JOURNAL D'OUCHY ET SOUS-GARE

Fondé en 1931

Numéro 4 - Mai 2023 - Tirage: 82 500 exemplaires

Feuille des avis officiels de la Commune libre et indépendante et de la Confrérie des Pirates d'Ouchy, des sociétés: de développement et des Intérêts d'Ouchy (SDIO), de développement du Sud-ouest, Association Sous-Gare, Unions nautiques Ouchy et Vidy, Société vaudoise de Navigation (NANA). Distribué gratuitement dans les boîtes aux lettres du bas de la ville, dix parutions par an • Editeur-responsable et administration: Advantage SA, avenue d'Ouchy 18, JAB-1006 Lausanne

Edition spéciale Lausanne

2-3 Sarah Sumi
Le drame et le livre d'une vie

5 Benjamin Décosterd
Une plume exquise qui fait rire la Romandie

7 Elisabeth Holm
pratique la chasse, l'aime et la défend

9 Tribune libre de Florence Duarte
« Roger Federer, ambassadeur Suisse Tourisme, viens voir Lausanne gagné par la mendicité ! »

10-11 Gabriel Pitt
veut croire en une société mieux connectée

13 La page de la **Société de développement des intérêts d'Ouchy**

JOURNAL D'OUCHY

L'adresse pour votre intérieur

www.moinat.net

Avenue Juste-Olivier 9 à Lausanne

Editorial

Comme à l'accoutumée à cette période, le *Journal d'Ouchy et Sous-Gare* sort de sa zone de diffusion habituelle afin de faire découvrir à tous les Lausannois des personnalités ou institutions qui nous parlent, nous touchent.

Découvrez le témoignage bouleversant de Sarah Sumi à l'occasion de la sortie de son livre *Trace,* qui relate son parcours dans les méandres de la dépression: une femme entière qui a choisi la vie.

Sur une note plus joyeuse, on se tape la causette avec Benjamin Décosterd, l'un des personnages incontournables de l'humour (si envié) romand. On vous présente aussi le portrait d'Elisabeth Holm qui, à l'occasion de la sortie de son manuel *Nature & Aventures* destiné aux familles, nous partage sa passion pour la chasse en cassant les clichés d'une activité souvent mal comprise.

Dans sa tribune libre, Florence Duarte s'attaque avec son style inimitable au sujet de la mendicité à Lausanne.
On découvre aussi Gabriel Pitt qui, avec son ouvrage *Être Présent,* veut croire en une société pas « non connectée », mais « mieux connectée », remettant en question nos habitudes numériques et la manière de mieux les gérer.

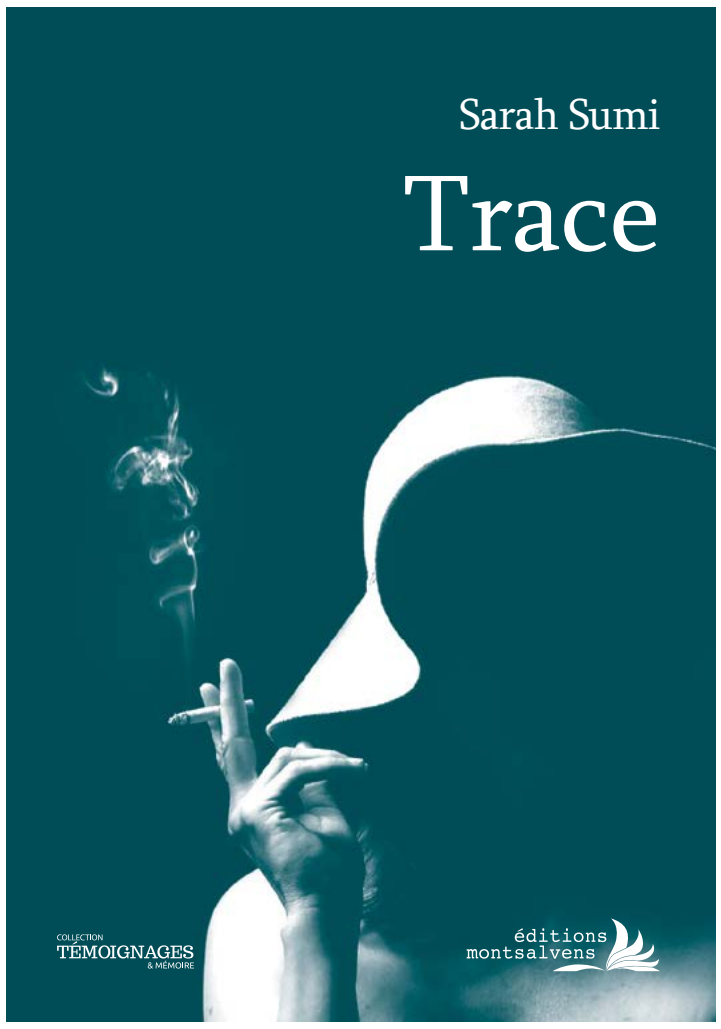
On termine par la page SDIO qui nous livre une interview de l'enthousiaste Catherine Gigon Niklaus, membre du comité et déléguée de quartier, qui nous livre sa vision de son coin de ville. On espère que vous aurez autant de plaisir à lire que nous avons eu à rencontrer toutes ces personnes et à vous livrer leur témoignage.

Bonne lecture !

Marc Berney

Sarah Sumi : le drame et le livre d'une vie

Une vie peut basculer en un claquement de doigts, ou suite au passage d'un train. Celle de Sarah Sumi a viré au cauchemar le lundi 22 septembre 2014, lorsque son papa perd la vie à la suite d'un drame ferroviaire, lors duquel elle était présente. Un choc, un traumatisme, avant que ne débute une terrible dépression de quatre ans. Notre invitée se bat contre cette maladie invisible, fourbe et vicieuse, et finit par s'en sortir, en grande partie grâce à l'inconditionnel soutien de son entourage.
Elle décide alors de démarrer la meilleure thérapie de sa vie : écrire un livre, *Trace*. Son récit évoque sa descente aux enfers, ses hospitalisations, sa remontée vers la lumière, mais aussi le manque de considération de certains médecins. Un récit de vie bouleversant et poignant, qu'elle présente comme son « troisième enfant » et dont elle peut être extrêmement fière.
Entretien avec une femme désormais rayonnante et profondément amoureuse de la vie.



Au premier regard, on sent que notre invitée est une femme bienveillante, authentique, cosmique. Née à Genève en 1973, Sarah Sumi débute sa carrière par des études de commerce pour bifurquer vers l'enseignement et y trouver sa vocation. Cette quadragénaire au sourire radieux et au rire contagieux exerce son métier durant trois ans avant de partir enseigner à Madagascar, puis parcourir l'Asie du Sud-est à vélo.
En 2004 et 2006, elle devient maman de deux garçons. Mais c'est en 2014 que sa vie, son destin chavirent à tout jamais, lors d'une sortie à vélo en famille à Noiraigue, dans le canton de Neuchâtel. Elle en parle avec émotion. « La mort de mon papa a été un choc incommensurable, autant personnel que familial. Je me suis occupée de ma maman pendant les six mois qui ont suivi l'accident. Quand elle a commencé à aller mieux, c'est moi qui ai dégringolé et sombré dans une dépression.»
Sa voix se noue, elle continue après une gorgée de bière : « J'ai été hospitalisée dans trois structures différentes. Après quatre années de traversée du désert, j'ai connu une conjonction d'éléments et j'ai commencé à sortir la tête de l'eau. Je pourrais résumer mon retour vers la lumière en trois points : une médication adaptée (pas toujours facile à trouver), un suivi adéquat avec une psychiatre et une organisation soutenante, contenante et stimulante de mon quotidien, bref, un cadre de vie. J'ai pu mettre en place ce dernier point grâce au soutien de mes proches et de mes amis.»

La genèse du livre
Nous sommes en 2020 et Sarah Sumi va mieux. Le monde, lui, connaît alors une période complètement surréaliste et terriblement anxiogène, pour ne pas dire déprimante : la pandémie. « Le confinement est arrivé quand j'ai commencé à aller bien. A cette époque, j'avais encore une fâcheuse habitude de me passer en boucle la scène de l'accident. Ça faisait plus de cinq ans que je gardais ces images en moi. Mais au fil du temps, il me manquait certains éléments, ma mémoire commençait à être faillible. J'étais convaincue que si j'oubliais l'accident je finirais par oublier mon père, raisonnement absurde mais bien ancré. C'est à cet instant que j'ai décidé de déposer ces images, avec des mots, sur du papier.»
Cette envie avait toujours trotté dans la tête de cette enseignante aujourd'hui établie à Lausanne. Arrivent donc ces deux mois de confinement où le monde s'arrête, où nous sommes tous priés, voire obligés, de rester chez nous. Celle qui écrit toujours à la main, avec un porte-mine, au recto uniquement de pages immaculées, se lance alors dans un processus se voulant – à la base – essentiellement thérapeutique. Une sorte de remède postdépression. « Je voulais partager mon histoire, marquée par cette chance immense : celle de m'en être sortie. Des proches m'ont côtoyée durant ces années et ont cru m'avoir perdue pour toujours. Je remercie tous les jours la vie ! J'ai eu envie de rendre la chance que l'on m'a donnée.»

L'amitié, au cœur du projet
« Au départ, je voulais déposer l'accident avant tout mais je n'ai pas réussi, sujet encore trop violent. J'ai ensuite pensé à ma dernière hospitalisation à Cery, laquelle fut atrocement difficile. C'est venu très vite, comme si tout était déjà imprimé en moi, je n'étais que vecteur. J'avais une cadence d'écriture aussi rapide que désordonnée ! » Cette épicurienne, qui a toujours aimé sortir et faire la fête, en parle alors à sa meilleure amie, Isabelle Blaser, enseignante aussi.
Présentée sous le pseudonyme de « Zaza » dans le bouquin, cette dernière adore son style d'écriture et l'encourage vivement à continuer son récit, tout en lui proposant un coup de main pour la mise en forme du texte. L'aventure est lancée et les deux copines se voient des week-ends entiers dans le Jura. Isabelle, actrice de théâtre, relit à voix haute, Sarah tape le texte puis on inverse les rôles tout en cherchant parfois des tournures de phrases plus agréables à lire.
Sarah Sumi termine son livre avec force et conviction. Un ami graphiste l'aide pour la mise en page tandis qu'un pote photographe lui concocte la couverture. Elle envoie ensuite son projet à une vingtaine de maisons d'édition. Après quelques refus, elle rencontre – au salon des petits éditeurs de Genève – Francis Antoine Niquille, directeur des éditions Montsalvens. Ce dernier est fortement touché par cette histoire qui lui rappelle un peu la sienne par certains aspects. Un de ses rêves se réalise : *Trace* est né !

Best-seller
Les médias s'intéressent rapidement au livre de la Vaudoise d'adoption et ce récit de cent-cinquante pages commence à faire parler de lui. Distribué uniquement – pour l'instant… – en Suisse romande, *Trace* séduit le public et a désormais atteint les mille ventes, faisant de lui un best-seller, un succès qui est tout sauf surprenant, tant ce livre est un témoignage de résilience, et un message d'espoir pour les personnes qui souffrent de dépression ainsi que pour leurs proches.
« J'ai reçu et je reçois encore beaucoup de messages de lectrices et lecteurs, qui me demandent conseil et partagent avec moi leur vécu en lien avec cette maladie de l'âme. Je leur réponds à toutes et tous, sans exception et avec une grande sincérité. Certaines correspondances ont été longues et très puissantes, au même titre que certaines rencontres lors de séances de dédicaces, au Salon du livre de Genève par exemple. Des discussions ont été intenses. Je me suis mise totalement à nu dans ce livre, je n'ai rien caché, mais alors rien du tout, ce qui touche beaucoup les gens » nous confesse cette passionnée de littérature, de photographie et de musique, avant de continuer : « Les libraires aiment bien proposer *Trace* à leurs clients parce qu'il vulgarise cette maladie invisible et sournoise qu'est la dépression. Ce n'est pas un ouvrage médical rébarbatif. Le livre est également apprécié parce que j'écris comme je parle, sans langue de bois ! »

Humour et rancœurs
C'est un bouquin où le rythme est soutenu, l'humour omniprésent, les anecdotes croustillantes et où les critiques ne manquent pas, notamment sur ce monde hospitalier où, selon l'auteure, de grands progrès restent à faire. « Il y a beaucoup à revoir, notamment au niveau des sorties d'hospitalisation. Nous passons parfois trois ou quatre semaines dans une structure hospitalière et on nous renvoie ensuite dans notre milieu, comme ça, sans le moindre suivi ! C'est absurde. On ne se remet pas comme ça d'une dépression.»
Cette douleur est encore tenace et on sent que la rancœur de notre interlocutrice est toujours présente. « D'un jour à l'autre, je me suis retrouvée dans ma maison avec mes enfants et il aurait fallu que je donne le change instantanément, que je m'en occupe comme une mère ordinaire, alors que je ne me sentais pas mieux qu'avant. Pendant mon hospitalisation, j'étais 'sous cloche' : on me donnait à manger, on faisait mon lit, etc. J'avais perdu mes habitudes et mes repères. D'ailleurs et bien malheureusement, les infirmiers le savent. Lorsque l'on sort de ce genre de structure hospitalière, ils pensent tout bas… à bientôt…»
Sans vouloir parler de règlements de comptes – « non, surtout pas » insiste-t-elle –, cette femme grande et élégante tient toutefois à mettre l'église, ou plutôt l'hôpital, au milieu du village : « Le rétablissement se fait dans la vie ordinaire, pas en structure hospitalière. Il se fait en cadrant le patient lorsqu'il revient dans la vie réelle, avec des rendez-vous, des suivis, des stimulations. Cette maladie est teintée de chronicité, c'est une maladie de l'âme qui peut revenir. C'est d'ailleurs toujours une crainte pour moi mais je possède aujourd'hui une boîte à outils et je suis attentive à certains signes » ajoute celle qui, dans un paragraphe plein de sincérité, règle également ses comptes avec son… papa, lui reprochant quelques épisodes survenus durant sa jeunesse et sa vie de femme.

Sarah Sumi
Trace

Quand la mort de son père la happe de plein fouet, Sarah encaisse un temps puis se délite.

La dépression s'invite dans sa chair et c'est tout son univers qui s'écroule. Abasourdie, fracassée, perdue et apeurée, elle entreprend le chemin de croix du malade psychique pour qui « l'hospitalisation » sonne le glas de la vie d'« avant ». On la suit dans ces méandres thérapeutiques et on admire à chaque page le courage de cette femme passionnée par la vie. On frémit devant les incohérences du système, mais on sourit souvent devant l'humour délicat et le style acéré de l'auteure.

Témoignage intime et singulier, ce livre éclaire sur la maladie de l'âme et donne des clés de compréhension pour s'en sortir.

Née à Genève en 1973, Sarah Sumi débute sa carrière par des études de commerce pour bifurquer vers l'enseignement et y trouver sa vocation. Elle exerce son métier durant trois ans avant de partir enseigner à Madagascar puis parcourir l'Asie du Sud-Est à vélo. En 2004 et 2006, elle devient maman de deux garçons. Aujourd'hui établie à Lausanne où elle enseigne au premier cycle, elle remercie chaque jour la vie pour tout ce qu'elle lui offre.

Boucherie-Charcuterie de Cour
Volailles
Viande d'élevages naturels
Spécialités: Jambon à l'os
Saucisson et rouleau payernois, saucisse à rôtir
Broches, grils, caquelons à disposition
C. Freiburghaus
Av. de Cour 38 Tél. 021 617 65 25

galster & mottaz sa
ferblanterie
couverture M+F
Mottaz Jean-Luc
galster.mottaz@bluewin.ch
Ch du Funiculaire 10 - 1006 Lausanne
Tél. / Fax 021 616 44 93
Case postale 120 1304 Cossonay Ville
Tél 079 412 66 44

drywash
pressing & blanchisserie
Fernanda Mota
Av. d'Ouchy 34
1006 Lausanne
Tél. 021 617 48 49
Fax 021 601 57 71
Lu-ve: 7h30-12h • 14h-18h
Sa: 8h-12heures
www.drywash.ch
info@drywash.ch

Les Petits Coins Gourmands Ferreira
Ouvert 7/7 - Brunch dominical
Le Petit Coin Gourmand
Avenue de Cour 6 A, 1007 Lausanne
Tél. 021 617 88 38/fax. 021 617 88 39
Montchoisi Gourmand
Avenue du Servan 36, 1006 Lausanne
Tél. 021 546 42 49
www.lepetitcoingourmand-lausanne.ch

Contrôle qualité
©ARC Jean-Bernard Sieber

De la tristesse, elle en a évidemment pour cette période de quatre (longues) années où elle a été absente – tant physiquement que mentalement – de ses fils et de son mari. « Mes enfants avaient 9 et 11 ans quand mon père est mort. Aujourd'hui, ils en ont 17 et 19. C'était terrible. Avec le métier que j'exerce, je tenais à être une maman idéale ; hélas, durant ces années, ce n'était pas possible pour moi. J'ai peu de souvenirs avec eux durant mes quatre années de maladie. C'est affreux de ne pas être capable d'être une bonne mère pour ses enfants tout en étant à leurs côtés. Heureusement que le papa était là, je lui en serai éternellement reconnaissante. Il avait son entreprise à gérer, il m'accompagnait à tous mes rendez-vous et, bien sûr, il devait s'occuper des garçons. Ce fut un lourd fardeau pour lui.»

Une autre Sarah

« Mes fils ont su traverser cette épreuve avec bravoure et ont acquis une sacrée maturité. Aujourd'hui, nous sommes de nouveau complices : on rigole, on s'aime, on se prend dans les bras », une relation retrouvée avec ses deux gamins, mais malheureusement pas avec son mari, de qui elle décidera de se séparer. « Quatre années de dépression, ça tue. Mon ex-mari s'attendait à retrouver la Sarah d'avant. Mais il y a la Sarah d'avant et la Sarah d'après. Cette crise a eu raison de notre couple » confie-t-elle avec un brin de mélancolie.

D'ailleurs, la Sarah d'après se sent-elle mieux que la Sarah d'avant ? « J'ai quitté la villa de mes parents à 21 ans pour aller vivre chez mon futur mari. J'ai ensuite voulu être la maman parfaite et j'ai tenu ce rôle. La Sarah d'avant était heureuse, oui… La Sarah d'après est une autre femme : indépendante et fière de son parcours de guerrière ! Certaines personnes ont été surprises que l'accident de mon père me fasse tomber si bas. Est-ce que j'avais caché des choses sous le tapis ? Nul ne le sait. On avait une très belle qualité de vie en famille et j'étais heureuse durant cette grande partie de ma vie.»

La Sarah Sumi d'aujourd'hui va donc bien, très bien même. « Nous sommes en train de boucler le traitement avec ma psychiatre et, professionnellement, j'ai enfin pu reprendre une classe du premier cycle » se réjouit-elle, alors qu'elle avait ouvert un dossier à l'AI et qu'elle était persuadée de ne plus jamais pouvoir travailler.

C'est une véritable reconstruction et une merveilleuse renaissance, donc, pour cette femme qui a envie de croquer la vie à pleines dents et qui a encore une multitude de projets en tête, dont une série de podcasts sur *Trace* et, pourquoi pas, un deuxième livre. Un tome II sur sa « seconde vie », si différente de la première, où Sarah Sumi est devenue un exemple à suivre pour de nombreuses personnes, une écrivaine accomplie, une femme épanouie et la meilleure des mamans.

Joyeuse et heureuse seconde vie à toi, Sarah !

Marc-Olivier Reymond

Le livre *Trace* est disponible dans toutes les librairies romandes.

© Sébastien Agnetti

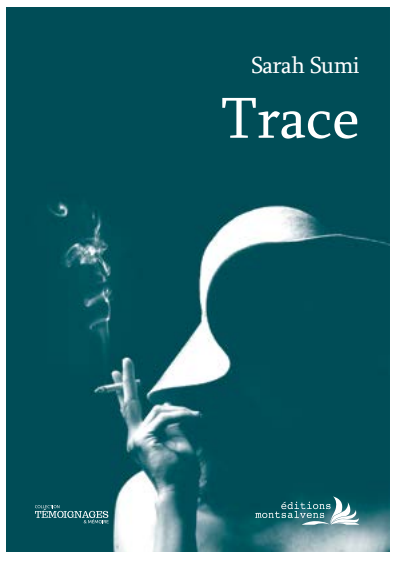
JOURNAL D'OUCHY

Concours

Gagnez 3 fois un exemplaire
de *Trace*

Pour ce faire il vous suffit d'envoyer vos coordonnées
avec la mention concours TRACE d'ici au 25 mai 2023
par courrier postal :
Advantage SA, avenue d'Ouchy 18, 1006 Lausanne
ou par courriel : regie@advantagesa.ch

Conditions générales: Les gagnants seront déterminés par tirage au sort, ils seront avisés personnellement.
Participation limitée à un envoi par personne.
Aucune conversion du prix ne sera possible.



Café -Restaurant
des Amis
- à Denges -
Alain et Régine Huissoud

…mais il y a aussi
les filets de féra
de notre généreux lac Léman
qui vous tendent la perche…
★★★
Sans oublier le florilège
des saveurs de notre carte

Réservations au 021 801 25 38

JOURNAL D'OUCHY

Tabacs
Journaux
Loterie

Pierre-Alain Dessemontet

Plus de 1000 revues suisses et étrangères !
Carte de fidélité pour « Le Matin » du dimanche

Ouvert 7 jours sur 7

Av. William-Fraisse 4 Tél. 021 616 27 29

KERMESSE
SAMEDI 3 JUIN
16h - 00h
DIMANCHE 4
10h - 16h
2023

BROCANTE • LIVRES • HABITS
ROUE • ANIMATIONS POUR ENFANTS
BAL (SAMEDI SOIR) AVEC DJ ET DANSE

PETITE RESTAURATION
Hot-Dog • Pâtisserie • Buvette • Sangria

AU MENU !
(réservations jusqu'au 31 Mai)

Samedi soir
Salade, filet mignon de porc lardé avec sauce champignons, légumes et frites.....Fr 24

Dimanche midi
Salade printanière, rôti de boeuf, légumes et frites.....Fr 24

Mini-assiette (Fr 10) • Assiette végétarienne avec salade, riz, légumes (Fr 18)
• Portion de pommes frites / raclette* (Fr 4) •

*samedi soir uniquement

Bienvenue
Dans cette église, vous êtes attendus et accueillis comme à la maison
Paroisse catholique Ste-Thérèse
Chemin du Couchant 15, 1007 Lausanne
021 624 28 28
paroisse.lausanne.ste-therese@cath-vd.ch

Dès le 1er juin,
HORAIRES D'ÉTÉ
LUNDI À SAMEDI : 8H-21H

OUVERT le dimanche de 9h à 20h !

MIGROS Ouchy
PARTENAIRE

7/7J 24/24H

A.M.A.D Homecare
Le Soin Humain !

AIDE & SOINS À DOMICILE

Remboursés par l'assurance de base
Intervention en 24 à 48 heures

Soins
-
Gestion de la Douleur
-
Soutien

- Favoriser le **maintien à domicile** dans les **meilleures conditions**
- **Éviter l'entrée en EMS** ou **écourter une hospitalisation**
- Maintenir l'**autonomie** existante
- Garantir des **soins de qualité** en rapport avec nos valeurs d'**empathie** et de **respect**

Actif sur le canton de Vaud

021 552 05 53

Site internet :
www.amad-vaud.ch

Et retrouvez-nous sur facebook
amad.vaud

Benjamin Décosterd, une plume exquise qui fait rire la Romandie

Notre invité aime écrire. Autant pour lui que pour les autres. Ce don lui permet aujourd'hui d'être tantôt auteur, chroniqueur, présentateur, humoriste ou encore conseiller en communication pour toutes sortes de projets. Ce Lausannois de 30 ans, qui a grandi dans « le quartier défavorisé de Rumine » *(cf. lui)*, est revenu sur un parcours professionnel admirable et éclectique, marqué par des coopérations – entre autres – pour l'Etat de Vaud, l'Union cycliste internationale, *La Revue de Lausanne*, Thomas Wiesel, des émissions de la RTS et… une marque de préservatifs végan, faisant de lui l'un des personnages incontournables de l'humour romand.

Benjamin, pour la lectrice et le lecteur lambda qui ne te connaissent pas (et qui n'ont donc ni radio ni télé ni internet), comment te présenterais-tu ?
Je suis auteur et chroniqueur. J'écris pour la télévision, la radio, la Revue de Lausanne, des mandats sérieux, pour d'autres humoristes – à l'instar de Thomas Wiesel et Blaise Bersinger – et pour moi bien sûr. Là, j'ai des chroniques dans *Les beaux parleurs* et *A bon entendeur* sur la RTS. Bref, je bosse pour tous les gens qui sont prêts à me payer *(il rigole)*. J'ai autant d'activités visibles, créatives et marrantes que de mandats sérieux et confidentiels, deux casquettes qui s'équilibrent assez bien.

D'où t'es venue ta passion pour l'écriture ?
Je voulais faire du théâtre, donc j'ai écrit une pièce. Et là, je me suis rendu compte que je préférais écrire. Ce qui est bizarre, parce que je n'ai jamais été un grand lecteur, à part de mes propres textes. Je crois que je suis un peu trop vite content de moi. C'est certainement ce qui fait que je resterai le seul grand lecteur de Benjamin Décosterd.

Je suis allé visiter ton site – www.benjamin-decosterd.com – et c'est peu dire que tu as plusieurs flèches à ton arc. Quelles sont tes préférées ?
J'y réfléchissais l'autre jour et me demandais comment je pourrais résumer ce que je fais, par exemple avec une devise. Et je suis arrivé à « De la forme, du fond et du recul ». Dans tous les projets sur lesquels je travaille, j'essaie d'amener ces trois notions. Mais pour répondre vraiment à la question : s'il fallait choisir une activité, ce serait l'écriture qui est le cœur de mon métier.

Ton site internet est copieux, décalé et donne envie de collaborer avec toi.
Et pourtant, je ne crois pas avoir obtenu le moindre client grâce à ce site ! *(Rire)* Quand mon ancien site a planté, je me suis dit : « à quoi il sert, au fond ? » En gros, il doit informer des gens qui ont entendu parler de mon activité et qui souhaitent voir s'ils veulent travailler avec moi. Donc il faut que je leur montre comment je fonctionne. Au fond, mon site a le grand avantage de faire le tri entre deux sortes de personnes : celles avec qui une collaboration se passera bien et les autres qui vont se dire « c'est n'importe quoi » et ne jamais me mandater, ce qui n'est pas grave.

Ecris-tu davantage pour toi ou pour les autres ?
C'est difficile à dire. J'écris beaucoup pour les autres, en particulier pour *La Revue de Lausanne* et l'émission *Ça joue* de Blaise Bersinger, mais au quotidien, ce sont mes chroniques qui me prennent le plus de temps.

Il t'arrive de plus en plus souvent de monter sur scène pour raconter ce que tu écris.
Oui, c'est un exercice que j'apprécie énormément, mais qui n'est pas supérieur à l'écriture. L'année passée, j'ai fait le gala du PLR vaudois. J'ai eu autant de plaisir à écrire des saloperies *(sic)* qu'à les raconter sur scène et à voir la réaction du public.

Monter ton one-man-show un jour ou l'autre, ça te dirait ?
Je n'ai pas encore la faille narcissique nécessaire. Si on me demande d'aller faire des vannes à un forum ou à un gala, le mandat est clair et je sais pourquoi les gens dans la salle sont là : on a vu le même truc et on va rigoler du même sujet. Mais si je me retrouve face à une salle de cinquante personnes venues uniquement pour me voir, je crois que je n'aurais pas grand-chose d'intéressant à leur dire, que ce soit sur ma vie ou sur le monde. En fait, je ne veux pas le faire pour le faire, ni monter sur scène pour « nourrir » mon ego. Si un jour j'ai des choses à dire, et que le meilleur moyen de les dire c'est sur scène, alors je le ferai.

Tu es l'un des auteurs de *La Revue de Lausanne*, qui cartonne chaque année. En tant que Lausannois, cela doit être une fierté et une joie.
Oui, c'est un projet vraiment chouette. Écrire, c'est une activité solitaire, alors se retrouver avec les copains pour préparer un spectacle, ça fait beaucoup de bien. Et c'est stimulant : il faut choisir les bons sujets, ceux qui vont faire réagir les gens. Le tout en se demandant ce qui va faire marrer les spectateurs entre novembre et janvier, car on commence à écrire assez tôt dans l'année. Quand j'ai commencé comme indépendant, si on m'avait dit un jour que j'écrirais pour *La Revue de Lausanne*, le Forum des 100 ou des émissions sur la RTS, je ne l'aurais pas cru, même si j'ai toujours été « le marrant » de la famille.

Le fiasco du chantier de la Gare de Lausanne doit être un sujet très inspirant pour toi / vous.
Oui, j'en ai fait une chronique et surtout c'est de la matière pour la *Revue*. Les Lausannois·es en ont marre, je crois. En tout cas, ils et elles ont adoré qu'on tape sur les chantiers l'an passé. Il faut aussi dire qu'aménager une patinoire sur la place de la Gare, c'était un peu une idée débile. Ils auraient dû demander, on aurait pu leur dire avant. Qui a envie d'emmener ses gosses faire du patin à glace entre des annonces d'ICN, des bruits de visseuses et deux ronds-points en travaux ? C'est glauquissime. Et puis j'ai trouvé que l'attitude de la Ville n'était pas très édifiante. Dire « de toute façon on enverra la facture à Berne », mouais… Après, il ne faut pas s'étonner qu'ils donnent plus d'argent aux Suisses allemands qu'à nous pour leurs infrastructures. Cela étant, si tu as eu l'occasion de prendre un train en France, tu vois qu'on a de la chance.

Il y a une véritable pépinière d'humoristes en Suisse romande. Vous semblez tous être bons copains. Mais rassure-moi, il y a tout de même une sacrée concurrence, voire un peu de jalousie, entre vous, non ?
Vu que je ne fais pas exactement le même métier, c'est plus facile de ne pas être jaloux. Ecrire des vannes pour les autres ne va pas m'en enlever ou retarder ma carrière. Après, comme dans tous les autres milieux, tu vas évidemment voir ce que font les autres, comment ça marche pour eux, c'est humain. Dans l'ensemble, on s'entend toutes et tous très bien. Enfin, je crois… En tout cas avec Yann Marguet et Thomas Wiesel on s'envoie nos chroniques pour avoir des avis. On s'aide et on se soutient : c'est hyperagréable. Après si on regarde l'ensemble, il y a de toute façon des styles très différents et complémentaires sur le marché romand, ça aide.

Comment passe-t-on de l'humour à la communication plus professionnelle, sachant que tu travailles aussi pour la Direction de l'énergie de l'État de Vaud ?
C'est un excellent équilibre. Le fait de brasser divers types d'activités, parfois avec des gens plus sérieux, est salutaire pour moi. Et puis ça se sert mutuellement. Bosser avec d'autres personnes que des artistes, cela amène une rigueur de travail dans la partie humoristique. A l'inverse, le fait d'être créatif est un gros avantage dans des projets sérieux, où on se fiche de savoir si je suis drôle. Le plus fatiguant, ce n'est pas forcément le nombre d'heures de travail mais de devoir passer d'un projet à l'autre. Mentalement, c'est prenant mais c'est quelque chose que tout indépendant doit apprendre à gérer.

Un autre mandat assez improbable que tu as su mener à bien, c'est le lancement Green Condom Club.
Ah ça date ! Une Genevoise lançait une marque de capotes végan et m'avait contacté car elle était à la recherche de quelqu'un pour les RP *(ndlr : relations publiques)*. Ce projet était parfait pour la presse parce qu'il était local, novateur et dans l'air du temps. Ces trois critères font que ça ne pouvait que cartonner dans les médias romands.

L'humour t'a ouvert sans doute des portes, mais t'en a-t-il fermé ?
L'humour m'a clairement ouvert des portes. Déjà, si tu cherches des rédactrices ou rédacteurs indépendants, il y en a peu sur le marché. Alors si en plus tu es visible, c'est super. Mais parallèlement, je n'ai peut-être pas eu des boulots à cause de ça. Comme mon site internet, ça fait un tri : les gens qui n'aiment pas mon humour ne vont pas me contacter pour un mandat et c'est tant mieux.
Du boulot dans la rédaction, j'ai l'impression qu'il y en a assez. Même si le problème avec le texte, c'est que tout le monde peut écrire. Même les intelligences artificielles. Mais pour des projets d'envergure, l'apport d'un professionnel qui peut faire du « sur-mesure » est souvent essentiel.

Explique-nous ta passion pour le Võ-Viêtnam, une activité sportive méconnue du grand public.
Je n'en fais plus aujourd'hui, mais j'en ai pratiqué pendant treize ans. C'est un art martial génial, très formateur et complet. Il faut savoir que je n'aime pas la confrontation et que je n'ai jamais été un grand sportif. Mais cette discipline, c'est une sorte d'école de vie, avec une réelle philosophie. La pratique du Võ m'a vraiment formé ; je sais que professionnellement par exemple, je n'aurais jamais osé faire certaines choses sans le Võ-Viêtnam. Cela donne une assise et une certaine confiance en soi. Un art martial merveilleux que je recommande vivement à toutes et tous !

Dernière question, tu peux inviter cinq personnalités, mortes ou vivantes et de n'importe quel milieu, à venir passer une soirée chez toi. Qui choisis-tu ?
Natacha Litzistorf, Nuria Gorrite, Albert Rösti (qui est en charge des transports), Vincent Ducrot (directeur des CFF) et une ou un psy qui fait de la systémique. Je les laisse entre eux, comme ça ils nous trouvent une solution pour cette gare.

Brillante conclusion, à ton image. Un grand merci Benjamin et un grand bravo pour l'ensemble de ton œuvre !

Marc-Olivier Reymond

HORLOGERIE - BIJOUTERIE
La Pendule

Réparations
toutes marques
Devis gratuit
Montres **TISSOT**
A. FLEURY
Artisan-horloger
Avenue d'Ouchy 17
Téléphone 021 617 94 91

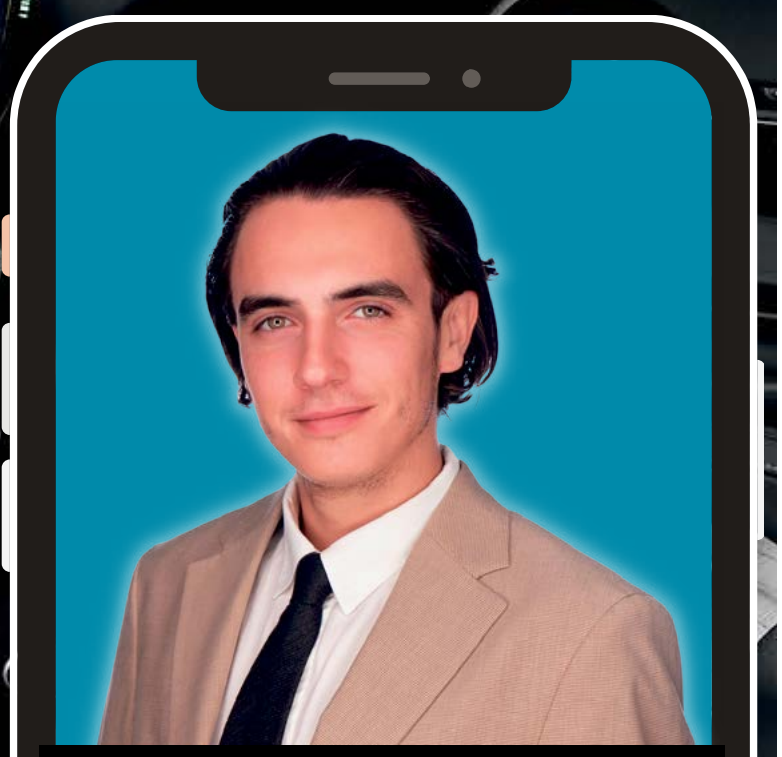
Jacques Belet
Électricité SA
- Depuis 1975 -
Installations électriques générales
Jacques Belet Electricité SA
Route Aloys-Fauquez 60
1018 Lausanne
Tél. 021 601 42 42
info@jbeletsa.ch
www.belet-electricite.ch

JOURNAL D'OUCHY ET SOUS-GARE

Michaël Diserens – votre courtier en assurances
« Un seul interlocuteur à vos côtés
Et toutes vos assurances en sécurité »
MD Assurances & Conseils SA
Rte de la Croix-Blanche 33 • CH 1066 Epalinges/Lausanne
T 021 635 36 06 • M 078 626 92 49
info@mdassurances.com

Contrôle qualité

COLOR IS LIFE
EN MINI.



Contactez-moi !

PROFITEZ DE NOS MINI NEUVES
DISPONIBLES DE SUITE.

Emil Frey SA
1004 Lausanne
efsa-lausanne.mini.ch

JOURNAL D'OUCHY 7

Elisabeth Holm pratique la chasse, l'aime et la défend

Deux des plus grandes passions d'Elisabeth Holm sont la nature et la chasse. Cette Vaudoise de La Côte a ainsi rédigé un livre sur ce sujet, nommé *Nature & Aventures,* qui aborde la délicate thématique de la chasse, tout en proposant des activités à faire en forêt en famille : un livre destiné aux parents comme aux enfants, aux grands comme aux petits, que le *Journal d'Ouchy* est heureux de vous présenter. Entretien avec une femme qui manie aussi bien la plume que le fusil.

Elisabeth Holm, pourriez-vous vous présenter en quelques mots à nos lectrices et lecteurs ?
Je suis dans l'année de mes 40 ans, jeune mère de famille, enseignante de culture générale et l'heureuse élue de Paul, le compagnon de toutes mes péripéties. Voilà sept ans que j'ai obtenu le permis de chasse vaudois ; je mène depuis une vie plus authentique, inscrite dans le cycle de la nature. Nous avons un jeune basset des Alpes appelé Sako avec lequel nous chassons le sanglier. J'ai rédigé *Nature & Aventures,* un manuel pratique à l'attention des familles, pour partager mes connaissances cynégétiques mais aussi l'art de vivre du chasseur, et expliquer l'activité de la chasse suisse, laquelle est très souvent méconnue ou mal comprise.

Votre livre sur la nature et le monde de la chasse offre de magnifiques illustrations, des quiz, des informations... et même du merchandising !
Pourriez-vous nous le présenter avec vos mots ?
J'ai imaginé une famille plutôt représentative des familles de chasseurs pour amener les informations tout au long des vingt-trois chapitres du livre, que ce soit la théorie ou les différentes activités. Les « Mutz » (« ours » en bernois et en vieux vaudois) accompagnent donc les lecteurs au fil des saisons, à la maison comme dehors à travers trois degrés d'activités. Les faciles sont présentées par Charly le benjamin, puis les activités moyennes par Alix la cadette, enfin les activités plus difficiles par Robin l'aîné. Parfois des QR codes invitent le lecteur à se rendre sur notre site internet pour voir mes vidéos tuto ou télécharger des plans de construction. Il y a aussi des concours tout au long de l'année dont les meilleures réalisations seront récompensées. J'ai eu la volonté de fournir un livre ultracomplet, ludique et pratique à la fois. J'espère avoir réalisé ce pari !
C'est aussi un grand honneur pour moi que les préfaciers soient Reinhard Schnidrig, inspecteur fédéral de la chasse à l'Office fédéral de l'environnement, et Ursula Schneider Schüttel, conseillère nationale et présidente de Pro Natura. Ils témoignent tous deux de notre étroite collaboration dans l'activité de la chasse, dans la protection, la promotion des espèces et leurs habitats en général, et de la régulation strictement encadrée de certaines espèces. Souvent le grand public pense que le chasseur pratique la chasse comme bon lui semble et que c'est l'ennemi des organisations de protection de la nature, alors qu'en réalité cette activité est très cadrée et réglementée en Suisse, pour être durable dans le respect des espèces animales et leurs habitats. L'Etat est donc le partenaire numéro un du chasseur, puis suivent les organisations portées sur les milieux naturels et cynégétiques.

D'où vient votre passion pour la chasse ?
Même si je ne viens pas directement d'une famille de chasseurs, j'ai toujours été intriguée par la chasse et admirative de ces personnes qui connaissent si bien la nature qu'ils sont capables de ramener du gibier à la maison. Mon enfance s'est déroulée au Pays-d'Enhaut dans les Préalpes vaudoises et j'ai toujours eu de la curiosité pour les chasseurs. Puis j'ai eu la chance d'accompagner un ami à l'ouverture de la chasse en Valais en 2014, ce fut une révélation tant cette immersion fut forte et pleine de sens. C'est devenu une réelle passion en suivant les cours de formation au permis de chasse vaudois pendant deux ans, et en découvrant jour après jour ce monde à part, presque oublié. Grâce à lui, j'ai une autre lecture de la nature et de la faune, de moi-même également et j'en suis très heureuse. En fait, malgré une enfance en montagne, je n'y connaissais pas grand-chose et j'ai été agréablement surprise de compléter mes bagages.

A qui le livre est-il destiné ?
Aux jeunes et leur famille, de 6 à 99 ans. C'est plutôt large car il y a tellement d'informations diverses qui intéressent tout public, que je trouvais dommage de me cantonner à une tranche d'âge. En plus, je trouve important de mêler les anciens à l'apprentissage des plus jeunes, offrant des connaissances intergénérationnelles. Mes premiers lecteurs m'ont fait des retours très positifs – à ma grande satisfaction – et me confortent dans l'idée que j'ai atteint ma cible, sans mauvais jeu de mots *(sourire)*.

J'ai l'impression que l'école faisait ce job de sensibilisation à la nature dans ma jeunesse. Est-ce moins le cas aujourd'hui ?
Peut-être que ça dépend de l'endroit où l'on habite. Moi-même je n'ai pas eu cette sensibilisation à l'école, sans doute parce qu'on vivait en montagne toute l'année. Aujourd'hui, avec les enjeux et les défis écologiques, en particulier les diverses pollutions, l'école sensibilise beaucoup la jeunesse aux bonnes pratiques et au respect de la nature, ce qui est très bien. Mon manuel à la fois pratique et ludique vient compléter ces connaissances en apportant le volet cynégétique qui manque.

Comment expliquer la « régulation des espèces » à des enfants ?
Aujourd'hui, les enfants connaissent bien le terme « biodiversité ». Il s'agit donc de leur expliquer que la chasse est nécessaire car, sans elle, il y aurait des déséquilibres parmi les espèces, des dégâts importants aux cultures et aux forêts. La conservation de la biodiversité est un défi important et la chasse, contrairement aux idées reçues, est l'une des pratiques qui permet de la conserver. Pour ceux qui auraient encore des questions, il s'agit de leur faire goûter la venaison et tout devient limpide, tant elle est savoureuse et de grande qualité !

Il y a encore beaucoup de préjugés sur le monde de la chasse…
Oui, et j'espère que c'est à cause de méconnaissances, d'a priori et parce que les informations sont peu nombreuses provenant des milieux de chasse. C'est aussi l'une des volontés de mon livre : démystifier la chasse et sortir des lieux communs, des stéréotypes et autres sketchs comiques. Tout y est dit, c'est une sorte de recueil pour celui qui aimerait découvrir, ou redécouvrir la chasse et à aller à la rencontre des chasseurs.

Est-il possible de réconcilier les chasseurs avec les extrêmes ?
C'est une tâche ardue mais sans doute pas impossible. Ce livre tente d'ouvrir le dialogue en présentant la chasse suisse pour ce qu'elle est aujourd'hui, ce qu'elle veut être demain et ce qu'elle provoque dans la vie du chasseur. Il y aura sans doute toujours des détracteurs, mais j'espère, s'ils n'aiment toujours pas la chasse au terme de la lecture de mon livre, qu'ils puissent au moins la comprendre et la tolérer.

Question de béotien, nous on ne fait que les manger... Qu'est que ça fait de tuer une bête aussi grosse qu'un cerf, par exemple ?
C'est très impressionnant, surtout les coiffés par leur envergure et résistance, une grande émotion m'envahit. Mais je dirais que chaque tir d'animal me marque, ce n'est pas anodin d'ôter une vie. Vivre toute l'année avec la nature m'offre une proximité avec la faune que je n'avais pas avant le permis de chasse, et qui me permet de donner du sens à l'action du tir, et d'en être capable. Chaque occasion de tir est unique et c'est plutôt rare d'avoir la chance de tirer un cerf, tant les conditions sont nombreuses pour pouvoir tirer. C'est sans doute paradoxal pour certains, mais chasser ne m'empêche pas d'avoir un profond respect pour la faune et ses habitats.
De ce fait, quand l'action de tir se profile, ma hantise est de louper mon tir et de blesser l'animal. Je dois donc canaliser mon émotion et ma crainte pour me concentrer et assurer mon tir, ou y renoncer. Je ne compte plus le nombre de fois où je me suis abstenue et je pense que mes collègues de chasse peuvent aussi confirmer que dans une vie de chasseur, nous nous abstenons et admirons le gibier s'enfuir plus que nous tirons. Le tir de mon unique coiffé s'est passé lors d'une battue. Ce fut très émouvant, j'en tremblais après le tir et fus tellement soulagée, arrivée dessus, de constater que l'animal n'avait pas souffert. Ce cerf avait 12 ans, il était magnifique, bien qu'édenté ! Seules ses fleurs de lys trônaient timidement à l'avant de sa mâchoire supérieure. La camaraderie et les repas de famille qui s'ensuivirent rendirent un bel hommage à ce cerf.

Le fameux gag des *Inconnus* sur les chasseurs, il vous fait quand même marrer ?
Absolument qu'il me fait rire, il faut savoir faire preuve d'autodérision. Ce sketch est une vraie caricature qui exagère les traits et des comportements contraires à l'éthique du chasseur. Il est très réussi, mais j'espère que le public arrive à faire la différence entre une satire et la réalité, sachant que le sujet de la chasse leur est méconnu.

Une dernière question pour toutes les personnes intéressées à découvrir votre livre, où peut-on le trouver ?
Sur notre site internet *www.natureetaventures.ch* où nous vendons aussi des casquettes et petits couteaux suisses, sinon dans toutes les grandes librairies de Suisse, dans les trois langues nationales, français, allemand et italien.

Un grand merci pour votre témoignage qui, je l'espère, pourra réconcilier certaines personnes avec cette activité trop souvent attaquée avec de mauvais arguments.

Marc-Olivier Reymond

JOURNAL D'OUCHY

Concours

Gagnez 3 fois un exemplaire dédicacé
de *Nature & Aventures*

Pour ce faire il vous suffit d'envoyer vos coordonnées
avec la mention concours NA d'ici au 25 mai 2023
par courrier postal :
Advantage SA, avenue d'Ouchy 18, 1006 Lausanne
ou par courriel: regie@advantagesa.ch

Conditions générales: Les gagnants seront déterminés par tirage au sort, ils seront avisés personnellement.
Participation limitée à un envoi par personne.
Aucune conversion du prix ne sera possible.

NOUVEAU chez JMR

TELEVISIONS

- VENTES
- CONSEILS À DOMICILE
- LIVRAISON
- MISE EN SERVICE

GARANTIE TV 5 ANS !

Dès CHF 499.-

108 cm dès CHF 699.-
127 cm dès CHF 899.-

JMR
TÉLÉCOMMUNICATION

Bd de Grancy 2, 1006 Lausanne
021 616 92 32 - www.jmr.ch

Contrôle qualité

Zen jusqu'au bout des yeux avec Optic 2000

Grâce aux verres Eyezen®, la fatigue visuelle n'est plus qu'un mauvais souvenir. A découvrir au cœur de la capitale vaudoise, aux côtés d'une foule de nouveautés à la pointe des tendances, dans vos succursales Optic 2000 des rues Centrale et de Langallerie.

En 2022, nous avons passé un peu moins de 7 heures par jour en moyenne sur internet. Ce lien de plus en plus étroit avec le numérique crée de nouveaux paramètres : notre regard s'abaisse, se focalise sur de petits caractères pixellisés ; il se rapproche de ces outils digitaux situés à une distance comprise entre 33 à 63 cm de nos yeux. Résultat, **une fatigue visuelle** qui se traduit par un large spectre de symptômes - rougeurs, sécheresse, irritations oculaires, douleurs cervicales, maux de tête, difficultés à se concentrer.

Nos yeux souffrent en outre de la lumière bleu-violet intense qu'émettent ces écrans. Inflammation de la conjonctive et de la cornée, voire atteinte au cristallin et notamment à la rétine peuvent en découler. D'où l'intérêt d'adopter une protection contre la lumière bleue et les UV **à l'intérieur et non plus seulement à l'extérieur**, lorsque les situations d'éblouissement sont extrêmes - sur l'eau, par exemple.

Une solution sur mesure

Voilà pourquoi Essilor, numéro un mondial des verres de lunettes, a imaginé **Eyezen®**, une gamme de verres à même de remédier à l'ensemble de ces maux. Dotés d'une structure spécialement conçue pour améliorer l'acuité visuelle à toutes les distances et reposer le regard, ils facilitent la mise au point oculaire et rendent les contrastes plus marqués.

Ils disposent en outre d'un filtre taillé pour contrer la lumière bleue. **Eyezen®** se décline en quatre variantes pour que tous ses porteurs, de 6 à 50 ans, trouvent un équipement adapté à leurs besoins. Votre opticien préféré saura vous conseiller en fonction de l'usage que vous faites des écrans — que vous passiez des heures sur un smartphone ou plutôt sur un ordinateur, voire les deux à la fois. La clientèle lausannoise de 6 à 50 ans semble apprécier ce type de verre, puisqu'elle est nombreuse à en renouveler l'acquisition au moment de changer de monture ou de correction. « Ils améliorent sensiblement l'accommodation et nous les recommandons volontiers y compris aux jeunes de 15 à 35 ans qui utilisent beaucoup leur tablette ou leur téléphone portable », précise Nicolas Fiorini, directeur du magasin de la rue Centrale.

Un assortiment de choix

Pour savoir si ce type de verre pourrait aussi transformer la couleur de vos journées, il suffit de passer dans votre boutique Optic 2000 préférée. Ce sera également l'occasion de découvrir **la nouvelle offre Dooble qui vous fera voir la vie deux fois plus rose : pour un franc de plus ***, vous bénéficiez d'une deuxième paire à sélectionner dans une gamme encore plus vaste qu'auparavant. Que vous soyez à la pointe des tendances ou que vous adoptiez un style plus classique, c'est sûr, vous y trouverez une monture qui collera au plus près à vos besoins et à votre look.

Dans nos deux succursales lausannoises, des nouveautés arrivent régulièrement aux rayons optiques et solaires. C'est grâce à **nos équipes de passionnés qui suivent l'actualité** : *« Nous nous rendons dans les plus grands salons européens de l'optique, et nous nous tenons évidemment au courant de ce qui se passe sur les réseaux sociaux. Il n'est pas rare que l'on vienne nous demander un modèle repéré sur un influenceur ou une vedette »*, relève Sébastien Percheron, aux commandes de la boutique Optic 2000 rue de Langallerie. Bien sûr, nos opticiennes et opticiens restent à l'écoute de vos envies. C'est ainsi qu'ils sont à même de vous proposer des montures qui sortent du lot, pour que vos lunettes soient aussi une façon d'exprimer votre personnalité.

Nouvel écrin pour les créateurs

Ce printemps, l'espace créateurs de la boutique Optic 2000 rue Centrale se refera une beauté. A découvrir dès la fin du mois de mai, *« un environnement plus esthétique, plus moderne et plus lumineux »*, résume Nicolas Fiorini, directeur du magasin. De quoi mettre encore mieux en avant la sélection très pointue de marques proposée à cette adresse située au cœur de Lausanne. Il rappelle en outre qu'en début d'année, son magasin a entièrement revu la partie dédiée aux juniors. *« Plus colorée, elle dispose en outre d'un petit coin où ils peuvent jouer pendant que leurs parents finalisent le choix des lunettes »*, souligne-t-il.

Optic 2ooo Lausanne
Nicolas Fiorini, directeur
Rue Centrale 15, 1003 Lausanne
Tél 021 345 10 90 - services@optic2000lausanne.ch

Solaires stylées

Cet été, il va falloir voir grand pour être à la pointe de la tendance en terrasse et à la plage : *« Les montures XL à effet facettes sont partout. Les branches se sont élargies — même Ray-Ban a revisité son iconique Wayfarer dans ce sens »*, souligne Sébastien Percheron, qui dirige le magasin Optic 2000 rue de Langallerie. Marques et logos profitent de cet espace pour s'afficher en grand, y compris sur les modèles en métal. Côté couleurs, si les classiques — noir et écaille — demeurent de saison, *« le blanc fait son retour en force de même que le cristal interprété dans des tons acidulés »*, complète-t-il.

Optic 2ooo Bessières
Sébastien Percheron, directeur
Rue Langallerie 1, 1003 Lausanne
Tél 021 340 60 30 - services@optic2000bessieres.ch

Contrôle qualité

Tribune libre

« Roger Federer, ambassadeur Suisse Tourisme, viens voir Lausanne gagné par la mendicité ! »

Le Suisse le plus célèbre du monde vante la beauté de notre pays dans des vidéos vues 240 millions de fois sur internet. Le lac Léman, c'est bien joli. Cet été, les riches touristes passeront-ils au centre-ville, donner un billet de banque ou un sandwich aux mendiants ? La capitale olympique se transforme en cour des miracles… Triste et fatigant.

Cher « Rodgeur »,

Je me permets de t'interpeller et de te tutoyer. Tu es devenu l'ambassadeur officiel de Suisse Tourisme, pour qui tu tournes des clips publicitaires avec des stars de Hollywood comme Robert de Niro. La vedette de ces vidéos, vues 240 millions de fois sur YouTube, c'est la nature helvétique, cette beauté époustouflante. Tu y es impeccable, comme d'habitude, en Mister Switzerland invitant les riches du monde entier à venir visiter Lucerne, Interlaken, Zermatt, la Jungfrau, le Tessin ou Lavaux. La dernière de ces campagnes de pub planétaires, sortie il y a trois semaines, a déjà été vue 80 millions de fois. La saison d'été approchant, Suisse Tourisme a mis le paquet. « Quand tu as besoin d'un voyage extraordinaire, dit le slogan en anglais, tu as besoin de Suisse ». Moi, j'ai juste besoin de respirer au centre-ville de Lausanne où je suis née.

Où que ce soit dans le monde, tu le dis dans une interview présentant ton nouveau rôle d'émissaire plénipotentiaire du bon air frais et des cimes enneigées, la Suisse c'est « chocolat, montagnes et Roger Federer » (les banques, c'est fini). Alors, Rodgeur, je dois te demander quelque chose d'important pour moi : sais-tu ce qu'est devenue Lausanne, quatrième ville de notre pays ? Cette capitale olympique dont les brochures officielles et les vidéos promotionnelles affichent toujours le même cliché ? Rodgeur ? Il y a un blême. Je ne vis pas dans ce rêve-là et des milliers de Lausannois non plus. Les riches que tu invites passeront-ils par Lausanne cet été ? S'ils quittent le Beau-Rivage ou le Lausanne-Palace pour flâner au centre-ville, ils découvriront l'enfer du décor, impossible à dissimuler. Qu'ils débarquent en TGV depuis Paris ou en 1re classe depuis Cointrin, ils seront accueillis devant la gare par un monument de la mendicité locale. Tu es zurichois, tu veux visiter Plateforme 10, le pôle muséal dont s'enorgueillit la capitale vaudoise ? Tu tombes sur elle. Elle porte fichu, se prosterne front contre sol ou mate des vidéos sur son téléphone portable (ta finale d'anthologie Wimbledon 2019 contre Djokovic ?). Elle est rom, mais attention, c'est mal de le dire. Ils viennent aussi d'ailleurs. Bienvenue à Lausanne 2023. Welcome en « Mendi-Cité » postcovid, postSyrie, postAfghanistan, postUkraine, postpirogues en Méditerranée, postmondialisation, crise mondiale et débandade européenne. Rodgeur, tu ne connais pas nos rues. Je n'ai plus envie d'y mettre les pieds. On pourra bientôt lancer le « Mendiant Tour ». A la place des lieux historiques, visitons les indéboulonnables, ces mains tendues « stationnaires » présentes tous les jours ouvrables, par beau temps, du milieu de matinée à 18 h, fidèles aux postes stratégiques. Depuis qu'en 2021 la Cour européenne des droits de l'Homme a condamné la Suisse, pour avoir infligé une lourde amende à une mendiante à Genève, la loi vaudoise sur la mendicité n'est plus appliquée (en cours de révision) et les policiers n'amendent plus les mendiants. Ceux-ci raffolent de Lausanne, comme nos touristes émiratis ou chinois lorsqu'il fait soleil sur les quais d'Ouchy. Ils savourent le grâcieux « humanisme » de nos élus roses-rouges-verts et la générosité bien élevée de nos nantis, qu'ils soient expats, bobos ou aînés le cœur sur la main. La caste des Intouchables lausannois est certainement la plus choyée au monde. Du jamais vu. « Madame, un sandwich s'il vous plaît, j'ai faim ». Et devant la COOP du boulevard de Grancy, cette passante de lui répondre : « un sandwich à quoi ? Saumon fumé ou jambon de Parme ? » Véridique.

Au centre-ville, entre Chauderon, Bel-Air et Riponne, c'est le cœur des ténèbres. Au pied de la basilique Notre-Dame, au Valentin, des mendiants déjeunent à midi de salades composées MANOR (quinoa - pousses de bambou - aiguillettes de poulet bio) que beaucoup de familles suisses ne peuvent pas s'offrir. La barquette de sushis, c'est pour bientôt. Une dame d'un certain âge, que j'aime beaucoup, s'est vu interpellée à l'intérieur de la Migros avenue de Cour. « Tu me payes mes courses ». Il s'agit du monsieur qui stationne à l'année devant le supermarché et qui, depuis ce printemps, habite la moitié du banc public contre l'édifice. Il passe commande à la dame âgée. Une autre fois, il lui a dicté le menu : « Tu m'achètes un poulet.» Mon amie l'a fait « par charité chrétienne ». Elle donne parfois « cent sous » (5 francs).

Rue de l'Ale, Grand-Pont ou Montoie, avenue d'Ouchy ou Saint-François, cette mendicité est harassante à la longue. Répétitive, lassante, usante. Pour eux ? Pour nous aussi. Et gare si un jour de fatigue, on ose leur dire non avec irritation. L'insulte fuse. La hargne sort. Se plaindre est interdit. Combien de familles suisses souffrent en silence, chaque mois, sans s'assoir dans la rue ? De mamans seules avec enfants, de jeunes apprentis ou étudiants, de « petits salaires » qui voient cette pauvreté venue d'ailleurs quémander et réclamer l'aumône. Dire son ras le bol de cette mendicité importée, de plus en plus présente, qui occupe nos trottoirs, nous accoste dans l'enceinte d'UBS, nous arrête quand on marche. Dire ? A qui ?

A toi, Rodgeur, notre ambassadeur. Lausanne c'était joli. J'aimerais retrouver cette tranquillité. Le col de la Furka, Gstaad, le Golden Pass express, c'est bien, mais tu sais, tous les Suisses n'ont pas tes moyens. Tous les Lausannois ne vivent pas dans un cinq étoiles face à Evian. Tous ne font pas leur shopping au Bon Génie ou chez Hermès, avec le chauffeur qui attend garé sur le pavé. Alors s'il te plaît, passe faire un tour ici. Et dis-moi ce que tu peux faire. Merci.

Florence Duarte

Contrôle qualité

Gabriel veut croire en une société mieux connectée

Les smartphones, les groupes WhatsApp, les médias sociaux : quel fléau ! Pourtant, on y est quasiment tous accros et l'être humain occidental passe en moyenne entre deux à six heures (!) sur son téléphone par jour selon son âge.
Oui, cent vingt minutes – au minimum – à scroller sur les murs de Facebook ou Twitter, à répondre à des blagues moisies sur des groupes Signal ou à contrôler frénétiquement le nombre de « likes » obtenu sous sa dernière publication Instagram. Quel temps perdu, non ?

Le Vaudois Gabriel Pitt, âgé de 44 ans, est convaincu que nous sommes capables de stopper, ou tout du moins de maîtriser, cette utilisation excessive et s'est mis en tête de changer nos habitudes. Il a ainsi fondé une société, lancé un site internet et écrit un livre sur ce sujet qui, année après année, devient de plus en plus inquiétant, que ce soit dans les familles, les écoles, les bureaux et bien sûr en société, où les jeunes d'aujourd'hui échangent plus volontiers sur TikTok ou Snapshat qu'en face-à-face. Le constat est pour le moins préoccupant ; nous en avons parlé avec l'ambitieux et déterminé Gabriel Pitt.

Gabriel, pourrais-tu te présenter en quelques phrases à nos lectrices et lecteurs ?
Avec plaisir. J'ai grandi dans un village de six cents habitants dans le canton de Vaud et, professionnellement, j'ai suivi un parcours dans la gestion d'entreprise et d'équipes, le marketing et la communication entre Lausanne et Zurich. La musique a toujours occupé une place importante dans ma vie ; j'aime également le sport, comme le foot ou le tennis et je m'intéresse aussi à l'horlogerie.

Tu t'es lancé un sacré défi : aider les personnes et les organisations à réduire leurs distractions sur leurs smartphones, ceci en adoptant de meilleures habitudes digitales.
Qu'est-ce qui t'a motivé à te lancer dans ce projet ?
Ce phénomène m'intrigue depuis plusieurs années et j'ai voulu comprendre tout cela. En 2016, je partageais avec mon collègue la vidéo Hyper Reality réalisée par Keichi Matsuda, designer anglais basé à Londres, avec qui j'ai eu contact pour pouvoir l'intégrer dans mon livre. Cette œuvre est une « simulation de notre futur intégrant la technologie, les datas et la réalité augmentée ». Le résultat est bluffant et hyperréaliste. C'est ce qui a été un premier déclencheur.
Par la suite, il y a cette photo que j'ai prise par hasard à un concert en 2018 durant lequel un enfant était là et ne regardait pas le concert, mais était tourné en ma direction, absorbé par son smartphone. À partir de ce moment, j'ai commencé à observer les gens autour de moi et me suis aperçu que nous étions tous sur nos smartphones à des moments pas forcément destinés à cette activité : à la plage, dans les transports, au travail, sur les places de jeux. Du coup, j'ai fait des recherches et me suis formé dans ce domaine. J'ai la conviction profonde que l'on gaspille trop de temps sur son téléphone.

Peux-tu nous expliquer ce qu'est le bien-être digital ?
C'est de pouvoir bien comprendre comment fonctionne la technologie qui nous entoure et en tirer tous les bénéfices pour soi, car tout est allé très vite, trop vite ces dix dernières années. C'est surtout avoir le contrôle afin de trouver son propre équilibre et de pouvoir atteindre ses objectifs selon ses valeurs. La technologie va continuer de se développer et faire partie de nos vies, avec ses bons et ses mauvais côtés. Chacun doit pouvoir s'en servir du mieux possible et non pas être à son service.

En parallèle à ton site, tu as publié un livre. Pourrais-tu nous en parler ?
Écrire un livre est quelque chose que j'avais en tête depuis longtemps, déjà avant ce projet sur le bien-être digital. Quand je me suis intéressé à ce phénomène, il m'a paru évident qu'un moyen de permettre à un maximum de personnes de découvrir cette thématique et de trouver des pistes d'amélioration était le livre ; c'est un moyen d'information accessible.

Quel est le titre de ton livre ?
Le titre a changé plusieurs fois, et je trouve que *Être Présent* est assez explicite. Quand nous sommes absorbés sur nos écrans, nous sommes absents et ne faisons pas attention à ce qui se passe autour de nous. C'est ce que j'ai aussi voulu illustrer avec l'image de la couverture et les autres photographies dans le livre. Nous sommes physiquement bien là, mais notre esprit est ailleurs, sans que nous le voulions vraiment. L'essai a pour but d'expliquer comment le digital s'est installé dans nos vies sans que nous y prenions garde, quels que soient les mécanismes qui nous font passer autant de temps sur nos écrans. Mon livre donne des pistes pour se préparer à changer.

Je l'avoue volontiers, je fais partie des personnes qui passent trop de temps sur leur téléphone.
Quel premier conseil aurais-tu à me donner ?
Je vais t'en donner deux, qui sont les actions de base à mettre en place pour commencer à changer tes habitudes digitales. La première, et cela peut paraître un peu banal, c'est d'activer ton suivi de temps d'écran pour prendre conscience de ton utilisation et de comprendre ce qui est utile pour toi et ce qui est superflu. Mais attention, inutile d'aller vérifier tous les jours. Il faut plutôt regarder tes statistiques par semaine. Et il ne faut pas être trop exigeant non plus, car changer ses habitudes demande un engagement. Par exemple, si tu passes quatre heures par jour sur ton smartphone, cela représente environ mille cinq cents heures par année. Est-ce que ces quatre heures sont vraiment toutes utiles pour la poursuite de tes objectifs ? C'est une première prise de conscience.
Le deuxième conseil que je peux te donner, c'est de t'acheter un réveil analogique et de ne pas utiliser ton smartphone le matin dès que ta journée commence, au saut du lit. Cela te permettra de rester concentré sur ta propre personne, tes objectifs de la semaine, durant les quinze à trente premières minutes de la journée. Car ton smartphone, au réveil et au travers des notifications, des messages, des infos, va t'amener quelque part où tu ne veux pas être. Il faut un peu de temps pour s'y faire, mais cela vaut la peine.
Ensuite, il faut bien être conscient que changer ses habitudes, qu'elles soient digitales ou pas, ne se fait pas en deux jours. Il faut un plan et s'investir. Comme quand tu prends un abonnement de fitness ou quand tu désires améliorer ton alimentation, il ne faut pas se projeter au samedi suivant alors que tu as commencé le lundi…

Les médias sociaux, entre autres, nous « bouffent » énormément de temps. Toi qui combats ces addictions, j'imagine que tu n'es pas sur Facebook, Instagram, Twitter ou autre TikTok…
J'aimerais préciser que je « combats » plutôt les mauvaises habitudes qui conduisent les personnes à une utilisation excessive des écrans. Car le terme addiction est parfois mal utilisé ou interprété. Des études ont révélé qu'une petite partie de la population souffre d'addiction à internet ou aux outils digitaux. Pour les autres utilisateurs, il s'agit d'un usage excessif et c'est à eux que je m'adresse, pour les aider à changer leurs habitudes digitales. De plus, les personnes souffrant d'addiction ou de dépendance doivent consulter un spécialiste de la santé qui est à même de mettre en place un traitement ou de rédiger des ordonnances.
Maintenant, pour répondre à ta question sur les médias sociaux, je dois t'avouer que j'ai essayé d'envoyer des fax pour partager ces informations à un maximum de personnes, mais je n'ai pas eu beaucoup de succès *(rire)*. Plus sérieusement, je suis sur différents médias sociaux pour la simple et bonne raison qu'en 2023, la majorité des gens s'y trouve. Cela dit, la clé pour moi, c'est de prendre le moins de temps aux personnes qui découvrent ce que je publie. Mon approche est la suivante : un minimum de temps pour un maximum de valeur.
Un point sur lequel je suis à contre-courant, c'est que je n'aime pas répondre aux messages sur dix messageries ou répondre aux commentaires, car cela fait trop de points de contacts différents. Alors j'ai enlevé les options de commentaires et j'ai activé un message automatique sur la plupart des médias sociaux. Je trouve trop fastidieux de devoir consulter toutes les messageries de toutes ces applications. Du coup, je centralise tout sur une adresse mail.

Il y a toutefois des métiers, comme le mien (restaurateur), où la promotion se fait essentiellement sur ces médias sociaux. Comment s'en passer ?
Nous organisions des fêtes dans les années 2000 et imprimions vingt-cinq mille flyers pour faire notre promotion. Cela nous permettait, tout comme toi, d'informer un public intéressé à participer à nos soirées. L'objectif en 2023 n'a pas changé. C'est le moyen de communication qui a changé. S'en passer n'est donc pas une bonne idée, car les personnes à qui tu désires t'adresser se trouvent sur les médias sociaux. De plus, elles attendent sûrement d'avoir de tes nouvelles. Tu dois te concentrer sur la pertinence de ta communication et trouver la bonne approche, ni trop peu, ni trop.
En outre, depuis qu'il y a eu des pannes de certains médias sociaux, beaucoup d'entreprises et d'entrepreneurs ont réalisé qu'il était important d'avoir leur propre base de données avec leurs contacts. Cela permet d'avoir un accès direct aux personnes les plus intéressées à ce qu'ils proposent, car en s'inscrivant pour être informées, elles manifestent l'envie de savoir ce qui est fait, peu importe l'industrie et le métier. Tout le monde y trouve donc son compte.

Qu'aimerais-tu dire aux jeunes de moins de 20 ans qui nous lisent (pour autant qu'il y en ait…) afin qu'ils décrochent les yeux de leur smartphone ?
J'ai lu des informations sur l'impact de la pandémie sur les clubs de sport qui avaient perdu des membres qui n'étaient jamais revenus. Selon moi, faire partie d'un club de sport est juste génial, car il te permet non seulement de te faire du bien physiquement et moralement, mais il permet de créer du lien social dans le monde réel. Tu as deviné où je veux en venir : le sport est un moyen idéal pour lâcher son écran et se faire du bien.
Au-delà du sport, je conseillerais toute activité qui se déroule dans le monde réel, sans le digital, et qui permet de faire une pause. La technologie, quant à elle, est un excellent moyen pour organiser et coordonner tout cela. En outre, ce qui est le plus important, c'est de créer du lien social dans le monde réel. Créer du lien social, seul derrière un écran, n'apporte pas les mêmes sensations que d'être entouré de personnes.
J'ai été très agréablement surpris en parlant avec des jeunes de 20 ans qui s'étaient acheté un natel comme notre Nokia 3330 de l'époque, car ils sentaient qu'ils ne pouvaient pas assez se concentrer sur leurs études. D'autres avec qui j'ai pu échanger ont carrément supprimé les applications qui leur prenaient trop de temps, pour pouvoir se concentrer sur leur préparation d'examens. Cela reflète qu'il y a une prise de conscience réjouissante.
Un ami m'a confié que sa fille de 13 ans avait décidé elle-même de supprimer Tik-Tok. Elle a dit que cette plateforme « lui prenait trop de sa vie ».
Pour terminer, je parlais récemment avec un ami restaurateur, comme toi, qui me disait qu'il y a moins de jeunes de 20 ans qui fréquentent son établissement. Peut-être que des activités pour faire venir ces « personnes » dans les établissements publics sont une piste à suivre. Toujours dans le but de recréer du lien social dans le monde réel, c'est une idée parmi d'autres.

Dans un de tes podcasts, tu compares un smartphone à une Ferrari, pour un jeune de 12 ans. Explique-nous.
J'ai fait cette comparaison parce que les évolutions technologiques des dix dernières années ont bouleversé notre quotidien, et de manière hyperrapide, tellement rapide que l'on ne s'en est pas rendu compte. J'ai pris cet exemple parce que les plus jeunes passent des bricolages, des coloriages, du loup glacé, des interactions dans la vie réelle entre camarades, à un monde virtuel, hypercomplexe, hypercodifié, avec des mécanismes et des stimulus ayant des impacts sur le comportement (la dopamine, par exemple) sans vraiment qu'on puisse leur expliquer tout cela. Et ce n'est ni la faute des enfants, ni celle des parents, ni celle des écoles. C'est ainsi, cela a été trop vite pour tout le monde.
Je prends l'exemple de la Ferrari pour illustrer cette notion de vitesse. Donner un smartphone à un enfant de 12 ans, c'est comme lui donner les clés d'une Ferrari et lui dire d'aller faire un tour. On n'est pas sûr que la voiture revienne sans égratignures, même si on explique à l'enfant comment fonctionnent les vitesses au volant.

Concrètement, que proposes-tu aux personnes qui aimeraient réduire l'usage des technologies numériques et des écrans ? Des cours, des séances privées ?
J'ai créé la méthode MASTER YOUR DIGITAL HABITS® qui se décline tant pour les entreprises que pour les particuliers. Il s'agit de cinq étapes simples pour changer ses habitudes digitales. Il y a du contenu en accès libre sur mon site web ou mon podcast et j'ai plusieurs solutions à disposition :

Pour les entreprises
- Des conférences
- Des ateliers
- Des retraites stratégiques

Pour les particuliers
- Des formations hybrides en ligne
- Du coaching individuel ou en groupe

Contrôle qualité

En outre, j'aimerais mettre en place un projet de retraite d'une durée de trois à cinq jours en 2023. Cela permettra aux participants de ralentir et de changer de cadre, et aussi de mettre en place de nouveaux mécanismes pour mieux gérer leurs habitudes digitales au quotidien.

De plus, une première action simple, c'est de lire mon livre *Être Présent,* qui est une très bonne base.

Vous voulez en savoir plus ? Vous êtes un particulier ? J'organise prochainement un webinaire pour présenter le bien-être digital et ma formation exclusive en ligne. Il se déroulera le mercredi 24 mai à 19h et voici le lien pour y participer :

Un énorme merci Gabriel
pour cet entretien ô combien intéressant !

Marc-Olivier Reymond

Pour commander le livre, scannez le code QR ci-dessous
Être Présent : Prenez en main vos habitudes digitales.
Livre papier disponible sur Amazon.fr, eBook.
Audiobook disponibles sur Apple Books, Fnac.ch
et Audible.com, entre autres.
Site internet : www.gabrielpitt.com

VOTRE AGENCE IMMOBILIÈRE SUR MESURE À OUCHY

RYTZ & CIE SA
Place de la Navigation 14
1006 Lausanne-Ouchy
+41 (0)58 810 35 00 | info@rytz.com

Affiliée au groupe SPG-Rytz
www.spg-rytz.ch

CAVE DE LA CRAUSAZ
FÉCHY

COMMANDEZ VOTRE CARTON

FÉCHY / 1 CARTON DE DÉGUSTATION

5 x 70 cl - Cave de la Crausaz Féchy / Féchy AOC La Côte	Fr. 43.50
5 x 70 cl - Rouge Cave de la Crausaz / Les Bourrons, Assemblage	Fr. 43.50
5 x 70 cl - Rosé La Crausaline / Rosé de Pinot Noir	Fr. 45.00

15 bouteilles livrées à votre domicile (livraison offerte)
sous réserve de changement **Fr. 132.00**

Je commande 1 carton de dégustation livré à mon domicile
pour la somme de Fr. 132.00 (uniquement en Suisse)

Nom/Prénom: _____
Rue: _____
NP/ Lieu: _____
Tél. _____
Signature: _____
Email: _____

A retourner à: Bettems Frères SA • Chemin de la Crausaz 3 • 1173 Féchy
fechy@cavedelacrausaz.ch

JDO

Passez commande sur notre site
cavedelacrausaz.ch en scannant
le QR code ou en retournant
le bulletin par poste ou par mail

021 808 53 54 | cavedelacrausaz.ch

Prochaine parution le 15 juin 23

JOURNAL D'OUCHY ET SOUS-GARE
Fondé en 1931

Délai rédactionnel 31 mai

Librairie Le Valentin

Rue Pré-du-Marché 2, 1004 Lausanne
(au pied du clocher de l'église du Valentin)
Mardi à vendredi : 9h30-18h30 – Samedi : 10h00-18h00

Livres neufs et d'occasion

Littérature – histoire – philosophie – religion

Commandes livres neufs – recherches livres épuisés
Port offert dès 80.- d'achat (réduit à 4.- dès 40.-)
info@librairielevalentin.ch – 076 310 78 58

MÖVENPICK
HOTEL LAUSANNE

Votre Brunch du Dimanche

Spécial **Fête des Mères** (Mothers' Day)

Le traditionnel Brunch dominical de l'hôtel Mövenpick à Ouchy ravira petits et grands dans une ambiance conviviale.

Buffets chauds et froids, sushis, fruits de mer, tartare, fontaine à chocolat, glaces Mövenpick, ... et une coupe de Prosecco gratuite.

CHF 75.- par personne
CHF 37.- par enfant, de 6 à 12 ans

Tous les dimanches de 12 à 15h

Réservation : 021 612 76 12 | hotel.lausanne.restaurants@movenpick.com

movenpick.com

Votre abonnement au

JOURNAL D'OUCHY ET SOUS-GARE
Fondé en 1931

journal.ouchy@advantagesa.ch

La BCV au cœur de votre région

Nathalie Laurent et son équipe se réjouissent de vous accueillir à la BCV Lausanne Ouchy.

Conseils financiers
du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 17h30

Caisse
du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30

BCV Lausanne Ouchy
Av. d'Ouchy 76
1006 Lausanne
Tél.: 0844 228 228
www.bcv.ch

BCV
Ça crée des liens

Présentation de Catherine Gigon Niklaus, membre du comité et déléguée de quartier

Catherine a le bénévolat dans le sang : elle aime participer à des événements et rencontrer du monde. *Ouchy fête son Lac, Bourgeoisie d'Ouchy, Fête des Voisins* et nouvelle ligne de bus 24 (Tour Haldimand - lac jusqu'à la Bourdonnette) lui font les yeux doux. Un jour, Christophe Andreae recrute cette amoureuse d'Ouchy pour représenter les habitantes et habitants du quartier à la SDIO.

Bonjour Catherine, décris-nous ta fonction à la SDIO ?
Parler et faire connaître la SDIO autour de moi ! Aux gens que je connais ou pas ! Pour susciter l'envie de devenir membre *(rires)*.

Je crois savoir que tu guides de temps à autre des gens en ville de Lausanne…
J'ai fait beaucoup de bénévolat dans ma vie. Au Sacré-Cœur, ici à Ouchy, où j'ai œuvré durant douze ans comme membre puis présidente du Conseil de Pastorale. Le bénévolat fait vraiment partie de ma vie : il est complémentaire à mon métier d'enseignante. Cela me permet de côtoyer d'autres personnes, d'autres milieux. Souvent, c'est très gratifiant. C'est pour ça qu'après l'Église *(rires)* et l'association *Culture Relax,* la SDIO m'a permis de garder le lien avec des adultes et ouvert des portes dans le quartier, ce qui me tient à cœur. Quant aux *Greeters* (personnes chargées d'accueillir les touristes), je les ai découverts en visitant Paris. J'ai bénéficié d'une visite guidée gratuite. Être Greeter, c'est d'abord habiter sa ville et la faire connaître aux autres avec ses propres coups de cœur. C'est montrer les aspects qui nous touchent plus particulièrement. Par exemple, moi, je suis très « culture » : je vais montrer les musées, les petits passages, l'architecture, la nature, les arbres. C'est offrir une visite sous forme d'échanges et de partage. Ce n'est pas une visite traditionnelle où l'un sait et l'autre non. Le fondateur de cette association lausannoise s'appelle Stéphane Gerne. Je coanime avec lui notre compte Instagram.

Tu promeus Lausanne. Quid d'Ouchy ?
C'est un des quartiers où j'emmène les gens. Toutes mes balades commencent ou se terminent à Ouchy puisque c'est le quartier de mon cœur. Je montre aussi le quartier Sous-gare et nous montons sur la colline de Montriond pour son très beau point de vue sur la ville et le lac. Et nous allons aussi au cimetière du Bois-de-Vaux où l'on peut admirer quelques tombes célèbres : Coco Chanel, Pierre de Coubertin ou encore l'architecte Alphonse Laverrière.

Tes premiers pas au comité de la SDIO ?
En juin 2022, aux Jordils avec en soutien l'association AYNI *(membre de la SDIO)* : on y a organisé un souper canadien le long de la rue fermée à la circulation. En septembre, AYNI a organisé un marché des artisans en présence des autorités lausannoises. Nous avons inauguré l'avenue des Jordils en zone de rencontre : plantations, jardinières avec une priorité donnée aux piétons. Derrière mon stand SDIO, j'ai glané quatorze nouveaux membres ! Ce n'était pas gagné d'avance, car je n'avais rien à offrir si ce n'est des flyers *(et son enthousiasme)*.

Je rebondis sur notre prochain événement, le 1er juin. Dis-nous tout ?
La SDIO remet le couvert avec son pique-nique canadien. C'est très convivial : l'occasion de nous rencontrer. Chacun amène ses couverts et un plat à partager. On y tient un stand où l'on fait déguster le vin oscherin. Le premier verre est offert ! C'est l'occasion de prendre du temps – ce qui est un luxe de nos jours – avec des personnes que l'on croise d'habitude à la Coop, Migros ou aux arrêts de métro « Délices » et « Jordils ».

Une anecdote à raconter ?
Grâce à l'une de nos actions de promotion SDIO devant la Coop, j'ai enrôlé une nouvelle adhérente, devenue depuis mon amie et ma prof de yoga-yin.

En quoi pour toi le quartier d'Ouchy a-t-il un rôle à jouer, si on se réfère à la « grande du haut »?
C'est un quartier cosmopolite et de tous âges. Quand j'étais enfant, il y avait une migration plutôt italienne et espagnole. Aujourd'hui, c'est plus varié. C'est un quartier où il fait bon vivre et où l'on se salue. Il n'est pas habité seulement par des gens « bobos » malgré le cliché que l'on en a. On trouve encore des habitations à loyer modéré en dépit de certains immeubles plus luxueux. Il y a des lieux sympathiques comme le CPO (Centre pluriculturel et social d'Ouchy) et aussi des petits bistrots comme le Montriond (au Rond-Point, Sous-gare).

À ton avis, tout est parfait à Ouchy ?
Ce qui manque ici, ce sont des *Bains des Pâquis* comme à Genève, bien qu'il y ait le sauna à Vidy depuis mars dernier. Ce serait vraiment génial d'avoir nos Bains d'Ouchy !
J'ai visité *Lausanne Jardins 2024* récemment : il y aura de belles surprises de l'embouchure de la Venoge jusqu'à la Tour Haldimand, si ces projets aboutissent. Je me réjouis beaucoup d'avance, car cela donnera une autre vision d'Ouchy et d'autres expériences à vivre !

Qu'est-ce qui te fait lever le matin ?
J'ai de la facilité à me lever parce que j'ai une qualité de vie dont je suis reconnaissante. Je vis dans un pays en paix, j'ai un métier qui me passionne, des ami·e·s en or. J'ai une liberté de parole. J'ai tout pour être heureuse. Je suis enthousiaste. J'aime la vie !

Ton message pour les personnes qui ne sont pas encore membres à la SDIO ?
Nous sommes une belle équipe et nous offrons des événements exclusifs pour nos membres, notamment le mini-golf et le bowling. Rires et chaleur humaine nous caractérisent. C'est l'occasion de découvrir d'autres personnes de Lausanne et de plus loin. Ce n'est pas réservé uniquement aux habitant·e·s du quartier. Nous sommes inclusifs ! *(Elle rigole)*.

Propos recueillis par *Deborah Kunz*

Contrôle qualité

PLACE AU CHAN-GEMENT

Mobilité douce et véhicules électriques, aménagement et design:
les parkings INOVIL se métamorphosent.

INOVIL réunit les parkings Riponne,
Rôtillon et Valentin.

Design: Hymn

INOVIL

La place libère l'esprit

AP CONSULTING
André Prahin SA

votre conseiller
immobilier

- ACHAT
- VENTE
- ETUDE DE PROJET, DE CONSTRUCTION & DE FINANCEMENT
- ENTREPRISE GENERALE

Place Saint-François 2
CP 5015 - 1002 Lausanne
Tél.: 021 331 29 29
Fax: 021 331 29 20
E-mail: info@apconsulting.ch

RETRO COIFFURE
Dames & Messieurs
Barbier

**Après quarante ans
Bernard remercie
son aimable clientèle
pour sa fidélité tout au long
de ces belles années**

**Il transmet son commerce
à Madame Amal
dès le 1er juillet 2023**

**Amal et Corinne
se réjouissent
de vous accueillir
à la même adresse**

Besoin de soutien à domicile ?

Soutien complet dès CHF 6200 par mois

De quelques heures à 24h/24.
Reconnu par les caisses-maladie.

Tél 021 614 00 50
www.homeinstead.ch

Home Instead®
Vivre serein chez soi

Ville de Lausanne

Une envie de bouger ?

Des cartes journalières CFF sont mises à disposition des habitants lausannois au prix de CHF 49.–. Ces cartes journalières (non nominatives), permettent de voyager librement sur une grande partie du réseau des transports suisses.

→ Plus d'infos sur: www.lausanne.ch/carte-journaliere ou au bureau de Lausanne Tourisme à la gare de Lausanne.

Maillard
architecture | immobilier | entreprise générale

des experts passionnés proches de vous ... et de chez vous

Jean-Ephrem Ody
Courtier agence Lausanne

Courtage - Expertise - Promotion
Architecture - Entreprise générale

votre partenaire à Vidy !

maillard-immo.ch
info@maillard-immo.ch
Avenue de Rhodanie 46b
Lausanne - Nyon
Yverdon-les-Bains

JOURNAL D'OUCHY

Edition spéciale Lausanne

Edition, administration, et régie publicitaire :
Advantage SA
Avenue d'Ouchy 18
1006 Lausanne
Tél. 021 800 44 37
journal.ouchy@advantagesa.ch

Rédacteur : Marc-Olivier Reymond
marcolivierreymond@gmail.com

Tirage : 82 500 ex.

Parution :
deux foix pas an
(mai et novembre)

Abonnement :
8 éditions normales
2 éditions spéciales Lausanne
par courrier postal : Fr. 20.– par an.

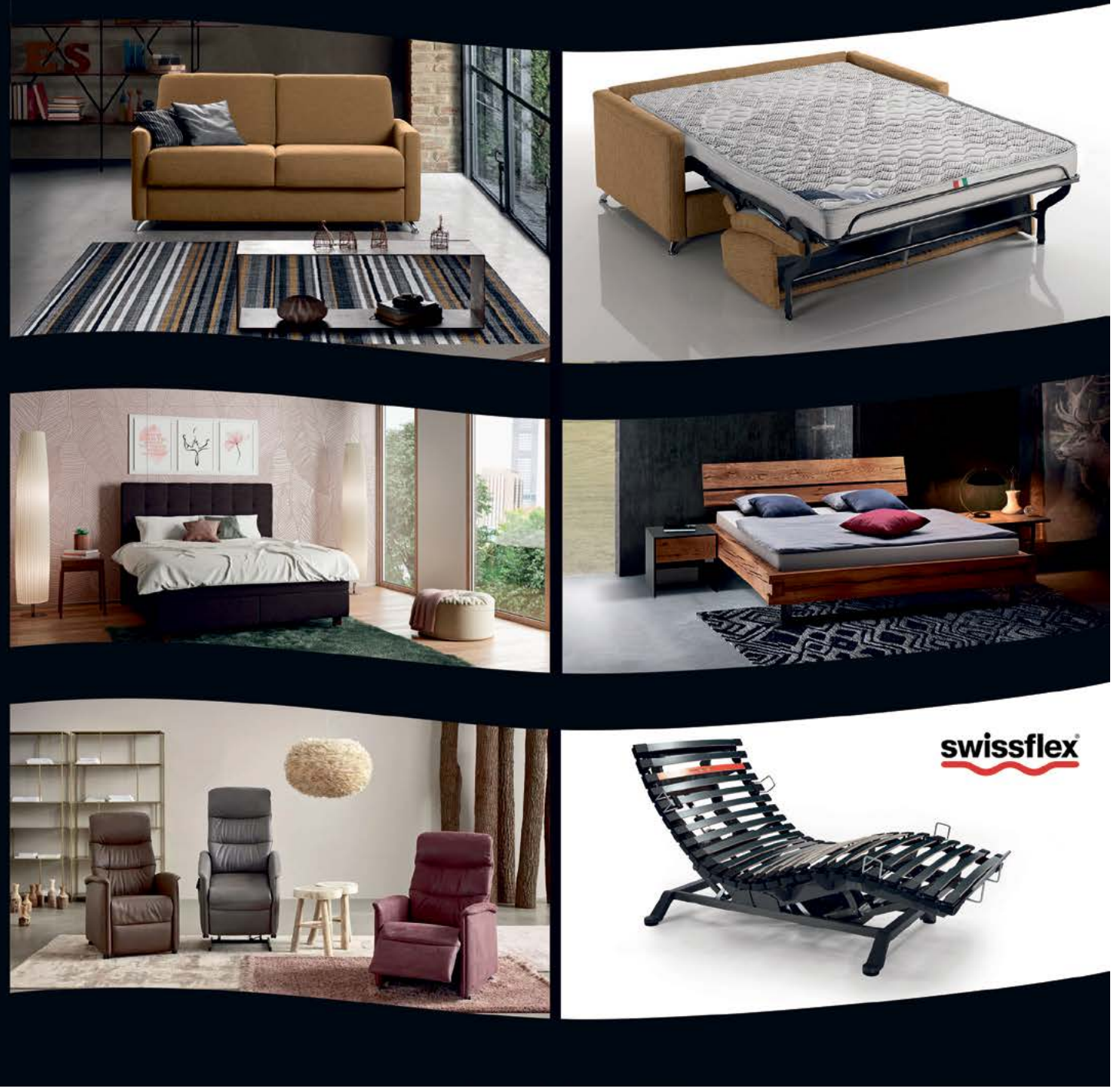
Paiement à BCV Lausanne
CCP 10-725-4
IBAN : CH87 0076 7000 C536 9880 3

Guy Gaudard s.a.
MAITRISE FEDERALE
ELECTRICITE • TELECOM
Av. de Chailly 36 • 1012 Lausanne
021 711 12 13 • info@gaudard.ch

MULTI LITS
39 ans

Boulevard de Grancy 14
1006 Lausanne

Tél. 021 617 39 40
www.multilits.ch
@multilits.lausanne



METRO OUCHY
PHARMACIE & PARFUMERIE

Dans la gare du métro : Ouchy-Olympique

La pharmacie sera ouverte

En juillet et août 2023
les dimanches
de 10 à 19 heures

METRO FLON
PHARMACIE

Dans la gare du métro : Lausanne-Flon

La pharmacie sera ouverte

Toute l'année (hors juillet et aout)
dimanches et jours fériés
de 10 à 19 heures

Contrôle qualité