

EXTRA

Les bons côtés de la vie – Magazine no 192 encarté dans le «Journal du Jura»

— Août 2016

CUISINE

**À LA RECHERCHE DES
VINS DU LAC DE BIENNE**

FITNESS

La Suisse à vélo

L'eau

UN DÉSALTÉRANT SAIN

REFUGE ANIMALIER

*Protéger les animaux
des fortes chaleurs*

VIN + PLAISIRS DE LA TABLE

Vins de la région – Fromages de la région – Bières de la région



«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 5 – Août 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
Fotolia.com

VIN + PLAISIRS DE LA TABLE ART DE VIVRE

- 3 BIÈRE**
Spécialités régionales au caractère bien profilé
- 4 FROMAGE**
Le meilleur fromage? Celui que l'on fait soi-même!
- 5 VIN**
Déguster et profiter du panorama
- 6 PHILIPPE BERTHOUD**
Les restaurateurs ont-ils une dent contre les vins du lac de Bienne?

- 7 EAU**
La manière la plus saine d'éteindre sa soif
- 9 TAMARA JUNG**
Protéger les animaux des fortes chaleurs
- 11 FITNESS**
La Suisse à vélo



Theo Martin
Rédacteur en chef
du magazine «EXTRA»

Chères lectrices, chers lecteurs,

Faites-vous aussi partie de ceux qui, en juin, ont pensé que nous aurions un été pourri, où la crème solaire serait inutile? Fort heureusement, le temps s'est remis au beau en juillet. Du coup, notre sujet consacré aux plaisirs du vin est parfaitement d'actualité. Quant à la canicule, nos amis à quatre pattes en souffrent également. En page 9, notre experte Tamara Jung nous donne quelques conseils pour soulager leur quotidien en cas de forte chaleur.

L'été est traditionnellement une période un peu plus calme. C'est peut-être l'occasion de repenser notre mode de consommation et de découvrir les produits de notre région. Dans cette édition du magazine «EXTRA», nous vous présentons des bières et des fromages locaux. Quant au cuisinier Philippe Berthoud, il constate que les vins du lac de Bienne brillent trop souvent par leur absence sur les cartes des restaurants de Bienne et des environs. Pourquoi dès lors ne pas se rendre directement chez le producteur? Acheter quelques bonnes bouteilles chez un vigneron de la rive gauche du lac est une expérience qui vaut le détour. Et à la vintothèque Viniterra, à Douanne, on peut déguster au verre 300 vins provenant de 60 domaines. Profitez donc des produits du terroir!

Nous vous souhaitons d'ores et déjà une passionnante lecture. ✕

«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.

Succès des petites brasseries régionales



— De nombreuses petites brasseries, parfois minuscules, fabriquent une foule de bières artisanales absolument originales. Chez Bier Bienne, on en trouve plus de 500 provenant du monde entier, dont trois créations maison. —

TEXTE THOMAS UHLAND PHOTO TANJA LANDER
TRADUCTION MARCEL GASSER

Voici bientôt 20 ans, le Biennois Daniel Trignani passait de la parole aux actes et inaugurait un magasin consacré à un seul et même produit: la bière. Dans toutes les variantes possibles et imaginables, de Suisse et du monde entier. Des bières de caractère, au profil spécifique, loin des produits standardisés des grands groupes. «A l'époque, on m'a prédit que ce magasin ne survivrait pas longtemps», se souvient-il. Les oiseaux de mauvais augure avaient tort.

Aujourd'hui, les bières des petites brasseries ont clairement la cote dans la région. Parmi les plus grandes d'entre elles, on trouve la brasserie Aare Bier, à Bâle, à laquelle viennent s'ajouter Seeland Bräu, une salle de brassage qui se trouve dans les locaux du restaurant biennois Lago Lodge, Bières & Co. à Corgémont, Valbeer's à Sorvilier, Bier Art à Longeau et Fenisbräu à Vinelz, pour ne citer qu'elles. Rien que dans le canton de Berne, 130 brasseries sont en activité dans un rayon de quelques dizaines de kilomètres. Certaines ne brassent que quelques douzaines de litres par mois. Et les cuves de fermentation sont loin d'être réservées aux brasseurs patentés: des étudiants, des viticulteurs ou encore des ingénieurs s'y mettent également.

«RAS LE BOL DES GRANDS PRODUCTEURS»

«Cette tendance nous vient des USA et se généralise aujourd'hui sur le vieux continent», explique Christoph Uhl, en fin connaisseur de la bière. «Beaucoup d'amateurs de bière en ont vraiment ras le bol des gros producteurs et des goûts standardisés», poursuit ce sommelier. Cette tendance des consommateurs s'inscrit également dans un mouvement de réaction contre la globalisation. Aujourd'hui, beaucoup de gens privilégient les produits de leur région, et même les gros distributeurs doivent tenir compte de cette évolution. Les grands groupes internationaux de brasseries n'ont pourtant pas trop de souci à se faire: en Suisse, la part de marché des brasseries indépendantes n'excède pas 15%. Sans compter que les grandes marques ont su reconnaître les signes du temps et proposent à leur tour des spécialités régionales. Christoph Uhl ne croit pas que ces puissants groupes puissent tuer les petits producteurs. «Au contraire, ces bières auraient plutôt tendance à nous amener des clients, car les consommateurs prennent conscience que la bière peut avoir des goûts tout à fait différents et que, du point de vue de la diversité, elle n'a rien à envier au vin.»

SON PROPRE BRASSAGE PAR ORDINATEUR

Depuis 2006, Bier Bienne propose dans son assortiment des bières maison. Elles sont fabriquées à la brasserie Aare Bier, sur les instructions détaillées transmises par les deux responsables du magasin biennois. Aujourd'hui, même de très petites brasseries misent sur l'assistance par ordinateur, la commande à distance n'est donc pas un problème. Ce qui n'a pas empêché Daniel Trignani et Christoph Uhl de passer des heures à Bâle, jusqu'à ce que tout réponde exactement à leurs attentes. Les bières obtenues ont un goût «assez différent de ce qu'on connaît». La blonde est moins maltée et plus vive que les blondes courantes; la bière ambrée se décline en deux versions, l'une sèche et amère, l'autre florale et houblonnée. Sans trahir aucun secret, disons que la différence est due à la température de brassage, au choix du houblon et à deux ou trois trucs qui ont une incidence sur les saveurs. x

FROMAGE FAIT MAISON À LA FERME

— Dans le Jura bernois, il est possible d'assister à la fabrication de fromage en plusieurs endroits. Mais il est proposé, en un seul lieu, de transformer la traite du jour et de repartir avec sa production. —

TEXTE NICOLE HAGER

VISITER UNE FROMAGERIE

Dans la région du Chasseral, les possibilités d'assister à la fabrication artisanale de fromages sont multiples.

Tête de Moine:

Plusieurs sites ouverts aux visiteurs individuels et aux groupes à Saint-Imier, Saignelégier et Bellelay.
Infos sous www.tetedemoine.ch

Métairies:

Sur les hauteurs de Cortébert, la métairie du Bois-Raiguel offre la possibilité d'assister à la fabrication du fromage de mi-mai à fin septembre mais uniquement sur demande. Maximum 30 personnes. Comme les visites ont principalement lieu le matin et que la fabrication complète du fromage demande un temps d'attente, le petit-déjeuner avec les produits de la ferme peut être servi sur place. Infos: Tél. 032 489 19 53.

Métairie de la Petite-Douanne, Courtelary, tél. 032 944 12 37.
Visite sur demande jusqu'à mi-septembre.

Métairie Pierrefeu, Courtelary: tél. 032 489 19 51. Visite sur réservation jusqu'à début septembre.

Autres fromageries:

Fromagerie de Villeret,
Tél. 032 941 51 31.

Fromagerie de La Chaux-d'Abel, La Ferrière, sur réservation.
Tél. 032 961 11 53.

Fromagerie Combe d'Humbert, Sonvilier, ferme biologique.
Tél. 032 941 12 47.

A moins de se tromper de chemin, on n'atteint pas Monible par hasard. Cela tombe bien. On a justement quelque chose à y faire: du fromage. Dans ce tout petit village du Jura bernois, situé à 900 mètres d'altitude, à la limite de la frontière des cantons de Berne et du Jura, la famille Sommer possède une ferme qui revêt de multiples facettes. Dans cette exploitation agricole certifiée bio, où les pommiers haute tige s'épanouissent, on ne produit pas que des fruits, des légumes et du fourrage. On y élève aussi tout une ribambelle d'animaux, dont 120 chèvres et une centaine de brebis. Et la famille Sommer transforme le lait de son cheptel en produits de caractère. «Nous fabriquons deux fromages mi-durs, un de chèvre et un de brebis, un fromage frais nature de brebis et un fromage frais de chèvre nature, à l'ail ou encore à l'ail des ours, ainsi que des yoghourts à base de lait de brebis», détaille Ronald Sommer. Mais ce que ne dit pas l'agriculteur, c'est que ses produits sont appréciés des grands chefs étoilés, tels que Georges Wenger ou Anton Mosimann, qui a mis à la carte du Chalet bernois, représentant la gastronomie suisse aux Jeux olympiques de Londres, des tommes fraîches produites à Monible.

DE LA TRAITE À VOTRE TABLE

Les secrets de fabrication de la famille Sommer? Ils vous seront peut-être révélés en réalisant dans la fromagerie des lieux votre propre fromage de chèvre.

Pour les plus matinaux, l'expérience commence avec la traite du bétail. «Il faut être sur place à 5 h 30. Les autres viendront pour 8 h 00, c'est bien assez tôt pour entamer la fabrication du fromage», assure, conciliant, Ronald Sommer.

Comme tout est artisanal, la fromagerie n'est pas bien grande. Pas possible d'être plus de deux personnes, en plus du fromager, pour vraiment mettre la main à la pâte, ou plutôt à la présure, et suivre toutes les étapes de la fabrication d'un fromage: caillage, moulage, égouttage, ... Les plus assidus termineront leur formation dans une vieille cave voûtée datant de 1836 avec le salage des fromages. Reste une dernière étape, la plus longue, celle de l'affinage. Ronald Sommer: «Les visiteurs ont le choix. Soit ils repartent avec un fromage de notre cave, soit ils patientent et reviennent 2 mois et demi plus tard pour récupérer leur propre fromage.»

Infos: pour participer à l'atelier fromage, il est nécessaire de s'annoncer au moins une dizaine de jours à l'avance au tél. 079 372 63 43 ou en écrivant à fromagerie.ferm@bluewin.ch.



**DE LA
CAVE À LA
CUISINE**

**c a s a
c u c i n a**

rue de l'Union/
rue Molz 10
CH-2502 Biel/Bienne
casacucina.ch

Quand la vue sublime le goût du vin

— Depuis peu, au-dessus de Tüscherz-Alfermée, il est possible de goûter à une vue stupéfiante sur le lac de Biemme en appréciant les vins de caractère d'un jeune vigneron classé parmi les 100 meilleurs du pays. —

TEXTE NICOLE HAGER

La terrasse est entourée de vignes avec une vue imprenable sur le lac de Biemme et les Alpes. Un emplacement magnifique que Lukas Hasler a souhaité ouvrir au public. Depuis le 22 juillet, le lieu s'anime du vendredi au dimanche, par beau temps. On y savoure la vue, mais aussi différents vins et produits du terroir. A la carte, un petit assortiment de saucisses et de fromages de la région et, surtout, des crus produits par le jeune et talentueux vigneron.

Depuis son premier millésime en 2002, Lukas Hasler aligne les succès. Après des études en œnologie à Changins, l'ancien enseignant devenu vigneron se distingue par une originalité, notamment dans la vinification de ses blancs. Quant à ses rouges, ils sont élevés pour l'essentiel en fûts de chêne. Ce choix lui permet de proposer une gamme de vins taillés pour la gastronomie. «Ici, tout est réalisé artisanalement. Cela représente beaucoup de travail, mais aussi une belle satisfaction quand nos produits sont appréciés.» Et c'est bel et bien le cas. L'année passée, Lukas Hasler a fait son entrée dans la liste Vinum, qui recense les 100 meilleurs domaines viticoles de Suisse.

Lukas Hasler exploite près de 4 hectares entièrement loués entre Le Landeron et Douanne et achète un peu de vendange. Cette fructueuse récolte lui permet de concevoir toute une gamme de vins: un chasselas, un sauvignon blanc, un blanc de noirs, ainsi qu'un chardonnay et trois différents pinot noirs. Des vins désormais à apprécier sur sa terrasse. Une formule de dégustation permet de goûter cinq différents crus pour 12 francs seulement. «Nos hôtes peuvent ainsi se faire une idée de ce que je réalise, sans obligation d'achat», garantit l'œnologue établi à Alfermée.

Proche du chemin des vignes, la terrasse panoramique est accessible en transports publics, soit depuis la gare de Daucher ou l'arrêt de bus de Vigneules. Il faut alors encore compter une quinzaine de minutes de marche. Un effort qui en vaut la chandelle. Quelques rares places de parking, recensées sur le site www.haslerwein.ch, permettent d'y accéder plus rapidement. **x**

OUVERTURE SAISONNIÈRE

Sise au Bielweg 32 à Alfermée, la terrasse panoramique est ouverte les vendredis et samedis de 16 h à 21 h. Le dimanche de 11 h à 18 h. Uniquement par beau temps. «Pour pouvoir idéalement bénéficier de la situation et de la vue», justifie Lukas Hasler. En cas d'hésitation: consultez le site www.haslerwein.ch ou la page www.facebook.com/haslerwein. Vous pouvez aussi appeler le 079 285 78 19.

La terrasse restera ouverte jusqu'à la fin de l'automne, tant que les températures le permettront. L'année prochaine, elle s'ouvrira aux alentours de Pâques.





Philippe Berthoud
Cuisinier

Mais où est donc le vin du lac de Biemme?

— A la recherche des vins du lac de Biemme dans les restaurants biennois. —

TEXTE PHILIPPE BERTHOUD TRADUCTION MARCEL GASSER

Je ne bois pas de bière. C'est un goût que je n'aime pas. C'est probablement la seule denrée alimentaire qu'on ne trouvera jamais sur la liste de mes courses. Il y a eu une époque où je sautais de l'Abraxas à la Biella, et de la Rotonde à la Coupole, avec des copains, tard la nuit. Dans ces endroits-là, l'offre en vin était évidemment inexistante, ou alors les vins proposés étaient des produits de masse bon marché. Donc, je carburais plutôt à la téquila, ce qui avait pour effet que, le dimanche matin, j'étais toujours assez content que personne ne m'écrase les mains sur le chemin de la maison. Mais c'est de l'histoire ancienne.

Je suis cuisinier. Un métier où généralement on doit trouver un vin qui convient au mets que l'on prépare. Et je suis biennois. Du coup, mon choix se porte naturellement sur des vins de la région. Mais ça n'est pas si simple.

Qu'est-ce qui se passe dans les bistrotts biennois? Pourquoi y propose-t-on les vins du lac de Biemme avec tant de timidité? Nous vivons au cœur d'une région viticole où plus de 80 vigneron produisent plus de 40 cépages différents. Pourquoi, quand je consulte une carte des vins, suis-je contraint de chercher le vin du coin? Toute carte d'un restaurant biennois ne devrait-elle pas comporter une rubrique «Vins du lac de Biemme»? Ce serait la moindre des choses. Même dans un restaurant qui a ouvert récemment, avec panorama sur la ville de Biemme, je trouve sur la carte des vins (consultable sur Internet) la bagatelle de 57 postes, avec UN vin blanc et UN vin rouge du lac de Biemme. C'est tout.

A titre comparatif, l'Autriche donne le bon exemple. Là-bas, les vins indigènes sont omniprésents. Une carte des vins autrichienne sans vins autrichiens, ça n'existe pas. J'exagère peut-être un peu: c'est vrai que sur la carte de McDonald's, il n'y en a pas.

Mais je vous entends d'ici: «Faut comprendre, à Biemme nous avons beaucoup de restaurants italiens». La belle excuse! Comme si un vin du lac de Biemme ne pouvait pas accompagner un plat italien! Cet argument ne tient pas la route. Pourquoi un Chardonnay bien frais ne se marierait-il pas à une assiette de pâtes à la crème? Quant au Pinot Noir, c'est le compagnon idéal de la cuisine tout en fraîcheur de nos voisins italiens. Et essayez donc un Pinot Gris cor-pulent avec un lapin braisé! Par charité, je ne parlerai même pas de la cuisine asiatique, qui s'accommode délicieusement bien de nos vins blancs secs. Aujourd'hui, il n'est pas très compliqué de trouver des vins qui conviennent à tel ou tel type de cuisine.

Nous avons sous notre nez des vins d'une incroyable diversité: mousseux, rosés, vins doux, vins rouges et blancs, élevés en cuves inox ou en barrique, vins bon marché ou plus chers. Ils sont tous bons. Et vous savez pourquoi? Parce qu'ils sont de la région. Et notre région se doit d'être solidaire: nous devons nous soutenir mutuellement.

Il n'y a rien de plus beau que de connaître un vigneron en personne, d'apprendre de sa bouche les subtilités du dernier millésime. C'est d'ailleurs une info que l'on peut ensuite transmettre à ses invités, ce qui, en passant, montre l'intérêt qu'on leur porte. Mais comme la plupart des restaurateurs ne savent même pas d'où proviennent leurs légumes, et qu'ils sont capables de vous servir une salade de melon en février, pourquoi accorderaient-ils de l'importance à une carte des vins?

Mais vous, chers lecteurs, vous êtes certainement comme moi. Vous consommez de la viande, des légumes et des fruits de la région. Vous êtes sensibles à des termes comme «proximité» ou «durabilité». Vous ne consommez pas des tonnes de produits importés par avion depuis l'autre bout de la planète. Vous fuyez les œufs de production industrielle, parce que les poules en batterie font vraiment pitié. Vous ne vous précipitez pas sur le moindre ananas du Costa Rica. Et, surtout, vous ne cédez pas à la mode des vins australiens et néo-zélandais.

Je ne voudrais pas peindre le diable sur la muraille, car il m'arrive aussi d'acheter du vin de l'étranger. Mais malheureusement nos vins indigènes sont injustement délaissés. Alors qu'on se le dise: lors d'une visite protocolaire, un apéritif du Conseil de ville, l'inauguration d'un musée, la verrée des 100 km de Biemme, les Fêtes du lac, les sorties d'entreprise, les inaugurations de magasins, les grillades entre amis ou les anniversaires, il devrait toujours y avoir au moins un vin de la région. S'il vous plaît! Quand je cuisine, je ne prends pas n'importe quel exemple sans valeur: je choisis toujours, si possible, un bon vin que je peux ensuite servir au repas. Car il ne saurait y avoir de bon repas sans bonnes denrées de base. Pour la recette d'aujourd'hui, je fais d'ailleurs appel à un Sauvignon blanc. Nul besoin de préciser de quelle région il provient, n'est-ce pas?

Donc, pour conclure: rendez visite à un vigneron du lac de Biemme, dégustez quelques bouteilles, mettez-en quelques-unes dans votre coffre et demandez à quelqu'un de prendre le volant pour vous ramener à la maison. Et vous, gastronomes et restaurateurs: soutenez les vins de notre région! Les bonnes choses sont à portée de main.

A votre santé! x



SOUPE DE POISSON DU LAC DE BIEMME AU SAUVIGNON BLANC ET AUX POMMES MAIGOLD (RECETTE POUR 2 PERSONNES)

Ingrédients:

1 cs d'huile d'olive
300 g de poisson du lac de Biemme (perche, féra) sans arêtes et sans peau
1 carotte
1 petit fenouil
4 dl de bouillon de poisson ou de légumes
½ pomme Maigold, coupée en petits dés
1 bouteille de vin blanc du lac de Biemme, par ex. Sauvignon Blanc

Préparation:

Couper le fenouil en fines lamelles, la carotte en petits dés et le poisson en morceaux grandeur bouchées. Faire revenir deux minutes la carotte et le fenouil dans l'huile d'olive versée dans une poêle. Déglacer avec 1 dl de vin blanc et laisser réduire de moitié. Ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu doux durant 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants. Ajouter le poisson et les dés de pomme, puis laisser reposer 4 minutes. Servir avec du pain et le reste de vin.

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.



TeleBilingue



L'EAU, UN DÉSALTÉRANT SAIN

— Très tendance, l'eau est en voie de supplanter les boissons sucrées, mais aussi la bière ou le vin, auprès desquels elle s'impose de plus en plus comme une alternative saine. Cette évolution va dans le bon sens, car non seulement l'eau rafraîchit, mais ici dans la région, elle est disponible directement au robinet en une très bonne qualité. —

Selon les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique, il faut boire chaque jour un à deux litres d'eau, voire plus durant la canicule estivale ou si l'on fait du sport. Pour ce faire, point n'est besoin d'acheter de l'eau minérale ni de transporter de lourdes bouteilles. Fraîche et directement tirée du robinet, l'eau potable de Bienne est une solution simple et économique au goût agréable.

L'eau potable de Bienne est d'une qualité irréprochable et répond aux prescriptions légales strictes en vigueur. Les contrôles et analyses de l'eau pratiqués régulièrement garantissent que vous pouvez à tout moment profiter sans hésiter de l'eau du robinet pour étancher votre soif à bon marché. x

www.esb.ch

En collaboration avec



UN BIEN PRÉCIEUX

Bien que l'eau potable soit bon marché, sa distribution et le contrôle de sa qualité coûtent de l'argent. Chaque goutte d'eau potable doit après utilisation être nettoyée dans une station d'épuration. En prenant quelques mesures simples, nous pouvons pourtant tous contribuer à éviter que ce bien précieux qu'est l'eau potable ne soit gaspillé.

Voici ce que vous pouvez faire:

- Préférer la douche au bain
- Fermer le robinet lorsque vous vous savonnez ou vous brossez les dents
- Aux toilettes, appuyer sur la petite touche ou interrompre la chasse
- Installer des limiteurs de débit pour les robinets et les douches
- Pour la vaisselle ou la lessive, veiller à ce que la machine soit pleine et économiser ainsi les lavages superflus



Neu im
Schaufenster...

Nouveau dans
nos vitrines...

BRECHBÜHL INTERIEUR

Tel. +41 (0)32 332 80 40
www.brechbuehlinterieur.ch

SCHRAMM 
HANDMADE IN GERMANY
WWW.SCHRAMM.AG



PFOUH... QUELLE CHALEUR!

— Que faisons-nous quand nous sommes accablés de chaleur? Nous mangeons une glace ou nous allons nous baigner. Voici quelques conseils qui vous permettront de protéger des fortes chaleurs votre animal préféré. —

TEXTE TAMARA JUNG TRADUCTION MARCEL GASSER



Tamara Jung
Directrice du refuge
Rosel de la Société de
protection des animaux
Bienne-Seeland-
Jura bernois

CHIENS

Les chiens sont sensibles aux fortes chaleurs. Ils transpirent essentiellement des pattes et refroidissent leur corps par halètement. Par conséquent:

- Il vaut mieux planifier les longues promenades tôt le matin ou le soir. Les pavés et l'asphalte accumulent très rapidement la chaleur et peuvent ainsi occasionner des brûlures. Si possible, on optera de préférence pour les balades en forêt.
- Il faut également s'interdire de faire du sport avec son chien par forte chaleur (par ex. du vélo ou du jogging).
- En revanche, se rafraîchir dans les cours d'eau est le bienvenu, surtout si votre chien aime l'eau. Chez soi, on peut obtenir le même résultat avec un jet d'eau ou une cuvette remplie d'eau. Les chiens qui craignent l'eau accepteront certainement la fraîcheur d'un linge humide (mais ne pas attacher le linge autour du corps!).
- Votre chien doit toujours avoir de l'eau propre et fraîche à disposition.
- Ne jamais laisser un chien dans une voiture. La chaleur s'accumule à tel point dans l'habitacle que cela peut avoir une issue fatale. A noter: même une place ombragée accumule rapidement la chaleur.

CHATS

Les chats souffrent moins de la canicule que les chiens. Ils refroidissent également leur organisme par halètement. Et en se léchant, ils produisent de la fraîcheur par évaporation sur tout leur corps. Généralement, ils savent se trouver tout seuls un coin ombragé et s'allongent sur le sol pour en capter la fraîcheur. Par conséquent:

- Remettre plusieurs fois par jour de l'eau fraîche dans leur auge.
- Essayer de garder l'appartement ou la maison le plus frais possible.
- Si nécessaire, aménager des zones d'ombre.

LAPINS ET COCHONS D'INDE

Les lapins et les cochons d'Inde sont hypersensibles à la chaleur, raison pour laquelle il est important de tenir compte du rayonnement solaire avant même le montage de l'enclos.

- Quand il fait très chaud, les rongeurs aiment bien creuser des trous dans le sable ou dans la terre, où ils trouvent de la fraîcheur.
- Si l'ensoleillement est trop intense, protéger la cage ou l'enclos avec un parasol, et non avec une bâche en plastique qui accumulera la chaleur!
- Contrôlez si vos animaux n'ont pas des blessures ou un arrière-train encombré par des excréments. Par forte chaleur, les blessures ouvertes et la fiente attirent rapidement les mouches, qui y pondent leurs œufs. Et les larves représentent alors un danger mortel pour les animaux.
- Remettre plusieurs fois par jour de l'eau fraîche dans leur auge.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter un été et un automne pas trop caniculaires. ✕

PORTRAIT

Tamara Jung (34) travaille depuis 13 ans au refuge animalier de la Société protectrice des animaux Bienne-Seeland-Jura bernois. Elle y dirige une équipe de onze collaboratrices et collaborateurs (six gardiennes, trois apprenti(e)s, une employée de commerce et un concierge). Elle a grandi avec les animaux, ce qui l'a amenée à convertir sa passion en métier. Elle passe également tout son temps libre en compagnie d'animaux.

Un paradis au centre de Bienne



— Au cœur de Bienne, sur l'aire Gygax Est, un nouveau quartier d'habitation, le «Jardin du Paradis», va voir le jour avec 279 appartements locatifs. Les premiers appartements seront déjà disponibles à la fin de cette année. —

Le lotissement «Jardin du Paradis» répond aux besoins de l'homme moderne et de son environnement. Détente de proximité, habitat et travail se fondent en un sentiment de vie. La qualité architecturale du projet, la durabilité vécue dans l'exploitation, l'emplacement unique en son genre, et donc une accessibilité remarquable, ainsi que l'environnement international avec le nouveau siège principal du Groupe Swatch, marquent le caractère unique de ce projet.

Quiconque se sent à l'aise «au vert», mais ne voudrait malgré tout pas renoncer aux activités urbaines, est à la bonne adresse au «Jardin du Paradis». La situation centrale est très bien desservie, peu importe que l'on se déplace à pied, avec des moyens de transports publics ou privés.

UNE OASIS PERSONNELLE

Les 14 bâtiments de grande qualité sont au goût du jour, tant du point de vue du style que de la technique. L'ensemble est construit selon le standard Minergie. Un ascenseur accessible en fauteuil roulant par l'entrée mène du sous-sol au dernier étage. Un grand parking souterrain est aménagé directement sous les bâtiments, y compris une station de recharge pour les véhicules électriques.

A LOUER

Appartement de 2,5 pièces, loyer dès CHF 1395.- y. c. charges.
Appartement de 3,5 pièces, loyer dès CHF 1810.- y. c. charges.
Appartement de 4,5 pièces, loyer dès CHF 2115.- y. c. charges.



Des espaces verts généreusement implantés et des places de rencontre entre les bâtiments invitent à se prélasser et à profiter de l'instant présent. Une surface extérieure faisant office d'oasis personnelle est disponible avec chaque appartement, que ce soit un 2½-, 3½- ou 4½ pièces, que ce soit sous forme de jardin, de loggia ou de terrasse en attique.

PARFAIT À MAINTS ÉGARDS

Se sentir bien s'accompagne d'un climat d'habitation sain et agréable. Les appartements du «Jardin du Paradis» respectent ce principe, également en matière d'agencement. Des sols en parquet ou en carrelages chauffés assurent une douce chaleur en hiver. Les cuisines sont équipées d'appareils de marque de grande qualité et de magnifiques recouvrements en granit naturel. En outre, chaque appartement est équipé de son propre lave-linge avec sèche-linge.

En ce qui concerne l'efficacité énergétique, le «Jardin du Paradis» satisfait également aux exigences les plus modernes. L'installation de chauffage puise son énergie d'une pompe à chaleur avec sonde géothermique, alors que des fenêtres à triple vitrage isolant veillent à ce que la chaleur reste à l'intérieur en hiver, et à l'extérieur en été.

ASSUREZ-VOUS LA POLE POSITION:

En plus des 279 appartements à louer, 600 m² de surfaces commerciales avec beaucoup de potentiel seront construits. Ceux-ci pourront être loués et répartis selon vos désirs - une chance à ne pas rater.

À UN JET DE PIERRE DU PARC

Un nouvel espace vert généreux et diversifié baptisé «Ile de la Suze» va voir le jour à proximité immédiate du «Jardin du Paradis». Accompagné d'une Suze revitalisée, ainsi que d'un canal Stebler prolongé, le nouveau parc invite à la détente. Il se distingue par des groupes d'arbres, des pelouses, un réseau de chemins pour flâner et faire du vélo. Ce parc public de plus de 50 000 m² offre des espaces de détente et de jeux avec des rives accessibles. Un véritable paradis pour petits et grands à découvrir et à apprécier. En même temps, l'Ile de la Suze délimite le «Jardin du Paradis» des quartiers voisins. ✕

La caisse de prévoyance Previs est une institution de prévoyance avec son siège à Wabern. Elle comprend quelques 700 clients (employeurs) réunissant plus de 20 000 assurés et retraités. Chaque entreprise profite des différentes caisses de prévoyance, choix libre et définition des stratégies de placement. www.previs.ch

En collaboration avec

Informations en un coup d'œil:

Maître de l'ouvrage: Previs Prévoyance avec siège à Wabern
Location: Schmitz Immobilien AG
Contact: Tél. 032 323 26 26
Site internet: www.jardin-du-paradis.ch



LA SUISSE À VÉLO

—Aujourd'hui, la pratique du vélo est non seulement une activité sportive à la mode: c'est devenu une manière de vivre au quotidien.—

TEXTE BENI RIEDER* TRADUCTION MARCEL GASSER

La Suisse est un pays où le vélo est populaire: il y en aurait 4,2 millions d'exemplaires dans les ménages. L'Office suisse de conseil pour deux-roues (OSCD) estime que trois millions de vélos seraient effectivement en circulation, que ce soit pour les loisirs ou un usage quotidien. L'OSCD estime que le potentiel est immense et part du principe qu'avec les préoccupations liées à la santé et l'accroissement du trafic, le vélo a un bel avenir devant lui.

LES VILLES BIENTÔT LIVRÉES AUX VÉLOS?

Les villes des Pays-Bas et du Danemark sont citées en exemple: pistes cyclables séparées, croisements conçus pour favoriser le vélo, priorité aux cyclistes à tous les signaux lumineux, multitude de places à disposition pour y parquer son deux-roues, tout y est fait pour favoriser ce moyen de locomotion dans l'espace urbain. C'est une tendance manifeste également dans notre pays. Beaucoup d'efforts sont en effet consentis pour étendre de manière significative les infrastructures pour les vélos dans les villes et les agglomérations. Selon l'OSCD et d'autres associations analogues, cette tendance ira en se renforçant. Les avantages du vélo dans la vie quotidienne sont évidents: en ville, c'est le moyen de déplacement qui amène son propriétaire le plus rapidement et de la manière la plus flexible sur son lieu de travail ou à l'école. Les bienfaits pour la santé sont indéniables: sans même y prêter attention, en quelques coups de pédales, on accroît ses capacités physiques et sa qualité de vie. Sans compter qu'on s'épargne la fastidieuse recherche d'une place de stationnement, et qu'on évite de dépenser de l'argent pour un ticket de bus.

LE MEILLEUR ENGIN DE FITNESS QUI SOIT

Les statistiques sont révélatrices: au quotidien, les femmes parcourent presque deux fois plus de kilomètres que les hommes. On estime en effet que ces dames seraient 300 000 à utiliser leur vélo régulièrement au quotidien. Elles parcourent annuellement une distance de 600 millions de kilomètres. Ces messieurs ont une longueur d'avance dans le domaine sportif, mais ici aussi la gent féminine rattrape son retard et découvre les vertus du VTT, voire du vélo de course, comme moyen pratique et écologique de faire du sport. Il n'est donc pas surprenant que beaucoup de régions touristiques suisses s'approprient de plus en plus la bécane pour booster leurs réservations. Ainsi, les régions de montagne sont très actives sur la scène du VTT durant les mois d'été. Dans le Mittelland, on assiste à un véritable boom du vélo électrique, qui permet d'effectuer sans grand effort des distances insoupçonnées. Le vélo est devenu l'appareil de fitness préféré des Suisses, car il est polyvalent, respectueux de l'environnement et attractif.

LES CONSEILS DU SPÉCIALISTE

Les différents types de vélo forment une jungle inextricable. Entre les vélos électriques, VTT, vélos de trekking, de randonnée, de course, sans même parler des vélos conçus spécialement pour les enfants, le marché regorge de modèles qui disposent tous de leurs propres spécifications. Cette extrême diversité explique pourquoi, au cours de ces dix dernières années, plus de deux tiers des vélos ont été vendus dans des commerces spécialisés. Ce qui prouve au passage que la clientèle apprécie d'être bien conseillée. Chez Outlet Superdiscount (dans les filiales d'Ipsach et de Montilier), les soldes de fin de saison démarrent le 22 août 2016. Les clients sont invités à venir y choisir leur vélo préféré à des prix sensationnels. Pour la rentrée scolaire, il importe que les enfants puissent disposer d'un vélo cool, sûr et entièrement équipé. Dans un commerce spécialisé, on saura vous conseiller au mieux. Sans compter que vous y trouverez également les accessoires adéquats pour préparer l'été indien. ✕

*En collaboration avec

OUTLET
SPORT - ADVENTURE - LIFESTYLE

UNISPLANS.COM

OUTLET

SPORT - ADVENTURE - LIFESTYLE

2563 IPSACH - HAUPTSTRASSE 95
3286 MUNTELIER - HAUPTSTRASSE 143
PARKING GRATUIT - OUTLET24.CH
032 331 25 10 - 026 670 09 19

- grand choix de Mountain Bikes, City Bikes, vélos électriques et vélos pour enfants
- toujours des offres intéressantes!
- prestations de service et réparation
- conseils par du personnel spécialisé



«Être membre de Mondovino me permet de recevoir des conseils d'experts et de découvrir de nouveaux vins sur internet et en magasin.»

Découvrez vous aussi les avantages du club des amateurs de vin de Coop: inscrivez-vous!

Des actions, des séminaires, des opérations spéciales, mais aussi des bons de réduction personnalisés, des suggestions et des conseils d'experts... C'est tout ça, le club des amateurs de vin Coop Mondovino! Pour profiter de tous ces avantages, inscrivez-vous gratuitement sur mondovino.ch/avantages



coop

Pour moi et pour toi.