



# Le Montagnard

NUMÉRO 104 ÉTÉ 2019



**Thème central: l'eau** Page 4 **Eau-de-vie de gentiane** Page 10

**Randonnées méditatives** Page 12 **Volontourisme** Page 18



### Immersion dans l'univers de l'eau

Chers amis de l'Aide Suisse aux Montagnards,  
Chers lectrices et lecteurs

Avec leurs glaciers, nos montagnes fournissent en été de l'eau à la moitié de l'Europe. L'eau est partout. Agriculture, tourisme, énergie – autant de domaines qui dépendent des ruisseaux, des rivières et des lacs. Il n'est donc pas étonnant que de nombreux projets soutenus par l'Aide Suisse aux Montagnards tournent autour de l'eau.

Le thème central de cette édition nous plonge dans le domaine de l'eau, depuis les gouttes de pluie qui tombent sur les sommets en passant par les torrents de montagne qui permettent de générer du courant, jusqu'aux bisces qui permettent d'irriguer les versants secs des montagnes. Fait marquant en Suisse: l'eau joue aussi un rôle dans le domaine du tourisme. L'eau fascine les gens, et moi en premier. Il n'y a en effet guère d'activités plus relaxantes que de se promener le long d'un bisce. Le clapotis de l'eau dans les oreilles, des paysages magnifiques, des terrains peu pentus. Je vous conseille vivement de faire une excursion en Valais, à Grächen par exemple.

Mais, au cas où vous vous intéresseriez davantage à l'eau-de-vie plutôt qu'à celle des montagnes, vous trouverez également votre compte dans ce journal. Dans le Jura bernois, trois jeunes frères font revivre avec leur «Souboziane» une tradition ancestrale, qui promet des sensations gustatives exceptionnelles.

Je vous souhaite bien du plaisir à la lecture de ce journal.

Willy Gehrig  
Président du conseil de fondation

### EN POINT DE MIRE



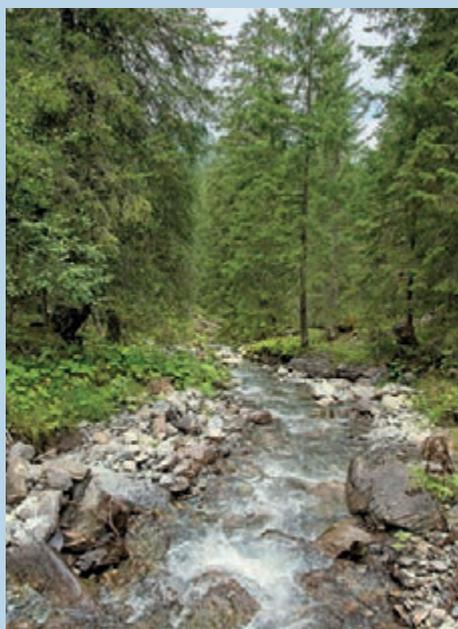
#### Mentions légales

**Editeur** Aide Suisse aux Montagnards, Soodstr. 55, 8134 Adliswil, tél. 044 712 60 60, [www.aideauxmontagnards.ch](http://www.aideauxmontagnards.ch) **Direction** Max Hugelshofer (max) **Rédaction** Isabel Plana (ipl), Sarah Eicher (sei) Anja Hammerich (aha) **Layout** Christoph Häsli, Zurich **Traduction** Nicole Monnier **Production, correctorat et impression** gdz, Zurich **Photographie** Yannick Andrea **Crédits photographiques** Isabel Plana (p. 7, 18, 19) Max Hugelshofer (p. 11, 13, 16, 17) **Mode de parution** «Le Montagnard» paraît 4 x par an, en allemand et en français **Abonnement** CHF 5.– par an (gratuit pour les donateurs). **Tirage total** 130 000 exemplaires

## 4

De la goutte d'eau  
à la rivière

Lorsqu'une goutte d'eau tombe sur une pierre dans le massif du Gothard, elle aboutit, selon la direction du vent, dans l'Adriatique, la Méditerranée ou la mer du Nord. Et sur son chemin, elle est mise à profit pour des usages les plus divers.



## 10

La nature dans  
le verre

Dans le Jura bernois, trois frères mettent en bouteilles des nectars au goût d'herbes, de racines et de fruits.



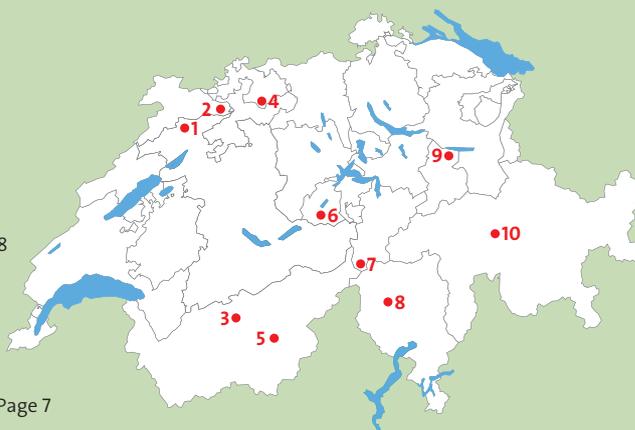
## 14

Autosuffisance  
au Tessin

Avec quelques poules, chèvres, une ruche et un grand jardin potager, Katharina Lüthi est autosuffisante.

## Situation des projets présentés dans cette édition

- 1 Souboz/BE Page 10
- 2 Rebeuvelier/JU Page 8
- 3 St-Luc/VS Page 13
- 4 Langenbruck/BL Page 11
- 5 Grächen/VS Page 8
- 6 Klein Melchtal/OW Page 8
- 7 Ligne de partage des eaux/UR Page 6
- 8 Menzonio/TI Page 14
- 9 Filzbach/GL Page 12
- 10 Gorge de la Viamala/GR Page 7





*Pour Paul Dubacher, il a été pénible de monter ce bidon d'eau jusqu'à 3025 m d'altitude, mais cela lui permet de démontrer comment fonctionne la triple ligne de partage des eaux sur notre continent.*

# Tout sur les cours d'eau

Les Alpes sont le château d'eau de l'Europe. Pratiquement tous les grands fleuves y prennent naissance. Or, dès les premiers kilomètres déjà, l'eau est essentielle comme le démontrent cinq projets de l'Aide Suisse aux Montagnards présentés dans ce journal.

Max Hugelshofer et Isabel Plana



*A 73 ans, Paul Dubacher effectue encore régulièrement la montée depuis la cabane Rotondo.*

**3** 025 mètres d'altitude, une roche plate dans le massif du Gothard, près du Wittenwasserstock. C'est là que tout commence. Lorsqu'il pleut ici sur les hauteurs, un vent rude souffle. Quand ce dernier vient du sud, l'eau de pluie coule sur la partie nord de la plaque rocheuse, puis se déverse dans la Reuss et va depuis là via l'Aare et le Rhin vers la mer du Nord. Si le vent souffle depuis le nord, l'eau coule dans le Val Bedretto et depuis là à travers le Tessin et le Po jusque dans l'Adriatique. Le vent de l'est chasse les précipitations via le glacier du Rhône dans le Rhône puis vers la mer Méditerranée.

Dans le jargon professionnel on appelle ce phénomène «triple ligne continentale de partage des eaux». Il n'y en a que quelques-unes dans le monde. Et celle du massif du Gothard était pratiquement inconnue jusqu'à il y a peu. «Quand j'en

ai entendu parler, je pouvais à peine y croire», dit Paul Dubacher. «Nous avons un phénomène mondial pratiquement à notre porte et personne n'en a conscience.» Il décida donc de le mettre en lumière. Et il est la bonne personne pour cela. C'est lui en effet qui a réalisé le chemin des quatre sources qui relie sur 85 kilomètres au total les sources des cours d'eau du Rhin, de la Reuss, du Tessin et du Rhône. L'extension à la triple ligne continentale de partage des eaux serait alors le nec plus ultra.

La réalisation d'un chemin de randonnée dans les hautes régions alpines n'est cependant pas une mince affaire. Depuis la cabane Rotondo toute proche, le chemin conduit jusqu'à un énorme versant d'éboulis. Paul se rappelle que la première fois qu'il l'a vu, il a ravalé sa salive, car les risques d'éboulement sont évidents. Pour sécuriser le chemin, la

construction d'une base faite de grosses pierres s'imposait. Le tout avec des moyens simples car il était impensable d'amener des machines jusque-là. Quatre étés durant, les hommes de Paul y ont travaillé avec l'aide d'unités de la protection civile. Les travaux sont terminés maintenant.

Ce n'est bien évidemment pas un chemin de promenade. Un équipement adéquat et une bonne condition physique sont de rigueur. Mais pour un chemin de randonnée alpine marqué blanc-bleu-blanc, sa construction est parfaite. Paul, 73 ans, fait encore régulièrement le parcours. Il faut deux heures depuis la cabane Rotondo pour atteindre le mythique plateau de rocher. Paul connaît tous les sommets, tous les cols et tous les chemins de la région. Aucun d'entre eux ne deviendra un lieu touristique, car la montée est trop éprouvante, même si tous

les enfants devraient savoir ce qu'est la ligne de partage des eaux.

Malgré tout, les nouveaux chemins de randonnée produisent des effets positifs: le nombre de nuitées à la cabane Roton-do n'a jamais été aussi élevé que l'été passé. Cela est certainement dû à la météo favorable, estime la gardienne de la cabane, Pia Bondi. Fait évident: les alpinistes sont de plus en plus nombreux à venir dans le massif du Gothard pour y découvrir la triple ligne continentale de partage des eaux. «Une aubaine pour nous!»

En haut, près du plateau de roche, Paul démontre à l'aide d'un bidon qu'il a emporté avec lui comment l'eau peut s'écouler dans trois directions différentes. Très vite on peut suivre son trajet, puis elle disparaît entre les rochers. Une chose est sûre cependant: elle réapparaît à la surface un peu plus bas. Selon le vent, dans diverses directions.

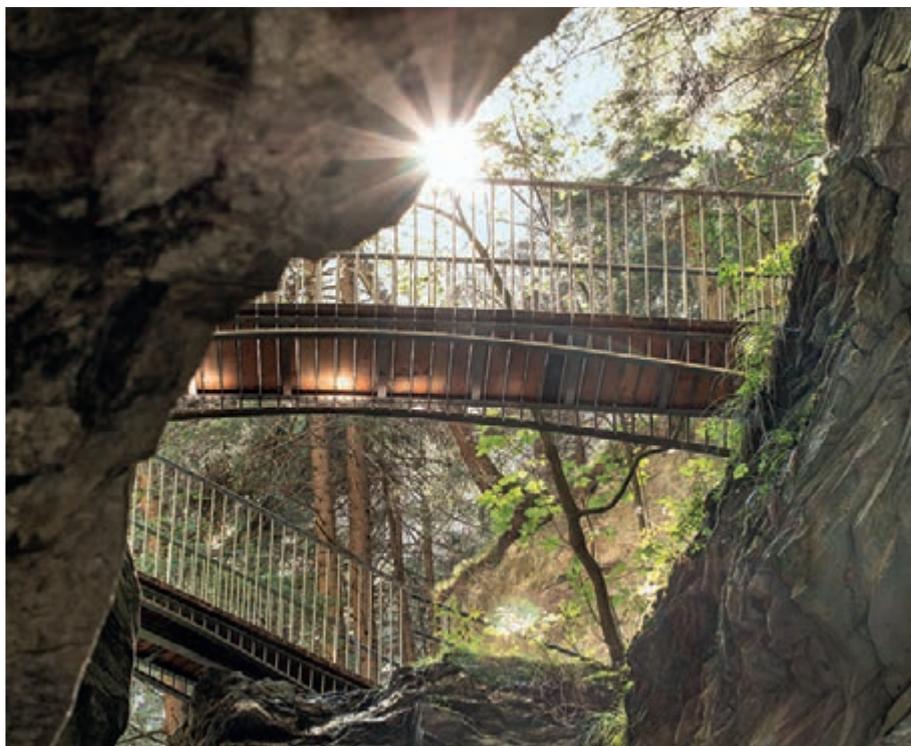
L'eau du Rhin postérieur ne provient pas de la ligne de partage des eaux au Wittenwasserstock. Mais cela ne rend pas le fleuve qui prend sa source en haut du Nufenen, à la frontière entre

le Tessin et les Grisons, moins impressionnant. C'est grâce à lui que la gorge de la Viamala entre Zillis et Thusis a vu le jour. Au début, c'est la glace du glacier qui a creusé un lit toujours plus profond dans le sous-sol. Depuis la fin de la dernière période de glaciation, il y a 10 000 ans, c'est le Rhin postérieur qui s'est frayé un chemin à travers la roche en creusant une gorge de près de 300 mètres. Les 359 marches qui conduisent dans la gorge montrent bien ce processus d'érosion. «Chaque marche correspond à 80 ans dans l'histoire de la formation de la gorge», explique Thomas Rüegg, président de la coopérative Viamala, en charge de l'exploitation touristique de la gorge.

A l'origine, ce sont les muletiers qui du temps des Romains empruntaient ces chemins scabreux avec leurs bêtes de somme pour transporter leurs marchandises à travers les Alpes. Avec la viabilisation du col du Gothard au 13<sup>ème</sup> siècle, l'axe de circulation de la Viamala perdit peu à peu de son importance. Par contre on découvre bientôt son potentiel touristique. En 1903, un escalier, toujours praticable de nos jours, a été construit, ainsi qu'un pavillon pour



Thomas Rüegg est incollable sur la gorge de la Viamala qui atteint 300 m de profondeur.



Les ponts jumeaux dans la gorge de la Viamala permettent de diriger le flot des visiteurs sur diverses passerelles.

les visiteurs, remplacé plus tard par un simple kiosque. Rüegg raconte: «Pour redonner de l'attractivité à la gorge de la Viamala, notre coopérative a fait construire en 2014 un centre moderne pour les visiteurs avec un bistrot et une terrasse. Mais c'était insuffisant. Il fallait impérativement remplacer le vieux pont de bois dans la descente de la gorge. A sa place, il y a aujourd'hui un pont pour les randonneurs qui a été construit avec le soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards. «Nous nous sommes décidés pour un pont jumeau car le flot des visiteurs est plus facile à réguler avec deux passerelles et permet d'éviter les bouchons», dit Rüegg. Un investissement judicieux car les jours d'affluence il y a parfois 4000 visiteurs. En tout ce sont environ 60 000 personnes qui visitent la gorge de la Viamala entre avril et novembre. «Beaucoup d'entre eux ont recours aux offres de la région: hôtels, restaurants, place de camping en haut

de la gorge», dit Rüegg. Pour les 24 communes qui font partie de la circonscription du Rhin postérieur, l'importance du fleuve n'est pas seulement touristique mais aussi économique. Les centrales hydroélectriques le long de son cours et de ses affluents produisent en moyenne 1500 gigawattheures de courant par an, ce qui correspond environ à 8 pourcent de la consommation annuelle des ménages suisses.

**L'**énergie hydraulique peut provenir d'immenses lacs de barrages, mais ce n'est pas toujours le cas. Dans le Klein Melchtal au-dessus de Lungern dans le canton d'Obwald par ex., une petite centrale électrique fournit déjà depuis des décennies du courant pour la production du fromage, la lumière et le réfrigérateur. Sans courant, la petite exploitation d'alpage dans cette vallée reculée n'aurait pas d'avenir. Cela a été d'autant plus pénible pour les armaillis quand la centrale s'est mise à produire moins d'électricité. Un spécialiste a constaté que la roue à aubes dans la turbine avait été rongée au fil des ans par les petits grains de sable qui se trouvent dans l'eau, ce qui diminuait son efficacité. Au printemps dernier, les armaillis ont pu faire l'acquisition d'une nouvelle turbine avec le soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards. Maintenant, la quantité de courant produite est suffisante pour toutes les familles d'armaillis. L'eau assure donc l'avenir des alpages dans le Klein Melchtal.

**L'**eau est aussi salubre pour la santé. C'est ce qu'avait révélé le «Wasser Doctor» Sebastian Kneipp. Les installations Kneipp voient le jour partout où l'on trouve de l'eau froide et fraîche. Elles se composent parfois d'un seul bassin pour les bras, et parfois d'installations plus importantes comprenant des chemins à parcourir pieds nus». L'une des plus belles se trouve dans le Jura, à Rebeuvelier. C'est



*Le président de la coopérative Beat Schallenger contrôle l'état de «sa petite centrale hydroélectrique.»*



*Sur le chemin pieds nus, les souliers n'ont rien à perdre.*

là qu'Ives Mercier a mis à profit la nature pour construire un chemin «pieds nus» très varié.

**U**n peu plus au sud, c'est l'agriculture qui est tributaire de l'eau. Depuis des siècles déjà, l'eau des ruisseaux et des rivières est indispensable pour l'irrigation des terres cultivables, dans les régions sèches en particulier. Le Valais en fait clairement partie. Dans la vallée de la Matter près de Grächen par ex. il tombe seulement 50 mm d'eau par mois. Cela n'est de loin pas suffisant pour garder les champs verts et pour produire du fourrage pour les vaches, les moutons et les chèvres. La parade, ce sont les bisces: de petits canaux qui transportent l'eau des ruisseaux et des glaciers sur les flancs de la

montagne. Ici à Grächen, on les appelle «Wasserleiten». Kurt Ruppen n'en garde pas que de bons souvenirs. «Enfant, je suivais pratiquement tous les jours les bisses pour les entretenir et irriguer les prés.» Cela lui pesait tellement au fil des ans, que dès qu'il a été adulte, il a quitté Grächen. Il ne voulait plus rien savoir des bisses. Mais il en fut autrement. Aujourd'hui, Kurt est préposé à la gestion des systèmes d'irrigation et il siège à l'association «Bisses de Grächen» pour la conservation et l'utilisation des conduites d'eau. Ces dernières étaient en piteux état lorsque l'association a été fondée il y a dix ans. Avec le soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards et de nombreux bénévoles, les bisses de Grächen ont pu être remis en état.

Comme lorsqu'il était gosse, Kurt est toujours en route le long des bisses. Et il a toujours avec lui, comme à l'époque, une plaque en tôle avec une poignée (Wasserplätta) et une pioche à long manche (Wässerhouwa). Ces ustensiles sont indispensables pour l'irrigation à partir des bisses. A un certain endroit, Kurt enjambe le courant d'eau, soulève la plaque au-dessus de sa tête et la fait retomber vigoureusement dans le bisse. Au premier essai déjà, elle se plante dans le bord couvert de mousse du canal. L'eau s'arrête alors de couler. A l'aide de la Wässerhouwa, il creuse en-



La «Wässerplatta» dévie le bisse sur les champs situés plus bas.

suite un petit canal (Schrapfa) dans la bordure en aval (Tretschbord). Il place ensuite la motte d'herbe qu'il a retirée (Wäschi) le long du canal et l'eau déferle sur le chemin le long du bisse et coule depuis là jusqu'au pré situé plus bas. Là, Kurt creuse avec la Wässerhouwa d'autres rigoles pour distribuer l'eau sur toute la largeur du pré. Lorsque le pré est suffisamment irrigué, il retire à nouveau la Wässerplatta, referme tous les petits canaux et continue son chemin le long du bisse, jusqu'au prochain pré et ainsi de suite. «C'était comme cela avant, des journées entières», déclare-t-il. Aujourd'hui, seuls quelques paysans pratiquent encore l'irrigation de cette manière. L'investissement est trop chro-

nophage. Il faut pourtant conserver les bisses. Aujourd'hui, les paysans installent simplement un tuyau au bout duquel un arroseur est branché. Le fait que les touristes aient du plaisir à voir ces petits ruisseaux et à parcourir les sentiers plats qui les bordent, favorise naturellement leur maintien car le tourisme est créateur de richesse dans les régions de montagne. A Grächen tout comme au Wittenwasserstock.

## Les projets

Vous trouverez sur [www.aideauxmontagnards.ch](http://www.aideauxmontagnards.ch) d'autres photos ainsi qu'un petit film sur le thème de l'eau pour tous les projets soutenus par l'Aide Suisse aux Montagnards présentés dans cet article.



### Ligne continentale de partage des eaux

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu la construction du sentier de randonnée de la ligne de partage des eaux.  
[www.aideauxmontagnards.ch/gotthard](http://www.aideauxmontagnards.ch/gotthard)

### Viamala

L'Aide Suisse aux Montagnards a apporté sa contribution à la construction des ponts jumeaux pour les randonneurs.  
[www.aideauxmontagnards.ch/viamala](http://www.aideauxmontagnards.ch/viamala)

### Klein Melchtal

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu l'assainissement de la petite centrale hydroélectrique.  
[www.aideauxmontagnards.ch/melchtal](http://www.aideauxmontagnards.ch/melchtal)

### Sentier «Pieds nus»

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu Yves Mercier pour la réalisation du chemin «Pieds Nus».  
[www.aideauxmontagnards.ch/rebeuvelier](http://www.aideauxmontagnards.ch/rebeuvelier)  
[www.sentierpiedsnus.ch](http://www.sentierpiedsnus.ch)

### Bisses de Grächen

L'Aide Suisse aux Montagnards a participé à la remise en état de divers bisses.  
[www.berge.ch/graechen](http://www.berge.ch/graechen)



Enfant, Kurt Ruppen devait contrôler les bisses de Grächen. Aujourd'hui, il le fait de son propre gré.



Les frères Gyger, de g. à dr. Tim, Gaëtan, Luca sont les têtes pensantes de «Gagygnole».

AGRANDISSEMENT D'UNE INSTALLATION DE PRODUCTION

# Les frères Gagygnole

**«Gagygnole et Souboziane» un jeu de mots qui reflète bien la passion de trois frères qui ont donné libre cours à leur imagination pour créer des spiritueux à base de produits locaux.**

Max Hugelshofer

**SOUBOZ/BE** Une porte insinifiante au rez-de-chaussée d'une ancienne ferme qui s'ouvre sur un petit paradis pour les amateurs d'eaux-de-vie. Les visiteurs ne sont pas accueillis uniquement par une odeur d'épices et d'oranges mais aussi par les trois frères Gyger: Gaëtan, Luca et Tim. Ces jeunes hommes vêtus de t-shirts gris sont les piliers de la firme Gagygnole.

Tout a commencé dans la cuisine de leurs parents, à Souboz

un hameau du Jura bernois. C'est là que Gaëtan, qui a une formation d'agronome, a concocté ses premières boissons alcoolisées. «Comme la plupart des jeunes gens, je bois volontiers de l'alcool quand je sors avec mes copains», explique-t-il. Mais le fait que pratiquement tous les alcools étaient importés ne lui plaisait guère. «Je décidai donc d'y remédier.» Gaëtan et ses frères sont tous pour la protection de l'environnement et

ils soutiennent les produits locaux. Ils se passionnent aussi pour les anciennes recettes traditionnelles. Il était donc évident que pour créer leur nouvelle boisson, ils privilégient la gentiane, qui pousse dans les pâturages du Jura et dont les racines servent à faire de l'eau-de-vie depuis la nuit des temps. La distillation de la gentiane paraissait trop basique à Gaëtan. Il décida donc d'ajouter du vin blanc, du sucre, des écorces d'agrumes et des épices. Résultat: une liqueur au goût frais qui convient parfaitement pour les apéritifs et les cocktails. Le nom fut aussi très vite trouvé: «Souboziane» qui est la contraction de Souboz et de gentiane.

Les frères de Gaëtan ont immédiatement été de la partie lorsqu'il a été question de développer ce hobby. Il leur fallut alors trouver un nom pour la firme. Comme Gaëtan se faisait appeler Gagy par ses amis et que les frères Gyger ont un faible pour les jeux de mots, après un détour par «Gnôle», un ancien terme dans le Jura bernois pour l'eau-de-vie, c'est le nom de «Gagygnole» qui a été retenu.

Les trois frères prirent le mors aux dents, déterrèrent des kilos de racines de gentiane, plantèrent des herbes aromatiques et nouèrent des contacts avec les producteurs bio de vin blanc et de fruits. Ensuite Gagy distilla sa première cuvée d'eau-de-vie de gentiane. Il procéda au mélange, à la mise en bouteille et à l'étiquetage dans la cave de ses parents. Une première cuvée qui s'est vendue en un rien de temps et depuis, la demande dépasse toujours la production. «Nous aurions aimé produire davantage mais nous n'avons pas suffisamment de place», explique Luca. Ce n'est que quand les trois frères ont pu transformer l'ancien appartement de leur grand-père avec le soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards, qu'ils ont pu enfin souffler. Entre-temps, la production de «Gagygnole» se monte à 2000 litres par an. Pour la «Souboziane», ils ont rajouté un gin spécial, de la vodka avec une note de reine de bois et du sirop de gentiane. Le nombre de boissons produites a aussi boosté les revenus. «Au début, nous investissions chaque centime dans les ingrédients et les nouvelles installations.» Entre-temps, Gaëtan et Luca, qui investissent la majeure partie de leur temps dans «Gagygnole», peuvent s'octroyer un petit salaire, selon Tim. Ce n'est encore guère que de l'argent de poche, mais les deux frères espèrent en vivre un jour.

[www.gagygnole.ch](http://www.gagygnole.ch)

[www.aideauxmontagnards.ch/souboz](http://www.aideauxmontagnards.ch/souboz)



L'illustration est incitative. Les trois frères attachent de l'importance au design

NOUVELLE ÉTABLE À STABULATION LIBRE

# Paysans de montagne bâlois

**Les termes «Bâlois» et «montagne» ne sont pas compatibles pour bien des gens. Or, dans l'arrière-pays du canton de Bâle il y a plus d'une colline. La famille Tschumi qui vit dans une ferme isolée affronte les mêmes défis que d'autres paysans de montagne.**

Max Hugelshofer

**LANGENBRUCK/BL** Ouah, quelle belle vue: une enfilade de collines d'abord, puis Bâle, et à l'arrière d'un côté le Grand Ballon des Vosges et de l'autre le Feldberg dans la Forêt Noire. Et si l'on se retourne, on peut apercevoir dans les Alpes bernoises la face nord de l'Eiger, le Niesen et le Stockhorn. C'est ici, dans la ferme Humbel, que vivent Franz et Fränzi Tschumi et leurs enfants Monique et Luc, qui vont à l'école à Waldenburg. Cela implique un quart d'heure de trajet à vélomoteur, puis de monter

dans le bus postal et de terminer le trajet à pied.

Les Tschumi vivent depuis deux ans dans cette ferme Humbel. Peu de temps avant, ils avaient perdu le fermage de leur ancienne exploitation à quelques encablures de là. Cela a donc été une chance pour eux de pouvoir reprendre la ferme Humbel. Le bâtiment et toute l'infrastructure étaient malheureusement en piteux état. Au début, ils prévoyaient de faire des travaux de réparation. «Nous savions qu'il y avait beaucoup à faire, mais si nous



Jusqu'à ce que la nouvelle étable soit construite, Fränzi devra transporter les containers de fumier à un kilomètre de sa ferme.

avons su ce que tout cela allait coûter, nous n'aurions pas osé nous lancer», dit Franz aujourd'hui. Entre-temps, Fränzi et lui dorment à nouveau paisiblement. Ils ont déjà rénové l'adduction d'eau qui était aussi en mauvais état ainsi que l'une des trois étables. Maintenant, c'est à la partie la plus importante qu'il faut s'attaquer: la construction d'une nouvelle étable à stabulation libre pour les vaches mères et leurs veaux, laquelle permettra de respecter enfin la réglementation sur la protection

des eaux et des animaux. Franz et Fränzi aspirent aussi à un allègement du travail. Aujourd'hui, ils doivent par ex. collecter le fumier dans une étable située à un kilomètre de chez eux avec leur véhicule de charge et le transporter jusqu'au tas de fumier près de leur exploitation. Le travail à l'étable sera lui aussi plus aisé et surtout moins pénible, ce qui leur donnera peut-être le temps d'apprécier pendant quelques minutes la belle vue.

[www.aideauxmontagnards.ch/langenbruck](http://www.aideauxmontagnards.ch/langenbruck)

## Recette de délices des montagnes

Découper la recette pour la conserver

## Panna Cotta au romarin avec de la compote de fraises

**Ingrédients pour 4 petites verrines d'env. 150 ml.**

3 dl. de crème entière  
2 dl. de lait entier  
2 c.s. de sucre  
2-3 brins de romarin frais  
½ c.c d'Agar Agar  
(ou 2 feuilles de gélatine)

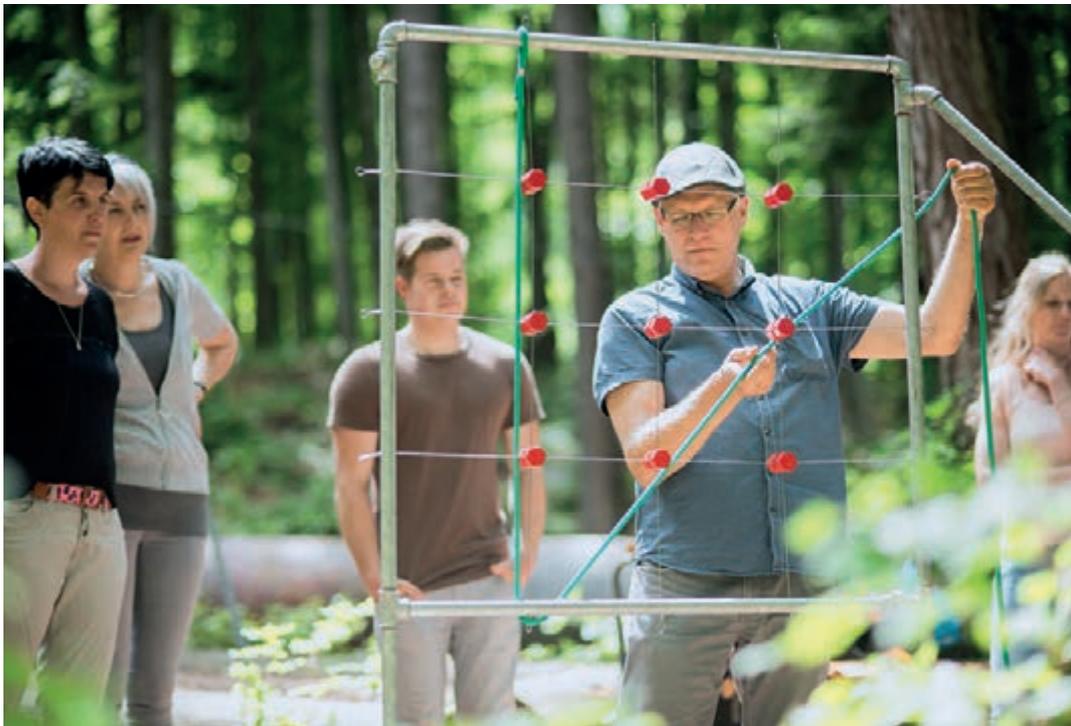
500 gr. de fraises fraîches  
2 c.s de sucre



Jus et écorce râpée d'un demi-citron  
1 c.c d'aiguilles de romarin séchées et hachées fin  
1-2 c.s. d'eau

Verser le lait, la crème et le sucre dans une poêle. Ajouter les brins de romarin. Porter à ébullition en remuant. Réduire la température puis laisser frémir env. 15 minutes. Rincer ensuite les verrines à l'eau froide. Retirer la poêle du feu puis sortir les brins de romarin. Ajouter le gélifiant Agar Agar dans la masse liquide chaude en remuant bien et verser le tout dans les verrines. Les laisser refroidir avant de les placer dans le réfrigérateur pendant au moins 6 heures pour que la masse prenne forme.

Pour la compote, laver les fraises puis les couper en quatre ou en lamelles. Les sucrer puis les verser dans une poêle avec les aiguilles de romarin additionnées de sucre, de jus de citron et d'un peu d'eau, porter à ébullition et laisser mijoter env. 5 minutes. Détacher au moyen d'une pointe de couteau la panna cotta du bord des verrines et basculer le tout sur les assiettes. Servir avec la compote de fraises encore tiède.



Résoudre des jeux surdimensionnés stimule l'activité du cerveau et génère des processus dynamiques au sein du groupe.

CONSTRUCTION D'UN CHEMIN THÉMATIQUE

# Gymnastique cérébrale au-dessus du Walensee

**Etre tout le jour dans le même hôtel, assis, en ayant une écoute soutenue. Les séminaires peuvent être astreignants. A Filzbach, un chemin de la pensée fait diversion.**

Max Hugelshofer

**FILZBACH/GL** Un jeu de dés surdimensionné. Et un groupe de personnes qui essaient de trouver ensemble une solution le plus rapidement possible. Il n'en faut pas plus pour stimuler l'activité du cerveau et déclencher toute une palette de processus dynamiques au sein du groupe. Exactement ce que recherchent les formateurs. Le jeu s'appelle Tours d'Hanoi et est une étape sur le chemin de

la pensée sur le Kerenzerberg. Sept autres postes attendent tous ceux qui sont prêts à parcourir les cinq kilomètres du chemin qui offre une vue panoramique. Tous s'intéressent au sujet de la pensée et de la prise de conscience.

Ce chemin de la pensée a vu le jour à l'atelier de la pensée de Glaris Nord. Cinq hôtels de séminaires de Filzbach et environs se sont regroupés et ont

cherché des idées pour proposer à leurs clients des activités inspirantes qui stimulent la créativité.

Il en est résulté, en plus des standards et des offres habituelles, cinq sites de réflexion dans la nature, équipés de

bancs et d'une table en ardoise parfaitement adaptée pour des travaux en groupe en toute décontraction. Un télé-siège a été reconverti en voie aérienne de la pensée. «Mais il manquait quelque chose», selon Hannes Hochuli, ancien directeur de l'hôtel de séminaires de Lihn. Très vite, l'idée d'un chemin de la pensée supplémentaire s'imposa, mais le projet s'enlisa et Hannes s'accorda un temps de réflexion. Il partit en voyage en se déplaçant souvent à pied. «Une foule de nouvelles idées me passaient par la tête et j'ai constaté que je faisais bien plus attention à mon univers lorsque j'étais en chemin.» Quand Hannes fut de retour à la maison, une nouvelle chance s'ouvrit donc pour le chemin de pensée. Le projet a été financé avec le soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards.

L'été dernier, les premiers participants aux séminaires ont visité le chemin de la pensée. «Les feedbacks étaient très positifs» selon Hannes. Et manifestement les organisateurs de séminaires ont eu vent de l'ambiance très féconde qui règne sur le Kerenzerberg. Cet été, c'est un nouvel hôtel pour séminaires qui ouvrira ses portes et enverra ses clients sur le chemin de la pensée.

[www.denkwerkstatt.ch](http://www.denkwerkstatt.ch)  
[www.aideauxmontagnards.ch/filzbach](http://www.aideauxmontagnards.ch/filzbach)



Hannes Hochuli (à g.) accompagne régulièrement des groupes sur le chemin de la pensée.



RÉNOVATION D'UNE EXPLOITATION FORESTIÈRE  
DANS LE VAL D'ANNIVIERS

# Investissements pour l'avenir

**Quand l'Aide Suisse aux Montagnards soutient un projet, elle ne se contente pas de venir momentanément en aide aux populations montagnardes qui se trouvent dans une impasse. Elle vise surtout un développement positif sur le long terme. Pour s'en persuader, il suffit de jeter un coup d'œil sur les projets présentés dans le Montagnard il y a dix ans.**

Max Hugelshofer

**ST-LUC/VS** «Depuis tout gosse, je rêvais de devenir sylviculteur», déclare Alexandre Melly. Cet été, il va franchir un pas décisif pour atteindre cet objectif dès qu'il aura terminé son apprentissage de forestier-bûcheron. Alexandre aime travailler dehors et suivre le cours des saisons. Il apprécie aussi de travailler avec des machines. Il considère que c'était une vraie chance d'avoir pu commencer son apprentissage dans l'exploitation commune des six Bourgeoisies du Val d'Anniviers d'où il est originaire.



*Claude Salamin et ses collaborateurs profitent quotidiennement du vestiaire chauffé.*

Il y a dix ans, quand notre journal «Le Montagnard» a relaté pour la première fois le «Triage



*Deux générations d'apprentis: Jenny Meichtry (en haut) était il y a dix ans apprentie au «Triage Forestier d'Anniviers». Aujourd'hui, c'est Alexandre Melly qui apprend le métier de forestier-bûcheron.*

forestier d'Anniviers», c'était une apprentie qui était mise en lumière. En tant que femme et Haute-Valaisanne, Jenny Meichtry était un oiseau rare au sein de cette petite exploitation. A l'époque, les conditions de travail étaient plus pénibles que pour Alexandre aujourd'hui. Après son apprentissage, Jenny est restée fidèle au Triage pendant quelques années et y a même assuré l'encadrement des apprentis. L'exploitation d'alors était beaucoup plus petite, les vestiaires étaient logés dans un local non chauffé et il n'y avait pas de douche pour les employés. Avec le soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards, le bâtiment a été agrandi et a gagné en efficacité. Aujourd'hui, les armoires métalliques du vestiaire sont dans un local chauffé et les employés disposent d'un coin de pause ainsi que de

sanitaires modernes. «Le nouveau bâtiment a vraiment fait ses preuves. En comparaison du passé, je pense que nous avons des infrastructures performantes pour les années à venir», déclare le garde-forestier Claude Salamin. Le nouveau bâtiment comporte aussi un atelier, dans lequel les apprentis et les employés exécutent les commandes des clients. Le Triage s'est fait un nom avec ses bacs à fontaines, ses bancs et ses aménagements de places de jeu réalisés à partir de bois de la région. Ces travaux d'appoint sont particulièrement importants en hiver, lorsque les versants pentus des forêts sont recouverts d'une neige épaisse. Alexandre n'apprécierait pas non plus de devoir travailler dehors dans de telles conditions.

[www.aideauxmontagnards.ch/anniviers](http://www.aideauxmontagnards.ch/anniviers)

MENZONIO/TI: ACHAT D'UN RUSTICO

# La tête bien sur les épaules

**Une douzaine de poules, vingt chèvres, quelques centaines d'abeilles et un vaste jardin potager. Katharina Lüthi n'a besoin de rien d'autre. Cette paysanne a trouvé son bonheur en menant une vie simple dans le village tessinois de montagne de Menzonio, au-dessus de la Maggia.**

Propos recueillis par Sarah Eicher



C'est là, devant la cheminée de ma petite chambre, que je me détends le mieux, car je peux y réchauffer mes épaules mises à rude épreuve et laisser libre cours à mes pensées. Avant, entre la ferme, le ménage et le stress journalier, je n'y parvenais pas. Ici à Menzonio sur les

hauteurs, ce sont les bêtes qui rythment mon quotidien. Je voulais me construire quelque chose à moi, lorsqu'il y a six ans, j'ai déménagé ici avec mes deux chevaux et quinze chèvres. J'aspirais à mener ma propre vie et je m'étais organisée en conséquence. Je craignais que la distance

avec mes enfants qui sont restés vivre avec leur père dans le Val de Schons dans les Grisons nuise à ma relation avec eux. Une peur qui était infondée car nous sommes aujourd'hui plus unis que jamais.

J'ai dû débroussailler d'abord le lopin de terre en terrasse sur lequel j'ai construit ma petite exploitation agricole. Les buissons et les arbres avaient envahi les pâturages et j'ai dû les couper stère après stère pour en faire du bois pour le feu. J'ai ensuite transformé l'ancien rustico au haut de la pente et y ai aménagé une étable pour les chèvres. Sous le toit, un petit studio avec cuisine est en construction pour mes prochains apprentis. Plus bas, il y a la ruche avec un espace intégré pour traiter le miel. Malheureusement mes colonies d'abeilles ne vont pas bien. Deux des cinq ont attrapé le varroa très virulent et les autres colonies ont été contaminées. Cela me donne beaucoup à faire de retirer quotidiennement les abeilles mortes dans les rayons. J'espère que nous pourrions bientôt nous débarrasser de ces parasites. Les abeilles sont cependant très actives. Je vends leur miel de même que les bougies en cire d'abeilles que je fais moi-même, ainsi que le fromage de chèvre, les œufs et mes légumes en conserve sur le marché local.

## Nouvelles perspectives de vie

En fait, ici je peux produire pratiquement tout ce dont j'ai besoin pour vivre. Je ne me rends que rarement dans la vallée pour y faire des courses ou parce que j'y ai des rendez-vous. De pouvoir vivre en autosuffisance quand on a une situation financière modeste est une chance incroyable. Ce n'est pas uniquement cet endroit qui m'apporte une certaine sérénité. Dans le cadre d'un programme



Les tomates, les topinambours et même les kakis que Katharina Lüthi sèche et vend sur le marché local poussent bien sous le soleil du Tessin.

d'aide, j'accueille régulièrement chez moi des jeunes en situation de crise, qui ont besoin de sortir de leur quotidien. Certains repartent deux heures plus tard, d'autres restent plusieurs semaines. J'essaie d'accepter chacun de ces jeunes comme il est, je prends en compte leurs situations difficiles tout en restant moi-même et en leur faisant savoir ce que j'attends en contrepartie. Ils ont des besoins très divers, certains cherchent une oreille qui les écoute, d'autres simplement la quiétude. La plupart se mettent très vite à donner un coup de main au ménage ou à la ferme et apprécient le travail physique et la proximité des bêtes. Le fait de s'éloigner de leur environnement à problèmes et de la pression de la société leur redonne de nouvelles perspectives de vie. En tant qu'enseignante en agriculture, je forme aussi de jeunes agriculteurs ou agricultrices. Je n'ai jamais cherché activement des apprentis ou des stagiaires. Quand cela se présente, ils me trouvent d'eux-mêmes.

Cela s'est aussi passé ainsi avec Claudio. Alors que j'étais dans une impasse, je suis descendue jusqu'à sa ferme pour lui demander une botte de paille pour mes chevaux. Peu de temps après, il m'a proposé que l'on monte ensemble avec nos bêtes sur le mayen au printemps pour nous entraîner et nous tenir compagnie. Après un printemps passé ensemble, il y en a eu deux, puis trois. Cette année, ce sera déjà le sixième. J'avais compris de suite qu'il avait de la volonté et aussi qu'il était un peu étrange mais je ne me suis pas laissé



*Les prairies de montagne débroussaillées fournissent suffisamment de paille et de foin pour les chèvres pendant l'hiver.*



*Une pause bienvenue dans une journée de travail à la ferme physiquement très astreignante.*

impressionner. J'ai moi aussi mon propre caractère. C'est peut-être pourquoi nous nous entendons si bien. Depuis le début, nous avons travaillé à l'unisson et le fait que je ne parlais pas encore couramment l'italien n'a pas été un problème entre nous. Claudio est né ici. Comme son grand-père en son temps, il exploite une petite ferme avec des chèvres et quelques vaches, qu'il mène paître au printemps sur les pâturages situés plus haut. Pour lui tout comme pour moi, il est clair que nous souhaitons vieillir ici et si possible ensemble. Le rustico que j'avais en location depuis cinq ans et dans lequel j'habite est à mi-chemin entre nos deux fermes. Lorsqu'il a tout à coup été mis en vente, j'ai dû réagir. Je ne pouvais prendre le risque d'aller m'établir loin de mes bêtes.

La meilleure solution à long terme était donc de l'acquérir. Je n'aurais cependant pas pu en assumer seule le financement. J'ai donc décidé de demander une subvention à l'Aide Suisse aux Montagnards. Désormais, notre avenir ici est donc assuré. Nos deux petites exploitations et notre indépendance, c'est tout ce dont nous avons besoin pour vivre.

[www.aideauxmontagnards.ch/menzonio](http://www.aideauxmontagnards.ch/menzonio)



DE L'EAU MINÉRALE EN FAVEUR DE L'AIDE SUISSE AUX MONTAGNARDS  
EN VENTE AU DUTYFREE

# Une eau qui donne des ailes aux régions de montagne



L'eau «Charity» à l'aéroport de Zurich: idéale pour lutter contre l'air sec dans les avions et bénéfique pour la population suisse de montagne.

Les personnes qui s'enregistrent à l'aéroport de Zurich sont souvent déjà dans une ambiance de vacances en train de rêver à leur prochaine boisson rafraîchissante sous le soleil. Mais il leur faut d'abord passer les contrôles de sécurité. Cela signifie de terminer leurs boissons ou de les vider, les liquides étant interdits. Après avoir passé la zone de contrôle, un paradis de shopping s'ouvre à elles. Et, comme ils

n'ont plus rien à boire, les passagers se précipitent souvent vers les premiers bistrots qui vendent de l'eau en l'occurrence les deux Duty Free Stores. A l'entrée déjà, les bouteilles d'eau minérale bleues et vertes sautent aux yeux. Les étiquettes affichent le logo «Charity Wasser» accompagné d'un petit texte sur l'Aide Suisse aux Montagnards qui explique aux consommateurs où va la recette. Pendant une année, sur chaque

bouteille vendue, 50 centimes de cette eau «Charity» seront versés à l'Aide Suisse aux Montagnards.

Le projet «Charity Wasser», lancé en 2014, est un projet commun de l'aéroport de Zurich AG et de Dufry AG. Depuis lors, les bouteilles d'eau sont vendues pour une bonne cause. Elles ne coûtent que Fr. 2.50 et sont très prisées, ce qui ravit la directrice de

# Merci!

L'Aide Suisse aux Montagnards, Regula Straub. «J'ai moi aussi acheté de l'eau «Charity» la dernière fois que j'ai pris l'avion. Et je suis curieuse de voir combien de personnes vont en faire de même et soutiendront ainsi la population de montagne.»

Pour vivre les choses de l'autre côté de la barrière, elle a décidé de se rendre à nouveau à l'aéroport de Zurich. Cette fois-ci, non pas pour partir en voyage mais pour vendre avec le soutien de Dufry de l'eau aux voyageurs. Revêtue d'un t-shirt à l'effigie de l'Aide Suisse aux Montagnards afin qu'on l'identifie, elle sera accompagnée par Anja Baer, Senior Manager Retail Airside de l'aéroport de Zurich. Les initiateurs du projet sont ravis. L'eau «Charity» remplit deux objectifs majeurs: les passagers peuvent étancher leur soif à peu de frais tout en faisant une bonne action. La recette des ventes d'eau «Charity», permettra à l'Aide Suisse aux Montagnards de financer principalement des projets en relation avec l'eau. (aha)



Le temps d'un après-midi, la directrice de l'Aide Suisse aux Montagnards officie en tant que vendeuse d'eau.

**L'Aide Suisse aux Montagnards 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.**



## L'étable et la maison sont comme neuves

Notre projet a enfin abouti. Nous avons transformé notre ancienne étable en une étable à stabulation libre et rénové notre maison d'habitation. Tout est comme neuf maintenant et notre plaisir à travailler est d'autant plus grand. Tous nos remerciements pour votre généraux soutien.

*Famille K., canton de Saint-Gall*



## Une expérience magnifique

Malgré de multiples efforts pour obtenir un soutien financier, nous ne sommes pas parvenus à réunir les fonds nécessaires pour la construction de notre étable pour les vaches laitières et pour la rénovation de notre chauffage. En dernier recours, nous nous sommes adressés à l'Aide Suisse aux Montagnards. Dans toutes ces années nous n'avions encore jamais fait d'expérience aussi magnifique. Pour la première fois notre projet a été d'emblée apprécié et compris. Et une aide nous a été proposée. Difficile de vous décrire combien notre gratitude est grande. Nous apprécions quotidiennement ce qui a été fait. Désormais nous pouvons envisager l'avenir positivement.

*Famille B., canton de Fribourg*



## Nos poussins sont à l'abri

Avant Noël déjà, nous avons pu mettre nos premiers poussins dans notre nouveau poulailler pour l'élevage bio. Vous nous avez soutenus pour la réalisation de ce projet. Nous vous en remercions très chaleureusement.

*Famille R., canton de Lucerne*



## Des trajets plus sûrs

Nous sommes très heureux de votre soutien et tenons à vous remercier pour votre aide. Notre vieux transporteur avait rendu l'âme. Le nouveau nous rend de fiers services et il nous apporte davantage de sécurité.

*Famille F., canton de Schwyz*

VOLONTOURISME DANS LES PROJETS  
SOUTENUS PAR L'ASM

## Donner un coup de main en faisant le plein d'énergie

**Faire une bonne action pendant ses vacances: c'est cela le «volontourisme». Ceux qui souhaitent se rendre utiles dans les montagnes ont la possibilité de faire des vacances de volontourisme dans huit projets soutenus par l'Aide Suisse aux Montagnards. L'un d'eux, c'est le Darannuhof à Loèche.**



*Une paysanne de montagne occasionnelle: Noëmi apprécie de travailler pour une fois dehors et en pleine nature.*

Isabel Plana

**L**e souffleur de feuilles pétarade, le foin vole en l'air. Il règne une ambiance d'arrière-été et cela sent la benzine. «Nous devons souffler les feuilles des bisses afin que Monika puisse les ramasser ensuite avec son véhicule utilitaire», explique Nina qui s'appuie sur son râteau et essuie la sueur sur son front. Normalement, à cette heure-ci (il est près de midi) elle devrait encore être au lit car elle travaille comme infirmière de nuit dans un EMS. Mais cette semaine, tout est différent. Nina a les vacances et elle les passe avec son amie Noëmi dans la ferme Durannu à Loèche. Les deux Bâloises aident la fermière, Monika Duran, dans ses tâches quotidiennes. Maintenant, début septembre ce sont les regains qui sont au programme. «C'est assez pénible mais en tant qu'infirmière je suis habituée au travail physique», dit Nina. «C'est un bon dépaysement pour moi d'être dehors et de profiter du jour.» C'est Noëmi, qui est de métier pédagogue sociale, qui a eu l'idée de faire une semaine de volontourisme dans une ferme en montagne. «Cela fait longtemps que j'envisageais de passer un été à l'alpage. Quand j'ai vu sur Internet l'offre de volontourisme à la ferme Durannu, j'ai pensé que ce serait un bon moyen de tester si un été à l'alpage était vraiment ce dont je rêvais», raconte-t-elle en remettant ses protections auditives sur les oreilles et en faisant redémarrer son souffleur de feuilles, comme si elle n'avait jamais rien fait d'autre. Pour les Duran, le volontourisme est une réelle aubaine car le père de Monika sera absent pour cause de maladie pendant huit

semaines. Et quand une force vive vient à manquer, cela pèse lourd pour une petite exploitation comme celle-là. «Quand nous nous sommes inscrits pour le volontourisme, nous l'ignorions encore. Maintenant, nous sommes ravis d'avoir du soutien», dit Monika. Quand son père sera à nouveau opérationnel, il y aura toujours assez de travail pour les volontaires à la ferme Durannu car l'exploitation y est plus compliquée qu'ailleurs. En partie à cause des bisses, qui sillonnent les prairies, et qui depuis des siècles servent à l'irrigation dans la région. «Un calendrier précis fixe les jours où chaque paysan a droit à l'eau», explique Monika. Ce n'est qu'alors que l'eau coule dans ses bisses. Parfois c'est le jour, parfois même la nuit. Elle se rend alors avec son père sur les prés pour détourner l'eau des bisses et l'endiguer de telle sorte que toute la surface du terrain soit un peu irriguée. Pour que ce système fonctionne, il faut que les bisses soient propres, car sinon ils se bouchent.

Mais la ferme Durannu a une autre particularité. Elle est située dans un paysage de haies unique et protégé qui fait partie du Parc national de Pfyn. Les haies ont poussé le long des murs qui délimitent les prairies. «Les murs de pierre ont été construits avec les pierres des éboulis de la montagne qui s'est effondrée au 14<sup>ème</sup> siècle et qui a donné naissance à l'Ilgraben», dit Monika en montrant la montagne derrière la ferme. Les haies doivent elles aussi être entretenues pour qu'elles n'envahissent pas sur les prés.

Les volontouristes peuvent donner un coup de main pour les travaux de nettoyage des bisses, l'irrigation, voire pour faire les foin, couper le bois, entretenir les haies ou encore s'occuper des bêtes. En mai et en septembre ils peuvent être utiles dans la bergerie, ou lors des montées à l'alpage ou des désalpes. Pendant l'été, les chevaux, les ânes et les chèvres restent à la ferme. «J'ai le sentiment que nous pouvons vraiment être utiles ici», dit Noëmi. Les deux volontouristes ne sont pas tenues de bosser sans relâche. Un jour sur cinq elles ont quartier libre pour aller découvrir la région. Et elles ont aussi toujours le temps de partager un repas convivial. C'est la mère de Monika qui fait la cuisine. «Les repas en commun sont toujours l'occasion de discussions intéressantes. Je trouve cette atmosphère familiale vraiment admirable», dit Nina. «C'est passionnant de s'intégrer dans une telle exploitation et de faire connaissance avec les personnes qui la gèrent.» Monika apprécie elle aussi de tels échanges. «Les volontouristes sont pour nous plus qu'une aide précieuse. Nous avons gardé le contact avec certains d'entre eux, qui sont revenus nous voir et sont devenus des amis.»

### Réserver dès à présent ses vacances de volontourisme

L'Aide Suisse aux Montagnards a lancé des offres de volontourisme en collaboration avec Switzerland Travel Center en été 2017. Au total 41 personnes ont effectué la première et la deuxième année une semaine de volontourisme en montagne. Au vu de l'accueil favorable, l'offre sera donc développée. Cet été, huit des projets soutenus par l'Aide Suisse aux Montagnards vont recevoir des volontouristes, et parmi eux: la ferme Durannu.

Pour plus d'informations sur  
les vacances de volontourisme:  
[www.aideauxmontagnards.ch/volontourismus](http://www.aideauxmontagnards.ch/volontourismus)



Le travail laisse tout le temps voulu pour caresser les chevaux et les ânes.

## Dons à choix

### Dons en général

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

### Dons à thème

Vous avez la possibilité de choisir le domaine dans lequel vous souhaitez que votre don soit investi: «Habitat et ferme», «Alpage et fromage», ou «Innovation et avenir». La contribution annuelle pour de tels dons a été fixée à 480 francs. Et c'est à vous de décider quel domaine vous voulez soutenir.

### Dons en faveur d'un projet

Vous faites un don en faveur d'un projet concret. Vous trouverez une sélection des projets à soutenir sur [www.aideauxmontagnards.ch](http://www.aideauxmontagnards.ch). Nous tenons par ailleurs à votre disposition une liste des projets actuels. Le montant minimum pour ce genre de dons est de Fr. 1000.-.

### Dons à l'occasion d'un événement

Un anniversaire, un jubilé, un mariage ou tout autre événement festif constituent toujours une bonne occasion de penser aux personnes qui ont besoin d'aide.

### Dons de condoléances

Suite à un décès, vous pouvez également faire un don à l'Aide Suisse aux Montagnards 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 [www.aideauxmontagnards.ch](http://www.aideauxmontagnards.ch) à la rubrique Dons/Dons en cas de décès.

### Successions et legs

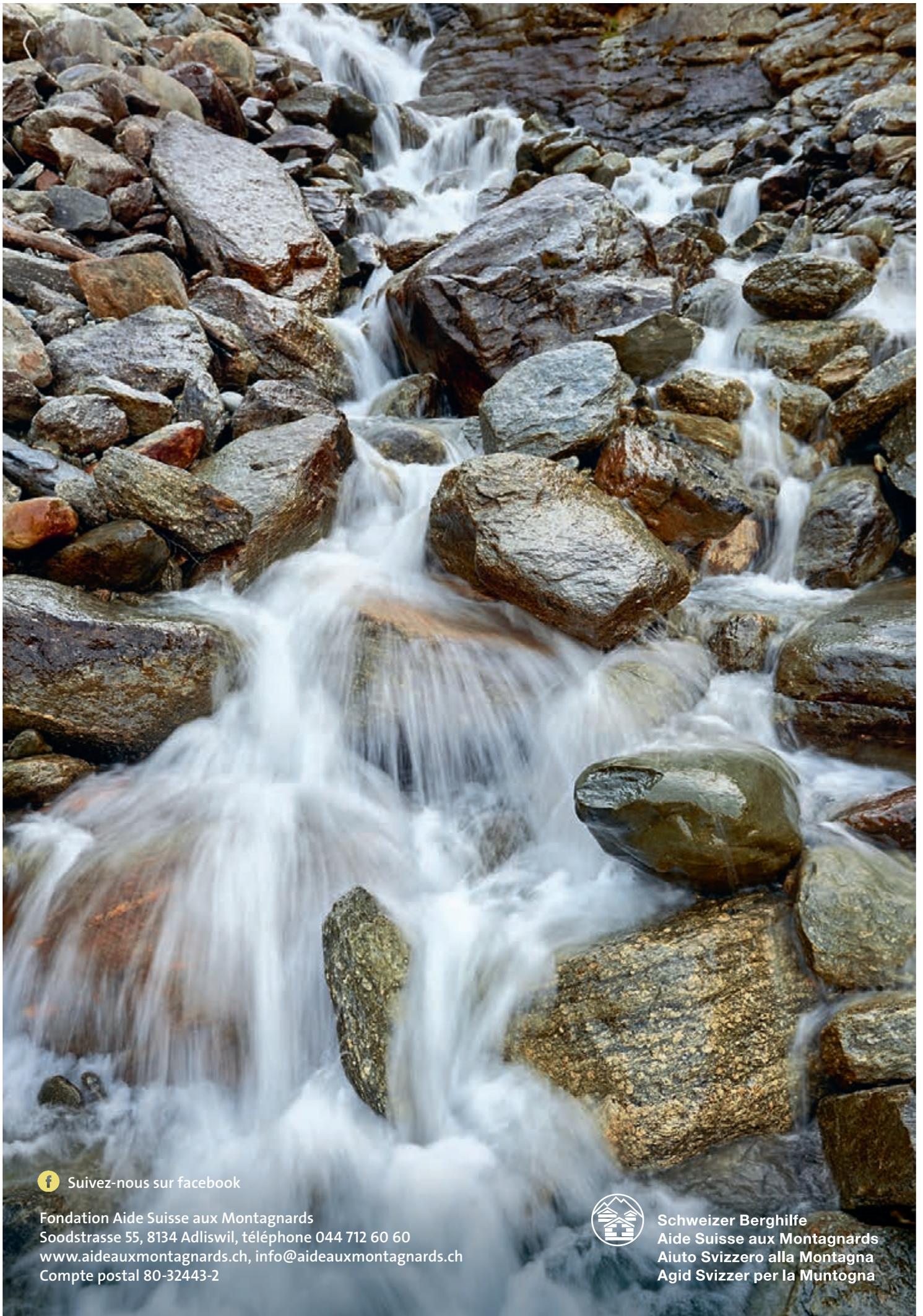
Vous souhaitez léguer des biens à l'Aide Suisse aux Montagnards? Ivo Torelli se fera un plaisir de vous conseiller. Tél. 044 712 60 54. Notre brochure «Donner une chance à la vie en montagne» vous fournit également de précieux conseils en matière de testaments.

### 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! **Pour de plus amples informations: [www.aideauxmontagnards.ch](http://www.aideauxmontagnards.ch)**

Avez-vous des questions au sujet des dons? Appelez-nous! Nous vous conseillerons avec plaisir. Tél. 044 712 60 60 ou par e-mail: [info@aideauxmontagnards.ch](mailto:info@aideauxmontagnards.ch)



 Suivez-nous sur facebook

Fondation Aide Suisse aux Montagnards  
Soodstrasse 55, 8134 Adliswil, téléphone 044 712 60 60  
[www.aideauxmontagnards.ch](http://www.aideauxmontagnards.ch), [info@aideauxmontagnards.ch](mailto:info@aideauxmontagnards.ch)  
Compte postal 80-32443-2



Schweizer Berghilfe  
Aide Suisse aux Montagnards  
Aiuto Svizzero alla Montagna  
Agid Svizzer per la Muntogna