

# Montagnes vivantes

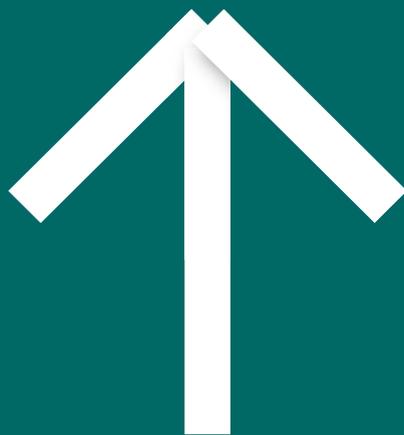
Nr. 110 | Hiver 2020

Nord



Aide suisse  
à la montagne

# Nord



Chers amis de l'Aide suisse à la montagne  
Chers lectrices et lecteurs

Le grand Nord: ses forêts enneigées, ses jours plus courts, ses kilomètres de pistes de ski de fond et ses saunas bienfaisants pour se réchauffer. Pour beaucoup d'entre nous, c'est un rêve hivernal. Mais pour vivre tout cela, il n'est pas indispensable de se rendre en Scandinavie. Les régions de montagne de Suisse ont elles aussi beaucoup à offrir.

Cette édition du magazine «Montagnes vivantes» vous emmène sur les lieux du projet le plus au nord que l'Aide suisse à la montagne a soutenu jusque-là. Nous ferons aussi une halte dans un autre endroit dans lequel on peut s'adonner pleinement au ski nordique. Le tout sans oublier bien sûr le sauna. Tout en haut, sur le col de l'Ofen, une expérience wellness unique attend les visiteurs qui pourront se rafraîchir à loisir dans un iglou.

Nous espérons que tous ces récits vous donneront l'envie de faire des excursions dans les montagnes suisses. Après l'été gâché par le Corona, il est essentiel pour la population de montagne de pouvoir accueillir des clients autochtones. Personne ne sait ce qu'il va advenir de la pandémie, mais il est probable qu'elle nous tienne encore longtemps en haleine. En page 16, vous apprendrez ce que l'Aide suisse à la montagne a entrepris pour atténuer les conséquences de cette crise sanitaire.

Je vous souhaite de paisibles et reposants jours de fêtes.



Willy Gehriger  
Président du Conseil de fondation



## 4

## Après les frissons dans la neige un sauna bien chaud

Un wellness sur le col de l'Ofen, c'est encore mieux qu'un voyage en Scandinavie.

## Lieux des projets

- 4 Sauna sur le col de l'Ofen, GR
- 7 Halle d'entreposage, Vallée de Joux, VD
- 8 Maison d'habitation, Wienacht, AR
- 10 Bergerie, Riesenstalden, SZ
- 14 Bergerie, Hospental, UR



## 8

## Le grand Nord de la Suisse

Où se trouve le projet le plus septentrional que l'Aide suisse à la montagne a soutenu?



## 10

## Vivre sur le versant nord

Quatre mois durant, la maison et l'étable de la famille Küttel sont privés des rayons du soleil.

A photograph of two women snowshoeing through a snowy forest. The woman in the foreground is wearing a teal jacket and a white beanie, while the woman behind her is wearing a red jacket. They are both using poles and snowshoes. The background features snow-covered mountains and evergreen trees under a clear sky.

ASSAINISSEMENT DES CHAMBRES D'HÔTEL ET CONSTRUCTION D'UN WELLNESS

# Comme dans le grand Nord

Max Hugelshofer



**L'hôtel Süssom Givè sur le col de l'Ofen est, depuis qu'il a été rénové, ouvert aussi en hiver. Le sauna s'avère donc rentable. Comme dans le grand Nord, on peut se rafraîchir en se couchant dans la neige ou en entrant dans un iglou.**

**COL DE L'OFEN | GR** Le tour en raquettes a été magnifique mais éprouvant. Maintenant, après un café avec un strudel, dehors sur la terrasse de l'hôtel, le froid se fait sentir dans les os. Par chance, les clients de l'hôtel Süssom Givè disposent d'un petit espace wellness. L'hôtelier, Peider Toutsch, a chauffé le sauna. Tout est donc parfait pour se relaxer à la mode nordique.

L'espace que Peider a aménagé dans une ancienne remise pour les appareils en-dessous du grand jardin d'hiver est moderne et généreux. Il comporte deux saunas aux températures diverses, plusieurs bassins et douches et même un petit Whirlpool. Le top se trouve cependant à l'extérieur: un énorme tas de neige sur la place de parc.

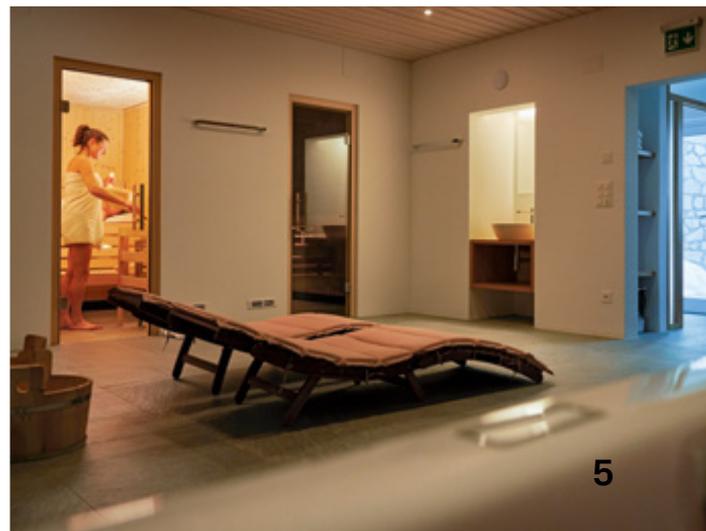
Qui, si l'on regarde de plus près, se révèle être un iglou. Entre les passa-

ges au sauna, un endroit idéal pour se rafraîchir. Les clients les plus courageux se livrent même une bataille de boules de neige avant de se coucher dans la neige. Et il en manque rarement ici! Il faut dire que l'hôtel est à 2'149 m d'altitude.

«La décision de laisser l'hôtel ouvert en hiver n'a pas été facile à prendre», déclare Peider, qui a repris il y a 14 ans le bâtiment exploité par la famille depuis trois générations. Il l'a d'abord exploité avec son frère, puis seul. La restauration marchait bien. D'une part grâce aux menus servis aux touristes de passage, d'autre part grâce aux spécialités réalisées avec des produits locaux, avec lesquels Peider s'était fait un nom loin à la ronde.

L'exploitation de l'hôtel Süssom Givè pâtissait des exigences changeantes des clients. Les vieilles chambres avec douche à l'étage n'étaient plus

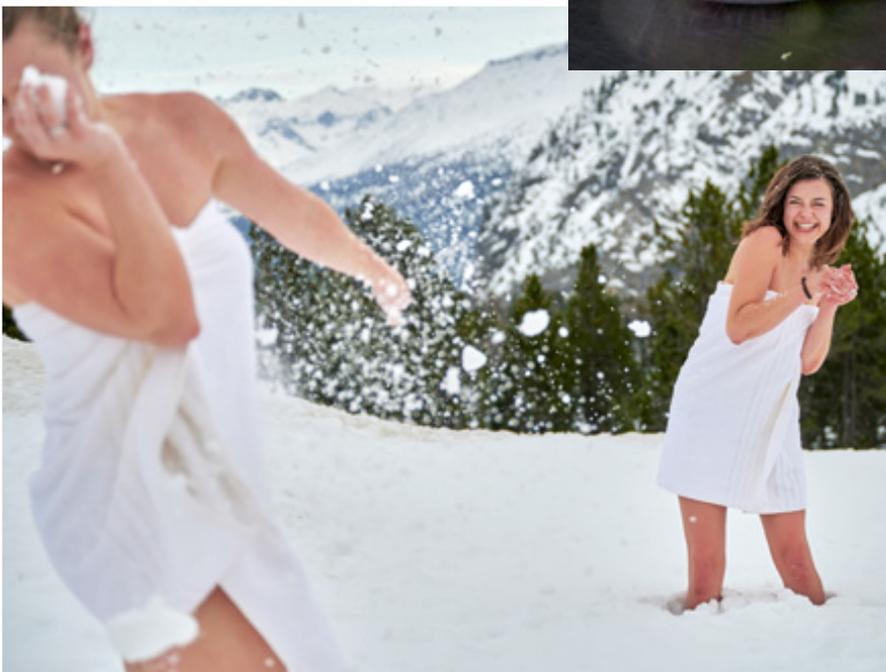
Après l'effort, un sauna bien mérité.



demandées. A plus ou moins long terme, Peider aurait dû fermer son établissement.

### Ouvert toute l'année

Il essaya d'abord d'installer derrière la maison une petite cabane avec salle de bain privée ce qui lui amena des clients sans problèmes. Peider décida donc d'aller de l'avant en rénovant les chambres de l'hôtel et en mettant à profit le bois d'arolle de la région pour en faire de petites oasis de bien-être. Un sauna était prévu pour agrémenter encore l'offre. Pour que les investissements soient supportables, il fallait cependant que les chambres ne restent pas vides la moitié de l'année. Le Sûsom Givè est donc devenu un établissement ouvert à l'année. Les premières expériences sont réjouissantes. «Nous attirons une tout autre clientèle qu'en été», dit Peider. En hiver, nous avons moins de voyageurs de passage, par contre des personnes qui aspirent au repos et des amoureux de la nature qui explorent à raquette les sommets et les vallées autour du col de l'Ofen et dans le Val Müstair. Et qui sont ravis de trouver un sauna en chemin.



Les plus courageux sautent directement du sauna dans la neige glaciale.

Sur le plan culinaire aussi les clients de Peider Toutsch ne sont pas en reste.

**«En hiver, nous avons une tout autre sorte de clientèle.»**

CONSTRUCTION D'UNE HALLE D'ENTREPOSAGE DES VÉHICULES POUR LES PISTES DE SKI DE FOND

# Prêt pour la saison d'hiver

**La Vallée de Joux est en quelque sorte une Mecque pour les sports nordiques. 200 kilomètres de pistes de ski de fond attendent les skaters et les fondeurs. 55 kilomètres sont préparés par l'Association Mollendruz ski de fond.**

**VALLÉE DE JOUX | VD** Mieux vaut oublier la saison dernière!... Comme il n'y a eu qu'à quatre reprises suffisamment de neige, Charly Buffet n'a sorti du garage son véhicule de préparation des pistes que pour un traçage restreint. Or, une demi-journée plus tard, la pluie ou le soleil toraient à nouveau le cou à la piste. «Je n'avais encore jamais vécu pareille situation», déclare Charly de l'Association Mollendruz ski de fond. Mais la saison dernière n'est pas la seule raison pour laquelle lui et ses collègues espèrent avoir cette année un hiver froid et neigeux. Ce sera le premier où il pourra profiter de sa nouvelle halle d'entreposage des véhicules.

Jusqu'alors, les véhicules de pistes et tout le matériel étaient répartis dans trois endroits différents. Le grand véhicule à chenilles était logé dans un garage ouvert à moitié, beaucoup trop étroit, d'un accès difficile, sans protection contre les intempéries et loin des pistes de fond. L'association avait depuis pas mal de temps l'intention de construire une halle qui puisse aussi servir de vestiaire pour les visiteurs et dans laquelle ces derniers pourraient acheter

leurs abonnements de ski et obtenir des informations. Après des années de réflexion et après avoir réuni l'argent nécessaire, le tout est enfin prêt.

Charly est ravi de cette nouvelle halle. Il ne prépare pas seulement les pistes de ski de fond mais effectue aussi la maintenance et les éventuelles réparations sur les chenillettes. Le fait d'avoir travaillé avant sa retraite à l'arsenal, où il était responsable des tanks, lui facilite énormément la tâche. Grâce à son engagement pour le ski de fond au Mollendruz, il peut encore s'occuper des bulldozers, des conduites hydrauliques et des moteurs diesel – et les visiteurs bénéficient de «ses» 55 kilomètres de pistes super préparées. (max)

La construction de la nouvelle halle d'entreposage: le labeur de tout un été.



Dernier service effectué par Charly Buffet sur un véhicule de piste dans l'ancien garage exposé aux courants d'air et humide.

CONSTRUCTION D'UNE MAISON D'HABITATION

# Le projet le plus au nord soutenu

von Max Hugelshofer

**47 degrés, 27 minutes, 59 secondes, latitude nord, 9 degrés, 31 minutes, 54 secondes longitude est. Ce sont les coordonnées du projet le plus septentrional soutenu par l'ASM. En entrant ces chiffres sur le GPS, on arrive chez la famille Ziegler à Wienacht.**

**WIENACHT | AR** «Bienvenue en Autriche» affiche le Natel. Une minute plus tard, c'est « Bienvenue en Allemagne». Du point de vue des télécommunications la ferme de la famille Ziegler se trouve manifestement dans une zone limitrophe. Sur le plan géographique, c'est en fait la frontière entre les cantons d'Appenzell Rhodes extérieures et de St. Gall, qui n'est qu'à un jet de pierre. La vue depuis l'étable est sublime. On a tout le lac de Constance à ses pieds et une vue jusqu'à Bregenz, Friedrichshafen, Constance. C'est là que se trouve l'exploitation lai-

tière bio de Peter et Corina Ziegler. Peter a repris la ferme de son père il y a huit ans, mais Peter senior donne toujours quotidiennement un sérieux coup de main.

## Maison partagée

Les deux générations ont vécu un certain temps sous le même toit. Cette ancienne ferme n'appartient qu'à moitié à la famille. L'autre moitié, c'est Peter junior qui la loue. Elle était cependant en très mauvais état. Une situation qui ne posait pas de problème au jeune célibataire mais qui n'était pas appropriée pour une famille. Lorsque Peter et Corina se marièrent en souhaitant fonder une famille, il était évident qu'il fallait changer la donne. «Nous avons l'intention d'acheter cette partie de la maison au propriétaire pour la rénover, mais nous avons très vite réalisé que cela serait plus onéreux que de construire une nouvelle maison», dit Peter. Les Ziegler se sont donc mis à faire des plans.

La jeune famille apprécie l'ambiance chaleureuse de son nouveau logis.



Les Ziegler père et fils travaillent encore main dans la main.





Depuis l'étable, on a une vue magnifique sur le lac de Constance.



Jusqu'à ce qu'ils aient obtenu toutes les autorisations et que les excavateurs puissent entrer en action, il a fallu du temps.

Dans l'intervalle, les Ziegler ont trouvé refuge dans une maison de vacances des environs. Une année marquée par de nombreux désagréments comme de devoir se doucher à l'eau froide par exemple. Dans les dernières semaines des travaux, j'avais hâte de pouvoir enfin déménager, déclare Corina. Les Ziegler apprécient désormais d'autant plus leur nouvelle maison en bois, à côté de celle du père de Peter. Elle a été terminée tout juste pour la naissance de leur premier enfant – le troisième Peter de la famille.

**«Il fallait se doucher à l'eau froide»**



En hiver, le soleil ne se montre pas à la ferme de la famille Küttel (en bas à gauche, sur le versant opposé de la vallée).

NOUVEAU TOIT POUR UNE BERGERIE

# Quatre mois d'ombre

Propos recueillis par Max Hugelshofer

**Située sur un versant nord pentu, la ferme de la famille Küttel dans le Riemenstaldental est privée quatre mois durant des rayons du soleil. Parfois Erna Küttel a envie de grimper sur le versant opposé pour y trouver le soleil.**

**RIEMENSTALDEN | SZ** «Le 21 octobre le soleil se couche ici et ne revient que le 21 février. Quatre mois donc sans un rayon de soleil. De nombreuses personnes me disent qu'elles auraient le cafard ici, mais j'y suis habituée. Et nous n'avons par contre pas de brouillard d'altitude ici. Ce serait bien pire. Nous voyons au moins le soleil. Et quand je n'y tiens plus, j'embarque mes deux enfants, Mike, 4 ans et Ramona, 2 ans et je vais me promener sur l'autre côté de la vallée. Au village le soleil revient bien plus tôt. Et à chaque mètre que l'on parcourt sur le versant opposé, cela s'améliore.

Lors de ces promenades on ne change pas seulement de versant mais aussi de canton. Notre ferme et nos terres

sont dans le canton d'Uri, le village tout proche de Riemenstalden à quelques centaines de mètres à vol d'oiseau appartient à Schwyz. Cela complique un peu certaines choses. Nous avons cependant réussi à ce que nos enfants aillent à l'école à Riemenstalden sans devoir descendre jusqu'au village uranais de Sisikon. Nous sommes plutôt orientés vers Schwyz et nous sentons davantage Schwytzois, même si notre voiture porte une plaque uranaise.

### Trajets à pied ou ombre?

Erwin, mon mari, a grandi dans le canton de Schwyz dans une exploitation paysanne sur le Gersauer Berg. Il n'y avait en hiver pas de route, ni de téléphérique. Lorsqu'il a déménagé chez moi, il a changé quatre mois à pied contre quatre mois d'ombre. Il aurait eu davantage de peine d'être privé de soleil s'il ne travaillait pas en hiver pour le télésiège sur le Stoos, où il peut faire le plein de soleil.

La ferme tourne grâce à moi et à la formation indispensable que j'ai pu faire. Dans la pratique, nous nous

répartissons les tâches. En hiver, quand Erwin travaille à 100 pourcent à l'extérieur, j'assume la majeure partie du travail à l'étable avec les moutons. En été, en particulier à la période des foins, c'est différent. Mes parents nous donnent encore un sérieux coup de main. Malgré cela, ces dernières années nous sommes arrivés à nos limites. Cela est dû à nouveau à l'exposition nord de notre ferme, avec pour conséquence que le foin moissonné est trop humide et qu'il faut le mettre à sécher longtemps. Et quand il s'agit de le rentrer, c'est souvent le stress, surtout quand on annonce des orages. C'est pourquoi nous voulons transformer notre étable. Elle sera un peu plus longue mais possédera aussi un toit plus haut pour pouvoir y loger une grue pour le foin que nous avons achetée d'occasion. Nous pourrions ainsi gagner de précieuses heures quand nous rentrons le foin. Par ailleurs, la partie du travail la plus pénible physiquement nous sera épargnée. Peut-être pourrions-nous alors jouir du soleil quelques heures en été.»



De temps en temps, la famille fait une promenade de l'autre côté de la vallée pour faire le plein de soleil.



En hiver, c'est Erna qui effectue tout le travail avec les moutons à la bergerie.

## Les entraînements en altitude attirent les clients

Avec l'ouverture d'un centre d'entraînement en altitude pour les sportifs d'endurance dans l'Engadine, Peider Toutsch, le patron de l'hôtel Süssom-Givè, s'est créé un nouveau segment de clients. Pour rendre ces entraînements en altitude plus efficaces, les sportifs doivent passer des nuits le plus haut possible. A 2'149 mètres d'altitude, cet hôtel sur le col de l'Ofen est donc en top position. Ce qui est particulièrement intéressant pour l'entreprise, c'est que pour que la démarche soit efficace, il est recommandé de passer au moins deux semaines à cette altitude.



## Eclairer les zones d'ombre avec des miroirs?

De nombreux villages de montagne de Suisse passent en hiver deux à trois mois sans voir un seul rayon de soleil. Pourquoi ne pas amener la lumière du soleil dans les villages? Ce qui avait jusqu'ici été simplement envisagé, les autorités publiques du village italien de Vignella au sud du col de Simplon l'ont réalisé. En 2006, très suivis par le monde entier, elles ont fait installer un énorme miroir téleguidé pour dévier la

lumière du soleil jusque sur la place du village. Et là où auparavant aucun rayon de soleil n'arrivait, les habitants pouvaient faire le plein de chaleur et de lumière. Or 15 ans plus tard, le désenchantement s'amplifie. La lumière déviée du soleil n'a pas amené davantage de touristes ni empêché les habitants d'émigrer. Ainsi donc les communes suisses ont raison de rester dans l'ombre et d'utiliser leur argent à d'autres fins.

## ΨP Walnutella

Les noix ont la réputation d'être bonnes pour le cerveau grâce à leur teneur en graisse saine. Cette pâte à tartiner aux noix ne vous sortira plus de la tête.

### INGRÉDIENTS POUR UN VERRE DE 250 ML.

- 200 g. de noix
- 1 c.s. d'huile de noix ou d'huile de colza
- 1 c.s. de miel liquide
- 2 c.c. de poudre de cacao
- 1 pincée de sel

Griller les noix à 150° dans un four préchauffé 5-6 minutes. Quand cela commence à sentir bon, retirer les noix (elles ne doivent pas noircir) et laisser refroidir sur une grille.

Verser ensuite les noix avec le miel et l'huile dans un mixeur et mixer à vitesse moyenne. Attention: la masse se réchauffe alors, ce qui peut générer une certaine amertume. Il convient donc de ne mixer que pendant 10 à 12 secondes à la fois en faisant de petites pauses. Si nécessaire éliminer à la cuillère les coulures sur les parois du mixeur et les remettre dans la masse.

Dès que la masse est crémeuse, ajouter la poudre de cacao et une pincée de sel puis mixer à nouveau brièvement. Verser le tout dans un verre à confiture et conserver à température ambiante.

Avant de consommer, remuer à la cuillère et intégrer l'excédent d'huile dans la masse.

Conseil: les adeptes de sucré-salé, peuvent renoncer au cacao et être en contrepartie plus généreux dans l'adjonction de sel et de miel.





## Etre saisi par le froid

Je ne suis pas allée dans le Grand Nord. Mais je voulais expérimenter comment l'on se sent à -25 degrés Celsius. Il y a environ 15 ans, l'occasion s'est présentée. On annonçait à Zurich une forte bise, une température de -18° et un refroidissement éolien pouvant aller jusqu'à -25 degrés.

Où donc, si ce n'est sur la tour de l'Uetliberg pourrais-je expérimenter une telle température? Malgré un léger refroidissement, je décidai donc de monter. Oui, il faisait froid, mais pas extrêmement! Or, j'avais envisagé l'expérience sans tenir compte de mon virus. Très vite, mon front m'a fait mal et je me suis mise à tousser. Le matin suivant, le miroir m'a renvoyé l'image de deux yeux injectés de sang. Prise de panique, j'ai couru chez le médecin. Il m'expliqua qu'une inflammation des sinus frontaux accompagnée de toux pouvait se traduire par un éclatement des vaisseaux sanguins dans les yeux mais que dans une semaine le phénomène disparaîtrait. Cela a été une très très longue semaine!

Alexandra Rozkosny, rédactrice



## Les douceurs du Sud gagnent le Nord

C'est un bonheur quand les délices venant du Sud se fabriquent aussi dans le Nord. Comme le Panettone, par exemple. Un boulanger de montagne nous a permis d'assister en direct à sa longue production. Vous trouverez la vidéo sur le canal YouTube de l'Aide suisse à la montagne.

# 5200 ans

C'est l'âge des plus anciens skis du monde.

Ils sont plus vieux que les pyramides de Gizeh. Ils ont été retrouvés en 1924 et on peut les voir au Musée Västerbotten à Umeå, au nord de la Suède.

A côté de ces skis qui datent de l'époque préhistorique, est exposé un bâton de ski insolite qui a la forme d'une pagaie. Vraisemblablement, la forme était bien mieux adaptée qu'un bâton normal pour avancer dans une neige légère qui avait souvent plusieurs mètres de haut.



## Foncer avec des huskies à travers la neige

Oui, c'est aussi possible en Suisse. Ce n'est pas vraiment bon marché, mais cela garantit une expérience magnifique. L'un des plus grands prestataires, c'est l'Erlebnisswelt Muothatal, un projet soutenu par l'Aide suisse à la montagne. Pour en savoir davantage: [erlebnisswelt.ch](http://erlebnisswelt.ch)

## Les projets présentés dans cette édition

Sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) vous trouverez d'autres illustrations de tous les projets présentés dans cette édition.



### Sauna sur le col de l'Ofen

L'Aide suisse à la montagne a soutenu Peider Toutsch pour la rénovation des chambres d'hôtel et l'aménagement d'un centre wellness.

[ofenpass.ch](http://ofenpass.ch)

### Ski nordique au Mollendruz

L'Aide suisse à la montagne a soutenu l'Association Mollendruz ski de fond pour la construction d'un bâtiment d'exploitation au col du Mollendruz. Un bâtiment qui permet d'entreposer au sec deux véhicules de préparation des pistes et du matériel divers. Il comprend par ailleurs aussi un local pour se changer et un vestiaire.

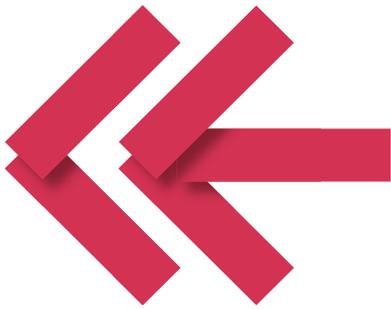
[mollendruz-ski-de-fond.ch](http://mollendruz-ski-de-fond.ch)

### Le projet le plus septentrional

En tant que jeune famille, les Ziegler n'avaient pas suffisamment d'économies pour financer leur maison. L'Aide suisse à la montagne les a soutenus.

### Vivre sur un versant nord

Avec le soutien de l'Aide suisse à la montagne, la famille Küttel a pu agrandir sa bergerie et faire l'acquisition d'une grue à foin d'occasion.



**Il y a 10 ans**

CONSTRUCTION D'UNE NOUVELLE BERGERIE

# «Maintenant, c'est parfait»

Max Hugelshofer

**Dans la famille Cadenazzi tout tourne autour des moutons. Il y a dix ans, l'Aide suisse à la montagne l'a aidée à agrandir sa bergerie d'hiver. Depuis, il n'y a pas que les trois enfants qui ont grandi, les Cadenazzi ont aussi construit une maison d'habitation et rénové une roulotte de chantier sur l'alpage.**

**HOSPENTAL|UR** Dans la famille Cadenazzi, dans l'Urserental uranais, tout tourne autour des moutons. Il y a dix ans, l'Aide suisse à la montagne l'a soutenue pour l'agrandissement d'une bergerie pour l'hiver.

Tout est convivial à l'intérieur. Il fait humide dehors, des nappes de brume remontent les prairies et on entend le vent qui souffle par intermittence autour de la roulotte. A l'intérieur, le poêle diffuse une chaleur agréable. Sur les nombreux crochets à côté de la fenêtre, les imperméables sèchent. Une odeur de café émane des tasses.

Bea et Michael Cadenazzi sont assis dans la roulotte aménagée autour de

la table avec leurs fistons Mauro et Nando. Ils regardent la photo du magazine «Le Montagnard d'il y a dix ans. A première vue c'est la même image qu'ils renvoient.

Mais les petits garçons sont devenus des jeunes gens vigoureux et la roulotte est elle aussi un peu différente. Pas étonnant d'ailleurs car elle est flambant neuve. «Lorsqu'il y a eu au printemps le confinement, nous avons sauté sur l'occasion pour aménager notre chez soi sur l'alpage», dit Michael. Maintenant tout est bien étanche, mieux isolé et tout aussi convivial.

## Migrer tout l'hiver

Comme il y a dix ans, tout continue à tourner autour des moutons chez les Cadenazzi. En été, ils sont en route avec quelque 1300 bêtes depuis leur domicile d'Hospental au-dessus de Realp jusqu'à la vallée de Wittenwasser, à plus de 2500 mètres d'altitude. En hiver les bêtes sont à nouveau dans la bergerie. C'est alors Bea qui s'en occupe, tandis que Michael travaille en bas comme berger itinérant et conduit un troupeau de pâturage en pâturage dans le Mittelland lucernois.

Depuis l'aménagement de la bergerie à Hospental le travail est devenu beaucoup moins pénible et chronophage. Avant, les bêtes étaient répar-



# Merci!

**L'Aide Suisse à la montagne reçoit quotidiennement des lettres, dans lesquelles des familles ou des particuliers remercient les donatrices et donateurs pour leur précieux soutien. Nous vous en transmettons quelques-unes ci-après.**

Nouvelle roulotte de chantier, passion intacte pour les moutons, certaines choses ont changé ces dix dernières années chez la famille Cadenazzi, d'autres sont restées immuables.



ties dans deux bergeries éloignées l'une de l'autre. «La nouvelle bergerie nous a grandement simplifié la vie. «Je ne sais pas comment j'y suis parvenue avant», dit Bea.

Mais les choses n'en sont pas restées au logis des bêtes. Les Cadenazzi ont entretemps eux aussi un nouveau logis. Les opérations sont beaucoup plus simples lorsque nous avons déménagé depuis notre appartement en location dans notre nouvelle maison près de l'étable» déclare Michael. «Maintenant notre vie d'éleveurs de moutons est parfaite.»



## Redonne du courage pour l'avenir

Il est difficile de trouver les bons mots. Nous vous disons donc tout simplement merci!

Merci à l'organisation, merci aux donateurs. Il est très encourageant de savoir qu'il y a des personnes qui croient en notre travail. Cela nous motive à mettre en route la transformation de notre ancienne étable en étable à stabulation libre.

## Famille M., canton de FR



## L'avalanche a généré beaucoup de travail

C'est arrivé début 2019 – nos étales d'alpage ont été détruites par une avalanche. Nous étions bouleversés et désespérés face aux forces de la nature. Depuis lors, tout a tourné autour de la reconstruction. Nous avons fait les plans, bétonné, effectué les travaux de menuiserie de telle sorte à être prêts pour la saison d'alpage de cette année. Sans votre aide nous n'y serions pas arrivés.

## Famille H., canton de SG

## Délivrés d'un lourd fardeau

Vous ne pouvez pas vous imaginer à quel point l'annonce de votre soutien nous a délivrés d'un lourd fardeau. Ce n'est que grâce à votre soutien que nous avons pu financer notre nouvelle étable à stabulation libre. Nous tenons donc particulièrement à exprimer toute notre gratitude aux donateurs.

## Famille B., canton GR



## Dans le besoin après les dégâts d'eau

Un grand merci pour votre généreuse contribution pour l'assainissement de notre salle de bains après les dégâts d'eau subis. Comme l'assurance n'a pris en charge qu'une partie des frais nous étions dans le besoin. Grâce à l'Aide suisse à la montagne nous avons pu payer la dette restante aux ouvriers. Cela redonne du courage à notre famille pour continuer, même avec de faibles revenus, de rester fidèles à l'agriculture ici dans les collines de l'Emmental.

## Famille S., canton BE

# Forts ensemble

La crise du Corona a fortement impacté le travail de l'Aide suisse à la montagne cette année. Il nous a fallu adapter nos procédures et intensifier la collaboration avec nos partenaires, mais aussi assurer les emplois de plus de 80 entreprises. La crise n'est cependant pas encore terminée. Nous continuons à être impactés mais restons forts ensemble.



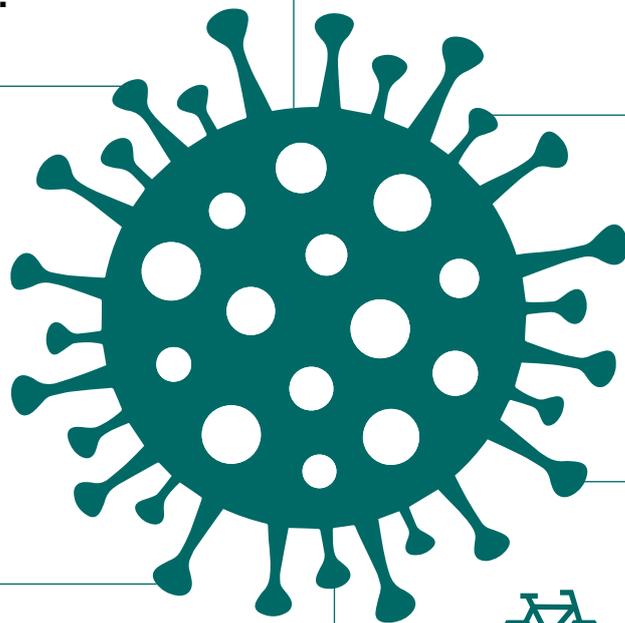
## Confinement

Lorsque le Conseil fédéral a décrété le confinement le 17 mars, le travail de l'Aide suisse à la montagne a lui aussi été impacté. Le télétravail pour les employés de nos bureaux à Adliswil a été relativement facile à mettre en place, mais l'examen sur place des projets par nos experts bénévoles n'était d'un jour à l'autre plus possible. Cela est dû en partie au fait que pratiquement tous les experts/es sont déjà à l'âge de la retraite et font de ce fait partie des personnes à risque. Les requêtes urgentes ont été examinées par téléphone ou vidéo-conférences, d'autres ont dû être ajournées. Depuis fin mai, nos experts bénévoles sont de nouveau en route. Et c'est une chance car il a été prouvé que les visites sur place sont indispensables pour pouvoir examiner les requêtes.



### AUTOMATE POUR LES DESSERTS

Le restaurant «Il Mulin» dans le Val Lumnezia a pendant le confinement servi à ses clients de délicieux desserts via un automate.



### LIVRAISONS À VÉLO

Des clients du magasin sans emballages «La Marchande» dans le Jura ont effectué à vélo des livraisons de marchandises chez des clients à risque.

**2** millions d'aide d'urgence

Les exploitations commerciales et artisanales et touristiques sont fortement touchées par la pandémie. Nombre d'entre elles qui avaient fait peu avant des investissements grâce au soutien de l'Aide suisse à la montagne ont eu des problèmes financiers car elles avaient déjà placé toutes leurs économies dans leurs projets. C'est la raison pour laquelle nous avons fourni cet été des aides d'urgence pour un montant de 2 millions de francs, ce qui a permis d'assurer les emplois dans plus de 80 entreprises.

**40** francs

C'est ce que coûte à l'heure un conseil pour la gestion d'entreprise de notre partenaire de longue date Adlatus Suisse. Cela est dû au fait que l'ASM prend à sa charge la moitié du tarif usuel. Un conseiller d'Adlatus a par exemple aidé une ébénisterie de Suisse centrale à trouver de nouveaux créneaux, les anciens ayant disparu avec le Corona.

## Davantage de soutien

Plus la crise va durer longtemps, plus il y aura tendance à avoir des projets d'investissements pour lesquels le financement avait déjà eu lieu mais qui sont tout à coup au bord du gouffre, les recettes faisant défaut à cause du Corona. C'est la raison pour laquelle nombreux sont ceux qui se tournent alors vers l'Aide suisse à la montagne. Pour pouvoir maintenir cette aide supplémentaire à long terme nous sommes tributaires des recettes des dons.



### DES PAQUETS DE NOURRITURE POUR SOUTENIR L'AIDE D'URGENCE

Le restaurant «Lonza» dans le Lötschental vend via son site Web des paquets de solidarité avec des gourmandises maison.



## Une fête rurale en ville

### Une «Chästeilet» traditionnelle au centre de Baden? Pour les organisateurs de la «Stubete»: pourquoi pas!

**BADEN | AG** C'est une virée à la Fête fédérale de lutte qui a donné le déclic à Ivan Angst et Stöps Baumgartner. Ils n'ont pas seulement été conquis par les «méchants» qui s'affrontent dans la sciure, mais enchantés aussi par le programme cadre issu de la culture traditionnelle autour de la musique, des repas et des boissons. «La Suisse rurale a des traditions très diverses, en particulier lorsqu'il s'agit de faire la fête», atteste Ivan.

Une tradition que nos deux compères voulaient amener en ville. L'année suivante, une «Stubete» a été organisée pour la première fois au centre de Baden. Musique populaire, lancers de drapeaux et un grand cortège à travers la vieille ville. Chaque année, la manifestation s'est étoffée. Elle est devenue plus professionnelle. 2000 personnes étaient présentes en 2019. Les cinq membres du comité d'organisation consacrent leur temps libre sans compter à s'occuper de la manifestation tout au long de l'année.

Cette année cependant, le Corona a contrecarré leurs plans. Or, Baden ne pouvait se passer de cette tradition rurale. À l'initiative du comité d'organisation de la «Stubete», une «Chästeilet» a donc eu lieu. Les cinq membres ont vendu des actions. Pour 150 francs, les visiteurs recevaient à l'automne du CO un sac peint à la main, rempli de friandises. 30 francs par action sont allés à l'Aide suisse à la montagne. Ce sont ainsi quelque 6000 francs qui ont été versés à la fondation.

**Vous trouverez les actions de la prochaine «Chästeilet» sur [stubete-baden.ch](http://stubete-baden.ch)**



### APÉROS DIGITAUX

Le producteur de spiritueux Gagynole du Jura bernois a organisé sur YouTube des apéros online avec des conseils pour les cocktails.



## Que nous réserve l'hiver?

Les petites entreprises touristiques dans les régions reculées ont, grâce à de nombreux clients du pays, bien passé l'été et ont réussi à compenser en partie les pertes générées par le confinement. En ce qui concerne la saison d'hiver, il règne une certaine insécurité. Les clients vont-ils venir? Que coûtera la mise en œuvre de mesures de sécurité? Les touristes étrangers vont-ils s'abstenir encore longtemps? Les perspectives ne sont pas seulement incertaines dans le domaine du tourisme. Les commerces eux aussi sont dans l'incertitude.



# 100 jours

C'est le temps de travail supplémentaire réalisé bénévolement par nos experts, les membres du Conseil de fondation et du Conseil de l'Aide suisse à la montagne jusqu'ici pendant la crise du Corona. A l'instar d'Andrea Gilli qui a consacré deux semaines de son temps libre pour aider à surmonter la crise.

FAIRE LE BIEN AU-DELÀ DE SA VIE

# Un voyage dans le passé

Max Hugelshofer

**Dans un article du magazine de l'Aide suisse à la montagne, René et Heidi Wyss de Horgen ont découvert leur ancien hôtel Nest- und Bietschhorn dans le Lötschental. Entretemps, c'est elle qui était à l'époque la fillette de cette famille d'hôteliers qui en en a repris la gestion.**

«Oui, il a la même saveur qu'avant.» Heidi Wyss est assise dans la salle à manger de l'hôtel Nest-und Bietschhorn dans le Lötschental et déguste un café. Pas un café habituel, mais un «Café Stéphanie», servi dans un verre avec un soupçon de liqueur moka et beaucoup de crème fouettée par-dessus. «Très doux mais toujours aussi délicieux», selon Heidi Wyss. Il y a plus de 25 ans que cette retraitée de Horgen sur les rives du lac de Zurich n'avait plus dégusté de «Café Stéphanie». Dans les années 80, Heidi Wyss et son mari René avaient découvert l'hôtel Nest-und Bietschhorn après une longue balade dans le Lötschental qui les avait épuisés et affamés. Ils se sont alors régalés du cordon bleu qu'on leur a servi et qui était considéré à l'époque comme étant une spécialité exotique. Ils sont revenus ensuite en janvier de l'année suivante dans ce petit hôtel pour des vacances de ski de quelques jours – et en sont devenus des habitués. Les années suivantes, ils n'ont pas seulement exploré le Lötschental, mais ont aussi appris à apprécier le «Café Stéphanie» – une spécialité du nom de la fillette de cette famille hôtelière Bellwald, et qui a une sœur prénommée Esther.

Le «Café Stéphanie» est toujours aussi délicieux que dans les années 1980.

Leur étonnement a donc été grand quand, il y a quelques années de cela, ils ont découvert le sourire de cette même Esther sur une page du magazine de l'Aide suisse à la montagne. Elle avait repris avec son mari Laurent l'entreprise de ses parents et sollicité le soutien de l'Aide suisse à la montagne pour rénover les chambres. «J'aurais aimé retourner alors au Nest-und Bietschhorn», déclare Heidi Wyss. «Mais nous prenons de l'âge et nous n'y sommes finalement pas

allés. Tout récemment, Markus Rohner, en charge des legs à l'Aide suisse à la montagne, a cependant emmené le couple avec lui pour une visite dans le Lötschental, les Wyss ayant noué des contacts avec lui du fait qu'ils ont couché l'Aide suisse à la montagne sur leur testament. «Lorsque Heidi m'a raconté son vécu par rapport à l'hôtel Nest-und Bietschhorn, il était évident pour moi d'aller rendre visite à Esther Bellwald avec eux», déclare Markus Rohner.

Esther Bellwald montre les nouvelles chambres à René Wyss et Markus Rohner.



# Dons à choix



## Dons en général

Vous faites un don à l'Aide Suisse à la montagne en effectuant un versement. C'est l'Aide suisse à la montagne qui décide quel projet doit être soutenu.



## Dons en faveur d'un projet particulier

Vous faites un don en faveur d'un projet particulier. Vous trouverez une sélection des projets à soutenir sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch). Nous tenons par ailleurs à votre disposition une liste des projets actuels. Le montant minimum pour ce genre de dons est de Fr. 1'000.-



## Dons de condoléances

A l'occasion d'un décès, vous pouvez également faire un don à l'Aide suisse à la montagne à la place de couronnes ou de fleurs, lorsque le défunt ou sa famille en ont exprimé le désir. Vous trouverez toutes les indications utiles sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) à la rubrique «Ce que vous pouvez faire». Dons de condoléances.



## Dons à l'occasion d'un événement particulier

Qu'il s'agisse de votre anniversaire, de votre mariage ou de tout autre événement festif, si vous ne souhaitez pas de cadeau, vous pouvez motiver vos hôtes à faire un don à l'Aide suisse à la montagne. Pour de plus amples informations: [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch), rubrique «Ce que vous pouvez faire.» Dons événementiels.



## Successions et legs

Vous souhaitez léguer des biens par testament à l'Aide suisse à la montagne? Ivo Torelli se fera un plaisir de vous conseiller. Tél. 044 712 60 54. Notre brochure «Donner une chance à la vie en montagne» vous fournit également de précieux conseils en matière de testaments.



## Offrir votre temps

Au lieu de faire un don en argent, vous pouvez aussi offrir un un peu de votre temps une région de montagne afin de soutenir la population de montagne. Vous trouverez toutes les informations utiles sur: [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) dans la rubrique «Ce que vous pouvez faire». Bénévolat.

## Modes de versement

Compte postal 80-32443-2

IBAN CH44 0900 0000 8003 2443 2

Compte WIR 264641-38-0000

Nous vous remercions très chaleureusement pour votre don!

## Avez-vous des questions au sujet des dons?

Appelez-nous! Tél. 044 712 60 60 [info@aidemontagne.ch](mailto:info@aidemontagne.ch), [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch)

## Mentions légales

**Editeur** Aide suisse à la montagne, Soodstr. 55, 8134 Adliswil, tél. 044 712 60 60 [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) **Direction** Max Hugelshofer (max) **Layout** Christoph Hänslì, Zurich **Traduction** Nicole Monnier **Production, correctorat et impression** Imprimerie Kyburz, Dielsdorf **Photographie** Yannick Andrea **Crédits photographiques** Max Hugelshofer (p. 14, 17, 18, 19), Isabel Plana (p. 12) **Mode de parution** Montagnes vivantes paraît 4x par an, en allemand et en français. **Abonnement** CHF 5.-/an (gratuit pour les donateurs) **Tirage total** 130'000 exemplaires.



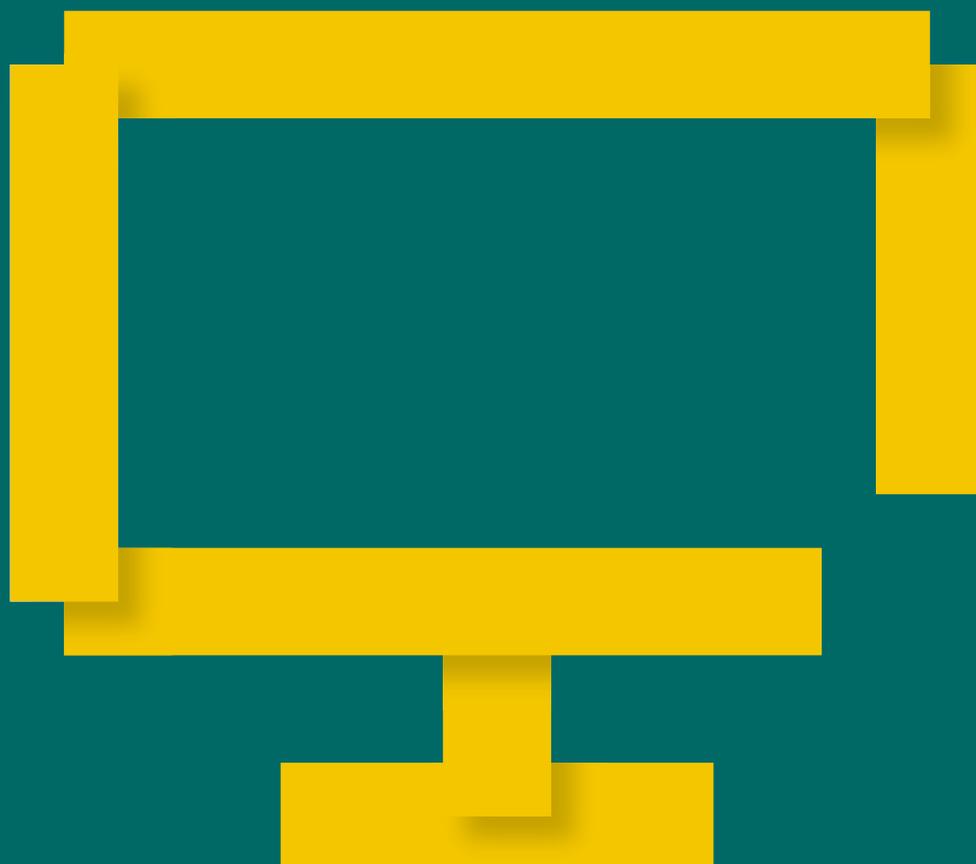
Le trio n'a pas seulement été reçu par Esther, mais également par sa mère Hélène qui était venue tout exprès pour saluer ses anciens clients. En faisant la visite de l'hôtel, René et Heidi Wyss sont impressionnés par les nouvelles chambres. Esther est par contre estomaquée en parcourant la facture originale de leur séjour de l'époque, qui date de 1988, et que René avait conservée. Après un délicieux repas de midi, suivi d'un «Café Stéphanie» René et Heidi partagent le même enthousiasme: la jeune génération a effectué un travail magnifique en rénovant l'hôtel pour l'avenir. «Nous apprécions que l'Aide suisse à la montagne leur ait accordé son soutien. C'est en effet gratifiant de savoir que notre héritage contribuera à offrir un avenir à d'autres familles en montagne quand nous ne serons plus là!»

## Brochure de conseils pour rédiger un testament

Notre brochure sur les testaments constitue une bonne aide. Vous pouvez la commander gratuitement via le coupon qui se trouve au milieu de notre magazine. Si vous avez des questions en relation avec les successions,

Ivo Torelli se tient volontiers à votre disposition. Tél. 044 712 60 54.

E-mail: [ivo.torelli@aidemontagne.ch](mailto:ivo.torelli@aidemontagne.ch)



Prochain numéro

**Digital**



**Aide suisse  
à la montagne**

Fondation Aide suisse à la montagne  
Soodstrasse 55 | 8134 Adliswil  
Tél. 044 712 60 60  
[info@aidemontagne.ch](mailto:info@aidemontagne.ch) | [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch)  
Compte postal pour les dons: 80-32443-2