

EXTRA

Les bons côtés de la vie – magazine no 271 encarté dans «Le Journal du Jura»

— Novembre 2015

CUISINE
Les aliments
anti-déprime

MODE
*Osez la couleur
cet hiver*

SORTIE
*Seuls au monde
sur les crêtes*

MULTIMÉDIA
**LE NOËL DES AMATEURS
DE GADGETS**

HIVER

Cadeaux – Montres – Raquettes – Marché de Noël



«EXTRA» est un magazine de la maison d'édition, encarté dans le «Journal du Jura». Ce magazine paraît 9 fois l'an.

No 8 – Novembre 2015

Éditrice
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
Liquid Works GmbH, Bienne

Concept
Reto Bloesch, gestionnaire
de projet de développement
W. Gassmann SA

Tirage
38 000

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
Adrian Streun

«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.

HIVER

- 3** **VIEILLE VILLE**
La Balade de Noël
- 5** **IDÉES DE CADEAUX**
Pour petits et grands
- 6** **HORLOGERIE**
Retour au classicisme
- 8** **RAQUETTES À NEIGE**
Comment bien s'équiper
- 9** **MULTIMÉDIAS**
Des gadgets à glisser sous le sapin
- 10** **MARCHÉ DE NOËL**
L'événement dans les détails



Theo Martin
Rédacteur en chef
du magazine «EXTRA»

ART DE VIVRE

- 14** **CUISINE**
Du réconfort dans son assiette
- 17** **LOISIRS**
Les bienfaits du sauna
- 18** **MODE**
Les couleurs de l'hiver
- 20** **RANDONNÉE**
Au-dessus du val de Bagnes

Chères lectrices, chers lecteurs,

Vous réjouissez-vous de l'hiver? Aimez-vous les activités dans la neige? Ou l'hiver n'est-il pour vous qu'un triste passage obligé avant l'été suivant? Vous trouverez dans cette édition du magazine «EXTRA» de nombreuses suggestions de cadeaux, de précieux conseils pour vos randonnées en raquettes et les dernières tendances de l'industrie horlogère. Nous vous y donnons aussi des nouvelles de la vieille ville et du marché de Noël de Bienne.

Nous espérons que ce magazine vous permettra de vous préparer aux fêtes de Noël et aux frimas de l'hiver. Cette période un peu plus calme de l'année a en effet sa raison d'être, ne serait-ce que pour refaire le plein d'énergie. Profitez donc des semaines qui viennent pour vous faire du bien à l'âme: la détente fait tout autant partie de l'existence que la tension et l'agitation.

C'est pourquoi «EXTRA» consacre aussi ses colonnes aux aspects les plus réjouissants de l'existence. Le cuisinier biennois Philippe Berthoud s'intéresse aux vermicelles et au lard. Reto Bertschi dresse sa liste personnelle des dix meilleurs gadgets connectés de l'année. Et nous vous présentons également la région méconnue du Mont-Chemin. Nous vous souhaitons d'ores et déjà une passionnante lecture. **x**

LA BALADE DOMINICALE VERS NOËL

— Le rendez-vous est désormais incontournable. A l'occasion de la dixième Balade de Noël, un nombre record de commerces de la vieille ville ouvrent leurs portes. —

TEXTE NICOLE HAGER

L' idée a fait son chemin. Le premier dimanche de l'Avent, la vieille ville de Bienne retrouve des couleurs à l'occasion de la désormais incontournable Balade de Noël. La foule déambule dans les ruelles animées. Impossible de flâner sans tomber sur une animation musicale ou une activité destinée aux enfants. Ici, un cours de djembé, là du chant et de la danse pour tous, plus loin, un atelier de peinture. Dans les échoppes et les restaurants, on s'active. Les artisans - céramiste, couturier, designer de mode, orfèvre, chocolatier, ... - qui ont pignon sur rue sont heureux de faire montre de leur savoir-faire, comme autrefois. Sentez-vous cette odeur de cannelle et de vin chaud?

SURPRISE ENFLAMMÉE

Cette année, preuve s'il en est de la vitalité de ce coin de ville souvent oublié des passants, pas moins de 49 commerçants et restaurateurs participent officiellement à l'événement. Un record qui réjouit Stephan Krebs. Ce commerçant de la vieille ville et membre du comité d'organisation de la Balade annonce une «surprise enflammée» à l'occasion du dixième anniversaire de ce rendez-vous. Bien d'autres animations viendront compléter ce spectacle pyrotechnique, comme des visites guidées de la vieille ville, un marché des artisans, un carrousel nostalgique, une exposition d'art et d'antiquités, des divertissements musicaux, des carnaves de chameaux et de poneys, et on en oublie.

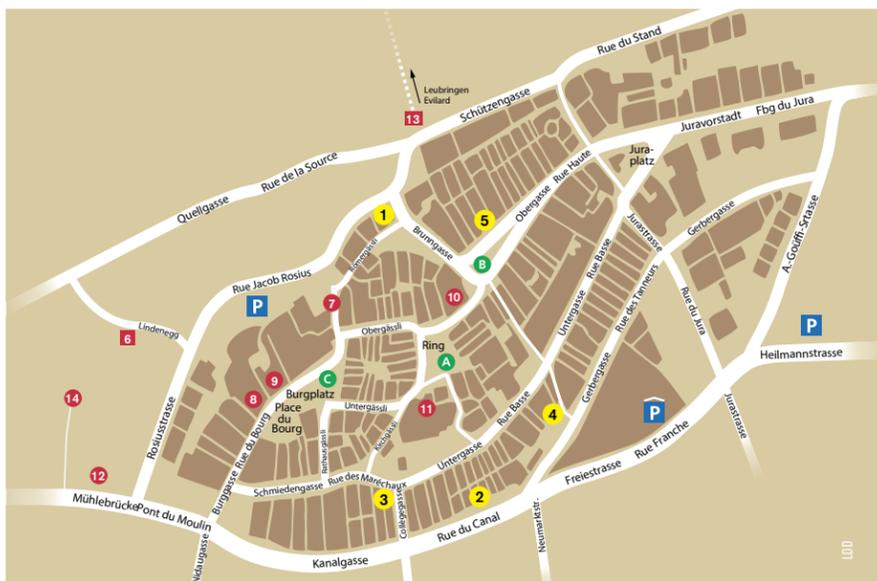
Par la magie de Noël, la vieille ville, cette belle endormie, se réveille. A l'occasion de la Balade, on y trouve tout ce qui fait le charme de Noël. Une ambiance douillette, loin de toute frénésie et de toute cohue, de beaux objets et des idées de cadeaux uniques préparés amoureusement par des artisans. «Le but principal de cette Balade est de faire contrepois aux marchés de Noël. L'événement n'est pas qu'une succession d'étalages. Nous avons souhaité offrir une manifestation plus animée, plus joyeuse, moins commerciale», détaille Stephan Krebs.

Une réjouissante initiative qui permet de goûter au merveilleux de son enfance, de redécouvrir la vieille ville et son incomparable richesse. ✕

Balade de Noël, le dimanche 29 novembre de 11 heures à 18 heures
www.baladedenoel.ch



Artisans, commerçants et restaurateurs, qui oeuvrent à l'année dans la vieille ville, mettent en valeur cet écran à l'occasion de la Balade de Noël.



- | | | | |
|---|--|----|---|
| A | Fontaine du Banneret | 6 | Hôtel Villa Lindenegg |
| B | Fontaine de l'Ange | 7 | Bâsetori |
| C | Fontaine de la Justice | 8 | Théâtre municipal |
| 1 | Schläpfer machines à coudre Bernina | 9 | Hôtel de ville |
| 2 | Schöni Jeux + Loisirs | 10 | Ancienne Couronne Théâtre de Poche |
| 3 | Sockeye spécialités saumon sauvage & truffes | 11 | Temple allemand |
| 4 | Krebs Maison de la musique | 12 | Mairie |
| 5 | Brocante La Glaneuse | 13 | Funiculaire Bienne-Evilard Source des Romains |
| | | 14 | Etat civil |

Votre magasin spécialisé BERNINA

1 En face du funiculaire d'Evilard

Réparations de toutes marques.

Conseils et vente des machines à coudre BERNINA

Nous nous réjouissons de votre visite

SCHLÄPFER
Nähmaschinen
made to create BERNINA

Rue-Jakob-Rosius 24
2502 Biel/Bienne
Tel. 032 345 12 45
www.berninabiel.ch

2

Schoeni
JEUX + LOISIRS

Succ. U. Aeschlimann SA

C'est avec plaisir que nous continuons à vous servir et conseiller dans notre magasin spécialisé en chemins de fer et accessoires, jouets et articles de loisirs

Rue du Canal 37, tél. 032 322 46 35
2502 Biel/Bienne

3

Nos spécialités:

- * Saumon sauvage d'Alaska
- * Truffes de la Suisse, d'Italie et de la France
- * Les arbres truffiers
- * Le vin du sud de la France

&

SOCKEYE
Angle rue des Marechaux-rue de Collège dans la vieille ville de Bienne

www.lachs.ch & www.trueffel.ch

4

Krebs

Votre spécialiste en musique avec atelier

- Conseils qualifiés
- Réparations, adaption sur mesure
- Instruments neufs/occasion
- Location, Location-vente
- Partitions
- École de musique

Rue des Tanneurs 17, 2500 Bienne 3
Tel. 032 322 93 13
info@musik-krebs.ch www.musik-krebs.ch

5

BROCKENHAUS
La
GLANEUSE
Seit 1934

renovée

Services externes:
Débaras • Déménagements

Rue Haute 13 • 2502 Bienne
Ma-Ve 10-18 h • Sa 9-16 h
032 322 10 43 • laglaneuse.ch

Une entreprise de la
Société d'utilité publique Bienne SUPB



CAFÉ

OUVERTURE

28. & 29.11.2015

au Seeland Center à Lyss



Magasin d'Usine Kambly & Café
Seeland Center, Bielstrasse 9, 3250 Lyss
Tel. 032 387 70 22, fabrikladen.lyss@kambly.ch

DES IDÉES CADEAUX

— Découvrez dans notre hotte une sélection d'idées de cadeaux pour combler vos envies, votre famille et vos amis. —

TEXTE NICOLE HAGER

NOËL GOURMAND

Que serait le repas de Noël sans une table parfaitement dressée et décorée? Pour rester dans le ton des festivités jusqu'au bout de la spatule, c'est l'accessoire qu'il faut pour servir sans les briser les desserts de fête.

Pelle à tarte en forme de sapin 5 fr. 95, chez Depot



NOËL 100% RÉGIONAL

C'est une idée en or ou plutôt en bois. iBOoO, un très joli jeu de mots pour un beau produit. A l'heure où le marché est inondé d'accessoires en plastique pour ordinateurs et natels, ce haut-parleur pour smartphones sort du lot. Né de la créativité de deux Oberlandaises, en bois d'épicéa issu de forêts au-dessus de Rougemont, là où des luthiers vont chercher leur matière première pour concevoir des violons d'exception, iBOoO fonctionne sans fil ni pile et est entièrement recyclable.

En vente chez Pfister, Globus et en ligne (www.zingre-chaletbau.ch), 109 francs.



NOËL «FAIT MAISON»

Devenez brasseur et dégustez votre propre bière grâce à ce set. Conçu en collaboration avec BrewDog, une brasserie écossaise révolutionnaire, ce kit comprend tout ce dont on a besoin pour transformer sa cuisine en brasserie: un gallon de fermentation en verre, un tuyau, un robinet, une canne de soutirage, un barboteur, un thermomètre,... Au final, si les explications (simples) ont été bien suivies, vous devriez obtenir le breuvage Punk Ipa au goût d'éclat de caramel, avec quelques notes de fruits tropicaux pour finir sur une touche d'amertume. On imagine aisément que le fait de l'avoir brassée soi-même rend n'importe quelle bière encore meilleure, et la bière maison fait à coup sûr son petit effet sur les invités.

Kit de brassage de bière, 49 fr. 90, chez Manor.



NOËL TOUT EN THÉ

A première vue, elle fait penser à un simple thermos tout en transparence, créé dans une belle déclinaison de couleurs à choix (vert, violet, jade, pink,...). Il s'agit en fait d'une théière à emporter. Avec son filtre intégré, la théière portable Shuyao permet de faire du thé tout au long de la journée à partir de feuilles. Plus de 70 compositions de thé différentes (détox, beauté, sport,...) sont proposées, sous forme de capsule également, dont le contenu peut-être infusé jusqu'à 5 fois.

En vente dans les Coop Vitality, les drogueries, magasins cadeaux et chez Globus. Pour un set de départ comprenant une théière portable et deux thés à choix : 48 fr. 90



NOËL EN UNE PIÈCE

Le *onesie* (en bon français, on dirait plutôt grenouillère ou combinaison) nous fait retomber en enfance. Surtout cette année. Les derniers modèles, même chez les adultes, nous transforment en loup, éléphant, flamant rose,... L'accoutrement parfait pour les journées «occupées» à ne rien faire, à condition d'avoir compris le potentiel hautement ridicule de ce pyjama géant ultra-confortable.

Différents modèles pour enfants et adultes. Entre 34 fr. 90 et 89 fr.90 selon le modèle, la taille, avec ou sans capuchon. Chez Manor.

bulthaup



La cuisine est l'espace de vie par excellence
et va bien au-delà d'une simple zone de travail. Nous concevons et réalisons l'aménagement et l'équipement personnalisés de votre cuisine. Comme toujours chez bulthaup - votre spécialiste de l'architecture pour la cuisine.

bulthaup
Casa Cucina

Unionsgasse/Molzgasse 10
2502 Biel. Tel. 032 322 88 48
www.casacucina.ch

RETOUR AUX VALEURS ESSENTIELLES

FOTOLIA.COM

— L'époque des modèles extravagants et des montres disproportionnées semble bien révolue. Aujourd'hui, la demande se tourne à nouveau vers des montres plutôt classiques de marques établies. Et la tendance est à la couleur bleue. —

TEXTE DANIEL ROHRBACH TRADUCTION MARCEL GASSER

« **L**e mieux est l'ennemi du bien », déclare Markus Baumgartner, responsable des ventes du commerce spécialisé en horlogerie Beyer Chronometrie, à Zurich. Selon lui, cet adage résume bien la tendance qui se dessine déjà depuis quelque temps. « Les clients ont opéré un retour aux critères qualitatifs des origines et aux formes classiques », estime-t-il. Beaucoup d'amateurs de montres réclament en effet une certaine simplicité stylistique, et les fabricants ont tenu compte de cette aspiration. Ils misent donc aujourd'hui plutôt sur les valeurs traditionnelles et le classicisme. Beaucoup de marques commercialisent des modèles rétro et vintage, souvent en hommage aux fondateurs de l'entreprise ou à une période particulière dans l'histoire de la firme. « Les marques qui donnent dans l'extravagance n'ont plus la clientèle qu'elles avaient auparavant », poursuit-il.

PLATES ET MOINS SPORTIVES

Cette tendance vers plus de sobriété a des répercussions sur l'offre, qui se caractérise par une recrudescence de montres classiques à trois aiguilles. On porte à nouveau des modèles plus plats et on n'évalue plus la valeur de sa montre uniquement au nombre de complications et d'éléments ostensiblement sportifs qu'elle arbore. « C'est parce que ces raffinements n'ont pas apporté aux clients les profits supplémentaires qu'ils escomptaient », explique Markus Baumgartner. Les consommateurs ont également pris leurs distances par rapport à certaines montres devenues illisibles, à l'exemple de ces modèles technologiquement très sophistiqués, parfois même squelettés, où il fallait y regarder à deux, voire à trois fois pour y lire l'heure.

LA MONTRE ET SA VALEUR RÉELLE

Markus Baumgartner observe également que la demande de valeurs réelles n'a jamais été si grande. « Le client est devenu plus raisonnable, plus rationnel. Il souhaite à nouveau tenir en main une réelle contre-valeur pour l'argent qu'il a déboursé pour acheter sa montre », constate-t-il. Il explique cette évolution ainsi: « Pour beaucoup de produits, les périodes de demi-vie se raccourcissent à vue d'œil: aujourd'hui, un smartphone possède une durée de vie de trois ou quatre ans, une installation stéréo de peut-être cinq ou six ans. Même une voiture ne tient pas beaucoup plus longtemps. Les montres, en revanche, demeurent; surtout les montres de marque, qui sont réputées pour leur longévité. Du coup, on mise à nouveau sur les marques bien établies, dont on sait qu'elles fonctionneront encore parfaitement dans 20, 25 ans ».

Les temps sont également révolus où une montre n'était jamais assez grande. « L'ère des 50 millimètres appartient au passé », poursuit notre spécialiste. « Les clients ont fini par se rendre compte qu'elles n'étaient pas pratiques, soit parce que la couronne pressait sur le

poignet ou sur le dos de la main, soit parce que plus aucune manche de chemise ne parvenait à passer par-dessus la montre. Aujourd'hui, la grandeur du boîtier varie entre 40 et 44 millimètres, pas plus. »

LE RETOUR DE LA FÉMINITÉ

La plupart des remarques évoquées ci-dessus pour les montres hommes valent pour les montres dames. Mais pas toutes. Chez les dames, la tendance aux montres mécaniques persiste et bénéficie du soutien des fabricants, dont l'offre s'est quelque peu élargie. Ou alors les dames acquièrent des montres pour hommes. Par le passé, c'était surtout les modèles unisexes qui dominaient le marché; à l'heure actuelle, les montres dames affichent leur féminité et leur élégance. D'un côté simplification et réduction des formes; de l'autre, féminisation et assouplissement des lignes. Les cadrans ronds ou ovales ont repris le dessus dans la plupart des marques. Les bracelets sont à nouveau minces et exécutés essentiellement dans des matières de qualité, comme le cuir ou l'acier inoxydable.

Quant aux couleurs, la tendance est au bleu; elle a démarré il y a deux ou trois ans et ne s'est jamais démentie par la suite, aussi bien dans les montres pour dames que dans les montres pour hommes. Il n'existe aucune marque qui ne propose pas un cadran bleu dans son assortiment. x





RADO HYPERCHROME MATCH POINT – ÉDITION LIMITÉE
CÉRAMIQUE HAUTE-TECHNOLOGIE PLASMA. EFFET MÉTAL. UNE ALCIMIE MODERNE.

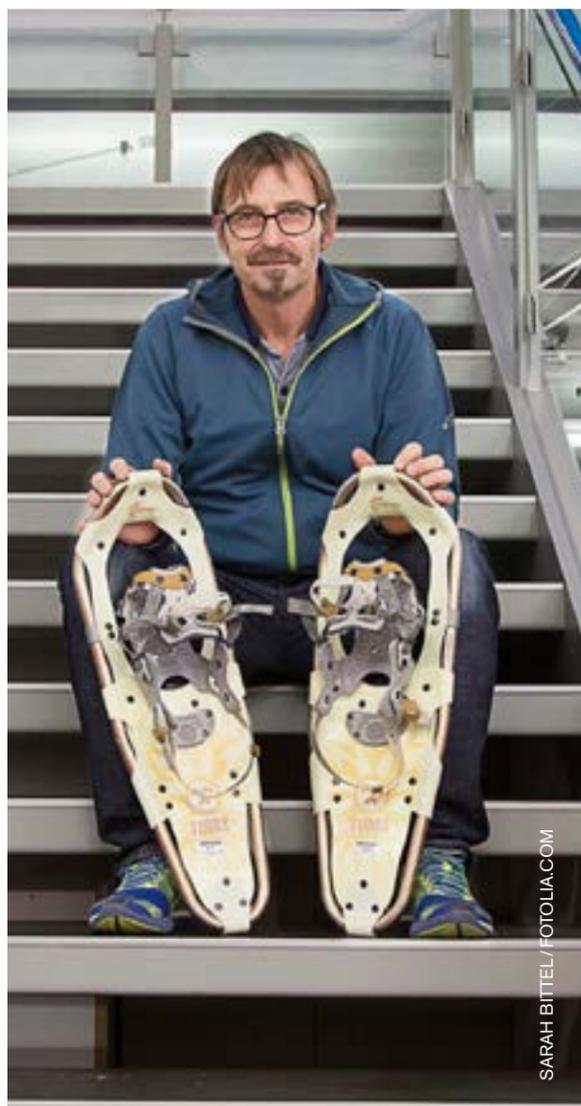
RADO
S W I T Z E R L A N D

TIME IS THE ESSENCE WE ARE MADE OF*

LE PLUS CONTEMPLATIF DES SPORTS HIVERNAUX

— Les randonnées en raquette attirent de plus en plus les adeptes de sports d'hiver. Un expert explique ici quels sont les critères dont il faut tenir compte avant de procéder à un achat, et quel est l'équipement requis. —

TEXTE THOMAS UHLAND TRADUCTION MARCEL GASSER

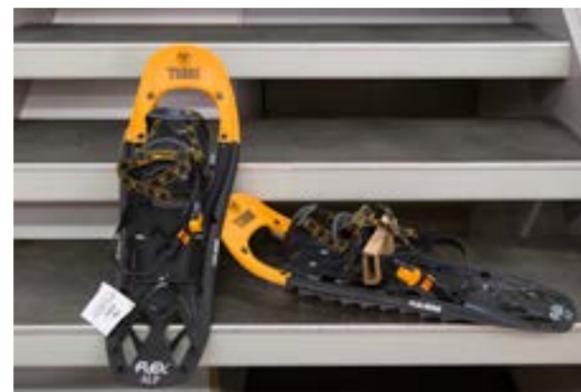


SARAH BITTEL / FOTOLIA.COM

Les adeptes de la raquette sont des jouisseurs. Ils traversent tout tranquillement des étendues neigeuses encore vierges, laissant à peine leurs traces derrière eux. Ils clignent des yeux en regardant le soleil, côtoient les Alpes et les sapins enneigés. Leur plaisir est d'autant plus grand qu'il ne leur coûte pas grand-chose, car il n'est pas nécessaire d'avoir un équipement particulier pour pratiquer la raquette.

Il existe deux types de raquette: celle de forme classique et celle de forme moderne (voir notre encadré). Dans les deux cas, elles sont équipées d'une monture qui assure au soulier un bon maintien. Mais il existe désormais des raquettes qui permettent un déroulement du pied. «Cela permet de marcher tout naturellement sur la neige dure», explique Thomas Heiniger, patron de Heiniger Sport à Lyss. Des crampons empêchent les glissades sur les tracés très pentus. Le prix d'une paire de raquettes varie entre 100 et 400 francs.

Les amateurs de raquette utilisent volontiers des bâtons de ski. Les bâtons les plus confortables sont les bâtons de randonnée télescopiques, sur lesquels on fixe une rondelle à neige. Ils doivent être réglés de telle sorte qu'ils parviennent à former un angle droit avec l'avant-bras. Si la neige est profonde et poudreuse, on peut même allonger le bâton. Pour une randonnée normale en raquette, un soulier de marche fera l'affaire. Selon Thomas Heiniger, seules les randonnées particulièrement longues par temps froid requièrent des chaussures spéciales, doublées. Même constat pour les habits: des vêtements de sport usuels suffiront amplement. Pour de petites balades, des pantalons spéciaux pour randonnée de haute montagne ne sont pas absolument indispensables. Un pantalon de randonnée associé à des sous-vêtements chauds permettra de résister au froid, pour autant que les températures ne descendent pas trop en dessous de zéro degré.



En fonction des conditions météorologiques, on adoptera le principe de la pelure d'oignon, avec plusieurs couches l'une sur l'autre. Il est toujours plus facile d'enlever une couche si l'on a trop chaud, que d'en ajouter une si l'on a trop froid. Il vaut la peine d'emporter des habits de rechange avec soi dans un sac à dos: au sommet d'une grimpe, quand on a bien transpiré, c'est un vrai bonheur que de mettre une couche sèche.

Celui qui se lance pour la première fois dans une virée en raquette, fera bien de suivre les pistes balisées ou alors de se joindre à un groupe de randonneurs menés par un guide. Heiniger Sport met sur pied des randonnées guidées. En montagne, il est en effet vital d'avoir quelques connaissances de la neige et des avalanches. «Dans le Jura, en revanche, il s'agit plutôt d'éviter de traverser les champs et, surtout, de respecter la faune», déclare Thomas Heiniger. L'avantage de la région, c'est qu'il y a plein de métreries dans lesquelles, après l'effort, on peut se réchauffer devant une fondue. x

LES DEUX TYPES DE RAQUETTE

La raquette classique ressemble à celle que de nombreux peuples utilisent depuis des millénaires. Elle a un cadre en bois ou en aluminium, avec un harnais en lanières ou en peau synthétique. Ce type de raquette s'adapte bien aux contours du terrain et convient donc plutôt pour les neiges molles.

La raquette moderne en plastique est constituée d'un plateau en plastique dur. Elle s'impose surtout sur les surfaces de neige dure. Certains modèles, plus onéreux, peuvent être rallongés, permettant ainsi de moins s'enfoncer dans la neige tendre.

LE NOËL DES AMATEURS DE GADGETS



Reto Bertschi
Spécialiste
en informatique
et fondateur
de netrics hosting sa

— Reto Bertschi, notre blogueur de service, a écumé pour vous le marché du gadget et présente ici, en exclusivité, le résultat de ses recherches. —

TEXTE RETO BERTSCHI TRADUCTION MARCEL GASSER

Noël, c'est aussi la période des gadgets. Moi, j'aime bien ces objets sympas et originaux, généralement assistés par ordinateur. Certes, ils n'ont le plus souvent rien de durable et finissent invariablement au fond d'un tiroir poussiéreux. Mais, comme partout, il y a évidemment des exceptions. Voici donc mon classement très personnel des dix meilleurs gadgets de l'année. Peut-être y trouverez-vous ici ou là une idée de cadeau à mettre sous le sapin.

LE HITPARADE DES GADGETS 2015

1. LE HOVERBOARD

Comme annoncé prophétiquement il y a une trentaine d'années dans le film «Retour vers le futur», le gadgetophile éclairé se déplace aujourd'hui sur un hoverboard, un skateboard planant, sans roues. Le gadget n'est pas vraiment bon marché. Mais si l'idée est d'attirer l'attention sur soi, l'effet est garanti.

Disponible en différentes versions, par ex. sous hoverboard.com ou www.powerwheel.ch

2. LA LAMPE DE TABLE DE NUIT INTELLIGENTE POUR MIEUX S'ENDORMIR

La lampe de table de nuit moderne nous berce et nous accompagne dans le sommeil au doux murmure des vagues ou des gouttes de pluie. Elle calcule bien sûr la durée de votre nuit, règle l'intensité lumineuse à votre convenance, charge votre smartphone et, au matin, enclenche la radio du web en tant que fonction réveil.

3. DES PHOTOS GÉNIALES GRÂCE AUX DRONES

Les drones seront cette année LE cadeau de Noël incontournable. Les papas seront nombreux à prétexter qu'ils l'offrent à leur fiston. Mais il y a fort à parier qu'ils seront les premiers à effectuer des vols photographiques. Chaque homme ne cache-t-il pas en lui un enfant qui veut jouer?

4. L'ACTION CAM

Tout amateur de gadget qui se respecte ne peut faire l'économie d'une action cam, une caméra sport ultrarésistante aux chocs et parfaitement étanche. Elle se monte sur un casque de skieur ou s'utilise comme caméra sous-marine lors des vacances aux Maldives. Quel que soit l'endroit, on lui trouvera toujours une utilité.

5. LA MONTRE CONNECTÉE

Personnellement, je possède déjà trois modèles différents de montre connectée: la première pour surveiller mon activité physique, la deuxième pour compléter mon smartphone (par ex. Apple Watch) et pour être en ligne à tout moment via un bracelet. Le troisième modèle se trouve hélas déjà relégué au fond d'un tiroir, sans avoir été utilisé. Mais n'est-ce pas généralement le destin de tous les gadgets?

6. LE HAUT-PARLEUR WIFI

Aujourd'hui, les haut-parleurs se connectent sans fil, surtout si on a besoin qu'ils soient petits et mobiles. Mon préféré: beats by dr.dre.



7. LA LAMPE DE POCHE LED

Si, si: une lampe de poche peut faire plaisir. Plus qu'on ne l'imagine! Jetez un coup d'œil sur les tout derniers modèles ultra lumineux: leur puissance peut atteindre jusqu'à 5000 Lumen, à savoir plus que beaucoup de phares de voitures!

Elle est plus lumineuse que les anciens phares de voiture: idées de produits par ex. sous fenixlights.ch

8. LES LUNETTES DE RÉALITÉ VIRTUELLE POUR SMARTPHONE

Comme les «véritables» lunettes sont encore hors de prix et plutôt volumineuses, je recommande de commencer avec un boîtier passif, dans lequel on introduit tout simplement son smartphone. Le plaisir est garanti, et on en trouve déjà à partir de 50 francs.

En vente par ex. sous immerseheadset.com

9. LE SELFIE PARFAIT GRÂCE À UNE MEILLEURE PERCHE À SELFIE

Personnellement je ne suis pas un adepte des selfies. Mais apparemment les perches se vendent comme des petits pains. Il existe aujourd'hui des perches à selfie qui permettent des autoportraits de qualité, même pour les plus exigeants. Mais il faut alors opter pour une version avec câblage intégré, et non pour une simple variante mécanique.

10. LE LOGICIEL TV

Un bon logiciel TV est indispensable à tout smartphone, à toute tablette qui se respecte. Je recommande Teleboy plus: grâce à lui, vous ne manquerez plus jamais une émission, quel que soit l'endroit où vous vous trouverez. Et vous recevrez en plus chaque jour de précieux conseils TV. ✕



Volkshochschule
Region Biel-Lyss

Universität populaire
Région Bienne-Lyss

ONEN, LAUT UND LEISE PORTUGIES MINKTIPPS, RELAX – TAKE IT EASY

- **Querflötenensemble**
6× montags ab 11.01.2016, 11:00–12:00h (bilingue)
- **Hatha Yoga**
19× dienstags ab 12.01.2016, 10:30–11:30h (in Deutsch)
- **Integrale Atem- und Bewegungsschulung**
9× dienstags ab 19.01.2016, 14:20–15:20h (in Deutsch)
- **Afrikanischer Tanz mit Live-Musik**
6× montags ab 25.01.2016, 20:00–21:30h (bilingue)
- **Singen – Kurs für Singbegeisterte**
Pop, Soul und Jazz Songs
5× dienstags ab 26.01.2016, 19:00–20:00h (bilingue)
- **Ensemblespiel mit Cembalo**
Für WiedereinsteigerInnen
4× eine Stunde ab 27.01.2016, Tag und Zeit nach Absprache (bilingue)
- **Relax – take it easy**
Gelassenheit und Ruhe finden
Samstag, 30.01.2016, 09:00–16:30h (in Deutsch)

Ambiance forestière au coeur de la ville

3 - 24 décembre 2015



Chères visiteuses, chers visiteurs,

Un scintillement de lumière au cœur de la ville, une délicieuse odeur de vin chaud et de sapin, une douce musique de Noël: en ce jeudi 3 décembre, les signes ne trompent pas, le 23^e marché de Noël vient d'ouvrir ses portes! Durant 22 jours, jusqu'au jeudi 24 décembre, il réjouira petits et grands.

Avec ses maisonnettes joliment décorées, son ambiance forestière subtilement recomposée par la Bourgeoisie de Bienne dans les rues piétonnes commerçantes, le marché de Noël est un enchantement pour tout le monde. Dans la plus pure des traditions de Noël, les artisans offrent un large éventail de produits variés et originaux de très haute qualité.

Les désirs de chacun, quels qu'ils soient, seront comblés. Les nombreux commerces spécialisés et les grands magasins attrayants du centre-ville proposent également un vaste choix de cadeaux, de produits artisanaux et des spécialités culinaires à déguster.

Il n'est donc pas étonnant que le marché de Noël biennois soit devenu un lieu de rendez-vous incontournable pour toutes les Biennoises et tous les Biennois ainsi que pour les fans de Bienne!

De part son caractère exceptionnel, chaleureux, familial et festif, le marché de Noël est un marché très apprécié et connu bien au-delà de Bienne et de sa région. C'est là que l'on se rencontre, en famille ou avec des amis, que l'on revoit des connaissances ou des collègues, que ce soit durant la pause de midi ou le soir après le travail, durant la semaine ou le week-end. Un tour de manège pour les enfants est un must essentiel. Un bon verre de vin chaud l'est aussi pour les adultes!

LES LIEUX DE RENCONTRE DU MARCHÉ DE NOËL 2015

La grande attraction du marché de Noël est sans conteste la présence de la Bourgeoisie de Bienne au coin de la rue de Nidau et de la rue Dufour avec sa véritable cabane canadienne en rondins. Vous pouvez vous y arrêter le temps de savourer des spécialités typiques de la forêt concoctées par les bûcherons: que ce soit le risotto aux champignons, la saucisse de sanglier grillée, le vin chaud aux épices et profiter d'une joyeuse ambiance au coin du feu. Et, sur demande, les enfants peuvent griller eux-mêmes leur saucisse puisqu'un foyer est à disposition.

«Chez Rüfi»

à l'angle de la rue Sessler et de la rue de Nidau est un autre point de rencontre très prisé du public. Dans un très beau décor de Noël et une ambiance bien sympathique (tente chauffée), de savoureuses fondues, des ramequins chauds, de délicieuses boules de Berlin, des grittibänz, du pain d'épices, des boissons chaudes (vin chaud, cafés et autres délices) n'attendent que de satisfaire le plus exigeant des appétits. Pour toute réservation ou

commande: info@chezruefi.ch ou tél. 032 322 35 94.

Le «**Bistro Père Noël**» (100 places) prend ses quartiers dans un chalet en bois chauffé à la place Centrale, devant la BCBE. Les gourmands pourront s'y régaler de fondues, risotto, croûtes au fromage, pain à l'ail, croissants fourrés aux noisettes, cafés variés, vin chaud aux épices, bière, vin blanc ou rouge, eaux minérales et autres spécialités dans une atmosphère conviviale et chaleureuse. Pour toute réservation: 079 122 77 98.

Le marché de Noël, c'est aussi la fête des enfants. Pendant que les adultes flânent ou discutent, les petits s'amusent sur un manège d'époque à la rue E. Schüller/rue de Nidau ou font un petit tour en train miniature à la rue du Marché. Vivez un moment de joie dans notre ville. Chassez les soucis de votre esprit et laissez-vous envahir et porter par la magie de Noël en prenant plaisir à regarder les stands animés et colorés, les illuminations et les décorations féeriques... Et si vous ressentez un bien-être intérieur, si vous avez trouvé le cadeau idéal, alors nous sommes heureux et comblés! Les membres de la Guilde Rue de Nidau, les exposants, les magasins et restaurants se réjouissent de vous voir très nombreux et vous souhaitent une très cordiale bienvenue. ✕

GUILDE DE LA RUE DE NIDAU BIENNE, Paul Müller, organisateur du marché. www.marchedenoel-bienne.ch

LES HEURES D'OUVERTURES

Les lundis	7, 14 et 21 décembre	11 h à 19 h
Les mardis	8, 15 et 22 décembre	11 h à 19 h
Les mercredis	9, 16 et 23 décembre	11 h à 19 h
Les jeudis	3, 10 et 17 décembre	11 h à 21 h 30
Les vendredis	4, 11 et 18 décembre	11 h à 19 h
Les samedis	5, 12 et 19 décembre	9 h à 18 h
Les dimanches	6, 13 et 20 décembre	10 h à 18 h
Le jeudi	24 décembre	9 h à 17 h

HEURES D'OUVERTURE SPÉCIALES:

Les samedis 5, 12 et 19 décembre, la fermeture des magasins est fixée pour 18 heures. Les dimanches 13 et 20 décembre, les magasins du centre ainsi que le marché de Noël sont ouverts de 10 heures à 18 heures.

PASSAGE DU SAINT NICOLAS

Le mardi 8 décembre 2015 à partir de 13h30 dans le rayon du marché de Noël

La Guilde de la rue de Nidau remercie les entreprises et sociétés suivantes qui soutiennent le Marché de Noël:
Le Journal du Jura, Bourgeoisie de Bienne, Canal 3, Chaussures Yvonne, COOP CITY, Fischer Electric, Gatti SA, Glaus & Kappeler, Bieler Tagblatt, SCHILD, Spörri Optik, TeleBilingue

SHOPPING DÉTENDU AU CENTRE-VILLE DE BIENNE

— CITY BIEL/BIENNE s'engage pour un centre-ville biennois attrayant. —

TEXTE MATTHIAS LEISER TRADUCTION BIELINGUA COMMUNICATION

L' Association CITY BIEL-BIENNE s'engage pour un centre-ville biennois attrayant. Notre objectif est de promouvoir la ville de Bienne en tant que centre d'achats le plus important de la région et de continuer à augmenter l'expérience de vie des achats pour la clientèle grâce à diverses activités.

Les bons-cadeaux de CITY BIEL-BIENNE sont un instrument de marketing important de notre organisation, et peuvent déjà être échangés dans plus de 100 commerces biennois. Nous voulons développer encore davantage ce système des bons-cadeaux, car l'argent investi retourne dans notre économie régionale. Nous souhaitons également inciter davantage de commerçants et commerçantes à adhérer à notre association, afin d'accroître encore plus l'attrait des bons-cadeaux CITY BIEL-BIENNE.

Connaissez-vous déjà le service de livraison à domicile biennois «1-2 Domicile?» En tant que clients et clientes, vous faites vos achats dans un ou plusieurs commerces du centre-ville biennois. Lorsque ceux-ci sont terminés, vous remettez votre sac d'achat à la caisse d'un commerce membre. Celui-ci et le service «1-2 Domicile» s'occupent du reste et, en règle générale, pour un montant modeste, vos achats sont livrés chez vous dans les deux heures. Vous trouverez plus d'informations sur le site www.1-2domicile.ch.

La ville de Bienne dispose au centre-ville de plusieurs parkings gérés par un système de guidage de parkings. Celui-ci vous indique en permanence où se trouvent des places libres. Vous trouverez ci-dessous un aperçu sur les parkings du centre-ville biennois.





Le geste qui fait toujours plaisir !



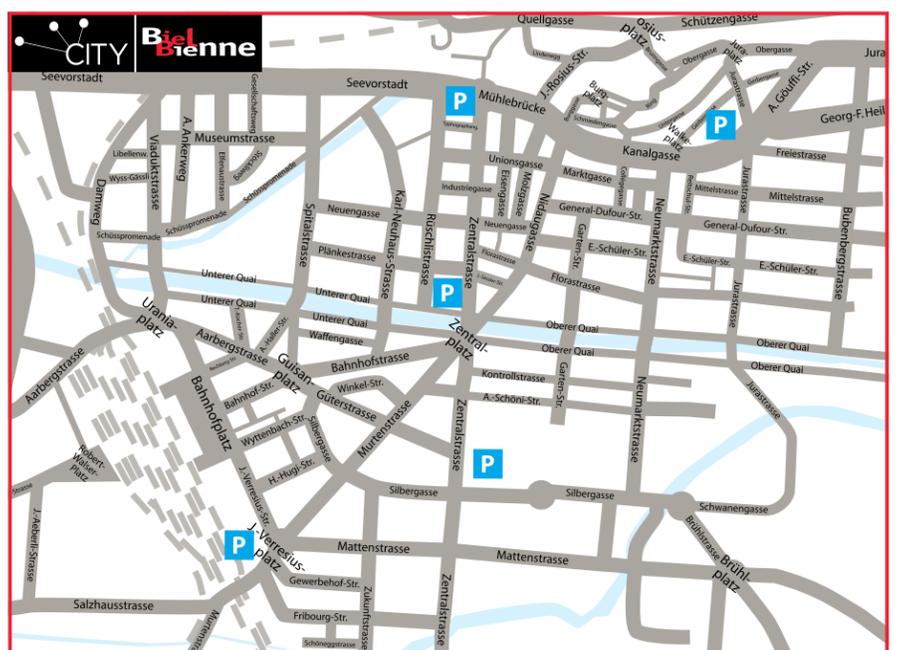
Bons-cadeaux

Les bons-cadeaux sont disponibles, à des points de vente sélectionnés, pour 10, 20, 50 ou 100 francs.

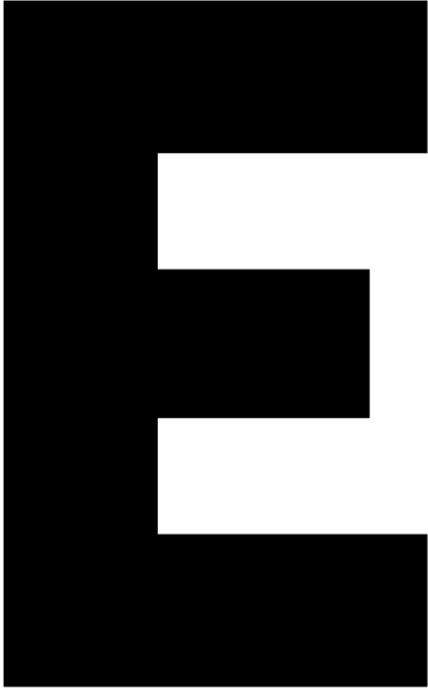
Pour plus d'informations, voir sur notre site : www.citybielbienne.ch

Point de vente principal :
Crédit Suisse,
place Centrale





En collaboration avec l'association
City Biel-Bienne



— Les bons côtés de la vie

18



00



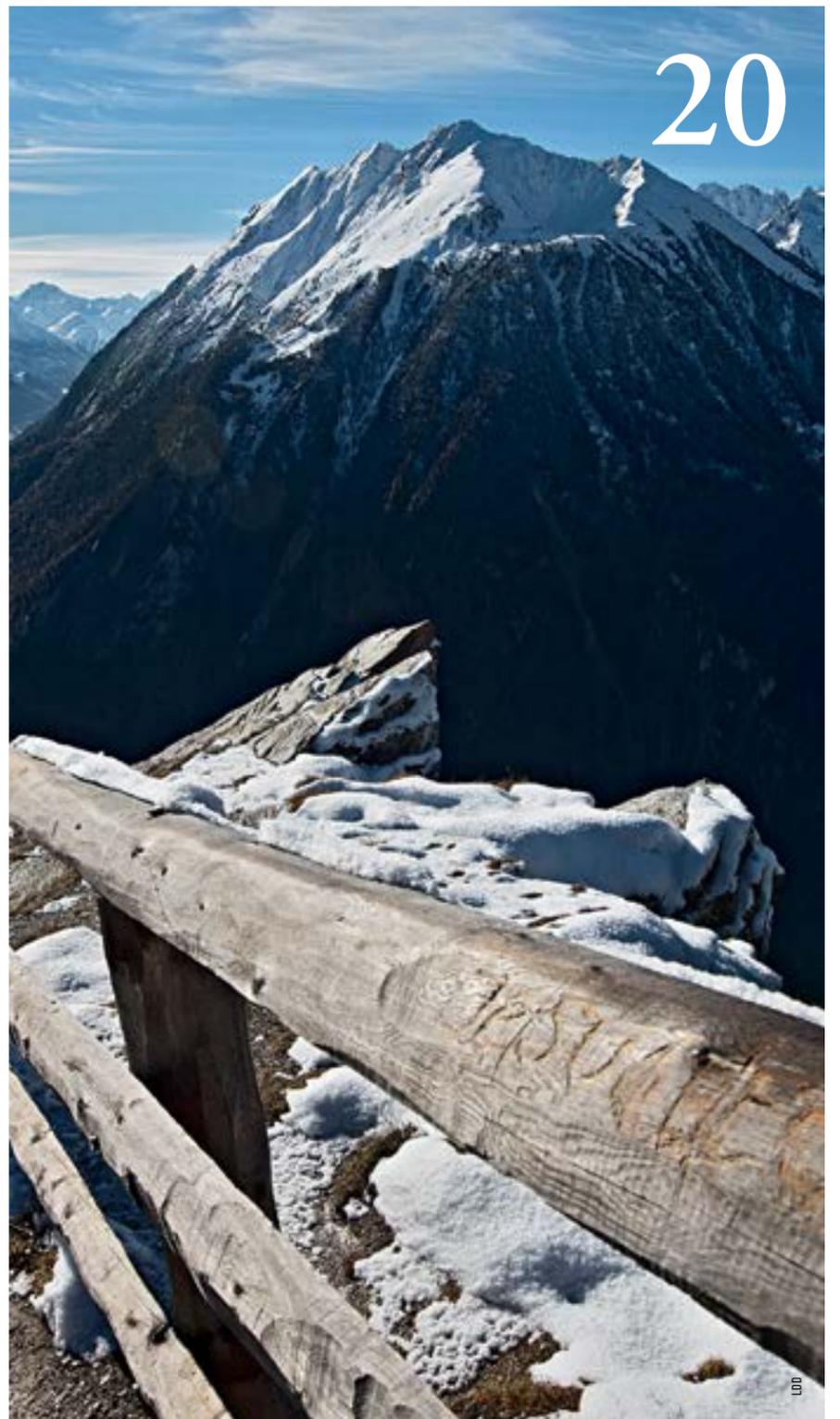
14

00

Prémices hivernales

Avant de voir la neige blanchir les sommets, empruntez une dernière fois des chemins d'altitude pour admirer des 4000 mètres valaisans, bien emmitoufflé dans des vêtements venus du Nord, goûtez à de savoureux produits anti-déprime, découvrez un nouveau lieu où se régaler à Bienne et offrez-vous un pur moment de détente dans un sauna. x

20



00

MANGER À L'ITALIENNE, DANS UNE AMBIANCE FAMILIALE

— Être assis au restaurant con mamma mia et amore mio, savourer des antipasti qui fondent sur la langue tout en admirant, dans la cuisine ouverte aux regards, le pizzaiolo qui fait danser en l'air avec maestria la pâte d'une future pizza croquante: ça, c'est l'Osteria, à Bienne. —



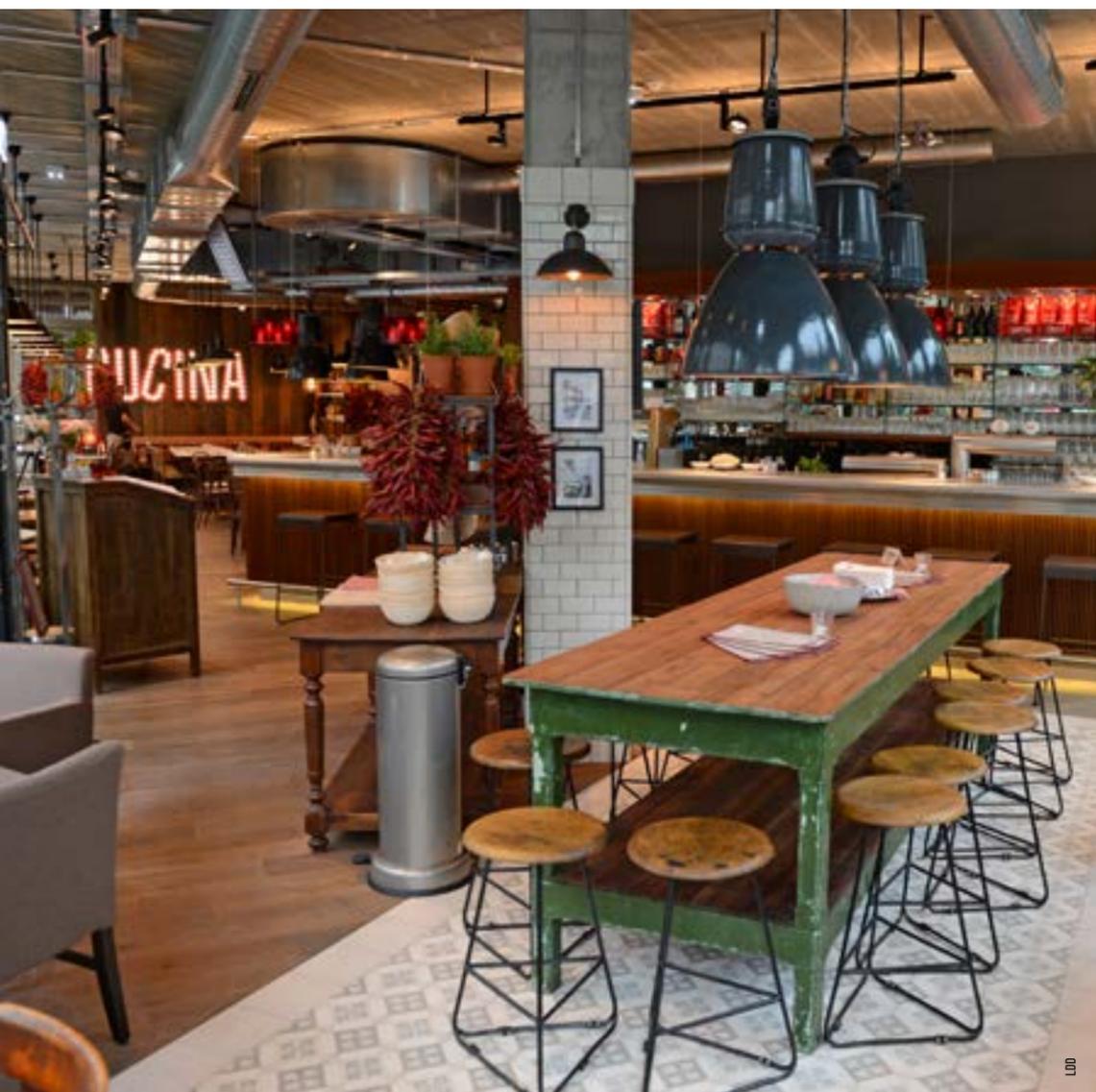
Votre train arrive pile à l'heure en gare de Bienne. Le col de votre manteau replié, vous sortez de la gare et, droit devant vous, vous traversez la rue de la Gare. Il souffle un vent frais, votre estomac crie famine et de vieux amis vous attendent dans un nouveau restaurant. Plus que quelques pas, et vous voilà devant le vénérable hôtel Élite, au cœur de Bienne. La porte de ce bâtiment classé monument historique s'ouvre devant vous, et d'emblée une délicieuse odeur de pâte cuite et d'huile aromatique vous invite à entrer dans le vaste restaurant aux plafonds élevés.

La salle bruit de discussions animées, de gloussements et de rires. Des serveurs souriants et de bonne humeur apportent de gigantesques assiettes jusqu'aux tables en bois. Partout des petits coins confortables:

l'aménagement donne l'impression qu'il accueille des milliers de clients depuis des lustres. Mais ce n'est pas le cas: en effet, ici tout est neuf. «Coucou, nous voilà;» bisous par-ci, bisous par-là. «Assieds-toi donc près de moi.» On se salue avec chaleur, on tombe les manteaux, et déjà, carte des mets en main, on se réjouit à l'avance de découvrir la gastronomie des lieux. Pizza caprese à la mozzarella de bufflonne, bruschetta, insalata al tonno: on laisse son regard errer sur les tables voisines, où des gens enroulent sans chichis leurs spaghettis autour de leur fourchette à l'aide de leur cuillère. Plus loin, des gourmets discutent du bouquet de leur vin. Deux dames d'un certain âge en sont déjà au dessert et savourent leur tiramisù, tandis qu'un jeune couple dévore une pizza commune dans la même assiette. Malgré les commandes qui affluent, il règne dans la cuisine une ambiance joyeuse et décontractée. L'air embaume l'origan et les tomates cerises fraîches, le risotto aux champignons et les baies confites.

Comme plat principal, une charmante serveuse recommande la spécialité de la maison: la pizza beste beste. Une pizza gigantesque avec deux garnitures différentes, pour ceux qui ont une grande faim ou qui aiment la variété. Notre choix est vite fait. Une fois les assiettes de hors-d'œuvre débarrassées, on nous apporte trois pizzas fumantes pour six personnes, avec pour chacune d'elles deux garnitures différentes. Le jambon est juteux, et le parmesan râpé fond littéralement sur la langue. Quant à la pâte de la pizza, elle croque sous la dent et déploie des arômes d'huile d'olive. Bientôt nous discutons entre nous comme le font les familles italiennes qui ne se sont plus vues depuis longtemps. Et autour de ce superbe repas, éclairés par la lumière chaleureuse de l'Osteria, restaurant à la fois rustique et moderne, nous passons des instants de belle convivialité. Les heures ont filé à la vitesse du vent. Quand est-ce qu'on se revoit? Dans quinze jours, même endroit, même heure?

L'Osteria de Bienne est gérée par la Coopérative Migros Aare. Avec sa touche italienne et familiale, ce restaurant a depuis longtemps de nombreux cousins qui rencontrent un succès sans précédent dans les grandes villes d'Allemagne et d'Autriche. Certains soirs, les clients n'hésitent pas à faire la queue sur le trottoir pour y avoir une table. C'est dire si les pizzas de l'Osteria y sont recherchées. Pour toute information sur l'Osteria de Bienne, rue de la Gare 14, consultez le site www.losteria.ch. x



En collaboration avec

MIGROS



Philippe Berthoud
Cuisinier



Vermicelles et lard – la bonne recette pour surmonter le spleen de l'automne

— Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais je ne peux pas manger uniquement de la fondue et de la raclette tout l'hiver. De temps à autre, il me faut une croûte au fromage...! —

TEXTE PHILIPPE BERTHOUD TRADUCTION MARCEL GASSER

Sérieusement: j'adore ce qu'on appelle la confort food, à savoir ces aliments réconfortants et familiers, ces aliments-doudou qui mettent du baume au cœur, suscitent un sentiment de bien-être et guérissent les vagues à l'âme. Ce sont ces repas qui mijotent longtemps et qui remplissent toute la cabane d'effluves à tel point délicates que les draps de lit en conservent encore l'odeur une semaine après. Ce sont ces repas lourds qui déploient des tonnes d'arômes, renvoient inévitablement en enfance et font oublier le brouillard. Ce sont ces soupes épaisses, ces ragoûts nourrissants, ces tourtes collantes, ces gâteaux aux pommes encore chauds, ces purées de pommes de terre aux boulettes. Ou ce pot de Nutella que l'on dévore devant la TV. Ou encore le pulled pork, cette viande effilochée au goût très riche, qui fond dans la bouche.

Rien qu'en imaginant le moment où je sors du four un rôti qui y a mijoté sept heures, j'en ai l'eau à la bouche. Je me vois en train de le défaire à la fourchette, de mélanger les morceaux à la sauce, de les glisser entre deux moitiés de petit pain et de mordre là-dedans à pleines dents, que la sauce m'en coule le long du menton et finit par s'égoutter sur mon ventre. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je recommande de manger le pulled pork nu. Depuis le temps, ça ne choque même plus mes invités.

Pulled pork à manger nu avec trois invités: Env. 1,2 kg d'épaule de porc. Mélanger 3 cs de sucre brun, 3 cs de sel, du paprika fort en poudre et 1 dl de jus de pomme. Frotter la viande avec le mélange, mettre au four durant 40 min. à 200°C, puis abaisser la température à 120°C et laisser la viande s'attendrir ainsi durant 7 heures. Défaire ensuite la viande avec deux fourchettes, et servir avec une sauce barbecue et des petits pains.

LE MEILLEUR DE LA CHÂTAIGNE

Dessert typiquement automnal, les vermicelles sont fabriqués à partir de châtaignes cuites, écorcées et réduites en purée. On retrouve les châtaignes, entre autres, dans les marrons glacés (elles sont alors cuites lentement dans un sirop de sucre) ou alors comme farine pour faire du pain ou des pâtes. Il existe également une bière suisse aux marrons, la Marroni Herbst Bier de la brasserie Stadguet, à Winterthur.

Un de mes amis, qui a tendance à croire qu'il sait tout, prétendait que l'oignon était le seul aliment susceptible de faire pleurer. Jusqu'à ce que je lui lance une noix de coco à la tête. Selon Wikipedia (je ne peux quand même pas tout savoir!), on mangeait déjà des marrons à l'époque préhistorique. Au Moyen Âge, la châtaigne avait la réputation de provoquer des problèmes de digestion, des maux de tête, des ballonnements et un accroissement de la libido. Aujourd'hui on met tout cela sur le dos de la viande, du gluten ou de Nestlé.

Aujourd'hui, les marrons continuent d'enrichir nos cartes des mets. Et trois types cool de Siselen font tout ce qu'ils peuvent pour qu'il en reste ainsi. Lorsque le sous-chef d'un restaurant à 17 points change d'orientation et se lance dans le business du vermicelle, il doit forcément s'agir d'un produit d'une qualité exceptionnelle. Et c'est effectivement le cas. Fabriqué à partir de châtaignes fraîches durant la saison des marrons (d'octobre à janvier), il a la sucrosité légère et naturelle des marrons italiens et affiche un éclat soyeux. Mélangé avec un peu de crème, une pincée de sucre en poudre et une giclée de kirsch, il constituera un splendide dessert automnal. Non seulement Simon Moser et son équipe de Rudolf Moser AG fabriquent la meilleure purée de marrons qui soit, mais ils créent également des recettes originales.

RECETTE GRATUITE

Autre denrée propice au salut de mon âme: le lard. Je le glace au four pendant des heures, avec de la moutarde, un peu de piment et du sirop d'érable. Et je le sers avec des lentilles au vinaigre balsamique, pour contrebalancer le côté sucré. Un remède souverain pour surmonter le spleen de l'automne. Si les soucis ne disparaissent pas avec ça, je ne vois guère que le recours à un psychologue. Mais celui-ci s'empressera certainement de prescrire ma recette: or, ici elle est gratuite! x

www.philippeberthoud.com
www.facebook.com/philippe.berthoud

LARD ET LENTILLES AU VINAIGRE BALSAMIQUE (RECETTE POUR 2-3 PERSONNES)

Ingrédients:

600 g de lard en un seul morceau
3 cs de moutarde gros grains
1 cs de flocons de piment
6 cs de sirop d'érable
1 échalote finement hachée
4 cs de ciboulette hachée
150 g de lentilles vertes du Puy
1 litre de bouillon léger
50 ml de vinaigre balsamique traditionnel
2 cs d'huile de colza
Sel, poivre

Préparation:

Préchauffer le four à 150°, partie supérieure et partie inférieure. Enlever la couenne du lard et déposer celui-ci dans un plat à gratin. Mélanger la moutarde, le piment et le sirop d'érable, en badigeonner le lard et laisser cuire au four 2½ h. De temps à autre, récupérer le jus avec une cuillère et en arroser le lard. Cuire les lentilles env. 15 minutes dans le bouillon, égoutter et mélanger avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Servir chaud avec le lard.

TIRAGE AU SORT

La rédaction d'EXTRA récompense ses fidèles lecteurs. Envoyez-nous sans tarder un E-mail avec la mention «Berthoud» et votre adresse complète à l'adresse: verlagsmarketing@gassmann.ch. Les trois premiers lecteurs à nous envoyer un mail recevront un kilo de purée de marrons La rédaction d'EXTRA remercie cordialement l'entreprise Rud. Moser SA (www.marroni.ch) pour le sponsoring des prix.

COMMENT UN SAPIN DEVIENT L'ARBRE DE NOËL D'ESB

— C'est en juin que débutent avec ardeur les préparatifs pour que le sapin d'ESB puisse chaque année illuminer la place Centrale de Bienne dès le 1^{er} jour de l'Avent —

Comment un simple sapin devient-il le superbe arbre de Noël d'ESB? D'où viennent les idées pour une décoration spectaculaire? Et à quoi doit-on encore penser pour organiser une grande fête d'inauguration le 1^{er} jour de l'Avent? ESB vous dévoile les principales étapes et vous invite chaleureusement à l'inauguration de l'arbre de Noël de cette année, qui aura lieu le dimanche 29 novembre, à 17h00, sur la place Centrale de Bienne.

DES YEUX BRILLANTS

Jour J: le 1^{er} jour de l'Avent à 17 heures, le sapin d'ESB brille de tous ses feux et fait briller les yeux des personnes présentes.

ESSAIS

On vérifie en silence et en cachette que toutes les lampes LED brillent sur l'arbre et que la technique fonctionne parfaitement.

10 000 LAMPES

Pendant trois jours, l'arbre est décoré par l'équipe de conception et les collaborateurs d'ESB. Environ 10 000 lampes LED, la décoration et un grand amour du détail transforment le sapin en arbre de Noël d'ESB.

CONVOI EXCEPTIONNEL

Le sapin est abattu et acheminé par convoi exceptionnel, encadré par la police, vers son nouveau site, puis érigé sur place. Une entreprise pas toujours simple.

INVITATION

Chaque année, l'annonce et l'invitation à l'inauguration de l'arbre de Noël sont entièrement reconçues et adaptées à la décoration de l'arbre.

BÉNÉDICTION OFFICIELLE

La Ville de Bienne octroie l'autorisation pour l'arbre de Noël sur la place Centrale, toutes les parties prenantes sont informées. Plus rien n'entrave l'installation de l'arbre de Noël d'ESB.

FRIANDISES

Avec quel délicieux cadeau ESB régale-t-il les visiteuses et visiteurs de la fête d'inauguration? Un défi créatif, dégustation comprise.

ARTISANAT

La décoration prend forme, elle fait l'objet d'essais, d'ajustements, est rejetée ou retenue.

L'ARBRE ÉLU

Les responsables de l'arbre de Noël d'ESB et le forestier de triage de la bourgeoisie de Bienne examinent les candidats et choisissent le futur arbre de Noël.

DÉCORATION

Quel thème et quel motif doivent décorer l'arbre cette année? ESB et le concepteur réfléchissent ensemble.

L'ARBRE

Le forestier de triage de la bourgeoisie de Bienne se rend dans les forêts environnantes à la recherche d'un arbre adéquat. Des propriétaires de jardins se manifestent et proposent leurs sapins. x

1^{er} jour de l'Avent

5 jours avant
le 1^{er} jour de l'Avent

8 jours avant
le 1^{er} jour de l'Avent

9 jours avant le 1^{er}
jour de l'Avent

Octobre

Septembre

Septembre

Septembre

Août

Juin - août

Janvier - Juillet



En collaboration avec



SAUNA, MODE D'EMPLOI

— Il n'est pas seulement important de savoir comment s'entraîner correctement. Encore faut-il appliquer les mesures adéquates pour régénérer ensuite son organisme. L'une d'elles est le sauna. —

TEXTE MELANIE MESSERLI*, RESPONSABLE SPORT CTS

LES BIENFAITS DU SAUNA

Les températures élevées du sauna sollicitent notre activité cardio-vasculaire, activent la circulation du sang et ouvrent les pores de la peau. Le sauna ne vous aidera certes pas à vous débarrasser directement de vos courbatures musculaires, mais il soutiendra tous les processus régénératifs et métaboliques qui se déroulent dans les muscles (les toxines sont éliminées plus rapidement), accélérant ainsi le processus de guérison des courbatures.

Une séance de sauna vous procurera en outre beaucoup de détente, car la chaleur augmente le sentiment de bien-être. Dans les saunas où le taux d'humidité de l'air est plus élevé (par exemple, le système Bio-Sauna) l'organisme tire profit de cette humidité, surtout les voies respiratoires, qui se dégagent. Enfin, le sauna renforcera votre système immunitaire et vous rendra plus résistants. Quant à l'idée qu'une séance de sauna vous fera perdre du poids (en diminuant la masse des tissus adipeux), c'est hélas une fausse croyance.

QUAND SE RENDRE AU SAUNA?

Après l'entraînement ou, par exemple, les jours où il n'y a pas d'entraînement, pour faciliter la récupération.

DIFFÉRENCE ENTRE BIO-SAUNA ET SAUNA FINLANDAIS

Dans le sauna finlandais, la température s'élève à env. 85°C, tandis que l'humidité relative de l'air ne dépasse pas 10%. Il y fait donc très chaud et très sec. Dans le Bio-Sauna, la température est d'env. 60°C, mais l'humidité relative de l'air monte à 40%. Il y fait donc moins chaud, mais plus humide.

COMMENT PROCÉDER

La règle la plus importante à observer est celle-ci: il faut écouter son corps! Ayez la sagesse de quitter le sauna assez tôt si vous ne vous sentez pas bien. Il est recommandé d'effectuer deux ou trois séances, de bien refroidir son corps après chaque séance et de se reposer suffisamment. Dans un sauna finlandais, un passage dure entre 8 et 12 minutes; dans un Bio-Sauna à 60°C, l'exposition à la chaleur peut être un peu plus longue. Les effets bénéfiques du sauna ne se font sentir qu'en cas de pratique régulière.

A QUOI FAUT-IL ENCORE VEILLER?

Règles d'hygiène: l'espace wellness est une zone de nudité. N'y sont autorisés que les linges de bain, les peignoirs et les pantoufles de bain. Dans la cabine, le linge doit être étendu entièrement, afin que la sueur n'entre pas en contact avec le bois. On se douche toujours avant et après chaque passage au sauna. En outre, il est important de récupérer après le dernier passage au sauna toute l'eau que l'on a perdue en transpirant. Il est recommandé de boire au moins un litre d'eau minérale riche en calcium et en magnésium, ou des jus de fruits dilués. x



* En collaboration avec CTS Sports

Saviez-vous?

cts SPORTS



Piscine couverte



Plage de Biene



Patinage (Tissot Arena)



Garderie d'enfants

Tout dans un abo!



www.ctsbiel-bienne.ch

LES COULEURS DE L'HIVER

— Le nom de Colour Wear est tout un programme.
Le jeune label de mode entend habiller l'hiver de couleurs. —

TEXTE RAMONA AEGERTER TRADUCTION MARCEL GASSER PHOTOS LDD

C'est beaucoup grâce à un ex-Biennois, Sascha Zeller, que les nouvelles collections de Colour Wear sont disponibles en Suisse. Bien connu des snowboardeurs, skateurs et autres surfeurs biennois, il est en effet responsable de la distribution en Suisse de cette marque tendance. Et Sascha Zeller était chef de vente au «Wolke 7», l'ancien magasin branché du centre-ville, situé en face de la Rotonde. Aujourd'hui, le «Wolke 7» s'appelle le «Pipeline», et Sascha Zeller a déménagé à Adelboden, où il dirige le magasin de sport et de mode «Diamond». Accessoirement, il distribue dans toute la Suisse Colour Wear, la nouvelle marque à la mode en provenance de Scandinavie.

Ce label se définit lui-même comme un rebelle dans l'industrie du lifestyle. Il est jeune et insolent dans sa présentation, proche de la clientèle dans son mode de communication, frais dans sa forme et ses couleurs et, surtout, conçu pour être porté par des gens qui sont tous les jours dehors. **X**

TROIS QUESTIONS À SASCHA ZELLER IMPORTATEUR GÉNÉRAL DE COLOUR WEAR SWITZERLAND

EXTRA — Qu'est-ce qui fait la particularité de Colour Wear?

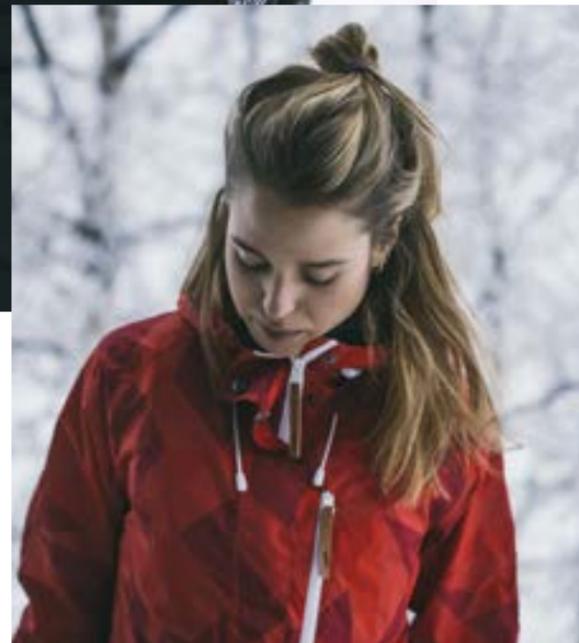
Sascha Zeller — CLWR est avant tout un produit jeune et frais, de qualité et intentionnellement simple, à la scandinave. Toutes les coupes, tous les modèles et toutes les couleurs s'appuient sur la nature telle qu'on la trouve en Scandinavie.

E — Pour qui ces vêtements sont-ils conçus? Femmes, hommes, snowboardeurs, skieurs?

S. Z. — CLWR n'entend pas se positionner dans une niche particulière et s'adresse à ceux qui sont tous les jours dehors à se déplacer, conformément à la devise «everyday outdoor».

E — Tu as débuté ta carrière à Bienne. Quels sont tes plus beaux souvenirs du Seeland?

S. Z. — Mes plus beaux souvenirs, ce sont très clairement les profondes amitiés que j'y ai tissées, la clientèle multiculturelle, les époustouflantes et mystiques journées d'automne, que les Biennois jugent pourtant oppressantes, et le potentiel dont dispose la ville aujourd'hui encore!



En vente chez Pipeline à Bienne, One80 à Studen ou Diamond Boardshop à Adelboden.
www.clwr.com

A offrir ou à s'offrir



1

LD

— Des idées déco de Brechbühl Interieur —

Les prix sont indiqués en francs suisses, TVA de 8% incluse.
Ils sont approximatifs. Pour les précisions, se référer aux images ci-dessous.



2

LD



3

LD



4

LD



5

LD

- 1 Modèle Coussin
Fabricant Vitra
Design Various Designer
1954-2013
Prix* Fr. 95.- -227.- incl.
- 2 Modèle Shadows
Fabricant Brokis
Design DESIGNSTUDIO
Lucie Koldova & Dan Yeffet
Prix* Fr. 348.- -653.- incl.
- 3 Modèle Lampe de table Babycloud
Fabricant Belux
Design Frank Gehry
Prix* Fr. 324.- incl.
- 4 Modèle Sweet Light
Fabricant Catellani & Smith
Design Enzo Catellani
Prix* Fr. 240.- incl.
- 5 Modèle Tapis Muse
Fabricant Kasthall
Design Maja Johansson
Prix* Fr. 600.- -800.- /m²



WORK/LIFE BALANCE IM MÖBELSORTIMENT

Heutzutage sind Wohnen und Arbeiten nicht mehr streng getrennt. Wir unterstützen Sie mit unserem breiten Know-how und Leidenschaft dabei, die Balance zu finden.

BRECHBÜHL INTERIEUR

Hauptstrasse 54, CH-2560 Nidau
www.brechbuehlinterieur.ch

MARCHER SOUS LES ORS DES MÉLÈZES

— Pour profiter des derniers instants de l'automne, nous vous invitons à découvrir le Mont-Chemin. Sur cette crête qui domine à la fois le val de Bagnes et la vallée du Rhône, on se sent seul au monde. —

TEXTE CLÉMENT GRANDJEAN* PHOTOS OLIVIER BORN

Les premiers rayons du soleil réchauffent l'atmosphère. En cette fin novembre, le village du Levron, orienté plein sud, profite de sa situation géographique privilégiée. La vallée en contrebas, elle, est encore plongée dans l'ombre. La vue est splendide. D'un côté, on aperçoit Verbier, de l'autre le val d'Entremont. Tournant le dos au panorama, nous nous mettons en marche en direction du col du Tronc. Impossible de s'égarer en chemin, car l'itinéraire est doublement balisé: aux panneaux jaunes de tourisme pédestre succèdent des écriteaux roses qui signalent que ce chemin est praticable à raquettes sitôt la première neige arrivée. Le sentier herbeux monte en pente douce. L'humidité de la nuit s'évapore en de petits nuages qui brillent au soleil. S'envolant d'un arole, un cassenoix moucheté nous frôle avant de s'installer un peu plus loin sur une branche.

GOÛTER ENFIN À LA NEIGE

Après quelques lacets dans un sous-bois, le chemin débouche dans une zone à la végétation plus éparse. Dans la lumière matinale, quelques vieux mélèzes trônent sur le pâturage. La teinte orange des aiguilles sur le point de tomber entre en résonance avec le bleu profond du ciel. Ce nouveau paysage marque notre arrivée au col du Tronc, saupoudré de quelques centimètres de neige. Sur cette couche immaculée, des traces nous racontent la faune qui peuple la région. Ici, les bords d'un lièvre, et là, le minuscule sillon tracé par un rongeur. Plus loin, les petites pattes d'un écureuil et les onglons d'un bouquetin. La neige dissimule le chemin qui continue de grimper parmi les conifères. Qu'à cela ne tienne, les panneaux sont bien visibles. A mesure que nous montons en suivant la crête, le manteau blanc est toujours plus épais. A l'ombre des arbres, le froid est mordant, et nous ne sommes pas mécontents de retrouver le soleil au sommet. Culminant à une altitude de 1800 mètres, le lieu-dit La Crevasse porte bien son nom. Une barrière de bois nous sépare du vide qui s'ouvre sans prévenir devant nos pas. Mille mètres plus bas, le village de Sembrancher est presque invisible. Après une pause, c'est le moment de redescendre en direction du col des Planches, en tâchant de ne pas glisser dans la neige. Lorsque nous y parvenons, le soleil est déjà haut dans le ciel.

TÉMOINS D'UN TEMPS OUBLIÉ

Sur ce petit plateau, qui survole à la fois le val de Bagnes et la vallée du Rhône, le calme est total. Seuls les chants des oiseaux troublent le silence. Quelques maisons vides témoignent encore du passé du Mont-Chemin. La montagne a en effet été le cadre d'une intense activité

minière dès le début du XIX^e siècle. A la recherche de plomb, de fer et d'argent, les hommes ont creusé la roche durant des décennies. Le paysage rappelle cet âge d'or où des dizaines de promoteurs ont acheté des concessions pour extraire ces précieux minerais. Notre promenade se poursuit sur le chemin des Mines. En faisant une boucle autour de la crête, nous retrouvons plusieurs mines abandonnées. Leur accès interdit par des grilles, ces cavités s'enfoncent dans le flanc de la montagne. Plus loin, on longe une carrière d'où les ouvriers ont longtemps extrait du marbre. Le jaune des mélèzes a cédé maintenant la place au vert profond des épicéas. En bruit de fond, le murmure de la circulation, tout là-bas, le long du Rhône. Sur le Mont-Chemin, le temps semble s'écouler au ralenti. Nous sommes presque surpris d'être déjà de retour au col des Planches. C'est le moment de rejoindre Le Levron, par la petite route forestière qui nous ramène au col du Tronc. Le soleil y a déjà fait fondre la neige de la nuit. Le tapis d'aiguilles orangées assourdit le son de nos pas alors que nous redescendons vers la vallée, abandonnant à regret le calme de ces sommets. ✕

Le lieu-dit «La Crevasse», à 1800 mètres d'altitude, offre une vue époustouflante sur les Alpes suisses et françaises.

* Terre & Nature

INFOS PRATIQUES

Y ALLER

En voiture: sortie Grand-Saint-Bernard. Prendre la direction de Verbier. Après Sembrancher, monter à travers Vollèges. Parking au centre du village du Levron. En transports publics: depuis la gare CFF de Martigny, prendre le train pour Etiez. De là, le car postal pour Le Levron.

LE PARCOURS

Compter 5 heures de marche. Plusieurs variantes s'offrent au promeneur: éviter le point de vue relativement vertigineux de la Crevasse ou s'arrêter au col des Planches.

SE RESTAURER

Buvette du col des Planches, fermée de novembre à avril.

SE RENSEIGNER

Centre nature du Mont-Chemin, tél. 027 722 83 74, www.sentier-des-mines.ch