

EXTRA

Les bons côtés de la vie – Magazine no 252 encarté dans le «Journal du Jura»

— Octobre 2016

SORTIE

**BALADE ENTRE
MORAT ET FRIBOURG**

NEW
SOFA
*1 PLACE 34W X 11D
2115€
*CORNER 41W X 11D
2115€
*Loulle 68W X 11D
3245€

CUISINE

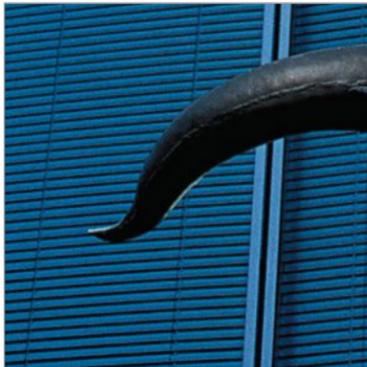
**LE MIEL: DÉLICIEUX ET
BON À TOUT FAIRE!**

HABITAT + CONSTRUCTION

Lits plus jolis – Couleurs en façade – Meubles tendance

ETAVIS 
JAG JAKOB

**Nous offrons plus de
puissance à
l'électrotechnique.**



WWW.SCREENLIGHT.CH

Avec par exemple une assistance compétente, des installations clé en main et un entretien à vie. Ou bien une solution globale innovante incluant la gestion de projet et l'ingénierie.



Contactez-nous.
www.etavis.ch



M. ESCHMANN AG

**Sicherheits- und
Verschlusstechnik**

Erlenstrasse 27
2555 Brügg
Telefon 032 365 69 67

info@schluessel-eschmann.ch
www.schluessel-eschmann.ch

**Protégez vos objets de valeur
avant qu'il ne soit trop tard!**

M. Eschmann SA, votre partenaire compétent pour:

- technique de sécurité et de verrouillage
- protection contre les effractions
- systèmes d'alarmes et protection contre les incendies

inter-confort sa



CUISINES ET BAINS

Tél. 032 492 19 25 2735 Bévillard www.interconfort.ch



Avant
construction...
... vous promener
dans votre maison
terminée !

Alexandre Glück

**BUREAU
D'ARCHITECTURE**

Projets pour maisons familiales et
immeubles locatifs
Rénovations et transformations

H.-F. Sandoz 35 • 2710 TAVANNES
Tél. et fax 032 481 26 33
Portable 079 211 06 85
E-mail: archialex@bluewin.ch



Paul Neukomm

TRAVAUX PUBLICS

2716 Sornetan

Tél. 032 484 93 36
Fax 032 484 98 51

BERBERAT JACQUES Sàrl



**Entreprise générale
d'installations électriques
2710 Tavannes**

Tél. 032 489 52 89
Natel 079 408 36 05
Fax 032 489 52 88

Grand-Rue 18 - Case postale 13
2710 Tavannes

**Menuiserie
Sprunger PA & Fils Sàrl**



Menuiserie
Ebénisterie
Cuisine
Fenêtre bois & bois-métal
Escaliers

Rue du Lion d'Or 7 - 2735 Malleray
Tél. 032 492 17 22 - Fax 032 492 17 21
Natel: 079 740 82 70
info@menuiseriesprunger.ch
www.menuiseriesprunger.ch

Père & Fils Sàrl
WAHLI

Ferblanterie - Couverture - Sanitaire - Chauffage

Wahli Père & Fils Sàrl
Grand-Rue 7
CH - 2735 Malleray

Tél. 032 492 17 80
info@wahlisar.ch
www.wahlisar.ch

EG ENTREPRISE
DE MAÇONNERIE

**EDOUARD GLÜCK
FILS SÀRL**

CASE POSTALE 83
2710 TAVANNES
RUE PIERRE-PERTUIS 21
2710 TAVANNES
MOBILE: 079 923 59 26
079 695 75 30

E-MAIL: edouardglueck.fils@bluewin.ch



**Hauser
HABITAT** Sàrl

GESTION ET
RÉNOVATION
D'IMMEUBLES

*Demandez-nous
un devis gratuit!*

L'Eaubelle 24 - 2534 Orvin
Jean-Luc Hauser: 079 345 51 34
hauserhabitat@gmail.com

- ▷ Rénovation d'appartement
- ▷ Petites réparations
- ▷ Revêtement de sols
- ▷ Crépi, peinture, carrelage
- ▷ Isolation
- ▷ Gestion d'immeubles
- ▷ Comptabilité pour petite entreprise

**SERVICE
DE
DÉSIN-
FESTA-
TION**

AURÉLIEN AMSTUTZ
2710 TAVANNES
TÉL. 079 789 23 81

Lutte contre les parasites tels que
insectes,
rongeurs,
champignons
des maisons (mêrule),
Traitement du bois,
etc.





«EXTRA» est un magazine de la maison d'édition W. Gassmann SA, encarté dans le «Journal du Jura». Ce magazine paraît 9 fois par année.

No 7 – Octobre 2016

Maison d'édition
W. Gassmann SA
Chemin du Long-Champ 135
Case postale 1344
2501 Bienne

Éditeur
Marc Gassmann

Directeur général
Marcel Geissbühler

Directeur d'édition
Martin Bürki, mbuerki@gassmann.ch

Rédacteurs
Theo Martin, rédacteur en chef,
tmartin@gassmann.ch
Nicole Hager

Traducteur
Marcel Gasser

Layout
Melina Hofmann
Gassmann Digital SA, Bienne

Tirage
36 000 ex.

Annonces
Gassmann Media SA
Chemin du Long-Champ 135
Case postale 1344
2501 Bienne
Téléphone: 032 344 83 83
Fax: 032 344 83 53
service@gassmann.ch

Impression et diffusion
W. Gassmann AG
c/o Druckzentrum Bern AG

Photo de couverture
Unsplash.com

«EXTRA» reprend à son compte certains articles de magazines partenaires comme «Terre & Nature». Tous les contenus sont protégés par les droits d'auteur. Il est interdit de les modifier, copier, republier, traduire, diffuser ou enregistrer sans autorisation expresse. L'annonceur déclare autoriser «EXTRA» à entrer les annonces dans ses services en ligne. L'annonceur accepte également que les annonces imprimées ou mises en ligne par l'éditeur ne soient pas accessibles gratuitement à des tiers. L'annonceur délègue à l'éditeur le droit d'interdire par les moyens appropriés toute utilisation de ces annonces, sous quelque forme que ce soit.

HABITAT + CONSTRUCTION

- 4** **FAÇADES**
Quelles sont les couleurs autorisées ?
- 5** **MEUBLES**
Pour redonner vie et un look tendance aux vieux meubles
- 6** **LITS**
À la recherche de l'atmosphère qui convient



Theo Martin
Rédacteur en chef
du magazine «EXTRA»

STYLE DE VIE

- 10** **PHILIPPE BERTHOUD**
Miel – bien plus qu'un simple truc sucré à tartiner
- 14** **BALADE**
À mi-chemin entre Morat et Fribourg

Chères lectrices, chers lecteurs,

Une maison est faite pour être utilisée. Elle doit avant tout être fonctionnelle, permettre à ses occupants d'y vivre au quotidien et de s'y reposer. Les espaces, les formes et les matériaux contribuent donc à son rayonnement. Mais cela ne suffira jamais pour qu'on y sente battre le pouls de la vie. Si l'on veut qu'une maison respire, qu'elle déploie un certain charme, voire un soupçon de sensualité, il faut la patte de ses occupants.

C'est pourquoi ce numéro d'EXTRA aborde des sujets en lien avec cette thématique. Vous y apprendrez que bien choisir la couleur de ses façades n'intéresse pas uniquement les autorités biennoises (page 4). Qu'il existe des techniques simples pour donner un coup de vieux aux meubles dénichés à la brocante et leur donner un look tendance dit shabby chic (page 5). Que le choix du lit et de la literie est certes très personnel, mais que quelques conseils avisés pour assurer votre bien-être ne seront sûrement pas de trop (page 6).

Comme de coutume, nous vous proposons également un vaste éventail de thèmes liés aux plaisirs de l'existence. Le cuisinier biennois Philippe Berthoud vante les vertus du miel. Enfin, les amateurs de balade découvriront la réserve de l'Auried, à mi-chemin entre Morat et Fribourg. Nous vous souhaitons d'ores et déjà une passionnante lecture. ✕

Rénovation de façades: on en voit de toutes les couleurs

— Votre façade mérite un rafraîchissement. Mais quelle couleur choisir pour s'éviter la déconvenue d'un couple biennois? Eléments de réponse tout en nuances. —

TEXTE NICOLE HAGER PHOTO ANITA VOZZA



Des façades, on en voit de toutes les couleurs. Mais, nuance d'importance, toutes les teintes ne sont pas les bienvenues sur les murs de nos maisons. L'intensité d'une couleur peut mettre à mal un projet, selon le lieu, le quartier ou l'objet appelé à changer d'apparence. A Bienne, un couple en a fait l'amère expérience. Il a été condamné à repeindre les façades orange de la maison familiale, jugées trop criardes. Une histoire dont l'écho médiatique est inversement proportionnel à la fréquence de telles requêtes. «En ville de Bienne, concernant les travaux d'exécution, nous rencontrons très peu de problèmes», convient le peintre en bâtiment Stefano Regazzi.

La plupart du temps, les clients de l'entreprise Regazzi désirent refaire leurs façades dans la même couleur que l'ancienne. Dans ce type de cas, la réglementation ne pose pas le moindre problème. Comme aucune modification n'est apportée à la façade, il n'y a pas besoin d'obtenir un permis de construire. Les travaux peuvent débuter sans attendre. Par contre, si des propriétaires souhaitent élargir le champ des possibles, il importe de faire une demande préalable. Moins contraignante qu'une demande de permis de construire, cette démarche permet d'éviter bien des ennuis et de lever bien des incertitudes, assure Florence Schmoll, responsable du département de l'urbanisme à la ville de Bienne, dont dépend le service des permis de construire. «Dans le cas du choix d'une couleur pour repeindre des façades, la demande préalable permet de savoir s'il faudra déposer ou non un permis de construire et si la couleur choisie convient ou pas.» Et si elle ne convient pas, il y a encore la possibilité d'ouvrir la discussion avec l'office de l'urbanisme biennois. «On essaye de trouver des solutions avec le maître d'ouvrage», affirme Florence Schmoll.

CHOISIR LA BONNE PEINTURE POUR SES MURS

Pour faire le bon choix en matière de couleur de façade, un grand nombre de paramètres entrent en ligne de compte. Les éléments à ne pas négliger sont, selon le peintre en bâtiment Stefano Regazzi:

- le lieu: se plier aux restrictions locales
- le voisinage: observer les teintes des façades alentour. Accorder son choix à son environnement, «pas que cela jure».
- la maison: trouver une harmonie avec les éléments existants (toit, volets, portes d'entrée...). «Si la maison est petite, on peut partir sur des couleurs claires pour donner une impression de grandeur. Si l'habitation est grande, les couleurs plus foncées sont permises.»

Dans certains villages, les règles locales concernant les couleurs de façades peuvent être encore plus restrictives qu'en ville de Bienne. Comme nul n'est censé ignorer la loi, autant bien s'informer avant de se lancer dans des travaux de peinture.

Pour les pros du pinceau consultés, le cas de la maison biennoise aux couleurs de façades contestées a le mérite d'avoir mis leurs compétences en valeur. «Les gens nous demandent davantage notre avis depuis cet épisode», observe Alexandre Sterk, adjoint du gérant de l'entreprise Maler- und Gipsergenossenschaft Biel. **x**



**Menuiserie
François Vorpe**

2710 Tavannes
Tél. 032 481 25 40
Natel 079 250 39 04

**Vitrage et récupérateur
de chaleur pour
cheminée existante**
Cheminée-Verglasungen und
Cheminée-Warmluft-Einsätze



VUMECO

Ralph Vuille
Chéseaux 13, 2607 Cortébert
Tél. 032 489 26 21 / 079 680 95 45



*Pour une solution
énergétique durable
adaptée à vos besoins*

Pompe à chaleur
Chauffage à bois ou pellets
Energie solaire
Chaudière à condensation
Installations sanitaires
Tubage de cheminée
Ferblanterie - Couverture
Etanchéité

Rue de l'Est 2
2732 Reconviiler
info@pascalschaer.ch

Tél. 032 481 27 72
Fax 032 481 18 41
www.pascalschaer.ch

Wiche Sàrl
pour vos travaux de:

Peinture
Plâtrerie
Carrelage
Isolation périphérique



Tel : 079 215 49 57
www.wiche.ch
2732 Reconviiler

VIEILLOT, MAIS TOUT SAUF MINABLE

—À peu de frais, on transforme aujourd'hui de vieux meubles en mobilier shabby chic. Ou comment des vieilleries se retrouvent à la pointe de la mode et affichent comme par magie une seconde jeunesse.—

TEXTE THOMAS UHLAND PHOTO PETER SAMUEL JAGGI TRADUCTION MARCEL GASSER

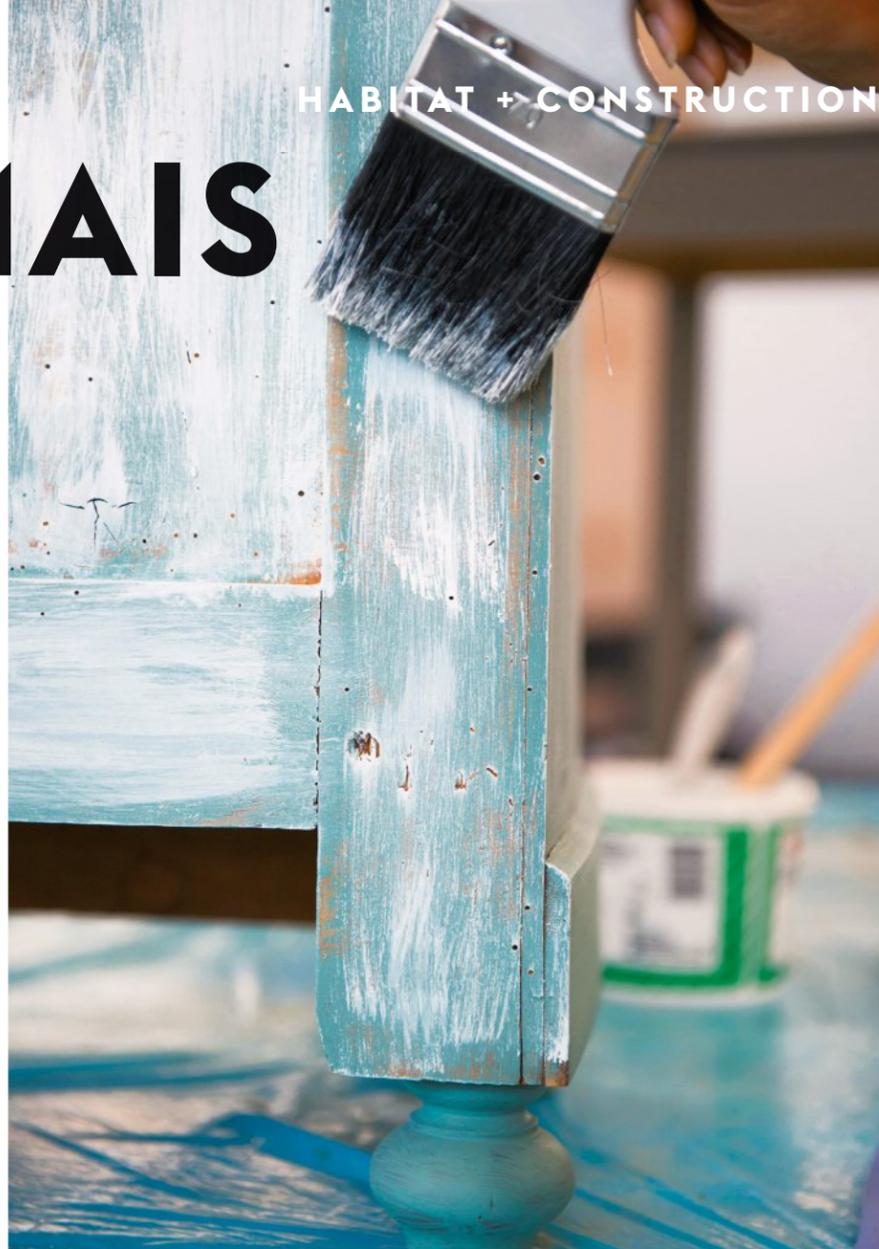
Shabby chic est le nom d'une tendance omniprésente depuis quelques années dans les magazines de mode huppés. Les meubles dénichés dans les marchés aux puces ou dans les brocantes sont restaurés de telle manière qu'ils aient l'air délibérément vieux et éculés. L'industrie s'est emparée de cette mode et propose depuis des meubles et des éléments d'aménagement flambant neufs, mais au look shabby (usé, délabré, miteux en anglais), associés de préférence aux napperons en crochet de grand-maman, aux tapisseries à petites fleurs et autres accessoires issus des années 1920.

Les amateurs d'authenticité jeteront sur la mode shabby chic un regard condescendant et préféreront regarder autour d'eux, là où les meubles sont vraiment vieux, voire même réellement un peu miteux: à la brocante. Plus précisément à la brocante de l'Armée du Salut, à Biemme-Mâche, où quelques novices acquis à la cause shabby ont récemment pu apprendre, sous la houlette de Stefan Röthlisberger, menuisier à Langnau, l'art subtil de donner à certains vieux meubles un look shabby, et de transformer en véritables bijoux aussi bien des meubles bon marché, fabriqués en grande série, que des meubles issus d'héritages familiaux.

PRIVILÉGIER LES PEINTURES DE QUALITÉ

La Bienneoise Josefina Pérez, par exemple, a suivi le cours de Stefan Röthlisberger. Elle y a apporté les tiroirs d'une vieille armoire de salon. Le reste du meuble, elle s'en occupera plus tard, à la maison. Son objectif du jour: repeindre chacun des six tiroirs d'une couleur différente. Et elle aimerait tester plusieurs techniques. Elle pose d'abord une couche de blanc sur les bords. Une fois la peinture sèche, elle y mettra un peu de cire pour que la couche de finition se dissolve bien. Sauf exception, les couleurs sont toutes aux tons blancs ou pastels, comme il sied à ce style. Parmi les couleurs primaires, on trouve également des teintes foncées, par exemple le violet, que Karin Moser, une Bienneoise de Berne, est en train d'appliquer à sa vieille table de nuit toute défraîchie. Il s'agit de peintures spéciales, à la craie, qu'il faut impérativement acheter dans un bon magasin spécialisé. Stefan Röthlisberger déconseille les produits bon marché, souvent décevants.

Quelques participants démontent les poignées et les ferrures, d'autres les vernissent avec le meuble: question de goût. La peinture à la craie a l'avantage de tenir sur à peu près n'importe quel fond. Il n'est donc pas nécessaire de poncer préalablement les meubles avant d'appliquer la nouvelle peinture. Quelques amateurs de shabby préfèrent appliquer une cire colorée au lieu de peinture. «Cela rend la surface un peu plus lisse qu'avec le vernis», explique le menuisier.



«NE PAS TROP FIGNOLER!»

Nos amateurs restaurateurs de meubles progressent à toute vitesse. Il faut dire que le shabby n'est pas un travail de haute précision. «Au contraire, il faut éviter de trop fignoler», poursuit Stefan Röthlisberger. Le voici qui montre comment on peut donner un look encore plus antique à un meuble: il suffit de frotter le bois brut avec une brosse en laiton, d'appliquer la couche de peinture et, une fois le meuble sec, de le passer légèrement au papier de verre. Ce traitement fera apparaître la structure du bois. Et l'effet sera encore plus saisissant si le bois est préalablement chauffé à la flamme d'un bec bunsen. Les éléments tendres du bois se laissent ainsi plus facilement extraire avec la brosse, de même que les anciennes couches de peinture.

Martin Viehweg, d'Oberbipp, souhaite donner à sa chaise en bois un effet particulier. Il a déjà appliqué un fond en vernis couleur jaune doré. Maintenant, il étend par endroits une peinture à effet craquelé qui donnera l'illusion que la couleur est vieille de plusieurs décennies, avec son aspect desséché et granuleux. Et à travers les craquelures, on perçoit la couche de fond. Entre temps, le vernis de fond violet de Karin Moser a séché. Avec une pointe de peinture blanche, elle souhaite donner à son meuble une touche aérienne. Elle trempe délicatement un large pinceau dans le pot de peinture et, par prudence, commence par le dos du meuble. Mais elle obtient très vite une large surface blanche. Stefan Röthlisberger lui montre comment procéder pour obtenir l'effet désiré: il suffit de plonger un premier pinceau très délicatement dans le pot, puis d'en enlever la peinture avec un deuxième pinceau. Il ne reste plus alors sur le premier pinceau qu'un peu de couleur, mais juste suffisamment pour que le blanc ne laisse sur le violet qu'une trace discrète.

Josefina Pérez est également en train de mettre la dernière touche à son travail. Elle applique les couleurs pastel sur ses tiroirs, y compris sur les bords qu'elle avait préalablement traités. Une fois secs, les tiroirs sont légèrement poncés au papier de verre. Le résultat est là: un look shabby chic parfait. La surface est mate, avec un aspect usé; par endroits, on aperçoit la couche de blanc qui se trouve dessous et, dans les coins, le bois d'origine. Elle arbore un sourire de contentement. C'est là tout le charme du shabby chic: il n'est pas nécessaire d'avoir de grandes aptitudes manuelles, ni même d'être patient, pour obtenir des résultats spectaculaires. ✕

INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES - TÉLÉPHONE - TÉLÉCOMMUNICATIONS - CONSEIL - VENTE - SERVICE

➔ **Mühlematter SA**

ZIONSWEG 36, CH. DE SION | 2501 BIEL-BIENNE | 032 365 51 01 | MUEHLEMATTERSA@BLUEWIN.CH

ELEKTRISCHE ANLAGEN - TELEFON - TELEKOMMUNIKATION - BERATUNG - VERKAUF - SERVICE

 **ANTOINE
GROSJEAN**

**MENUISERIE
CHARPENTE
OSSATURE BOIS
COUVERTURE
RENOVATION
FENÊTRES ET PORTES**

WWW.MENUISERIE-AG.CH
LE COIN 21 - 2534 ORVIN
TÉL. 079 769 99 20



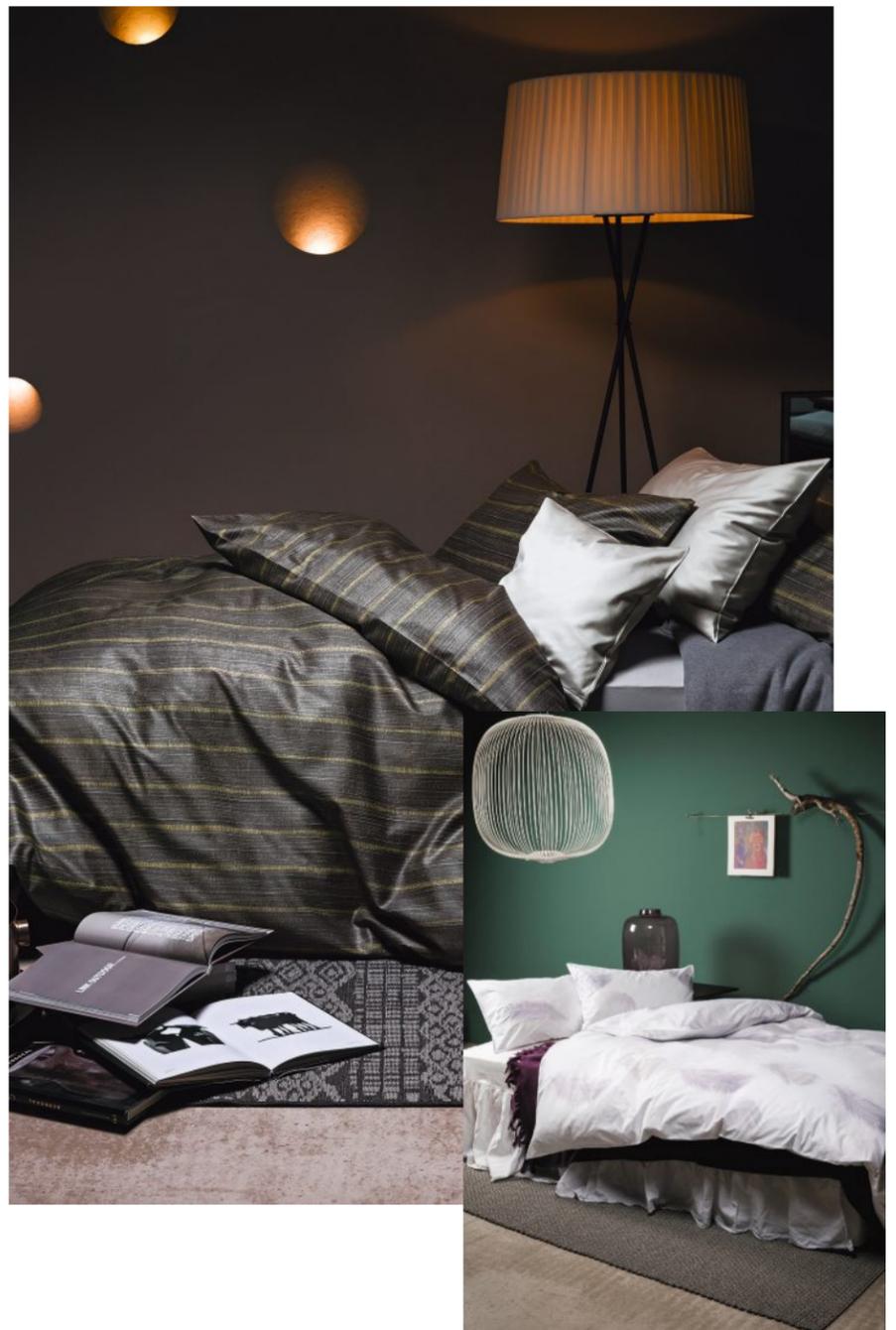
**J.M. SERRURERIE-REPARATIONS
CONSTRUCTIONS METALLIQUES
CLÔTURES-FER FORGE
ACIER-INOX-ALUMINIUM**

Vie des crêts, 20
2732 Reconvilier
Tél. 032 483 15 60
Fax. 032 483 15 61
Nat. 079 411 46 69
www.jm-serrurerie.ch

POUR PASSER DE BONNES ET BELLES NUITS

— Comment rendre votre chambre à coucher plus douillette? Avec des parures de lit adaptées à votre décoration pour mieux se fondre dans l'ambiance qui vous correspond. —

TEXTE NICOLE HAGER PHOTOS DIVINA.CH



La chambre à coucher n'est plus cet espace, portes closes, relevant de l'intime et meublé sans ostentation. Aujourd'hui, on aime à décorer avec soin cette pièce pour y passer de paisibles nuits, mais aussi d'agréables parenthèses de lecture ou de repos, même en pleine journée.

Pour créer une atmosphère unique et propice à la sérénité, chaque détail a son importance, de la forme de la table de chevet au linge de lit. Uni ou imprimé, sobre ou fantaisie, celui-ci se décline désormais en différents styles pour répondre à toutes les envies.

CHOIX TRÈS PERSONNEL

Pour habiller son lit de la plus belle des manières, il n'y a pas de ligne directrice à suivre, tout est une histoire de goût, insiste Jasmin Hollenstein, de l'entreprise suisse de confection de linges de maison Divina Textil. «Certains choisissent leur parure de lit en fonction des saisons, en optant pour les coloris chauds en hiver et des teintes plus froides en été. D'autres jonglent avec les matières, privilégiant des tissus qui donnent une impression de fraîcheur en été, comme le satin ou la soie, et de chaleur en hiver, comme la flanelle, à l'aspect duveteux comme de la polaire.»

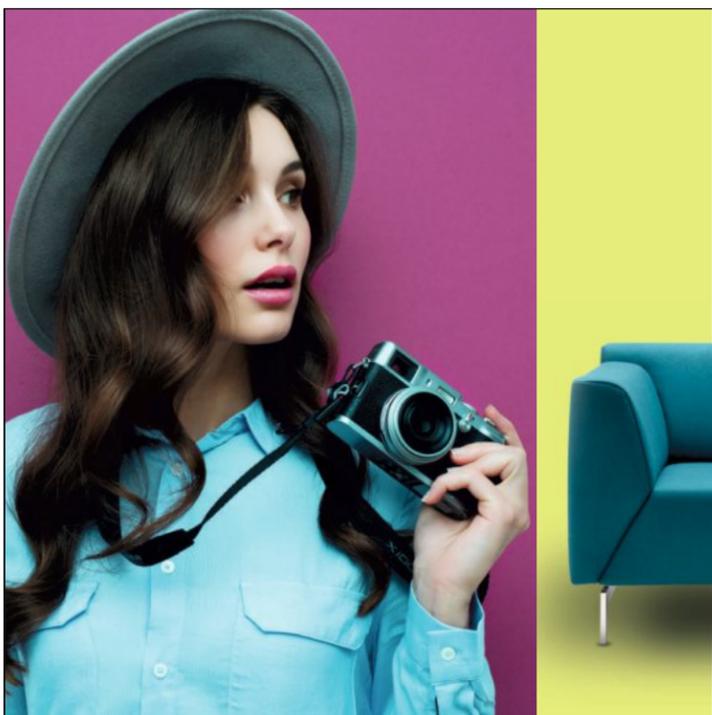
Pour Jasmin Hollenstein, la plus jolie matière est en fait celle qui nous convient le mieux. «Une matière agréable à l'un ne paraîtra pas forcément si douce au toucher à une autre personne. C'est très individuel comme choix.»

ÉVITER LA FAUTE DE GOÛT

En matière de linge de lit, le choix est devenu si vaste que la faute de goût guette. Pour l'éviter, Jasmin Hollenstein conseille de prêter attention à la décoration existante de sa chambre à coucher. «Si les rideaux posés sont unis, le dessin de la parure de lit peut être plus imaginaire, et inversement.» Il faut ainsi tenir compte des coloris, mais également du design de l'ameublement et de celui du lit en particulier, surtout s'il s'agit d'un modèle boxspring à l'armature plus imposante qu'un lit simple.

Pour un résultat visuellement des plus équilibrés, une attention particulière doit être apportée à l'harmonisation des couleurs. L'idéal est de pouvoir acheter des parures complètes, selon Jasmin Hollenstein. «Pour une belle association, le drap-housse reflétera un coloris qui se trouve dans le motif de la parure de lit. Il peut aussi afficher un coloris neutre, comme le blanc, le gris, le noir ou le beige, qui se combinent avec tout.»

Vous craignez la faute de goût en mixant les couleurs? Optez alors pour une teinte déclinée dans différents tons. D'ailleurs, en privilégiant cette option, vous êtes dans la tendance de cette fin d'année. «Des tons sur tons, des beiges, des blancs cassés, du noir/blanc», énumère Jasmin Hollenstein. Au printemps 2017, nos lits devraient prendre un peu de couleurs, mais à peine un peu, en arborant des parures pastel. ✕



La vie est
colorée...

... notre collection de meubles l'est aussi.

Débutez la saison automne en couleurs et de bonne humeur et mettez de la couleur et du style chez vous. Vous trouverez de nombreuses inspirations dans notre exposition à Studen.

Büetigenstrasse 74
2557 Studen près de Bienne
Tél. 032 373 49 20
(près du rest. florida et du Zoo Seeteufel)
www.moebel-laubscher.ch

Lu.-ve. 9 h 00 - 12 h 00
13 h 30 - 18 h 30, Sa. 9 h 00 - 17 h 00



möbellaubscher
le style bien-être

LE SPÉCIALISTE BIENNOIS DES REVÊTEMENTS DE SOL DÉMÉNAGE À BOUJEAN

— Pour l'entreprise Calderari SA, l'année 2016 revêt une importance particulière. Avec le même élan, elle poursuit en effet son activité sur un nouveau site. —



Nous avons l'intention de changer d'endroit depuis longtemps», déclare Markus Frei, propriétaire de ce commerce. «Mais ce n'est pas facile de trouver l'objet qui convient.» Les locaux de la rue de Coteau ont donc été remis, le spécialiste des revêtements de sol s'est installé il y a peu de temps à Boujean, rue Johann-Renfer 1, dans les anciens locaux du garage du Jura.

Calderari SA a désormais trouvé l'endroit idéal. «Ici, nous pouvons réunir sous le même toit l'exposition, l'entrepôt et les bureaux, ce qui simplifie beaucoup la disposition. Nous pouvons traiter les commandes beaucoup plus rapidement», poursuit Markus Frei. Auparavant, les bureaux et l'entrepôt étaient répartis à trois endroits différents de Bienne. A la rue Johann-Renfer, la Maison Calderari SA dispose désormais d'une surface supérieure. L'exposition s'étend sur 100 m² et l'entrepôt sur 350 m².

UNE TRADITION VIEILLE DE 60 ANS

Calderari SA a fêté récemment le 60e anniversaire de sa naissance. C'est le beau-père de Markus Frei, Kurt Calderari, qui a fondé l'entreprise en 1955. Au début, on n'y proposait que des sols en parquet. Depuis, l'entreprise biennoise a connu un développement spectaculaire. Elle emploie actuellement sept employés et un apprenti. Quant aux revêtements, ils sont aujourd'hui d'une extrême diversité.

Locataires privés, propriétaires, gérances immobilières et administrations communales comptent parmi les clients de Calderari SA. Tous y trouvent un vaste choix de revêtements de sol: carrelages, tapis, stratifié, caoutchouc, liège, linoléum ou PVC. «Nous sommes la seule entreprise de la région qui posons n'importe quel type de revêtement de sol», précise Markus Frei.

INTERLOCUTEUR POUR DEUX BRANCHES

La force de Calderari SA ne réside pas uniquement dans la diversité de ses produits, mais aussi dans la polyvalence de ses activités. En effet, l'entreprise pose également des panneaux muraux, ce qui fait d'elle le partenaire

idéal quand il s'agit d'utiliser de manière combinée des revêtements de sol à la fois en parquet, en pierre naturelle et en pierre synthétique, ou d'associer un carrelage de sol à un carrelage mural en céramique. Markus Frei: «Avec nous, le client a l'avantage d'avoir un seul interlocuteur pour deux branches: c'est plus simple et meilleur marché.»

Grâce à cette spécialité, Calderari SA s'est forgé un nom au-delà de la région et s'est solidement établi dans le secteur du revêtement de sol. «A coup sûr, nous comptons parmi les leaders de la région», estime le propriétaire de l'établissement.

Il s'agit désormais de s'installer dans les nouveaux locaux et d'y trouver ses marques. Il faudra également trouver un petit coin pour l'écuelle de Mäx, le chien de l'entreprise. A chaque midi, Mäx reçoit en effet sa pitance et, s'il est gentil, il peut même donner un coup de main au montage! «Mais après, il doit attendre dans la voiture», explique son propriétaire, David Sunier, chef des parqueteurs. En déménageant sur un site neuf et plus grand à la rue Johann-Renfer, Calderari SA améliore encore son ancrage dans la région Bienne-Seeland et reste fidèle au credo de l'entreprise: avoir les clients les plus satisfaits de la branche. x

En collaboration avec

LE NOUVEL EMPLACEMENT

Calderari SA
Rue Johann-Renfer 1
2504 Bienne
Tél 032 342 22 44
calderari-ag.ch



CALDERARI
Bodenbeläge • calderari-ag.ch

CONSTRUIRE POUR UNE FAMILLE NÉCESSITE UNE PLANIFICATION À LONG TERME

—La sagesse populaire dit qu'à partir du premier enfant, la vie n'est plus comparable à ce qu'elle était avant. Cela s'applique aussi à l'habitat, puisque soudain, les priorités sont de toute autre nature. C'est pourquoi, avant de construire pour une famille, il est indispensable de tout bien planifier. —

TEXTE PATRICK GUNTI

Un loft situé dans une ancienne zone industrielle est un bon exemple d'habitat jeune et moderne: beaucoup d'espace, peu de murs, une infrastructure moderne. Ce qui représente le nec plus ultra pour des célibataires ou des jeunes couples peut vite devenir un cauchemar à la naissance d'un enfant. L'absence de sphère privée, de repos pour les parents et l'enfant, la présence de grandes baies vitrées, d'arêtes tranchantes et l'éloignement de la place de jeu la plus proche peuvent rapidement s'avérer problématiques.

PLANIFIER POUR CHAQUE PHASE DE LA VIE

Lorsqu'on envisage de construire une maison individuelle, il importe de planifier pour chaque phase de la vie et de développer un concept architectural adéquat. Il faut également tenir compte des besoins individuels, tout comme de ceux des parents et de la communauté familiale. La psychologie du développement ne laisse aucun doute sur l'importance pour les enfants d'avoir des parents satisfaits et heureux. Pour une cohabitation harmonieuse, il est donc recommandé de mettre l'accent sur les besoins en matière de logement des parents et de les accorder à ceux des enfants.

LES BESOINS DES ENFANTS ÉVOLUENT

Les besoins des enfants évoluent très vite. Un concept architectural intelligent prévoit d'aménager, au début, la chambre des enfants à côté de celle des parents, tenant compte du fait que les enfants en bas âge recherchent la proximité de leurs parents. Lorsque l'enfant atteint l'adolescence et recherche sa liberté ou ne tient pas à ce que sa copine ait à passer devant la chambre des parents, on peut envisager de lui aménager une chambre près de la porte d'entrée ou encore au sous-sol ou dans la mansarde. Arrivés à l'âge de la retraite, les parents peuvent réaménager ces pièces en les adaptant à leurs besoins personnels.

Pour être utilisées aux différentes étapes de la vie, les pièces doivent aussi présenter une certaine taille. 10 m² suffisent peut-être pour un berceau, une table à langer et, plus tard, pour un lit à étages et une armoire. Mais s'il faut y mettre ensuite un lit à deux places, l'espace pourrait venir à manquer. Dans une maison familiale, les toilettes et la salle de bains sont des lieux très fréquentés. Si, au moment de faire les plans de la maison, on pense à prévoir suffisamment de WC, de douches et de lavabos, on peut s'éviter bien des sources de conflits. x

En collaboration avec

infomaison.ch – votre conseiller concernant la maison.



G.Linder SA

CH-2710 Tavannes
Bureau : +41 (0)32 481 21 76
Fax : +41 (0)32 481 49 91
Email : contact@linder-sa.ch
Web : www.linder-sa.ch

CONSTRUCTION
RENOVATION

Gilbert Linder +41 (0)79 415 39 54

HARNISCH SA
2605 SONCEBOZ - SOMBEVAL

**Technique
du bâtiment**

Chauffage

Sanitaire

Ferblanterie

Tél. 032 489 15 56
Fax 032 489 16 13



Alfred Stucki SA

Menuiserie
Charpente
Agencements



2605 SONCEBOZ
Tél. 032 489 13 17
www.stuckisa.ch



**service
d'entretien,
réparation
et dépannage**

**CHAUFFAGE
ET SANITAIRE**

079 251 22 12

nussbaumer-fontana@bluewin.ch



OLIVEIRA Sarl

maçonnerie | béton armé
carrelage | rénovation

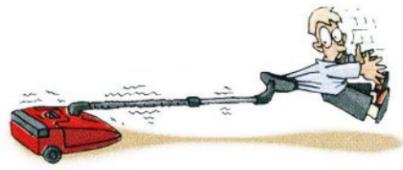


Bureau 032 487 53 44
oliveira-construction.ch

E. Oliveira 078 710 62 95
H. Andrade 079 504 71 37

2720 Tramelan
2733 Pontenet

**Nettoyages
Moszczanski**

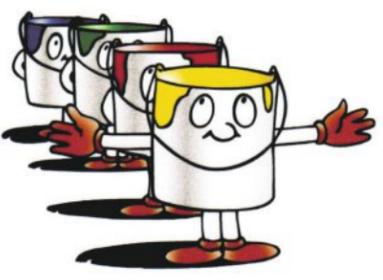


**Entreprise
de propreté**

Rue de la Combe 1
2605 Sonceboz
Natel 078 632 65 47
netmoszczanski@gmail.com

André Schaub fils
Entreprise de peinture

Tapiserie
Crépis
Façades ventilées
Plâtrerie



2740 Moutier - 079 274 49 76



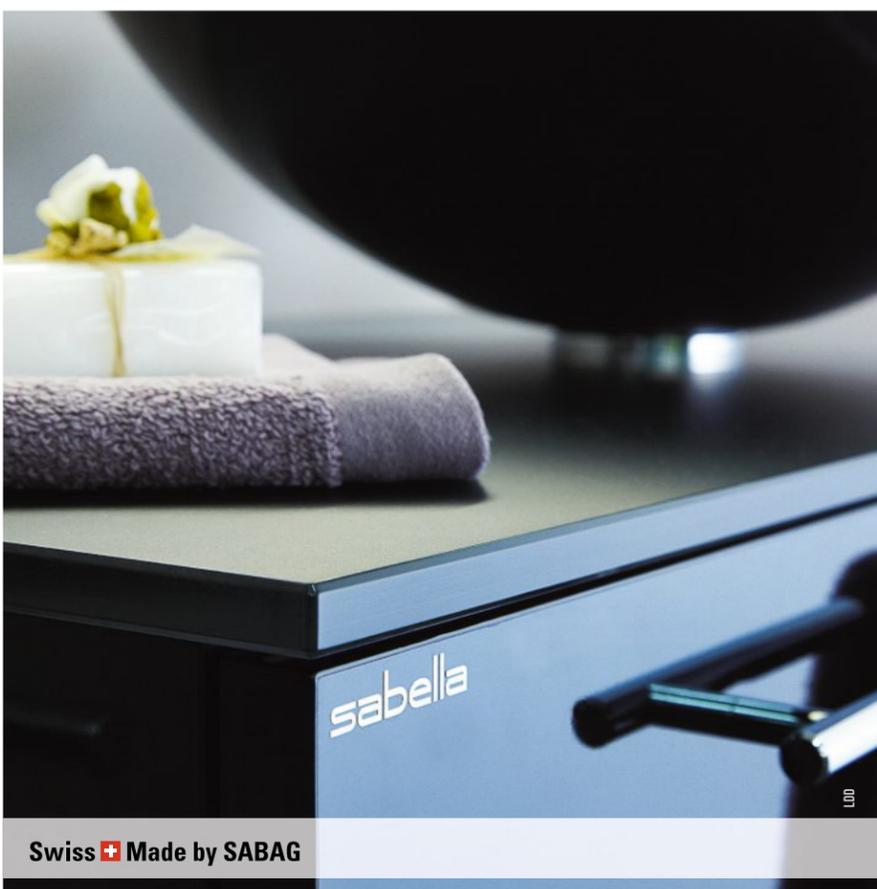
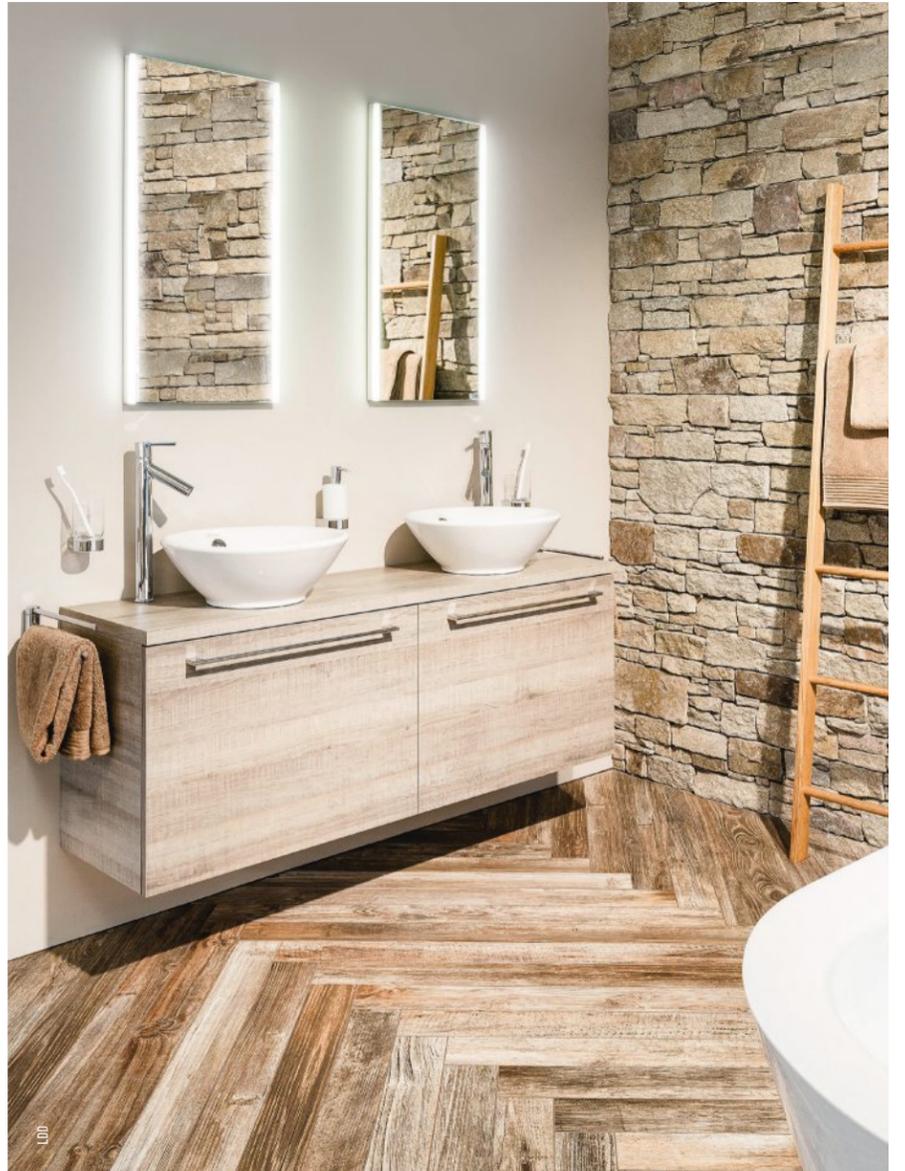
MATHEZ SARL

CONSTRUCTION METALLIQUE

SERRURERIE

032 487 43 26
2722 LES REUSSILLES

SABAG – Authenticité, diversité, fonctionnalité



Swiss  Made by SABAG

— Tout en privilégiant largement le design et l'aspect fonctionnel, le groupe biennois SABAG fait la part belle, dans ses cuisines et salles de bains, à une conception personnalisée. —

Le groupe SABAG est la plus importante entreprise familiale de Suisse œuvrant dans le secteur du commerce des matériaux de construction. Depuis 1913, le nom SABAG est emblématique d'innovation en matière de cuisines, salles de bains, carrelages, bois et matériaux de construction. Outre le commerce de gros avec des matériaux de construction produits par des fabricants de renom du monde entier, le groupe élabore dans sa propre manufacture à Nidau les cuisines SABAG et les meubles de salles de bains Sabella.

Un bâtiment au design unique abrite le siège principal du groupe SABAG, aux portes de la ville de Bienne. Situés sur deux étages, les locaux d'exposition sont spacieux – 90 m sur 20 m – et offrent un vaste aperçu de l'ensemble d'un assortiment entièrement consacré à l'aménagement d'intérieurs modernes. Le design SABAG transparaît dans des modèles de cuisines et de salles de bains à l'esthétique et aux fonctionnalités incomparables.

TOUT LE CONFORT DU BAIN

La salle de bains est un espace privé, un lieu de bien-être auquel s'associe une touche personnelle. Des designers de renom apportent un vent de fraîcheur dans ce temple du wellness et établissent de nouveaux critères qualitatifs dans l'univers de la salle d'eau. Lavabos, baignoires et robinetterie aux formes esthétiques, cabines de douche et accessoires novateurs: les oasis de détente SABAG permettent à chacun de trouver, en fonction de ses goûts personnels, le petit plus qui fait la différence.

SABELLA OU LE SWISS MADE BY SABAG

Le programme Sabella est représentatif des meubles de salle de bains Swiss Made sur mesure qui, tout en privilégiant largement le design et l'aspect fonctionnel, font la part belle à une conception personnalisée.

Touche personnelle apportée par les couleurs, fronts de meuble et poignées, pour répondre à chaque exigence, ou lavabos comportant un vaste espace de rangement: les variations sont pratiquement illimitées. ✕

SABAG Biel/Bienne
Rue J. Renfer 52
2501 Biel/Bienne

biel-bienne@sabag.ch
Tél. 032 328 28 28
sabag.ch

En collaboration avec





Philippe Berthoud
Cuisinier

Le miel local – un produit génial

— Le miel a l'avantage d'être polyvalent et de se conserver longtemps. Le cuisinier biennois Philippe Berthoud nous donne quelques conseils sur la meilleure manière de l'utiliser en cuisine. —

TEXTE PHILIPPE BERTHOUD TRADUCTION MARCEL GASSER

Je ne sais pas si les abeilles sont plus intelligentes que les guêpes, bourdons et autres frelons. Mais ce que je sais, c'est qu'en hiver elles se pelotonnent au centre de la ruche et maintiennent leur chaleur corporelle, ce qui leur permet de survivre au froid. Mais pour ça, elles ont besoin de miel, qui leur fournit l'énergie nécessaire. Les autres insectes nommés plus haut meurent en hiver.

Un essaim de 40 000 abeilles produit autour de 70 kg de miel. Il en utilise environ 50 kg pour s'alimenter en énergie et en protéines. Ce qui laisse à peu près 20 kg de miel par ruche pour l'apiculteur. Pour un bocal de miel de 500 gr, chaque abeille sort de la ruche 15 000 fois pour aller butiner. Elle récoltera durant sa vie en moyenne 12 gr de nectar, ce qui donnera environ 4 gr de miel.

Cette substance collante et très sucrée se compose de fructose (sucre de fruit), de glucose (sucre de raisin), d'eau (jusqu'à 21% au maximum), de vitamines et d'oligo-éléments (en petite quantité).

Le miel est un produit qui se conserve très longtemps, mais pas éternellement. Si sa teneur en eau est élevée ou s'il est exposé à la chaleur, le miel se met à fermenter. Moins sa teneur en eau est élevée, et plus il se conservera longtemps. Et plus le miel est conservé au frais, mieux c'est. Lorsqu'il est conditionné dans des bocaux en verre avec couvercles hermétiques, il se conserve plusieurs années. Une fois le bocal ouvert, il est recommandé de consommer son contenu dans un délai d'une année. Le miel contient en effet des bactéries dont l'activité ralentit à basse température et s'accélère quand la température augmente. Ces bactéries provoquent une fermentation insidieuse. Par conséquent, plus l'endroit où le miel est entreposé est chaud, plus il fermentera rapidement.

Chaque Suisse consomme en moyenne 1,4 kg de miel par année. Plus de la moitié est du miel d'importation. Nous avons de très nombreux apiculteurs dans la région, qui vendent leur miel directement sur le lieu de production. Lors de vos prochains achats dans une grande surface, vous pouvez sans crainte laisser tomber ce qu'on vous présente comme des miels, qui ne sont rien d'autre que des produits trafiqués à l'eau sucrée ou des mélasses chimiques. Mais, cher lecteur, la prochaine fois que tu seras invité à un baptême où tu n'as pas envie d'aller, mais où tu dois quand même aller, parce que ton épouse a accepté l'invitation et qu'elle a déjà tricoté des petits chaussons pour le

petit polisson, profite-en pour faire d'abord un crochet dans la campagne et achète-toi du miel de la région. Tu le paieras certes un peu plus cher, mais c'est tout cela de moins que tu mettras dans la collecte!

Le miel est un produit précieux et polyvalent également en cuisine. Un peu de miel dans une sauce à salade ou dans une vinaigrette arrondira les arômes et tempérera l'acidité. Ou sur des choux de Bruxelles: couper du lard fumé en dés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajouter des noisettes grossièrement hachées et faire dorer. Ajouter les choux de Bruxelles, ½ CS de vinaigre de vin blanc, 1 CS de miel et un peu de bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que ce soit cuit.

Le miel se prête également à la confection des sauces. Non, pas pour les sauces à la crème à la mode helvète. Je pense plutôt à un ketchup maison ou à un dip au curry à la noix de coco.

Moi, j'aime bien assaisonner le poulet ou la viande de porc (par exemple le pulled pork ou porc effiloché) avec une sauce soja au miel et à l'ail. N'oubliez pas de jeter un oeil à ma recette de poulet au miel au four, ci-contre.

Vous avez trop salé votre soupe? Ajoutez-y un peu de miel.

Le miel clair est légèrement plus sucré que le sucre. D'où ce conseil: pour la cuisson, utiliser un peu moins de miel que de sucre (100 g sucre = 75 g de miel).

Le miel est trop épais? Il suffit de le plonger dans un bain-marie. Mais attention: ne pas le chauffer à plus de 38°C, sinon le miel perd de précieux composants.

En panne d'idée pour le cadeau de Noël de votre belle-mère? Préparez-lui un miel à la truffe (en râpant un peu de truffe dans du miel liquide): ce sera divin avec du fromage. Mais c'est un cadeau réservé aux belles-mères sympas. Pour les autres, le miel tout seul suffira. (Marché de la truffe en vieille ville de Bienne: le 5 novembre).

Je résume: à la cuisine, n'hésitez pas à taper de temps à autre dans le pot de miel. Régalez votre famille et vos amis: le miel, c'est bien plus que juste un truc doux pour le petit-déjeuner. Et achetez local.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir aux fourneaux et vous donne rendez-vous dans le prochain EXTRA. x



POULET AU MIEL, AU FOUR
(RECETTE POUR 4 PERSONNES)

Ingrédients:

1 kg poulet (pilons, cuisses et ailes)
Sel, poivre
50 g de farine
2 œufs
50 g de panko (chapelure asiatique)
50 g de chapelure (panure)
100 g de miel
Jus d'une orange
4 CS de sauce soja
1 gousse d'ail grossièrement hachée
Un peu de sauce chili ou de Tabasco

Préparation:

Préchauffer le four à 200°C. Saler et poivrer les morceaux de poulet, les rouler d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans le mélange de panures. Dans une poêle, mélanger le miel avec la sauce soja, le jus d'orange, l'ail et la sauce chili. Laisser réduire jusqu'à ce que la consistance soit sirupeuse. Après 40 minutes, sortir le poulet du four, mélanger avec la sauce et poursuivre la cuisson encore 10 minutes. Si on ne trouve pas de panko (disponible chez Manor), on utilisera 100 g de panure.

MANOR FOOD

«A l'aide, je dois cuisiner!» sur TeleBilingue

Votre épouse fête son anniversaire et vous voulez lui faire une surprise en lui préparant son mets préféré? L'ennui, c'est que vous ne savez pas cuisiner. Il y a quelque chose à fêter dans votre club et personne n'a la moindre idée de ce qu'il faut faire à manger pour tant de personnes, ni comment s'y prendre? Votre soufflé ne cesse de retomber et vous ne comprenez pas pourquoi?

Aucun problème: envoyez-nous un mail à l'adresse tmartin@gassmann.ch. Nous choisissons chaque mois une situation désespérée. Je fais les achats et je prends avec moi un caméraman qui filmera tout le processus de cuisson et le plat terminé. La recette et les images seront publiées online sur www.journaldujura.ch et diffusées sur TeleBilingue.

AU SECOURS,
JE CUISINE!
MANOR FOOD

B
TeleBilingue

«WEIN & SEIN», TOUT UN PROGRAMME DE MISE EN FORME QUI S'APPUIE SUR LA FORCE VITALE DU RAISIN



— L' Adula est un hôtel de légende niché dans une nature féerique. L'établissement de charme ne cesse de renouveler son offre. —

Depuis 125 ans, le mythique hôtel Sport & Wellness Adula, à Flims, est l'un des plus réputés de Suisse, non seulement pour ses possibilités de randonnées et balades en montagnes, au milieu d'une nature somptueuse, mais également pour ses idées wellness aussi authentiques qu'efficaces. C'est le cas actuellement de son nouveau programme «Gault & Millau» qui, s'appuyant sur la nouvelle «oenothérapie grisonne», propose un concept global de bien-être grâce à la force vitale du raisin. Des soirées «Wine & Dine» sont organisées avec les meilleurs vignerons des Grisons. A découvrir également la nouvelle «gymnastique du vignoble», qui permet d'approcher activement le travail des vignerons au gré des cycles saisonniers, en association avec des éléments tirés du Qi Gong. La vigne prospère à 15 petites minutes de voiture de l'hôtel Adula. La nouvelle offre wellness de l'automne 2016 cadre parfaitement avec la philosophie de la maison: prendre le temps de savourer l'authenticité. Ici, il ne s'agit pas d'une figure de rhétorique. A Flims, authenticité rime en effet avec pureté. L'air des montagnes y est d'une exceptionnelle pureté. Dans les chambres, les arômes de bois d'arolle des Grisons fleurissent bon l'authenticité. Quant aux essences maison préparées par Camilla Binninger, experte en wellness, elles ne sauraient être plus naturelles. L'art et l'artisanat, partout présents dans l'hôtel, apportent une touche typique supplémentaire, tels ces plafonds en bois, vieux de 300 ans, ou ces gravures et peintures à l'huile de Giovanni Giacometti, Ernst Schlagetter et d'autres. Et sur le pas de la porte: des lacs d'un bleu turquoise, d'imposants sommets et des sentiers gastronomiques qui vous conduisent vers des restaurants de montagne uniques et des via ferrata.

Outre les élégantes soirées «Wine & Dine» en compagnie de vignerons réputés des Grisons, qui vous feront découvrir leurs meilleurs crus pour accompagner de délicieux mets régionaux, le spa LA MIRA propose des soins wellness basés sur le raisin. Comme toujours lorsque l'aromathérapeute et responsable du wellness Camilla Binninger entprend

quelque chose, elle recourt à des produits 100% naturels, sans additifs chimiques, de sa propre préparation, s'appuyant ici sur la force originelle du raisin, qui était déjà connue dans l'Antiquité. La force vitale du vin et du raisin, par exemple le polyphénol, une substance active présente dans les pépins, peut avoir un effet bénéfique sur le système immunitaire, le métabolisme des graisses et les tissus. L'oenothérapeute grisonne travaille entre autres avec la précieuse huile de pépins de raisin et avec le marc, qui a pour effet d'affiner le grain de la peau.

Ce voyage dans le monde du vin, qui se veut un baume pour le corps et l'âme, est complété par un astucieux nouveau programme d'activités. On pourra y couper le raisin, porter des gerles, verser le raisin dans le pressoir et le fouler. Il y a là de quoi découvrir et apprendre quelques-uns des nombreux gestes que les vignerons effectuent dans leur travail au rythme des saisons, le tout accompagné par les mouvements harmonieux du Qi Gong. Et ceux qui effectueront ensuite une excursion dans le vignoble grison, en sauront déjà beaucoup sur le travail des vignerons. Quant aux gourmets, ils trouveront leur bonheur entre autres à la «Barga», le restaurant situé dans l'hôtel Adula, auquel le Gault & Millau a décerné 15 points.

Le nouveau programme complet «Gault & Millau» est une expérience unique, à vivre lors d'un des cinq weekends entre le 28 octobre et le 27 novembre. **x**

En collaboration avec

HOTEL ADULA
Zeit für das Echte.
★★★★★

Hotel Adula, Wellness- & Sport
4 étoiles, Via Sorts Sut 3,
CH-7018 Flims-Waldhaus,
Tél. +41 (0) 81/ 928 28 28,
E-Mail: info@adula.ch, www.adula.ch

VENTE SPÉCIALE

11.-12. NOVEMBRE 2016 09.00 - 18.00 HEURES

Des pièces d'exposition de
marques renommées à des prix attractifs

CHOISIR,
PAYER,
EMPORTER.

GAGNEZ
UN DE NOS
PLUS BEAU
MODÈLE!

Tirage au sort d'un fauteuil Vitra
Grand Repos Valeur CHF 4000.-

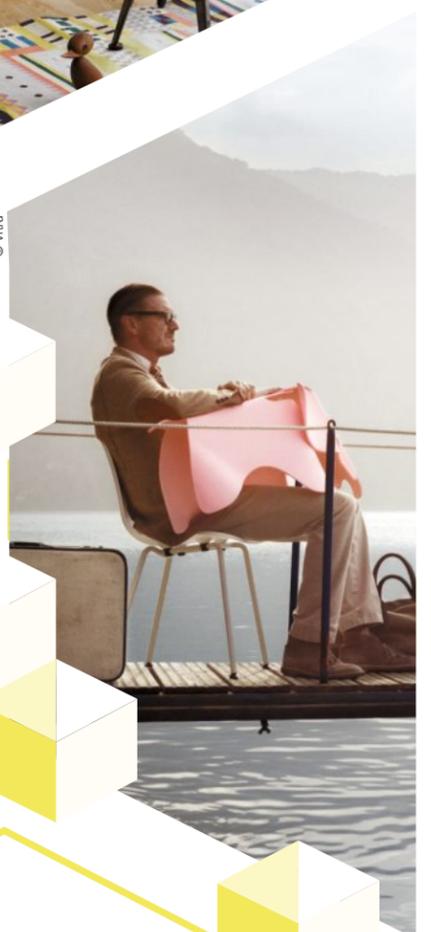
Participation:

- [facebook.com/brechbuehl](https://www.facebook.com/brechbuehl)
- Dans notre exposition jusqu'au 12 novembre 2016

Participation à partir de 18 ans. Le recours par la voie judiciaire est exclu et aucune correspondance ne sera échangé.



© Vitra



BRECHBÜHL INTERIEUR
MEIN RAUMGESTALTER

Hauptstrasse 54
2560 Nidau
Tel. 032 332 80 40
www.brechbuehlinterieur.ch

Aménager une entreprise ou une maison est notre passion!

Nous sommes prêts à vous conseiller et à vous épauler!

Légendes pop-rock à admirer de près

—Lors du premier weekend de l'Avent, le théâtre du Palace accueillera en exclusivité des stars mondiales à l'occasion des Christmas Sessions.—

TEXTE ERNST RIEBEN TRADUCTION MARCEL GASSER

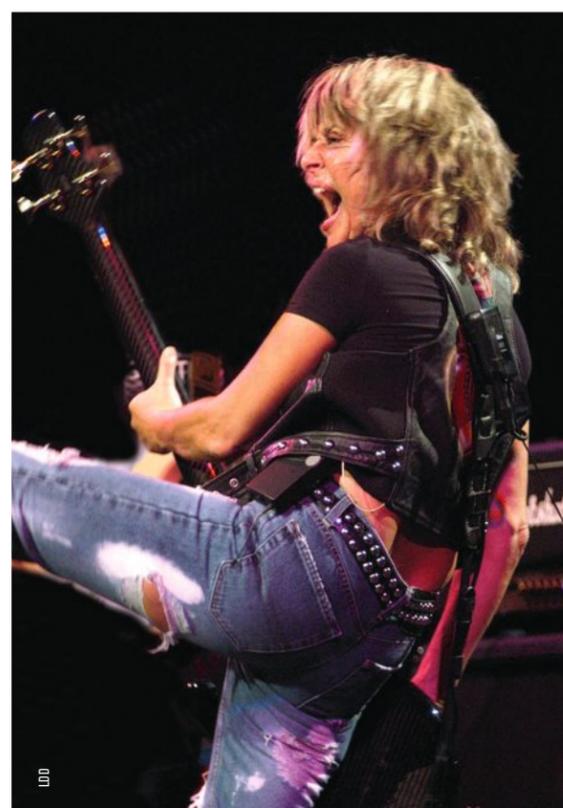
Le premier dimanche de l'Avent et les trois jours qui précèdent, les fans de pop-rock auront de quoi marquer quelques dates en rouge dans leur agenda. Sur la scène du théâtre Palace, à Bienne, se déroulera en effet la cinquième édition des Christmas Sessions, une manifestation qui a chaque fois connu ces dernières années un succès retentissant, soulevant l'enthousiasme des aficionados. La série de concerts démarrera le jeudi soir avec le passage des légendaires groupes britanniques The Rubettes (feat: Bill Hurd) et The Sweet, deux rescapés de la période glamrock des années 70–80. Le vendredi, ce sera au tour de l'Anglais Paul Carrack de se produire: à 65 ans, sa «golden voice» aux accents soul continue de fasciner le monde entier, notamment dans une version de «Sunny», aussi célèbre que celle de Boney M. Le samedi promet déjà d'être foudroyant avec le show de la chanteuse américaine Suzi Quatro (66 ans): du rock'n'roll pur et dur en perspective! Pour respecter la tradition, la soirée de dimanche soir sera réservée aux amateurs d'italianità avec le chanteur Al Bano (73 ans) et sa voix unique. **Qui ne connaît sa chanson «Felicità»! Réservez d'ores et déjà vos billets et profitez de la présence de ces stars mondiales, dans l'ambiance club du théâtre Palace. x**



Al Bano



The Sweet



Suzi Quatro

PROGRAMME & TARIFS

Jeudi 24.11.2016

The Rubettes feat. Bill Hurd
The Sweet
Cat. 1: Fr. 65.–/Cat. 2: Fr. 55.–
Ouverture des portes: 19h00/Concert: 20h00

Vendredi 25.11.2016

Paul Carrack
Support-Act: Shadox
Cat. 1: Fr. 65.–/Cat. 2: Fr. 55.–
Ouverture des portes: 19h00/Concert: 20h00

Samedi 26.11.2016

Suzi Quatro
Support-Act: Morblus
Cat. 1: Fr. 85.–/Cat. 2: Fr. 75.–
Ouverture des portes: 19h00/Concert: 20h00

Dimanche 27.11.2016

Al Bano
Cat. 1: Fr. 85.–/Cat. 2: Fr. 75.–
Ouverture des portes: 18h00/Concert: 19h00

PRÉVENTE

www.starticket.ch
ou au no 0900 325 325 (CHF 1.19/Min.)
ainsi que dans les points de vente habituels
www.christmas-sessions.ch

Le marais bruisse d'une dense vie animale

—A mi-chemin entre Morat et Fribourg, la réserve naturelle de l'Auried témoigne de la gestion réussie d'un patrimoine. Visite d'un site préservé d'importance nationale aussi beau que précieux.—

TEXTE ET PHOTOS DANIEL AUBORT*



C'est un paradis pour les batraciens et les amphibiens. Dominant le marais, le village de Kleinbösing se niche dans un cadre idyllique.

INFOS PRATIQUES

Y ALLER

En transports publics

Service de bus entre Düdingen/Guin et Schiffenen ou en train de Berne jusqu'à Laupen. Compter 30 à 40 minutes de marche à partir de ces deux destinations pour atteindre le marais de l'Auried.

En voiture

Sorties de Morat sur l'autoroute Lausanne-Berne, ou de Düdingen sur l'autoroute Vevey-Berne. Le barrage de Schiffenen se situe respectivement à 12 et 4 kilomètres de ces deux sorties d'autoroute. Parking au pied du barrage de Schiffenen.

LE PARCOURS

Parcours sans aucune difficulté. Dans le marais de l'Auried, les chiens doivent être tenus en laisse. Tracé en boucle: 6,5 km. Cartes au 1:25 000 de l'OFT: No 1165 Morat et No 1185 Fribourg.

SE RESTAURER

Restaurant du camping Seepark de Schiffenen. Spécialités de poissons et asperges en saison. Tél. 026 493 30 35.

SE RENSEIGNER Informations sur l'Auried: www.pronatura-fr.ch/auried

Le large rempart de béton du barrage de Schiffenen marque, de manière imposante, le départ de ce parcours. Au pied de l'ouvrage, un petit pont permet de rejoindre la rive droite de la Sarine. Son cours, canalisé ici dans la molasse, va nous mener en une heure de marche facile jusqu'au marais de l'Auried. Nous abordons très vite un vaste replat bordant la rivière, dominée par une falaise. Le décor de pins élancés, plantés dans un sol graveleux parsemé d'étangs peu profonds, présente des similitudes notables avec certaines zones fluviales du Rhône, à l'image du bois de Finges en Valais ou du Moulin-de-Vert à Genève.

Alors que la Sarine nous accompagne sans bruit derrière un rideau d'arbres, le chemin pénètre le dédale végétal d'une belle forêt riveraine ponctuée par les taches lumineuses de merisiers en fleurs. Au fil de la marche, le murmure de minuscules affluents de la Sarine met aussi en relief le silence. Un oiseau apprécie l'enchevêtrement buissonneux que l'on traverse: le rossignol. Si tout le monde connaît son nom et sa réputation de chanteur virtuose, le voir est une autre histoire. Même lorsque ses vocalises puissantes s'élèvent, toutes proches, il faut chercher longuement pour repérer cet as de la dissimulation. A proximité du bourg bernois de Laupen, un pont nous mène sur l'autre berge de la Sarine. Le marais de l'Auried n'est plus qu'à quelques pas. Dans cette réserve qui fait office de frontière naturelle entre les cantons de Fribourg et de Berne, un sentier nous conduit à une tour d'observation. De ce point culminant, un paysage très harmonieux formé de petits étangs s'offre aux yeux du visiteur. Malgré les signes manifestes de l'intervention de l'homme, le marais est un bel exemple de renaturation réussie. Avec les fermes de Kleinbörsingen en arrière-plan, le site est idyllique. De l'observatoire, on apprécie la présence de plusieurs espèces d'oiseaux, notamment celle du héron, mais aussi de canards divers, ainsi que celle du vanneau huppé, un limicole magnifique dont le retour en tant qu'espèce nicheuse est une autre preuve de la bonne gestion de la réserve.

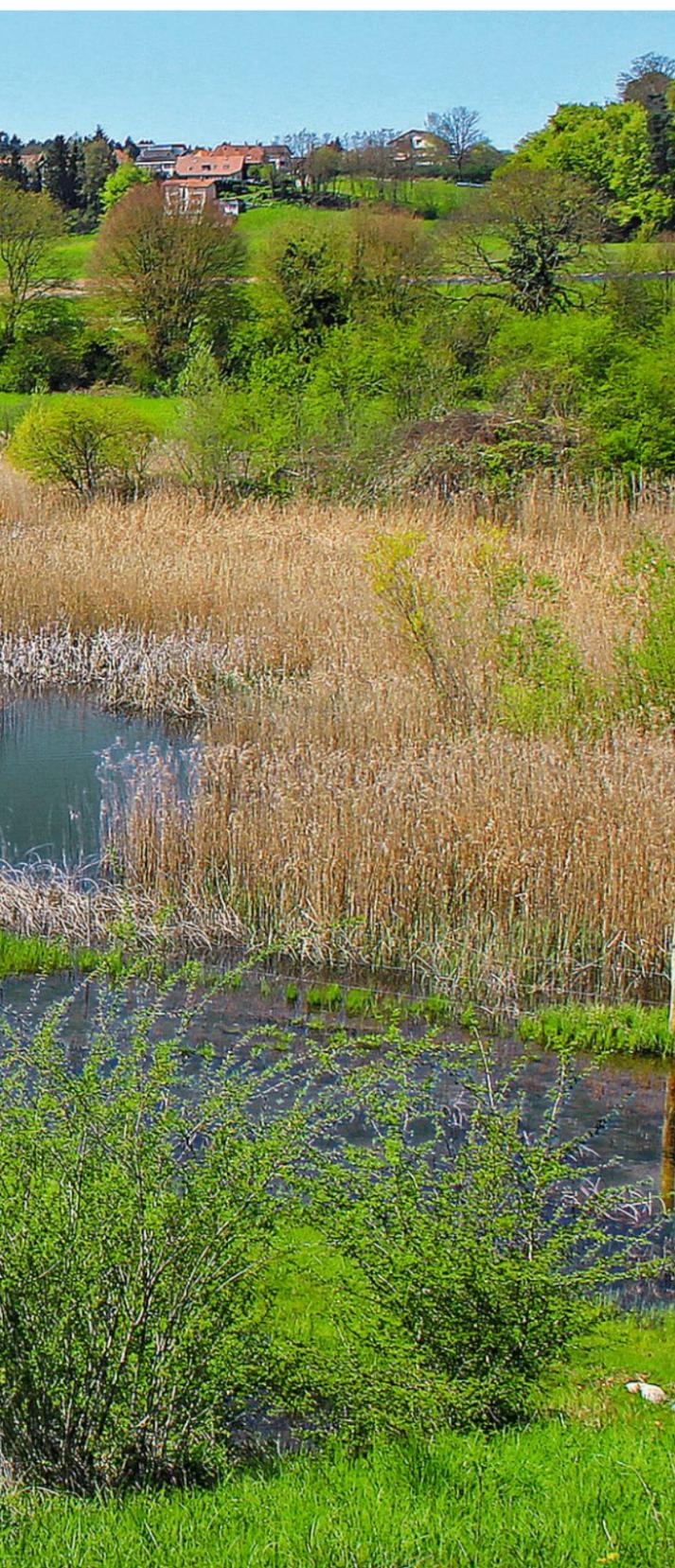
DES TONDEUSES ÉCOSSAISES

Revenus sur nos pas, nous sommes invités par un second sentier en boucle, quelques dizaines de mètres plus loin, à découvrir le marais de l'intérieur. La faune est plus proche. La végétation se fait plus présente. Main-d'œuvre efficace et bon marché, des vaches de la race highland se chargent de maintenir des espaces ouverts. C'est au sein du fouillis de verdure que se cache une autre espèce responsable de la notoriété des marais de l'Auried: la rainette verte. L'homochromie de cette petite grenouille – elle ne mesure que 4 centimètres – avec le milieu, la rend pratiquement invisible. Une discrétion que des mœurs arboricoles favorisent davantage encore. Son chant nocturne, lors de la reproduction printanière, reste le meilleur indice de sa présence.

LES VANNEAUX SONT COMBATIFS

Lors de la remontée – un bien grand mot – de la Sarine par sa rive gauche pour rejoindre le point de départ de notre balade, le paysage se prête à la contemplation. Le vert printanier des forêts et des pâturages souligne, en cette saison, l'or des champs de colza. Le chemin qui nous ramène alors à notre point de départ nous permet de prolonger le plaisir de la balade et d'être le témoin d'un joli moment: des vanneaux huppés d'humeur furieuse se sont lancés à la poursuite d'un milan royal qui masque ses instincts prédateurs sous un vol nonchalant. Une observation devenue très rare en terre romande, qui confine au privilège. ✕

* Terre & Nature



Entrée du sentier qui parcourt en boucle le marais de l'Auried.

vhs
up Volkshochschule
Region Biel-Lyss
Université populaire
Région Bienne-Lyss

www.vhs-biel-lyss.ch
www.up-bienne-lyss.ch

ARDENT

Des plats d'hiver gorgés de soleil

Des bases saines pour affronter les frimas
Mardi, 01.11.16, 18:45 – 21:45h (en français)

Tango Argentino – Workshop

Atelier en quatre leçons ou sur deux jours
4x vendredi dès 04.11.16, 18:30 – 19:45h ou
Samedi & dimanche dès 03.12.2016, 17:15 – 19:15h (bilingue)

Au menu: les saveurs du Moyen-Orient

Les mezzés palestiniens, bons pour les papilles
Samedi, 05.11.16, 10:00 – 14:00h (en français)

Les bienfaits du massage

Masser à l'aide de pierres chaudes
Jeudi, 17.11.16, 19:30 – 21:30h (bilingue)
Pour couples: vendredi, 18.11.16, 16:30 – 19:30h (bilingue)

Tsunami, déluges et catastrophe naturelles

De l'antiquité à l'art contemporain
Jeudi, 01.12.16, 19:15 – 20:45h (en français)

Rüschlistrasse / rue du Rüschi 6, 2502 Biel / Bienne, T 032 328 31 31

VORPE FABIEN
MENUISERIE | EXPERTISE AMIANTE | SERRURERIE

2710 Tavannes
032 481 24 36
2605 Sonceboz-Sombeval
032 489 27 43

info@vorpe-entreprise.ch
www.vorpe-entreprise.ch

Vos projets, vos besoins, notre profession.



EMBELLIR SON HABITAT AVEC DES LAMPES LED

— Un design mince, une lumière blanche chaude, des possibilités d'éclairage intelligentes. Les lampes LED sont les sources d'éclairage de la prochaine génération et remplacent dorénavant les ampoules à incandescence classiques ainsi que celles à faible consommation d'énergie, sans la moindre perte de confort. —

L'éclairage LED a longtemps été considéré comme froid et inconfortable, certains souhaitant même le retour de la bonne vieille ampoule. Mais la technologie a évolué et propose maintenant à tous le confort nécessaire et des possibilités d'aménagement entièrement nouvelles avec des effets de lumière raffinés. Par exemple en remplacement de plafonniers standards, en éclairage indirect pour créer une ambiance particulière ou mettre en évidence des éléments individuels. Les idées sont pratiquement illimitées.

LA BONNE TEMPÉRATURE DE COULEUR

La température de couleur indiquée en kelvins est décisive pour créer une ambiance. La lumière blanc chaud à 2700 K ou blanc extra-chaud à 2500 K comme celle des anciennes ampoules classiques et halogènes, est confortable dans les zones d'habitat, le blanc neutre à 4000 K convient aux salles de bains et le blanc lumière du jour est idéal pour le poste de travail car il a un effet stimulant. **x**

www.esb.ch
En collaboration avec



LES PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DES LED

Couleur de lumière: les températures de 2700 kelvins et inférieures correspondent à une lumière blanc chaud.

Luminosité: elle est mesurée en lumens pour la LED
règle générale: le nombre de watts d'une ampoule à incandescence multiplié par 10 donne environ le nombre de lumens d'une LED.

Faible consommation: une LED de 3 watts remplace les lampes de 20 watts classiques.

Longue durée de vie: 15–25 ans