt affectueusement, un homme, un ado, un gamin un peu bête
Exemple : « *Cet agnoti a fait une telle bêtise, que j't'y vais mettre une de ces agnafes !* »

Si de votre côté vous avez quelques expressions de votre région à me transmettre, n'hésitez pas à les adresser à notre rédaction.

LE PORTRAIT de Madeline Dvorak, nouvelle Présidente d'Entraide 2030

Elle s'engage avec endurance

La Vallorbière de 67 ans préside sa section depuis l'an dernier. Belle occasion de revenir sur la trajectoire de vie de cette ex-marathonienne, imprégnée de valeurs humanistes depuis l'enfance.

« Je suis quelqu'un de très pudique. On me dit souvent que je calme les gens », s'amuse Madeline Dvorak sereinement attablée dans sa magnifique maison de Vallorbe. L'an dernier, la sexagénaire a repris la présidence d'Entraide 2030. Elle officie là autant que possible en accord avec sa devise qui est la fameuse « règle d'or » : « Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse ».



ALTRUISTE Madeline Dvorak fut une mère au foyer heureuse et engagée pour sa communauté. Elle le reste.

La Vaudoise est née en 1954 au Lesotho, petit royaume enclavé au cœur de la gigantesque Afrique du Sud. Son père y travaillait comme imprimeur pour la Mission protestante. Sa maman s'activait quant à elle au foyer pour ses trois enfants. Madeline est la cadette de la fratrie. Elle a passé ses trois premières années en Afrique puis ses parents sont revenus sur Lausanne.

« Nous étions très famille et nous nous réunissions souvent dans la propriété vigneronne de mes grands-parents. Nos parents nous ont inculqué la droiture, le respect et le goût du travail bien fait. Tout cela s'inscrivait bien dans le cadre de notre foi protestante. Mes parents étaient aussi très attentifs aux personnes seules. Ma maman a 91 ans et vit toujours seule chez elle. C'est une férue de scrabble », explique Madeline Dvorak.

Droiture et respect

La jeune fille a fait toute sa scolarité à Lausanne. « J'étais une élève plutôt moyenne mais j'aimais apprendre. Gamine, j'avais lu les récits de Raoul Follereau, un écrivain et journaliste français qui fut en première ligne dans le combat contre la lèpre. Son histoire m'a donné envie de me mettre moi aussi au service des autres à mon niveau... » Après un apprentissage en pharmacie, la jeune femme devient donc infirmière à l'hôpital de Saint-Loup à Pompaples. Elle y travaillera cinq ans. C'est là qu'elle fera la connaissance de son futur mari Charles, un médecin généraliste ayant des origines tchèques.

Leur union donnera quatre enfants (et cinq petits enfants âgés de 2 à 8 ans): Matthieu né en 1982, Claire-Anne en 1984, Sybille en 1986 et Delphine en 1988. Leur maman se dédie totalement à leur éducation plusieurs années durant. « Un choix plus difficile à faire et à assumer de nos jours », constate la retraitée. Elle goûte alors aux joies de l'entraide entre jeunes mamans. « Je donnais un coup de main au foot ou à la gym. À cette époque, le bénévolat était tout naturel. Il allait de pair avec la vie de village que nous connaissions à Vallorbe. » Les Dvorak habitent la ville depuis 1984. Madeline fut conseillère communale pendant quatre législatures sous l'étiquette PLR puis municipale en charge des affaires sociales le temps d'une autre.

Chanteuse et coureuse

C'est en 2010 qu'elle entre à l'entraide familiale locale en intégrant le comité du groupe de marche à pieds. L'an dernier, elle a repris la présidence de cette section dynamique riche de quelque 220 membres et rebaptisée Entraide 2030 depuis sa fusion avec l'action « Quartiers-solidaires » de Pro



Senectute en 2010. Randonner dans la nature reste le hobby favori de celle qui fut aussi une marathonienne. « J'ai couru celui de New-York en 2000. Un super souvenir ! » explique la Vallorbière. Laquelle chante aussi dans la chorale « La Chapelle vocale » de Romainmôtier.

Pour elle, la crise du covid fut très pénible à vivre. « Surtout au début, précise-t-elle, où nous nous sommes retrouvés comme exclus pour notre bien. Ce virus a beaucoup divisé mais il a aussi permis de prendre du recul sur les choses, de cultiver la bienveillance et de se rapprocher de la nature », conclut la sexagénaire.

L. Gr

www.entraide2030-vallorbe.ch



Avec son mari et leurs enfants.

Témoignages poignants sur le cancer du sein



SOLIDARITÉ Pour fêter ses dix ans, l'association « La Montheysanne » fait rayonner la vie dans un livre de photographies et de témoignages intitulé « J'existe ». Le projet de ce livre est l'aboutissement de 12 ans de proximité avec ces femmes touchées par le cancer et qui, malgré les épreuves, sont courageuses, fortes et vivantes. Il fera aussi l'objet d'une exposition de photographies au CHUV du 1er au 30 juin prochain. Du côté de Monthey (VS), depuis 10 ans, chaque fin août, l'épreuve de course à pied « La Montheysanne », réservée aux femmes et dédiée au cancer, cartonne. Elle fut précurseuse du genre en Suisse romande et se dispute en rose. La dernière édition d'avant-covid, en 2019, avait charrié 2'100 coureuses sur des boucles de 2.5, 5 et 10km grâce à 160 bénévoles. Ce dernier parcours a été homologué par Swiss ath-

letics après que Laura Hrebec d'Illarsaz y ait battu le record de Suisse pour du beurre lors de la première édition... Parmi les sportives participantes, de nombreuses souffrent d'un cancer du sein. « Cette course fait parfois partie intégrante de leur parcours de guérison. Il n'est pas rare qu'une femme se dise : "je vais me battre et quand je serai guérie je ferai la Montheysanne !" Notre épreuve est d'ailleurs riche en arrivées pleines d'émotions. L'ombre d'une amie disparue plane aussi parfois... », explique Magaly Lambert, présidente de la Montheysanne. Sa course permet de lever des fonds pour financer les ateliers gratuits que son association organise tout le reste de l'année : Aquagym, vitrail, dessin, ateliers floraux, escalade comme autant de prétextes pour les femmes malades de se mêler à des personnes en pleine santé.

« Le cancer provoque souvent un isolement que nous brisons », explique Magaly Lambert. Le reste des bénéfices est reversé à la ligue valaisanne contre le cancer. Près de 178'000 fr l'ont ainsi été en dix ans ! « Le sport a de puissantes vertus curatives. Quand on se sent mieux dans le corps et dans la tête, ça aide énormément à la guérison

et quand on se sent femme et sportive avant d'être malade aussi ! » conclut l'ancienne prof de sport de 50 ans. Les inscriptions pour la prochaine édition de la course, qui aura lieu le 21 août 2022, sont ouvertes. L. Gr

www.lamontheysanne.ch,
info@lamontheysanne.ch



Notes

J'existe, Association La Montheysanne
ISBN 978-2-8399-3411-4, 25 fr.

De la grande qualité à petit prix au GRAAP

BONS PLANS Cette fondation, où l'entraide n'est pas un vain mot, offre quantité d'opportunités aux personnes qui souhaitent faire des économies tout en ayant des prestations de qualité. Vue d'ensemble.

Le groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP) offre depuis plus de 35 ans un espace d'accueil et de partage dédié à la santé psychique. Dans ses quatre centres situés à Lausanne, Yverdon, Nyon et Vevey des groupes de parole, des activités créatives, des sorties, ainsi que différents ateliers professionnels réunissent et offrent des possibilités de réalisation aux personnes ayant une expérience vécue de la maladie psychique. La fondation a toujours eu à cœur d'être au plus près de la communauté, tout en œuvrant au soutien et à l'intégration de ces personnes et de leurs proches. Elle offre un large éventail de prestations à la population à des prix avantageux. Tour d'horizon :

- **L'atelier ABC Tissus** propose un service de nettoyage du linge avec un équipement et un suivi professionnel : lave-linge et sèche-linge, station de repassage, ainsi qu'un service de couture et de réparation. Prix : linge seulement lavé 4 fr. / kg : linge lavé et plié 5 fr./ kg. Repassage tarif variable selon vêtement et par unité.

*ABC Tissus, Rue de la Borde 28 bis, Lausanne, 021 643 16 04
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-16h30*

- **La bibliothèque du Graap-Fondation** propose un grand choix d'ouvrages sur la santé mentale : de la psychanalyse au développement personnel, en passant par la pédopsychiatrie et l'art, mais aussi des romans et des bandes dessinées. Inscription gratuite, durée de prêt 1 mois.

*Bibliothèque du Graap,
Rue de la Borde 25 bis Lausanne, 021 643 16 11
Horaires d'ouverture :
mardi, jeudi, vendredi 9h00-12h00, mercredi 13h30-16h30*

- **Le salon de coiffure Corporella** vous accueille avec ou sans rendez-vous. Homme : coupe tondeuse 12 fr. Shampoing et coupe 23,50 fr. Femme : Tarif selon la longueur des cheveux et les prestations. Enfant : 15 fr. jusqu'à 12 ans et 18 fr. jusqu'à 16 ans. 10% de rabais pour les détenteurs de la carte Caritas.

*Salon de coiffure Corporella
Rue de la Borde 25 bis, Lausanne, 021 643 16 10
Horaires d'ouverture :
lundi 13h-18h30 et du mardi au vendredi 10h-18h30*

- **Le restaurant « Au Grain de Sel »** à Lausanne propose du lundi au vendredi à midi un menu du jour label fourchette verte à 9,50 fr. ainsi qu'une carte de mets saisonnière (été et hiver) faits à la minute. Il accueille régulièrement une exposition d'œuvres d'art visuel, réalisées par des artistes liés au Graap-Fondation.

Restaurant « Au Grain de Sel »

*Rue de la Borde 23, Lausanne, 021 643 16 50
Horaires d'ouverture : lundi au vendredi 7h30-16h30*

- **La socio-entreprise ScanTeam** propose depuis 2006 aux associations, aux entreprises, ainsi qu'à des communes des solutions sécurisées de stockage et de gestion de documents. Formulaire de contact et informations sur leurs autres prestations :

*www.scanteam.ch
ScanTeam, Chemin d'Entre-Bois 31, 1018 Lausanne*

- **L'atelier Bureau du Graap-Fondation** propose aux entreprises, aux PME, ainsi qu'aux associations la saisie de données, la mise en forme de documents, la mise sous pli, services de messagerie etc.

*Atelier Bureau du Graap-Fondation,
Chemin d'Entre-Bois 31, 1018 Lausanne, 021 643 16 05*

- **Le Centre de « La Cour »** à Vevey propose des produits gourmands confectionnés artisanalement dans ses ateliers : bricelets, salés, biscuits sucrés, confiseries et chutneys entre autres. Le tea-room le « Grain de Sel » est situé à deux pas du lac, dans un environnement calme, ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 16h00. Il propose un menu du jour à 9,50 fr. Snackings et farandole de pâtisseries.

*Graap-Fondation La Cour
Quai de la Veveyse 4, 1800 Vevey, 021 643 16 44*

- **Le restaurant « La Roselière »** de 40 places à Yverdon est ouvert à tous. Garantie par le label «Fourchette Verte», sa cuisine savoureuse se déguste autour d'une grande table ou en tête-à-tête. Le restaurant vous accueille du lundi au vendredi de 8h à 16h30. (Menu 9,50 fr.) L'atelier poterie réalise des créations dans le domaine des arts de la table et des aménagements extérieurs.

*Graap-Fondation « La Roselière »,
Rue de la Roselière 6, 1400 Yverdon-les-Bains, 021 643 16 70*

- **Le centre de la Berge** propose à Nyon de nombreuses créations « Nature et déco », cartes de vœux personnalisées, papier artisanal, porte-bijoux, petite reliure, etc.

*Graap-Fondation « La Berge »,
Centre Articom, Route de Divonne 48, 1260 Nyon, 021 643 16 60*

*M. Vonnez pour le GRAAP
www.graap.ch*

Aller admirer l'ensorcelante « neige de mai »



© Photo - Adrien Giovannelli

À FAIRE EN FAMILLE « Le narcisse est la vedette de nos champs. Le protéger revient à protéger une énorme biodiversité car après s'être effacé, il laisse la place à quantité d'autres fleurs et insectes », explique Marcel Lacroix. Le retraits est un des huit « guetteurs » qui chaque année traque avec gourmandise la floraison des narcisses sur la Riviera. Et ce afin d'établir en temps réel la très inspectée « Météo des narcisses » (www.narcisses.com) sur laquelle se basent nombres de touristes pour aller admirer au bon moment la « neige de mai » dans tel ou tel champs. Malheureusement, ces symboles vivants de l'enchanteresse région de Montreux-Blonay-Glion-Les Pléiades, reculent chaque année. « Entre 1997 et 2017, 40% des prairies à narcisses ont disparu et entre 1960 et 2000, c'est carrément au moins 70% ! » rappelle Alain Stuber, qui mena une vaste étude sur le sujet voici quatre ans. Trois coupables sont sur le banc des accusés: la mutation de l'agriculture, initiée dans les années 60 et qui voit à la fois un (double voire triple) fauchage trop précoce et les troupeaux de vaches et de moutons brouter ou piétiner dans des champs d'altitude dès le début du printemps ; la reforestation

et l'urbanisation de certaines prairies et enfin le piétinement et la cueillette maladroite qui fleurit immanquablement à cette période... Les narcisses ne sont pas considérés officiellement comme une espèce protégée, même s'ils sont inscrits au patrimoine immatériel vaudois et figurent depuis peu sur la Liste Rouge des espèces menacées. Du coup, leur cueillette ne peut être interdite à moins que les propriétaires de champs ne le mentionnent

via des panneaux ad-hoc. Depuis 2019 aux Avants, cette cueillette est encadrée par de jeunes « rangers ». On a parfois un peu oublié à quel point, le narcisse est indissociable de l'identité locale. Sa floraison a longtemps constitué l'attraction phare de l'année, au même titre que le Montreux Jazz Festival aujourd'hui. De 1897 à 1957, la mythique Fête des narcisses célébrait en grande pompe cette fleur fétiche et la fertilité du printemps. L'édi-

tion 1954 de ce grand raout fut même le premier événement à être retransmis en eurovision ! La manifestation avait été ressuscitée de ses cendres en 2015 avec le traditionnel cortège et la délicieusement désuète élection de la Reine narcisse. La manifestation avait attiré 45'000 spectateurs et nécessité 300'000 fleurs (dont aucun narcisse...). Tout ça pour vous dire que la saison des narcisses est là et qu'il serait dommage d'en priver vos mirettes !

L. Gr

www.narcisses.ch



Vous désirez vous abonner au JEF

Remplir ce bulletin en lettres capitales en vous remerciant pour votre soutien.

Je désire souscrire un abonnement d'une année au «JEF», Journal de l'Entraide Familiale Vaudoise. **CHF 20.- / 6 numéros par an.**

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Je souhaite offrir un abonnement d'une année au «JEF», Journal de l'Entraide Familiale Vaudoise. **CHF 20.- / 6 numéros par an. (Merci de remplir la première partie pour adresse de facturation).**

à Mme/M. Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Lieu, date _____ Signature _____

 **Bulletin à renvoyer à :** Entraide familiale vaudoise • avenue de Rumine 2 • 1005 Lausanne

Ils concoctent de la confiture et du lien social « sucrés »

L'ACTIVITÉ Chaque année, près de 200 kilos de confitures sont produites et vendues du côté de Chexbres par l'Entraide familiale locale. Reportage.



De la salle de cuisine flambant neuve du Collège du Verney de Puidoux s'échappe une odeur douce qui chatouille les narines et met en appétit en cette matinée ensoleillée de mimars. C'est le deuxième jour qu'une trentaine de bénévoles se relaient là pour concocter des confitures d'agrumes célèbres loin à la ronde dans la région. Certains habitués gastronomes s'inquiètent même longtemps à l'avance de la date de vente de ces douceurs. « Oranges douces, oranges amères, pamplemousses et citrons mais aussi pommes-gingembres et abricots... Près de 600 pots de deux tailles et à six goûts différents seront vendus 5 et 8 fr sur les deux premiers week-ends d'avril devant la pharmacie de Chexbres, le Landi et la Migros de Puidoux jusqu'à générer un bénéfice d'environ 4'000 fr qui servira à financer une partie de nos activités d'école maternelle-halte-jeux, de devoirs surveillés, de baby-sitting, de

transports accompagnés et de ludothèque », récapitule Danielle Wegener. Mais ce que la présidente de l'Entraide familiale de Chexbres, Puidoux, Rivaz et St-Saphorin et ses bénévoles cuisinent aussi ici sur ces deux jours, c'est du lien social et de l'enracinement. La bonne humeur des participants, pour l'écrasante majorité des Dames, le confirme d'autant qu'en 2021, l'activité avait dû être annulée à cause de la crise sanitaire qui avait effrayé nombre de bénévoles.

Beau soutien des commerces locaux

« Plusieurs commerces locaux jouent le jeu et nous les en remercions », se félicite Sylvie Laurent, la responsable des opérations. Ainsi, la Migros locale fournit la moitié des près de 100 kilos d'agrumes nécessaires à la confection des confitures, Migros Vaud fait un don de 100 fr., Landi donne 75 kilos de sucre et les deux boulangeries locales fournissent

les collations offertes aux bénévoles, lesquels repartiront aussi chez eux avec un pot de leur choix pour bons et loyaux services rendus à la communauté.

Le travail est conséquent et organisé selon les principes du fordisme. Chacun s'attèle à une tâche à la chaîne. Certains épluchent, d'autres cuisent, mettent en pots ou étiquettent. La machine est bien rôdée. Rare homme présent ici, Michel, facteur à la retraite de 71 ans, apprécie. Lui est chargé de découper les cercles de couleur qui viendront recouvrir les bocaux. « Je suis mon épouse ici chaque année depuis 4 ans et c'est très sympa », commente-t-il tout en s'activant.

Une institution conviviale

Lancée il y a plus de 25 ans, les confitures d'agrumes sont une institution. Nicole, 68 ans, a été de presque toutes les éditions. Elle apprécie particulièrement la convivialité qui préside à ce projet artisanal. « Tout le monde met du cœur à l'ouvrage et le résultat n'en est

que plus savoureux », explique-t-elle. « Des conversations voire des amitiés se nouent », explique de son côté Béatrice, 54 ans. L'ambiance locale a, au fil des ans, fait place à plus de cosmopolitisme car la région s'est métamorphosée. Ainsi, on trouve parmi les bénévoles une Grecque, une Indienne ainsi qu'une Afrikaner. La guerre n'est évidemment pas absente des conversations d'autant que des pots de confitures seront offerts à chacune des familles de réfugiés ukrainiens que les quatre villages concernés accueilleront. Officiellement, la recette de ces confitures est tenue secrète. On saura seulement qu'elles sont magnifiées par le processus de la double cuisson et aussi qu'elles contiennent davantage de fruit que de sucre alors que la parité est habituellement de mise en la matière. « On peut donc dire que nos confitures sont diététiques », commente pince-sans-rire Danielle Wegener. Quant à l'indispensable pectine, nécessaire pour ses propriétés gélifiantes, elle est produite sur place. Au final, de l'étiquette au contenu, la confiture est donc 100% artisanale. Et pour s'en être régalé à l'issue du reportage, on peut vous assurer qu'elle vaut sacrément le détour ! Rendez-vous l'année prochaine donc...
L. R.



Rente-pont : aide pour chômeurs âgés en fin de droit

La rente-pont cantonale et fédérale permet aux personnes en fin de droit au chômage proches de la retraite de préserver leurs avoirs de retraite et d'éviter de devoir recourir à l'aide sociale. Même si ces deux aides ont les mêmes objectifs, elles se distinguent par leurs conditions d'octroi.



Précurseur en la matière, le canton de Vaud s'est doté il y a dix ans d'une nouvelle prestation sociale destinée aux personnes proches de l'âge de la retraite ayant épuisé leur droit aux indemnités de l'assurance-chômage et ne disposant que d'une modeste fortune personnelle et de faibles revenus. Pour en bénéficier, il faut être

domicilié dans le canton depuis au moins trois ans et être âgé de 62 ans pour les femmes, respectivement 63 ans pour les hommes. Les personnes qui remplissent les conditions de revenus et de fortune de l'aide sociale peuvent y accéder avec deux ans d'anticipation (soit, dès 60 ans pour les femmes et dès 61 ans pour les hommes).

Cette prestation est composée d'une aide financière mensuelle et de remboursements de frais de maladie. Le calcul et l'octroi de la rente-pont se calquent sur les critères des prestations complémentaires à l'AVS/AI (PC AVS/AI). La rente-pont cantonale permet de soutenir annuellement près de 1'200 personnes. Tenant compte de la situation financière et de prévoyance, cette aide peut être octroyée au maximum jusqu'à l'âge de la retraite.

Et au niveau fédéral ?

Au niveau fédéral, les prestations transitoires pour chômeurs âgés (Ptra) sont entrées en vigueur le 1er juillet 2021. Elles sont, tout comme la rente-pont vaudoise, destinées aux personnes en fin de droit au chômage proches de l'âge ordinaire de la retraite, sous conditions de revenus et de fortune. Les conditions d'octroi

sont cependant plus contraignantes.

Tout d'abord, il faut impérativement être arrivé en fin de droit au chômage après l'âge de 60 ans. En outre, il faut avoir cotisé pendant 20 ans à l'AVS, dont au moins 5 ans après l'âge de 50 ans, et avoir réalisé un revenu annuel minimum correspondant au seuil minimum LPP (qui correspond à 75 % de la rente de vieillesse maximale; montant 2021: 21'510 francs). Enfin, il faut disposer d'une fortune inférieure à 50'000 francs pour les personnes seules ou à 100'000 francs pour les couples pour pouvoir y accéder. La prestation consiste également en des versements mensuels, complétés par des remboursements de frais de maladie, à l'instar de la rente-pont cantonale. Cette prestation devrait toucher à terme quelques centaines de situations dans le canton.

Déposer une demande

Le Centre régional de décision (CRD) rente-pont de Lausanne, rattaché à l'Agence d'assurances sociales de la Commune de Lausanne, est compétent pour l'octroi des deux prestations. Un seul guichet permet d'orienter les personnes vers le dispositif adéquat, sachant que la prestation fédérale prime sur le droit cantonal. Les Agences régionales d'assurances sociales, qui renseignent la population sur l'ensemble des prestations sociales, peuvent accompagner les requérant.e.s à constituer la demande de rente-pont cantonale.

Pour obtenir les formulaires de demande :

www.vd.ch/rente-pont

Centre régional de décision Rente-pont, Place Chauderon 7, Lausanne, tél. : 021 315 71 00

La toute jeune ONG « United for U » veut soulager les réfugiés ukrainiens



SOLIDARITÉ Comme l'ont fait toutes les grandes crises avant elle, l'intervention de l'armée Russe en Ukraine a eu pour effet de raviver nos besoins de solidarité et d'entraide. L'action de « United For U », fondée en association début 2022 et déjà active de manière informelle lors de la crise sanitaire, tente de nourrir ce besoin. Cette organisation non gouvernementale genevoise, qui s'est fixée pour vaste objectif « d'aider les personnes en situation de détresse », se concentre actuellement sur l'accueil et l'intégration en Suisse des réfugiés ukrainiens déracinés. « Car il faut réagir ici et maintenant ! »

assène Nadia Zavyalova. Cette membre de l'ONG est aussi la caissière d'origine russe de l'Entraide Familiale de St-Prex et environs. Yulia Lem, qui a co-fondé « United For U », est quant à elle d'origine ukrainienne. Elle travaille depuis plus de 20 ans dans le secteur humanitaire et depuis 2013 en Suisse comme « senior advisor » aux Nations Unies. Plus de 300 familles de réfugiés ukrainiens, pour l'écrasante majorité des femmes et des enfants, auraient déjà été accueillies et aiguillées en Suisse par « United For U » essentiellement dans les cantons de Vaud et Genève. L'ONG explique fédérer à ce jour

quelques 600 volontaires. Elle lance un appel à tous ceux qui voudraient garnir leur rang. Elle cherche aussi des partenariats, par exemple avec des enseignes de grandes distributions, des cours de langue ou des sociétés de transport ainsi que des financements. À ce jour, l'ONG qui a levé plus de 3'250 € par crowdfunding, finance ses acti-

vités en bonne partie, grâce à la générosité de ses fondateurs. « Tout en ayant une expertise substantielle dans la gestion de la crise ukrainienne, United for U a un mandat humanitaire large et apolitique qui ne se limite pas par un État donné ou à une situation particulière. », relève Yulia Lem. *La Rédaction*
www.unitedforu.org

Paroles aux lecteurs

● **Un lecteur nous écrit :** « Pourquoi votre publication n'utilise pas l'écriture inclusive comme cela se fait de plus en plus souvent ailleurs ? »

La réponse de la rédaction : « *Le JEF est une publication associative apolitique. Dès lors, nous n'y utilisons ni l'écriture épicienne ni l'écriture dite « inclusive ». L'académie française s'est plusieurs fois prononcé contre cette mode idéologique. Nous nous soumettons à cette instance incontournable, qui demeure la seule habilitée à fixer les canons de notre belle langue.* »

Le comité EFV recrute !

Participer à un comité cantonal vous intéresse ?
L'entraide et le bénévolat résonnent avec vos valeurs ?
Vous avez un peu de temps pour de nouvelles activités ?

Une place au sein de notre comité vous attend ! Cela représente 7 à 8 réunions par année, la possibilité d'explorer le domaine qui vous motive, des collègues investis et agréables.

Alors contactez-nous et faisons connaissance pour quelques séances ou de longues années, qui sait ?
Et si un engagement auprès de nos associations vous tente, n'hésitez pas à vous manifester, chaque bénévole est précieux, dans un comité ou sur le terrain

Janick Chatelain
Secrétaire générale de l'Entraide familiale vaudoise
Av. de Rumine 2 • 1005 LAUSANNE
efv@bluewin.ch • Tél. 021 341 90 71



LE BILLET D'HUMEUR d'Eric Favre

Sa majesté football

Le sport dit-on ennoblit l'homme. Mais s'il est un sport auquel cet adage ne s'applique plus, c'est malheureusement bien le football ! Jamais je n'ai chaussé de crampons de ma vie, mais j'ai côtoyé de près le monde du ballon rond en revêtant le maillot de caissier, secrétaire, vice-président et autre dans les comités de divers clubs de ma région, de la 1ère à la 5ème ligue. Et au risque de passer pour le vieux barbon de service, j'affirme qu'à cette époque, le foot n'était pas perverti comme il l'est de nos jours. Désormais en effet, dès le bas de l'échelle amateur, on assiste aux mêmes spectacles. La faute à qui ? La faute à quoi ? À l'argent ! Que penser des sommes pharaoniques déboursées pour les transferts des stars du moment enrichissant des clubs financés par des hommes d'affaires dont la seule obsession semble

parfois être le rendement... Quant aux montants indécentes des rémunérations de certains pros, ils leur permettent non seulement de figurer dans les pages sportives des journaux, mais bien souvent aussi à la une de la presse people. Que dire aussi du comportement de nombre des joueurs lambdas... Les victimes d'une faute se roulent par terre, à l'article de la mort pour se remettre à galoper dans la minute qui suit. Leurs agresseurs se précipitent vers l'arbitre jurant leurs grands dieux qu'en aucun cas ils n'ont commis de faute. Sans parler du comportement imbécile et parfois violent qu'adopte certains « supporters » après les matches. Peut-on d'ailleurs encore utiliser ce qualificatif à leur égard ? Et quels exemples nous montrent donc ces « sportifs » ? Non vraiment, le football n'est plus ce qu'il était...

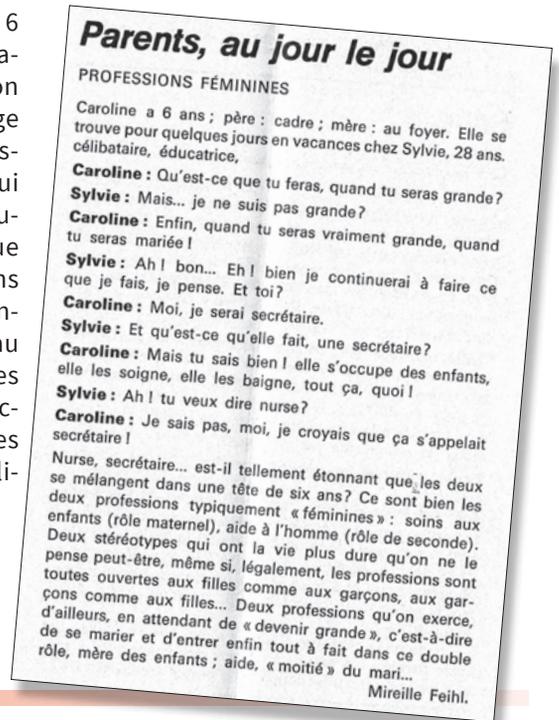
E. Favre

Tu seras nurse ou secrétaire ma fille !

DANS LE RÉTRO Cette savoureuse chronique, parue en mai 1978, dans l'Action familiale (ndlr : l'ancêtre de notre journal), n'est pas sans évoquer notre ancienne rubrique « Paroles d'enfants ». On y découvre la conversation entre une petite fille de 6 ans et une éducatrice de 22 ans son aînée. Leur échange et surtout l'intéressante analyse qui en est faite par l'auteure rappelle que les préoccupations d'égalité professionnelle pré-existait au féminisme 2.0 des années 2020. La lecture de ces lignes repose aussi en fili-

grane l'épineuse question : quelle est la part de naturel et celle de culturel dans ces rêves professionnels de petite fille que la journaliste taxe sans l'ombre d'une hésitation dans la catégorie « stéréotype » ?

L. Gr



Un jeu ludique pour comprendre l'importance du développement durable

JEU « Terrabilis » Chaque joueur est à la tête d'un pays et doit le faire prospérer en installant des infrastructures économiques et sociales. Pour cela, vous avez besoin d'argent et d'énergie, mais vous devrez surveiller votre impact écologique, car développer son pays influence la température de la Terre, et si elle se réchauffe trop... elle explose. Dans ce cas, tous les joueurs auront perdu instantanément ! Mais si vous êtes solidaires, entreprenez des actions écologiques, créez des alliances, survivez aux catastrophes naturelles ou aux conflits armés, vous survivrez et l'un des joueurs pourra gagner.

Ce jeu de plateau coopératif permet d'aborder la thématique du développement durable de façon ludique. Il aide à comprendre les liens entre l'économie et l'écologie, mais aussi l'importance de l'énergie et la nécessité de développer des comportements solidaires, afin de trouver un équilibre. Dès 10 ans.

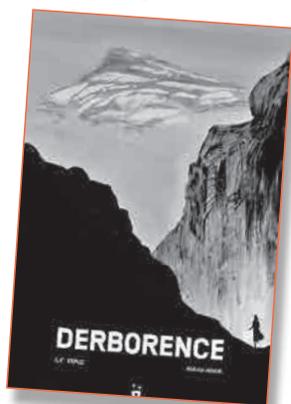
Saskia Metzler, Ludothèque Les Chatons - Chexbres



Coup de cœur

Vos propres coups de cœur sont les bienvenus pour alimenter cette rubrique !

culturel



UN MAGNIFIQUE ROMAN GRAPHIQUE

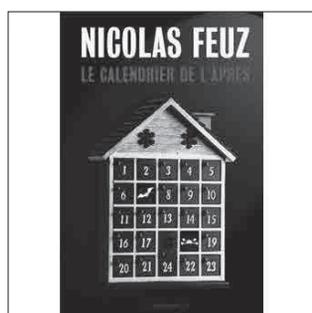
Derborence

de Fabian Menor

Ce roman graphique se propose de revisiter en 126 pages le chef d'œuvre que Charles Ferdinand Ramuz (1878-1947) écrit en 1934. L'exercice s'annonçait périlleux. Il est plus que réussi grâce au talent de Fabian Menor, qui dès ses 14 ans eu un certain Zep pour mentor. Mais nous sommes là à mille lieux de la bédé potache. L'histoire de ces paysans de montagne, soumis à un éboulement dévastateur qui les dépasse (et réellement survenu sur le versant valaisan du Massif des Diablerets en 1714), est magnifiquement et finement mis en scène et en cases par l'illustrateur genevois de 25 ans. La montagne y est présentée comme un personnage à part entière. Le tout dans une atmosphère mystérieuse empreinte d'un peu fantastique et de beaucoup d'attentes finalement comblées, rappelant le célèbre roman « Le désert des Tartares » de l'immense Dino Buzzati. L'histoire, ancrée dans un passé révolu de paysans de montagne, n'en vient pas moins appuyer sur des ressorts intemporels qui font que l'homme est homme, malgré tous les multiples déracinements que la modernité tente de lui faire subir : ceux de l'amour conjugal, de la maternité ou encore des attaches familiales. Cette œuvre est la première d'une trilogie que les éditions Helvetiq consacreront au grand écrivain vaudois, lequel fut

l'un des rares romans à être publié dans l'ultra prestigieuse collection de la Pléiade. Il nous tarde de découvrir les autres ! L. Gr Editions Helvetiq, 2022, ISBN 9782755648270, 13.20 CHF.

Jef Le + du JEF
 Les 3 premiers lecteurs à nous en faire la demande avec leur adresse postale à :
leplusdujef@efvaud.ch
 pourront acheter 2 exemplaires pour le prix d'1. Idéal pour offrir !



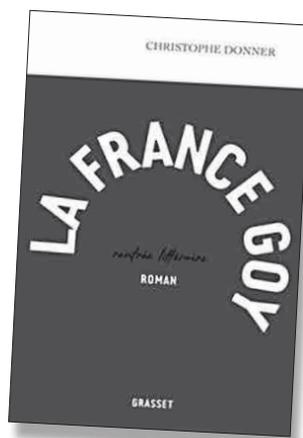
UN POLAR QUI TOMBE A PIC

Le Calendrier de l'après

de Nicolas Feuz

Ce nouveau roman de Nicolas Feuz nous fait faire un bond de vingt ans dans le futur et découvrir notre région, devenue une dictature sanitaire dirigée uniquement par la gent féminine, avec des règles strictes et rigides. Le monde a sombré dans le chaos. Les pays, les gouvernements, les médias, Internet, les hôpitaux, l'armée, la police et bien d'autres vestiges du monde de l'avant ont disparu. La mondialisation n'existe plus et l'absence de moyens de communication empêche de savoir ce qui se passe de l'autre côté de ce qu'était naguère une frontière. Dix-huit ans se sont écoulés depuis l'apparition du virus Verna. Dans ce monde d'après, il y a, d'un côté, les immunisés, de l'autre les contagieux. Alexis, un des douze élus, vit à Genève, dans ce qui était autre-

fois l'immeuble de la télévision suisse romande, il ne sort jamais de son grand loft, vit une vie hyper privilégiée et sa seule mission est d'assurer la reproduction via la banque de sperme. Désormais les relations sexuelles sont interdites et seuls les élus fournissent leur semence pour la fécondation in vitro. Alexis est passé de sa campagne jurassienne, au palais genevois et n'a strictement aucune idée de ce qui se passe dehors. Lors d'un incident dans son loft, il rencontre Billie, une jeune milicienne de son âge et désormais sa vie va changer, le voici lancé dans un incroyable road-movie à travers une Suisse romande méconnaissable. Cette histoire brûlante d'actualité très plaisante à lire pourrait-elle devenir réalité ? Espérons que non ! Eric Favre Editions Slatkine, 2020, ISBN9782889441792 - CHF 19.00



UN ROMAN DIABOLIQUE

La France Goy

de Christophe Donner

Dans ce roman un peu touffu mais passionnant, l'auteur brosse le tableau d'une époque trouble, marquée par la montée de l'antisémitisme. Soit la fin du XIXe. Il m'a fait découvrir tout un pan de notre histoire dont j'ignorai l'existence. Il nous fait comprendre ce qu'est un polémiste, tel certain tribun d'outre Jura occupant beaucoup la scène publique ces derniers mois. Edouard Drumont, père et chantre de l'antisémitisme moderne, son ami Léon Daudet,

fil du célèbre auteur des « Lettres de mon moulin », Charles Maurras, ardent défenseur de « L'Action française » et de sa doctrine du nationalisme intégral ainsi que les leaders anarchistes Gustave Hervé, Jean-Baptiste Vigo (dit Miguel Almereyda), et Jules Bonnot, les hommes politiques tels que Clemenceau, Jaurès, Caillaux, le directeur du Figaro Calmette, le capitaine Dreyfus et son ardent défenseur Emile Zola et tant d'autres façonnent une période furieusement vivante, terreau dans lequel a pris racine une idéologie qui hélas a tendance à refaire surface. La fresque couvre les deux décennies précédant la première guerre mondiale. L'époque est féroce, avec ses scandales de toutes sortes, ses campagnes de diffamation contre les Juifs, les capitalistes dénoncés comme espions, les procès, les grèves, les attentats anarchistes et les duels au petit matin. Au carrefour de ces complots, la presse est corrompue par la politique et inversement, ainsi que la littérature. Avec ce roman, Christophe Donner suggère une histoire de France hantée par une « question juive » qui déterminerait plus que ce qui a été dit. Il découvre à travers la saga familiale une haine des Juifs, ancestrale, qui se réinvente en antisémitisme, se déchaîne, et participe à l'inexorable montée des nationalismes qui entraîneront l'Europe dans la Grande Guerre. Eric Favre Editions Grasset, 2021, ISBN 978-2-246-81713-0, 40 fr 20

Solutions Jef N° 1/22

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



En cuisine avec Catherine

Coquelets (ou poulet) aux morilles

C'est la saison des morilles... Je vous propose cette recette « de saison » en me rappelant qu'à l'époque, mon grand-père et mon père ne cuisinaient que des produits frais, ainsi ils achetaient les poulets et autres volailles vivants, les tuaient et ma grand-mère se chargeait de les plumer. Ils utilisaient de préférence des coquelets. Les champignons quant à eux leur étaient apportés par des cueilleurs de la région...

Ingrédients pour 4 personnes

2 coquelets ou 1 beau poulet fermier, 200 g de morilles fraîches, 1 c à c de farine, 1.5 dl de vin blanc, 1 c à s de jus de citron, 1 c à s de moutarde, 1 échalote, 2 dl de crème, 2 dl de bouillon de légumes (maison si possible), sel et poivre du moulin, huile d'olive.

Pour la sauce morilles. Passer bien scrupuleusement les morilles plusieurs fois sous l'eau afin d'éliminer le sable et autres impuretés des alvéoles. Tailler les en deux ou en quatre, puis rincer soigneusement une nouvelle fois sous l'eau froide. Faire fondre le beurre dans une cocotte et ajouter l'échalote hachée puis les morilles. Faire revenir 3 minutes, ensuite incorporer la farine et la moutarde. Déglacer avec 1.5 dl de vin blanc et le jus de citron, ajouter le bouillon de légumes et la crème. Cuire 15 minutes ; si nécessaire compléter le liquide en rajoutant du vin ou du bouillon. Poivrer et saler en fin de cuisson.

On peut aussi réaliser cette recette avec des morilles séchées. Dans ce cas, compter 20 g de morilles et faites-les tremper dans l'eau froide plusieurs heures à l'avance.

Pour les coquelets ou le poulet. Saler, poivrer le poulet. Allumer le four à 200 degrés enfourner le poulet durant environ 1 heure. Le sortir du four, le laisser refroidir quelques minutes pour ensuite le découper. Le déposer ensuite dans la sauce, couvrir la cocotte et réchauffer 10 minutes à feu doux, ou glisser un quart d'heure dans le four à 180°.

Bon appétit !



Prenez la plume ou le clavier...

L'EFV au four et au moulin...

À quoi sert notre faitière ? À tant de choses que nous nous sommes mis en tête de vous les expliquer une à une au fil des numéros dans cette nouvelle petite rubrique !

En complément des soutiens directs de notre faitière à nos associations membres, notre comité ainsi que la Secrétaire générale - Directrice assurent plusieurs rôles de représentation dans différents comités ou

instances. La vision de l'Entraide est ainsi partagée et nos associations membres bénéficient des apports de ces structures : **Partenaire Enfance et Pédagogie (PEP)** dont nous sommes membre fondateur et qui intervient dans toutes les structures d'accueil de jour de l'enfant du canton de Vaud en conseils pédagogiques, logistiques et financiers ; la Communauté d'Intérêt pour l'**Accueil Familial de Jour (CIAFJ)** dont nous avons également participé à sa création en charge de la formation de base et continue des Accueillantes en milieu familial ; un siège à la **Chambre Consultative de la Fondation pour l'Accueil Familial de Jour (FAJE)** ; **AGORA**, une plateforme constituée de 16 associations œuvrant dans le domaine des 3ème et 4ème âges ; **Bénévolat Vaud**, où nous siégeons de droit au comité. Ce large panel reflète bien qui nous sommes, des généralistes s'occupant de la famille au sens large et fiers de l'être !

Janick Chatelain

La rédaction

Des mots bien sentis

« Une idée que j'ai, il faut que je la nie : c'est ma manière de l'essayer »

Emile Chartier, dit Alain, Essayiste et philosophe français (1868 - 1951)

« Toute guerre est un manichéisme. »

Jean-Paul Sartre, Philosophe français (1905-1980)

« La guerre, c'est la guerre des hommes ; la paix, c'est la guerre des idées. »

Victor Hugo, (1802 -1885)

« La politique est une guerre sans effusion de sang et la guerre une politique sanglante. »

« Le fondement de la théorie c'est la pratique. »

Mao Tsé-Toung, Homme d'Etat Chinois (1893 - 1976)

« Si tu veux la paix, prépare la guerre. »

Végèce, Ecrivain latin du IVe siècle

« La politique est plus dangereuse que la guerre... A la guerre, vous ne pouvez être tué qu'une seule fois. En politique, plusieurs fois. »

Winston Churchill, (1874 - 1965)

« La diplomatie, c'est savoir se mettre à la place de son interlocuteur pour comprendre ce qui le guide. »

Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord, Homme d'Etat français (1754 - 1838)

impresum

JEF - Journal de l'EFV

Editeur : Entraide familiale vaudoise
av. de Rumine 2 • CH-1005 Lausanne
Tél. 021 341 90 71 / CCP 10-24624-7

Abonnements : Tél. 021 317 51 64

1 an (6 numéros de 16 pages)
Membres individuels : CHF. 20.-
Membres collectifs cotisants : s'adresser aux sections.

Rédaction : Laurent Gabret
Journaliste • 079 317 53 61
laurentgabret@hotmail.com

Conception & graphisme :
Fabrice Prati • CH-1815 Clarens

Tirage : 5'500 exemplaires

Impression :
PCL Presses Centrales SA
Chemin du Chêne 14, C.p. 99
CH-1020 Renens VD 1

Tranche de JEF!



Lire notre reportage en page 9.

Prochaine parution 30 juin 2022

Délai d'envoi à la rédaction :

20 mai 2022

Rédaction :

Laurent Gabret Journaliste

Tél. 079 317 53 61 • laurentgabret@hotmail.com

Comité de rédaction :

Michèle Bruttin • Eric Favre • Anne-lyse Guignard

Secrétariat général

de l'Entraide familiale vaudoise

Av. de Rumine 2 • 1005 Lausanne

Sudoku (réponse au prochain numéro)

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



GROUPE KUNZLI
Assainissement lémanique

AU SERVICE DE VOTRE ENVIRONNEMENT

Assainissement lémanique depuis 1963
0800 107 000 | groupe-kunzli.ch



Hygiène publique, vidange et curage



KUNZLI FRERES SA

Inspection, détection et réhabilitation



AITV SA

Centre de gestion environnementale



Service toilettes mobiles
Tél. 0600 107 000

CGE SA