

# M

MIGROS MAG

# M

*Toujours plus loin  
en bus alpin*

Page 12



Petit  
manuel  
du bonheur

Page 38

*Cuisine*

*On croque dans  
les stocks*

Page 24

# MIGROS MAGAZINE

16 JANVIER 2023

## TOUT SUR LES ÉPICES

Nos conseils pour bien les conserver et pour les utiliser correctement en cuisine.

Page 23



## SOMMAIRE

### 10 Actualité

Les princes William et Harry le montrent: les relations entre frères n'ont rien de simple.

### 16 Solidarité

Un collaborateur Migros a fondé avec sa compagne une association pour aider les familles d'enfants handicapés en Ukraine.

### 19 Construction

La start-up Zirkular, pionnière du recyclage de bâtiments en Suisse.

### 24 Saveurs

Comment cuisiner bon marché avec les aliments de son garde-manger.

### 31 Cuisine

Notre sélection de livres de recettes véganes.

### 33 Votre région

Votre coopérative Migros.

### 38 Psychologie

Ce qui permet d'atteindre le bonheur.

### 41 Finances

### 43 Jeux

### 46 Métier

Roxane D'Addario, esthéticienne à La Tour-de-Peilz (VD), explique en quoi consiste sa profession.

Photo: Getty Images/iStock Illustration: busalpin.ch/DR

Publicité

**HOTEL ALPENBLICK** A côté du Leukerbad Therme

**LOÈCHE-LES-BAINS**  
Offres spéciales bains 2023

**3 nuitées avec demi-pension**

Entrées journalières au bain thermal de Loèche-les-Bains y compris sauna et bain vapeur, accès libre au télécabine de la Gemmi, Leukerbad plus Card.  
**Fr. 415.-** par personne

**5 nuitées avec demi-pension**

Entrées journalières au bain thermal de Loèche-les-Bains y compris sauna et bain vapeur, accès libre au télécabine de la Gemmi, Leukerbad plus Card.  
**Fr. 685.-** par personne

**7 nuitées avec demi-pension**

Entrées journalières au bain thermal de Loèche-les-Bains y compris sauna et bain vapeur, accès libre au télécabine de la Gemmi, Leukerbad plus Card.  
**Fr. 931.-** par personne

Supplément pour la chambre individuelle  
Fr. 10.- par jour sur tous les arrangements.

La plus grande piscine thermale alpine de l'Europe (Leukerbad Therme) est à votre disposition le jour d'arrivée dès 12h 00.

**T 027 472 70 70**  
**info@alpenblick-leukerbad.ch**  
**alpenblick-leukerbad.ch**

## LA VOITURE RESTE AU GARAGE

L'association Bus Alpin propose un service de transports publics desservant des destinations de montagne inaccessibles en car ou en train.

Page 12



## ABONNEZ-VOUS

Recevez chaque dimanche notre newsletter et découvrez de nombreux conseils pratiques.



**IMPRESSUM** MIGROS MAGAZINE Construire, Hebdomadaire du capital à but social | www.migrosmagazine.ch |

**Adresse** Limmatstrasse 152, Case postale 1766, 8031 Zurich, Téléphone: 0800 840 848 | **Contact** www.migromag.ch/lecteurs | **Éditeur** Fédération des coopératives Migros |

**Rédaction en chef** Franz Ermel (responsable), Steve Gaspoz, Rüdi Steiner | **Direction artistique** Barbara Pastore | **Tirage contrôlé** 507139 exemplaires (REMP 2021)

Lecteurs: 631000 (REMP, MACH Basic 2022-2) | **Abonnements** www.migromag.ch/abonnement | Téléphone: 058 577 13 13 | Imprimé en Suisse |

Impressum détaillé sur www.migromag.ch/Impressum **M-Infoline** Tél. 0800 840 848 **Cumulus-Infoline** Tél. 0848 850 848 8 cts./min. depuis le réseau fixe suisse.

# En car jusqu'au bout du monde

*L'association Bus Alpin favorise l'accès sans voiture à des destinations pas ou mal desservies par les lignes de transports publics régulières. Des coins de Suisse loin des sentiers battus au charme certain.*

**Texte:** Thomas Piffaretti



Comment encourager un tourisme raisonné, sans voiture individuelle, vers des destinations qui sont compliquées, voire impossibles à rejoindre avec les réseaux de bus ou de trains existants? C'est l'équation, complexe, que s'efforce de résoudre Bus Alpin depuis 2011. «Nous nourrissons également l'ambition de soutenir l'économie de ces régions montagneuses reculées, qui sont souvent très belles mais difficilement accessibles», ajoute Samuel Bernhard, directeur de l'association.

Depuis, c'est un véritable écosystème qui s'est créé autour de Bus Alpin et lui permet aujourd'hui de proposer des desti-

nations dans dix-neuf régions du pays. Bus à la demande, navettes saisonnières ou encore lignes à horaires fixes mises en service spécifiquement. Le tout connecté aux réseaux de transports publics classiques. Les alternatives à la voiture pour partir à la découverte des richesses de ces coins de Suisse un peu cachés sont désormais multiples. Et ça marche! Chaque année, ce sont plus de 100 000 voyageurs qui font appel à ces services.

#### Implication locale

Le tour de force de l'association, dont les activités sont soutenues par Migros? Avoir réussi à mobiliser les acteurs locaux autour →

## «Nous voulons soutenir des régions montagneuses difficilement accessibles»

**Samuel Bernhard,**  
directeur de Bus Alpin

*Dans plusieurs régions, Bus Alpin et ses partenaires locaux opèrent été comme hiver.*

de sa vision. Car Bus Alpin n'offre aucun moyen de transport directement. Ce sont les opérateurs ou les institutions du cru qui déterminent les offres les mieux adaptées aux besoins, puis financent et organisent les déplacements. Selon la destination choisie, les liaisons sont ainsi assurées par des compagnies publiques ou privées, voire par des taxis.

De son côté, Bus Alpin conseille, encourage, facilite et donne de la visibilité aux initiatives des régions partenaires. Elle lève également des fonds. Et, côté pratique pour les usagers, l'association centralise l'information et la mise en relation des clients et des transporteurs sur son site internet ([busalpin.ch](http://busalpin.ch)). Et, depuis l'an dernier, sur une application maison, qui a déjà été téléchargée près de 4000 fois.

#### Unis pour le meilleur

«Nous transportons beaucoup de randonneurs, observe Samuel Bernhard. Et en cette période, les skieurs et les personnes qui font des sorties en raquettes prennent le relais.» Les véhicules sont d'ailleurs équipés pour accueillir le matériel de sports d'hiver. Si l'initiative Bus Alpin a trouvé son public, la direction veille également au grain: «Dans le cadre de nos activités, nous veillons à ne pas encourager le tourisme de masse.» Et tout le monde y trouve son compte. «En tout cas, aucun partenaire ne nous a jamais quittés», sourit Samuel Bernhard. **MM**

# Prenez de l'altitude

**Les partenaires de Bus Alpin exploitent 27 lignes**, réparties dans 19 régions de Suisse. Jura, Préalpes, Alpes: il y en a pour tous les goûts. À noter que certaines destinations sont saisonnières et ne sont opérées que pendant les beaux jours. Côté romand, trois zones sont desservies, été comme hiver (*lire ci-dessous*).

Les bus des transports neuchâtelois assurent le trajet jusqu'au parc Chasseral.



## Balade spirituelle

Dans la **région du Val-de-Charmey (FR)**, la vallée du Javro slalome dans une nature sauvage. Vous pourrez également sentir la sérénité qui se dégage de la chartreuse de la Valsainte, monastère fondé au XIII<sup>e</sup> siècle. Après la marche, les plus téméraires pourront poursuivre leur route vers le magnifique lac Noir. Les autres pourront profiter d'un spa à remous dans les Bains de la Gruyère, à Charmey.

## Échapper à la ville

Les week-ends, un Bus Alpin vous emmène en moins de 40 minutes des **rives du Léman à celles du lac de Joux**. Là, vous aurez l'embaras du choix entre vous lancer sur l'un des multiples sentiers de randonnée, déguster les spécialités locales comme la truite au bleu, voire, si les conditions le permettent, vous aventurer sur un lac gelé.

## Bien plus qu'un morceau de nature

Le **Parc naturel régional Chasseral**, à cheval sur les cantons de Neuchâtel et de Berne, propose une expérience unique au cœur du Jura. Couvrant une superficie équivalente à 1% du territoire national, il fait la part belle autant à une nature préservée qu'à un riche patrimoine culturel. Le tout avec une vue imprenable sur les Alpes et la région des Trois-Lacs. Le parc est accessible depuis le centre-ville de Neuchâtel. Et une fois que la neige aura pointé le bout de son nez, vous pourrez vous promener entre les mélèzes en raquettes ou vous lancer sur une des multiples pistes de ski de fond à votre disposition.

Publicité



**Roulez gratuitement une année sur l'autoroute!  
Nouvelle année – nouvelle vignette autoroutière!**

Sur présentation de cette annonce, pour chaque réparation ou chaque remplacement de pare-brise vous recevrez gratuitement une vignette 2023! (Offre valable du 1<sup>er</sup> décembre 2022 au 31 janvier 2023). – Que pour les personnes privées!  
Validité dans les filiales DESA. Hotline 0848 80 40 22