



La Balise



© Kevin Jaegglin

Edito Le bénévolat ?

Nous pourrions sans doute définir ce mot au travers de cette phrase : « *le moteur silencieux essentiel au bon fonctionnement de notre société actuelle* ». Comment faire sans toutes ces personnes volontaires et motivées, qui donnent de leur temps, qui mettent à disposition leur bonne humeur, leurs compétences, leur énergie ? L'envie de rendre service, de soutenir un projet ou un événement gracieusement doit absolument rester ancrée dans notre culture. En cette période, que l'on espère « *post* » Covid, le désir de relancer de nombreux événements pointe le bout de leur nez. Retrouverons-nous toutes et tous les motivations nécessaires à donner un peu de notre précieux temps ? Il est l'heure de mettre en avant tous ces gens qui s'engagent et que l'on ne remerciera jamais assez ! Sociétés locales, clubs de sport, manifestations diverses, concerts, festivals, associations, rien ne pourrait fonctionner sans l'aide précieuse de bénévoles. La commune de Saint-Prex participe et soutient sous différentes formes toutes ces actions. Cependant, cela ne fonctionnerait pas sans toutes ces petites mains qui travaillent souvent dans l'ombre. Comment préserver ce fragile équilibre ? Comment maintenir intacte la motivation ? Comment ne

pas épuiser les derniers volontaires lorsque les rangs s'effritent petit à petit ? Ce travail précieux en faveur de la collectivité devrait plus souvent être mis en lumière. Il serait souhaitable de mieux communiquer, de mieux expliquer tout ce qui doit être fait pour qu'un événement prenne vie ou pour simplement continuer d'exister. Quant à nous tous qui bénéficions du travail fourni par tous ces volontaires, il nous appartient de reconnaître leurs efforts, de les remercier à travers un sourire, une gentille parole, un soutien, ou tout autre moyen qui démontre notre gratitude. Ils la méritent pleinement.

Avec cette pandémie qui joue encore les prolongations, restez prudents et prenez soin de vous. A vous tous, familles, enfants, amis, citoyens, travailleurs et visiteurs de Saint-Prex, la Municipalité vous souhaite ses meilleurs vœux pour les fêtes de fin d'année et pour l'an nouveau 2022.

Anthony Hennard, Municipal



Sommaire

Affaires communales	2
Sports	7
Bénévolats	8
Nature	12
Coup de cœur & Recette	13
Les Petits	14
Musique & Paroisse	15
Agenda	16

Les nouveaux de la Muni

Propos recueillis par
Anne Devaux et
Fabienne Morand



© Sébastien Bovy

« Nous tenons à remercier nos collègues et collaborateurs, le Conseil communal et la population pour la confiance qu'ils nous accordent ». Anouk Gämman et Jan von Overberck ont accepté de répondre à nos questions depuis qu'ils ont plongé dans leur nouvelle vie à la Municipalité.

Que représente Saint-Prex pour vous?

Jan von Overberck: Il s'agit de mon lieu de vie depuis 2016 et celui des vacances de mon enfance. En 1983, quand nos parents ont acheté le Manoir, avec ma sœur nous les avons pris pour des fous. Jamais, je n'aurais imaginé vivre là. Pourtant, aujourd'hui, Saint-Prex est devenu notre maison. J'aime particulièrement le bourg.

Anouk Gämman: Je suis née en Afrique où j'ai vécu jusqu'à l'âge de 5 ans et comme Jan, j'ai beaucoup déménagé, toujours dans le canton de Vaud. Saint-Prex est devenu mon lieu de vie depuis 20 ans, quand je m'y suis installée avec mon mari. Je me souviens que tous nos voisins qui ont fait construire en même temps que nous étaients Saint-Preyards. L'ambiance du quartier était telle que l'amitié a pris le dessus sur les relations de simple voisinage. Au-delà du quartier, il y a aussi cet esprit de sociétés locales. Saint-Prex, c'est la taille d'une ville avec l'ambiance d'un village où il est facile d'y rencontrer et de connaître les gens (*Jan von Overbeck acquiesce de la tête*). C'est vraiment un lieu humain et si Saint-Prex pouvait être ma commune d'origine, j'en serais très fière.

Comment se sont déroulés vos plus de cent premiers jours à la Municipalité?

Anouk Gämman: Beaucoup beaucoup de choses à apprendre, mais passionnant, j'ai un dicastère très varié. Je suis très fière d'avoir mené à terme mon premier dossier de marché public. J'ai eu quelques appréhensions, même si je suis entourée de personnes très compétentes dont mon chef de service, Philippe Lenoir. J'ai suivi des cours au CEPV (Centre d'éducation permanente pour la fonction

publique), pour acquérir des connaissances de base sur les marchés publics. C'est un confort que je me donne et j'en prendrai autant que nécessaire sur différents sujets. En trois mois, j'ai aussi rencontré de nombreuses personnes très différentes et je gère plein de problèmes, mais c'est une opportunité exceptionnelle de pouvoir agir. Pour assumer mon mandat, j'ai réduit mon taux de travail d'enseignante, parce que j'étais consciente que j'allais devoir endosser une grosse charge de travail. Je m'attendais aussi à entrer dans une équipe qui fonctionne bien ensemble et c'est le cas. Le seul que je ne connaissais pas, c'est Jan et la surprise est bonne!

Jan von Overbeck: La très bonne surprise pour moi, c'est l'excellente entente qu'il y a entre nous. J'ai rarement vécu une telle harmonie qui est, pour moi, essentielle. Quant au travail, je n'ai pas eu de grandes surprises car j'œuvre depuis longtemps dans la gestion, même si les thèmes n'étaient pas les mêmes. De plus, avant de me lancer, j'ai approché des municipaux afin de savoir à quoi m'attendre, notamment en terme de charge de travail. En prévision à une éventuelle élection, j'avais déjà renoncé à des mandats. Etant à la retraite, bien qu'actif, cela me permet de moduler mon temps.

J'ajouterai qu'un de mes avantages, c'est que je n'ai été à l'école avec personne. Ce qui est parfois un inconvénient car je peux mettre les pieds dans le plat (*sourire*). Quant à mon dicastère, qui parle de sujets très techniques, je dois beaucoup lire pour bien comprendre certains dossiers. Cependant, les chefs des services avec lesquels je travaille connaissent leur domaine et c'est très agréable.

Pourquoi vous êtes vous engagé-e?

Jan von Overbeck: Mes quatre années d'engagement avec le gouvernement bernois, en tant que médecin cantonal, m'ont beaucoup intéressées. J'aime le fait d'agir, mais pas le côté politique. Car nous n'avons pas de problèmes politiques à résoudre, mais des problèmes pour le bien communal, telle la déchèterie.

Côté personnel, j'habite ici et je veux m'investir pour la commune. J'aime quand les choses avancent à un bon rythme, résoudre les aspects techniques, négocier. L'apéro, c'est moins ma tasse de thé. Après cinq années de mandat, je préfère pouvoir me dire que tel et tel dossier sont terminés, plutôt que d'entendre qu'on m'a vu à tous les apéros.

Anouk Gäumann: Je n'aime pas le mot politique et je ne veux pas en faire, sauf à propos de la mobilité douce. Saint-Prex est encore un village où il est possible de traiter les sujets sans s'enfermer dans un groupe politique, on peut discuter. Je ne cherche pas la visibilité, ni la reconnaissance, j'aimerais que ma commune roule. Etre sur une estrade pour faire un discours me demande beaucoup de préparation. Etre sur le terrain, à l'écoute, gérer la réalité du travail de municipale, est un engagement qui correspond bien à ma manière de fonctionner. J'aime aller au bout des choses quand j'ai un projet, ne pas les laisser s'accumuler sous le tapis, être efficace.

Quel est ou sera votre dossier phare?

Anouk Gäumann: La déchèterie est un gros dossier que nous gérons en commun avec Jan, optimiser et respecter le budget, anticiper les besoins futurs. Le prochain que je vais initier sera le skatepark. Une pétition a été déposée par de jeunes Saint-Prexards en juin 2021. Je souhaite redonner aux jeunes ce qu'ils avaient avant. Je ne peux pas revenir avec ce qui était prévu initialement à Marcy alors que le préavis a été retiré à l'époque. Ce sera un projet plus simple. Mon dicastère n'est pas autrement concerné par des gros projets, mais il faut aussi dire franchement que la législature sera moins sexy que la précédente au niveau

des projets, car nous sommes contraints par l'état des finances de Saint-Prex. La mobilité, même si cela concerne le dicastère de Véronique Savioz, me tient très à cœur également.

Jan von Overbeck: Il y en a plusieurs, tels la reconstruction de la déchèterie comme vient de le dire Anouk. Au départ, je souhaitais avoir les finances, mais je suis très content d'avoir les bâtiments. Gérer le patrimoine qui nous rapporte est une des façons d'améliorer les finances de la commune car les revenus immobiliers échappent à la péréquation.

Mettre en place une politique d'énergie avec une ligne directrice me tient aussi à cœur. Il y a plein de projets, mais cela part parfois dans tous les sens. Aussi s'assurer d'avoir un cabinet médical ici. J'ai découvert que deux des médecins à Saint-Prex partaient à la retraite. La première étape est donc de veiller à fournir des locaux pour accueillir deux ou trois médecins et d'autres professionnels de la santé afin de conserver ce service.

J'ajouterais encore qu'il est important de solidifier le tissu économique afin d'éviter que Saint-Prex ne devienne une cité dortoir. Pour cela il faut attirer des firmes et pourquoi pas mettre à disposition des locaux pour des startups.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose?

Jan von Overbeck: J'ai besoin d'entreprendre des choses nouvelles et là j'ai trouvé une activité très intéressante. Ce qui me frappe et m'enchant, contrairement à mes expériences professionnelles précédentes, c'est qu'ici tout est proche. Avec ce poste, on voit comment fonctionne la société.

Anouk Gäumann: Je reviens sur la bonne entente au sein de l'équipe. Pour avancer, il faut tirer tous les cinq à la même corde. Même lorsque les avis divergent, les débats sont très constructifs et toujours d'un grand respect. Nous nous entraînons sur nos projets dans nos dicastères respectifs aussi pour affronter les critiques qui peuvent venir de toutes parts.



© Sébastien Bovy

Affaires communales

Piscine de Saint-Prex



Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral
Erlachstrasse 14, 3001 Berne, tél. 031 308 15 15
Compte postal 80-48-4, www.cerebral.ch

Gaspillage alimentaire

Anouk Gäumann
Municipale

Accessibilité de la piscine de Saint-Prex

En juin dernier, la piscine de Saint-Prex a reçu un élévateur qui permet aux personnes à mobilité réduite d'accéder de manière autonome à tout les bassins.

En novembre 2020, Carine Tinguely, alors municipale des finances, avait sollicité La Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral. Celle-ci a octroyé une contribution financière de Fr. 4'600.

Agissons contre le gaspillage alimentaire à notre modeste échelle.

2,8 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année en Suisse ; cela correspond à 330 kilos par personne et par an. Les pertes alimentaires évitables représentent près de 0,5 tonne d'équivalent CO² par habitant et par an, ce qui équivaut à 24 % des effets sur le climat dus à l'ensemble de la filière alimentaire suisse. C'est lors de leur transformation que la majorité des aliments sont gaspillés, à hauteur de 38 %. Les ménages quant à eux arrivent en seconde position avec 31 %, l'agriculture 13 %, la restauration 10 % et les grossistes et détaillants 8 %.*

Les particuliers gaspillent donc trois fois plus que les restaurants et quatre fois plus que les commerces ; ceci est un triste score dont la plupart d'entre nous n'avons pas conscience. Le volet financier devrait également nous interpellier. En effet, pour un ménage cela équivaut à mettre Fr. 600.- chaque année à la poubelle.

Prenons un exemple : si la moitié d'un plat de lasagnes est jetée ... La moitié des gaz responsables du réchauffement climatique sont produits inutilement. La lutte contre le gaspillage alimentaire est donc une solution efficace pour enrayer le réchauffement climatique, en plus d'être économique.

A la modeste échelle de notre bourgade, la Municipalité a voulu communiquer et sensibiliser la population sur ce thème au travers d'un stand animé par COSEDEC (coopérative romande de sensibilisation à la gestion des déchets) lors du P'tit Marché du mois de septembre. Des jeux et des astuces destinés à promouvoir la réduction de quantité de déchets y étaient proposés.

Malgré la météo pluvieuse du matin et les températures peu clémentes, une vingtaine de personnes se sont arrêtées au stand. Les chiffres parlant d'eux-mêmes ont impressionné tout le monde. Les familles avec enfants se sont montrées particulièrement intéressées par le thème.

Bonnes pratiques

Planifier ses menus et ses achats. Ne pas céder aux promotions de denrées périssables qui incitent à acheter de plus grandes quantités. Stocker et conserver correctement ses produits. Cuisiner des quantités raisonnables. Apprêter nos restes ... de multiples pistes qui étaient suggérées lors de ce dimanche et pour en savoir encore plus : www.cosedec.ch

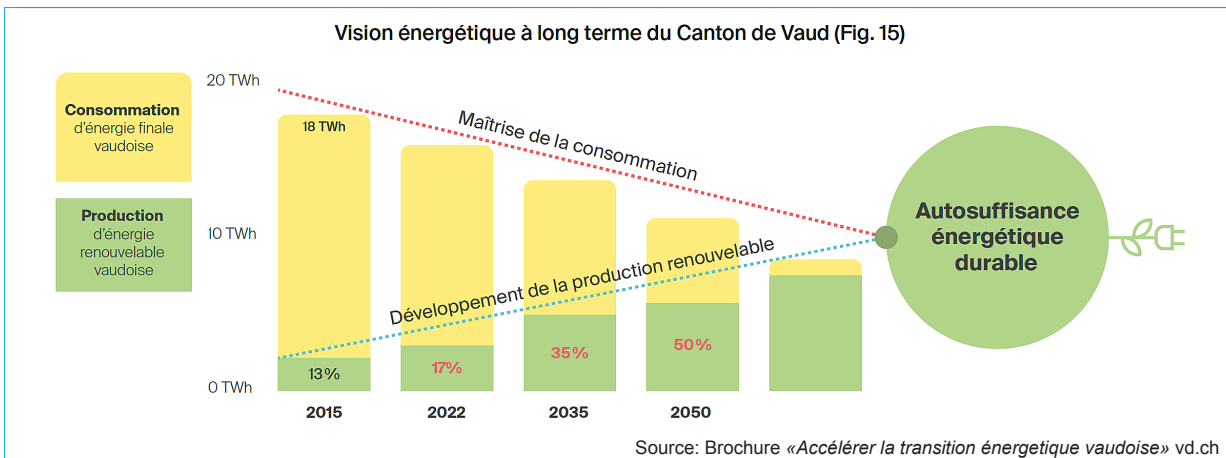
Cette première apparition de la Municipalité sous une tente « officielle » toute neuve, estampillée de la fleur de lys, était aussi l'occasion de venir à la rencontre des citoyennes et des citoyens, de faire connaissance et de passer un bon moment.

La Municipalité se réjouit de réitérer l'expérience sur un nouveau thème !

Source :

* Étude réalisée par l'ETHZ en 2019, sur mandat de l'OFEV www.news.admin.ch





La COP26, Saint-Prex et Nous

Jan von Overbeck
Municipal

Le changement climatique est devenu un thème pressant, voire urgent pour toutes les sociétés humaines. La COP26 à Glasgow aborde les problèmes d'un point de vue global. Le IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) a publié un nouveau rapport en 2021 avec des recommandations claires, basées sur un très grand nombre de travaux scientifiques, indiquant que l'urgence climatique est bien réelle. Ce rapport technique sert de base de discussion. Le but fixé est de limiter l'augmentation de la température moyenne à un maximum de 1,5 degrés Celsius d'ici 2050.

Qui résoudra le Rubik's Cube climatique ?

Le développement de nos sociétés occidentales est étroitement lié à l'énergie disponible (quantité, prix) : le produit national brut (PIB) croît parallèlement à notre consommation d'énergie. Ainsi, l'énergie est centrale à nos vies, à notre bien-être et à l'économie du pays. Mais là réside aussi notre plus grand dilemme, car l'utilisation de cette énergie produit de grande quantité de CO², qui a un effet de serre, et cet effet est en lien direct avec le réchauffement climatique. Ainsi, nous aurions des actions possibles : réduire notre consommation d'énergie fossile (charbon, pétrole, gaz), développer des énergies renouvelables, développer des technologies qui fixent le CO². Ces options font l'objet d'études et de projets pilotes dans le monde. A terme, seules les solutions supranationales et concertées seront réellement efficaces, car les forces physiques sous-jacentes aux changements climatiques ne connaissent pas de frontières.

Participer, c'est gagner !

La Confédération ainsi que le canton de Vaud ont élaboré des plans d'action avec un horizon temporel à 2030 et 2050, en ligne avec les accords internationaux. La réalisation de ces buts fixés ne sera possible que si les changements nécessaires sont compréhensibles et acceptés par chacun de nous. La nouvelle loi sur l'énergie a été adoptée par le peuple en 2017, la loi sur le CO² cependant a été refusé en juin 2021. Le gouvernement fédéral prépare actuellement une nouvelle version de cette loi, afin d'ancrer nos buts climatiques en particulier la « gestion » du CO² ceci en ligne avec la COP26.

La commune de Saint-Prex est innovante et a déjà de nombreux incitatifs et projets en cours dans le domaine des énergies (VilleVerte, Cité de l'Énergie). Ainsi, il est important de connaître et d'évaluer toutes les options, afin de voir quelles mesures sont possibles et adaptées à notre contexte spécifique. Les communes ont clairement un rôle essentiel à jouer dans la planification, la réalisation concrète et la communication à la population de ces objectifs qui touchent nos vies quotidiennes. L'équation à résoudre a trois facettes :

- ▶ Garantir l'accès à l'énergie pour tous
 - ▶ Éliminer les nuisances environnementales et sanitaires
 - ▶ Protéger le bien-être socio-économique
- Notre futur, ceux de nos enfants et petits-enfants va dépendre des solutions choisies et de leurs réalisations.

Les vainqueurs du concours photos 2020 sous le thème « Les mystères de Saint-Prex » ont reçu les félicitations de la Municipalité, le 4 novembre 2021. Une réception au carnotzet communal, accompagnée d'amuse-bouches, a contribué au partage de moments chaleureux pour célébrer le succès des gagnants dans le respect des règles de protection du Covid-19. Les résultats du concours 2021 sur le thème des jardins seront annoncés en mars 2022.

En 2022, il n'y aura pas de concours photos. La Municipalité a le plaisir de vous annoncer que le prochain concours photos est agendé en 2023. Actuellement le choix du thème n'est pas encore défini. Il sera dévoilé prochainement. Pour rappel, le concours photos est ouvert à tous. Vous êtes cordialement invités à partager vos arrêts sur images sans modération. Notre site internet ne s'en trouvera que plus vivant pour le plaisir de tous.

Les informations et règlement seront disponibles, en temps utile, sur notre site internet www.saint-prex.ch, rubrique « Administration - Règlements et formulaires - Concours photos ». D'ici là, portez-vous bien et nous nous réjouissons de découvrir vos prochaines images. Rendez-vous en 2023 pour cette nouvelle édition !

Concours photos



Bibliothèque Communale

Marlyse Dutoit

Centre culturel et sportif du
Vieux-Moulin
021 823 01 53
bibliostprex@bluewin.ch
http://biblio.st-prex.ch

Abonnements :
Enfants jusqu'à 16 ans Fr. 5.- par an
Adultes Fr. 15.- par an

Horaire d'ouverture :
lundi : 17h30 à 19h30
mardi : 16h00 à 18h00
mercredi : 14h00 à 16h00
vendredi : 15h30 à 17h30
samedi : 10h00 à 11h30



© Marlyse Dutoit

Un livre, vous bouleverse. Il réveille en vous le royaume des désirs, le peuple des possibles, l'indomptable Armada des « pourquoi pas » ? Aucun livre ne ressemble à un autre. Tel qui chamboulera l'un, fera bailler l'autre. A chacun son enthousiasme... Cet extrait, tiré du roman « *la librairie de la place aux Herbes* » d'Eric de Kermel peut à lui seul résumer ce que vous pouvez découvrir parmi les 16000 documents qui sont proposé à la bibliothèque communale.

Nouveauté

Avant de vous offrir le plaisir de dévorer un bon bouquin, une visite à la librairie s'impose pour les bibliothécaires. Munies, entre autres, de la liste de suggestions de lecteurs toujours avides de nouveauté, elles effectuent quelques achats inspirés par vos envies de lecture.

Encore un peu de patience... Pour tous les documents, une préparation est obligatoire avant d'arriver dans vos mains. Recouverts d'une protection plastique, une étiquette de couleur sur le dos pour vous aider à les retrouver et d'un code barre à l'intérieur et les voilà enfin prêts à distraire les 585 lecteurs jeunes et moins jeunes qui « **butinent** » régulièrement dans les allées de la bibliothèque. Parmi eux, certains nous ont confié qu'enfants ils n'aimaient pas lire et maintenant ils font partie de nos lecteurs les plus assidus.

Ecoles

Hors des horaires d'ouverture au public, nous recevons des élèves de 1P à 4P de Saint-Prex. Ces visites scolaires sont un

choix de certaines institutrices et selon les années, nous accueillons ainsi huit à dix classes.

Parmi elles, Marie-Anne Luthy, institutrice au Chauchy est fidèle depuis 30 ans et on peut dire qu'elle a influencé la nouvelle génération comme Sarina Alvandi, maintenant enseignante à Saint-Prex : « *J'ai tellement de bons souvenirs de mes visites à la bibliothèque, c'était une évidence pour moi d'y venir avec mes élèves.* »

Tous repartent avec de belles histoires qui vont, peut-être, rester au fond du sac jusqu'à leur prochaine visite ou être lues. Les jeunes lecteurs passionnés, dévoreurs insatiables, connaissent la bibliothèque comme leur poche. Mais pour ceux qui n'y ont pas encore pris goût, l'essentiel est de leur donner l'envie de lire, et parfois pour certains, cela demande de la persévérance.

Bienvenue à tous

Pour le grand public de Saint-Prex ou des communes voisines, la bibliothèque communale est ouverte à tous. Venez découvrir les albums, romans, bandes dessinées et documentaires mis à votre disposition durant toute l'année, à l'exception des vacances scolaires d'été, des fêtes de fin d'année et des week-ends fériés.

* Flâner dans la bibliothèque.

Historique

Une motion déposée au conseil communal en 1980 par Pierre Bolay disant : « *il serait temps de créer une bibliothèque communale à Saint-Prex* » a été acceptée par la municipalité de l'époque. Faisant partie de son dicastère André Bugnon, municipal, a eu la charge de s'en occuper.

Inauguration de la bibliothèque dans une salle louée au Foyer à la Grand'rue en juin 1981, avec environ 800 ouvrages. La bibliothèque a ensuite été déménagée au Vieux-Moulin en 1995 avec un agrandissement des locaux en 2017. Elle compte actuellement plus de 16'000 documents.

Sa gestion était confiée à un comité de bénévoles avant d'être reprise en 2006 par la commune qui gère les frais liés à l'exploitation, un budget annuel de Fr. 12'000.- est mis à disposition pour l'achat de livres.

Actuellement, les bibliothécaires Odette Kolly et Marlyse Dutoit vous accueillent depuis 15 ans et Rita Dislich remplace depuis une année Marcia Weber qui après 24 ans a souhaité, dit-elle « *laisser la place aux jeunes* »

Amitié, solidarité et sportivité ! Bien plus que des mots, ce sont des valeurs fortes qui animent le défi que nous nous sommes fixé avec mes amies Fanny, Susy et Marie. Votre curiosité est titillée ? Certains d'entre vous se demandent certainement pourquoi ils me croisent si souvent avec mes bâtons et mon sac de randonnée ?

La réponse est le « *Trek Elles Marchent* », aventure 100 % féminine dans le désert marocain, par équipe de 4. Nous nous lancerons dans une course d'orientation de 120 kilomètres en 4 jours, en nous aidant simplement d'une carte et d'une boussole, pour terminer en beauté par une cinquième journée dans un village où nous nous retrouverons les manches pour aider à un projet spécifique, comme la plantation de dattiers.

Pas spécialement sportives avant cette folle inscription, et habitant dans différentes régions de Suisse romande, chacune gère son entraînement de base localement. Dès lors les sentiers autour de Saint-Prex n'ont plus de secret pour moi et je suis souvent accompagnée d'autres amies de notre si belle commune, Séverine Oggiano et Christie Piquerez, qui, même si elles ne m'accompagneront pas dans le désert, sont solidaires dans la préparation et j'en profite pour les remercier.

Suer pour la bonne cause

Avec l'hiver qui approche, mon plan d'entraînement va s'adapter. A moi les traversées de piscine ou les kilomètres de raquettes. Mais l'objectif reste clair : être d'attaque au départ le 5 mars 2022 !

Notre forte amitié et nos entraînements intensifs sont essentiels, mais la solidarité aussi. Elle sera clé dans notre équipe, d'une part entre nous pour faire face aux petits bobos ou à d'éventuelles erreurs de parcours, et d'autre part pour la Fondation Ciao Kids pour qui nous avons décidé de lever des fonds, en nous faisant sponsoriser nos kilomètres parcourus. Cette fondation basée à Lausanne œuvre en Inde auprès d'enfants et de femmes, la connexion nous paraissant alors évidente avec notre course 100 % féminine. Même s'il s'agit avant tout d'un défi personnel et entre copines, nous avons désormais un engagement auprès de cette fondation, qui nous donnera du courage et de la motivation dans les moments plus difficiles.

D'ici là n'hésitez pas à me donner vos conseils si vous avez déjà vécu une aventure similaire ou des tuyaux pour des balades hivernales à proximité !

Suivez-nous et soutenez-nous sur les réseaux, nous sommes les « *ailles à paillettes* » (même si pour l'instant c'est plutôt baskets que fiesta).



Trek solidaire

Céline Farine Roggo

Chaque année, quelque 52'000 personnes résidant en Suisse se blessent en skiant. Du côté des snowboarders, on dénombre 11'000 accidents. Et les amateurs de luge ne sont malheureusement pas en reste: chaque année, ils sont environ 6'500 à se blesser. Source www.bfu.ch

Pour la sixième fois depuis 2003, une équipe de chercheurs de l'Université de Saint-Gall a réalisé à la mi-juin 2021 auprès de plus de 3000 consommateurs en Allemagne, Autriche et Suisse, sur leurs habitudes alimentaires et de consommation. Celle-ci a révélé que pendant l'épidémie de Coronavirus les Suisses ont pris 3,3 kilogrammes. Le groupe d'âge des 45 à 64 ans a même augmenté de 6,7 kilogrammes par rapport à 2019. Moins de sports, plus de grignotages et de consommation d'alcool, fréquentation assidue du canapé...

A l'approche de la saison de ski, avant de se lancer sur les pistes, si vous souhaitez faire un petit check-up et bien vous préparer avant de chauffer les lattes:

- ▶ www.suva.ch -> tests pour les sports de neige.
- ▶ www.bfu.ch -> Sport et activités physiques -> dossiers sports de neige sur et hors pistes.

En forme, vraiment ?

Anne Devaux

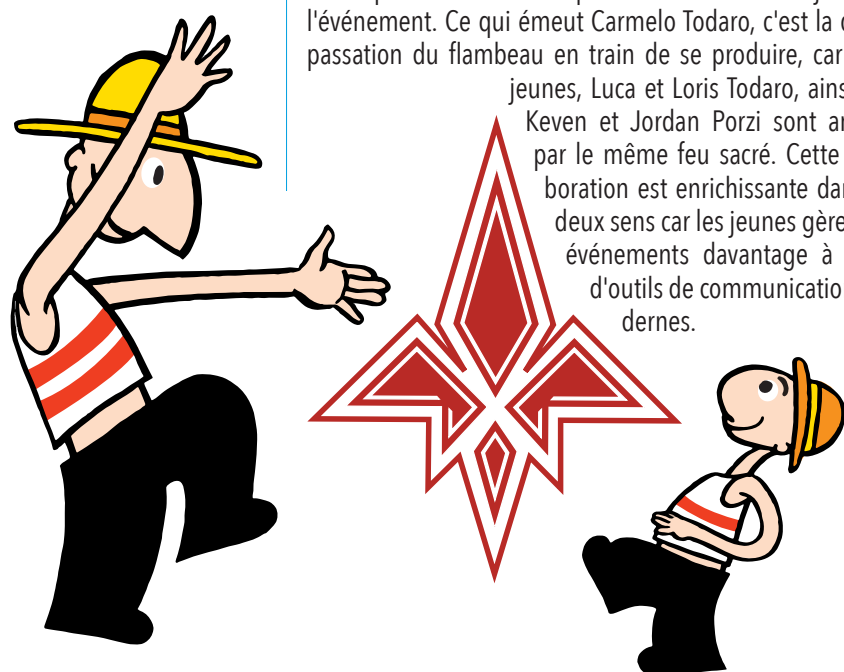
Vous avez une idée à mettre dans mon pot à sujets mais pas envie d'écrire et /ou vous avez envie d'entrer dans l'équipe de rédaction, juste une fois pour essayer et plus si affinités, alors je vous attends à :

journal@saint-prex.ch

Administration communale 021 823 01 01

Les gardiens du foyer passent le flambeau sans brûler les étapes

Barbara Regamey



« Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix », selon Sherry Ruth Anderson, psychologue américaine.

Le bénévolat - une collaboration intergénérationnelle

La flamme des bénévoles du tournoi de Noël des juniors ne s'est jamais éteinte et les bougies du sapin de Noël, symbole irremplaçable de l'esprit festif de cet événement, brilleront pour la 22^e fois, baignant dans l'odeur du deuxième incontournable de l'événement : la raclette. Créée par Stéphane Porzi et Carmelo Todaro, cet événement compte sur une équipe fidèle de bénévoles. Conçu comme un moment d'amusement avec des cadeaux pour tous (les trophées sont budgétés à hauteur de 6'000 francs), le tournoi ne laisse pas de place à une mentalité de compétition sportive exacerbée. Les responsables veillent à préserver l'ambiance enjouée de l'événement. Ce qui émeut Carmelo Todaro, c'est la douce passation du flambeau en train de se produire, car leurs jeunes, Luca et Loris Todaro, ainsi que Keven et Jordan Porzi sont animés par le même feu sacré. Cette collaboration est enrichissante dans les deux sens car les jeunes gèrent les événements davantage à l'aide d'outils de communication modernes.

Le bénévolat - le ciment de la cohésion sociale

Partage. Ce mot revient à plusieurs reprises. Carmelo Todaro aime la vie en communauté et il considère le bénévolat – peu importe l'activité concernée – comme « une façon de vivre ». Pour lui, être bénévole signifie préserver une bonne ambiance sociale, tout en respectant les particularités de chacun. « Je ne suis pas seul dans le bateau, je fais partie d'une équipe ! ». Selon lui, les autorités communales reconnaissent également l'importance de ce travail pour l'équilibre social, car elles soutiennent le tournoi depuis toujours.

Le bénévolat - la fierté d'avoir accompli quelque chose de beau

Il y a des émotions que seuls ces actes désintéressés du bénévolat semblent pouvoir procurer : la satisfaction et la fierté d'avoir contribué à l'accomplissement de quelque chose de magnifique. Questionné sur ses ressentis lors du coup de sifflet final du tournoi, Carmelo Todaro exprime son soulagement, sa fierté et sa satisfaction, mais aussi cette petite pointe de nostalgie : « C'est comme un mariage : la fête fut belle mais la mariée n'a pas pu voir tous les invités ». Cette nostalgie, il l'exprime aussi dans la boutade : « Si j'avais une baguette magique, j'aimerais tellement être encore une fois gamin, juste pour pouvoir participer à « mon » tournoi de Noël ! ».

SOS bénévolat

Marie-Sophie Jouffrey

Laurie Tornare, monitrice depuis plus de vingt ans au sein de la société de gymnastique, connaît bien la problématique car elle en a aussi été présidente de 2008 à 2018. Elle constate un changement ces dernières années et note que la notion de bénévolat a bien changé et a même tendance à disparaître.

Le bénévolat, c'est culturel.

Le bénévolat est une question d'éducation et perdure s'il y a une transmission parents-enfants, les parents impliqués apprennent à leur enfant à aider naturellement. Quand la vie sociale est intégrée dès le plus jeune âge, les gens s'impliquent aussi à l'âge adulte : les gymnastes qui ont commencé de pratiquer entre 3 et 6 ans deviennent souvent des moni-

teurs investis. C'est la même chose pour toutes les sociétés, et le discours, le même : le bénévolat repose sur un cercle de personnes impliquées de par leur éducation et leur culture. Beaucoup d'enfants d'expatriés participent aux activités des sociétés locales. Leurs parents ne portent pas tous le même regard sur le bénévolat. Certaines personnes, sachant qu'elles ne sont à Saint-Prex que pour quelques années, ne sentent pas le besoin de s'intégrer ou n'ont pas forcément l'envie de participer via le bénévolat. D'autres au contraire vont venir aider pour justement s'intégrer.

Évolution sociétale

C'est aussi une question de société. Autrefois, les personnes faisaient partie d'une seule société locale, c'était

leur société et elles ne vivaient que pour ça. Maintenant, les enfants ont de multiples activités, les parents sont très sollicités et ça devient compliqué pour eux de s'investir dans plusieurs sociétés locales. Il devient ainsi difficile de trouver des bénévoles surtout depuis 5/6 ans. Alors qu'il y a une quinzaine d'années, les gens se proposaient d'eux-mêmes pour du bénévolat, aujourd'hui, il faut les relancer, les solliciter.

L'autre changement notoire, c'est qu'avant, dans le bénévolat, il y avait une notion de gratuité, l'idée était de donner de sa personne pour rendre service sans attendre quelque chose en retour. Maintenant, il y a une notion de contrepartie, soit le bénévolat doit être rémunéré sous forme de défraiement, soit le bénévolat doit

représenter un intérêt sous forme d'avantage ou de récompense. Pour toutes les sociétés locales, il devient de plus en plus compliqué de trouver des bénévoles et l'inquiétude est de devoir réellement rémunérer le bénévolat. Pour pallier cela, les sociétés postent des annonces sur

les réseaux sociaux ou, comme les Jeunesses, pratiquent un système d'entraide sous forme d'échange de bénévoles entre les manifestations. Et il y a aussi la difficulté de connaître les personnes qui souhaiteraient aider, donner ne serait-ce que quelques heures de leur temps pour manifesta-

tions et activités puissent continuer d'exister. L'idée pourrait être de créer une plateforme où les sociétés à la recherche de bénévoles pourraient s'inscrire ainsi que de potentiels bénévoles pour constituer une base de données facile à partager.



© Sophie Rouquette Studer

Les Petits Part'âges accueillent les enfants de 0 à 5 ans avec un adulte accompagnant. C'est un lieu de sociabilisation et d'échange gratuit, géré par sept accueillantes bénévoles au Foyer de Saint-Prex. Depuis cinq ans une centaine de familles ont fréquenté cet espace. Krisztina La Framboise, son instigatrice et Anne-Sophie Fournier Gailard qui soutient le projet depuis l'origine, ont partagé leur riche expérience du bénévolat.

A l'origine de l'engagement pour les Petits Part'âges

Le projet est né dans la tête de Krisztina en 2016 lorsqu'elle apprend la fermeture prochaine du jardin d'enfants le Ballon Rouge, géré par l'Entraide familiale. Elle souhaite à tout prix que ce lieu, auquel elle est très attachée, garde sa vocation d'accueil pour la petite enfance. Elle rassemble une équipe de quatre mamans, pour faire vivre bénévolement, une matinée par semaine chacune, un espace parents-enfant. Anne-Sophie, embarque dans l'aventure, motivée par la création de toutes pièces du projet et l'équipe de bénévoles impliquées.

Les apports et les joies de ce bénévolat

Ce qui touche Anne-Sophie dans cet engagement « *c'est la richesse des rencontres aussi bien avec les adultes et les enfants qui participent, qu'avec les autres bénévoles* ». Elle apprécie le contact avec des personnes aux profils et origines très variés. Krisztina de son côté « *adore les relations avec les petits enfants* ». Elle aime également permettre les échanges entre les parents et voir se créer des liens entre eux. Enfin, elle apprécie les amitiés qui se sont tissées au sein de l'équipe d'accueillantes.

Les difficultés et les défis du projet

Les Petits Part'âges sont portés par une équipe très soudée et complémentaire, qui oeuvre sans structure associative. Le projet fonctionne sans budget, avec l'aide du Foyer qui met le local gracieusement à disposition. Dans ce contexte favorable, Krisztina gère, si nécessaire, les contraintes opérationnelles vis à vis des bénévoles et surtout le défi de pérenniser la structure. Elle est particulièrement sensible au besoin de renouveler l'équipe lors d'un départ.

Une opportunité pour développer de nouvelles compétences

Cette expérience de l'accueil a confirmé à Anne-Sophie ses compétences et ont été un atout dans son CV pour accéder à un poste d'enseignante dans une classe d'accueil. Quant à Krisztina, elle a appris à défendre son projet vis à vis des institutions, trouvant des solutions originales pour faire vivre son idée.

Un engagement reconnu

Le bénévolat fait partie intégrante de ce projet qui fonctionne sans financement. L'absence de rémunération n'est donc pas une frustration et la reconnaissance passe par d'autres voies. Pour Krisztina, c'est quand les participants ont un déclic et disent « *C'est beau que vous puissiez faire ça* ». Anne-Sophie de son côté se « *sent fière que les Petits Part'âges soient une référence dans le développement des enfants qui fréquentent le lieu régulièrement et pour leurs parents* ».

Souhaitons que leur engagement sème des graines pour des vocations de futurs bénévoles.

La vocation des Petits Part'âges

Sophie Rouquette Studer

Infos pratiques:

Ouvert les mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 11h15
au 1^{er} étage du Foyer,
Grand-rue 11 à Saint-Prex

Pour plus d'informations,
consultez la page Facebook
@ppartages
ou envoyez un message à
ppartages.stprex@gmail.com

Entraide Familiale

Anne Devaux

Recette annuelle de la vente des confitures confectionnées par une équipe de bénévoles de l'Entraide pendant une semaine par an à l'automne et qui sont vendues à la sortie de la Coop en mars. Là aussi la pandémie a eu des conséquences.
2020 : Fr. 4'650
2021 : Fr. 2'800

Depuis 1957, l'Association d'Entraide familiale de Saint-Prex, Etoy et Buchillon fournit des prestations à toutes personnes et familles empêchées momentanément ou définitivement de se subvenir à elle-même et domiciliées dans ces trois communes. Les personnes qui font appel à l'association peuvent bénéficier de livraisons de repas chauds à domicile, transports vers un lieu de soins, visites à domicile, prendre des cours de français, participer à divers ateliers de loisirs et dès février prochain, à des réunions cyber-café à thème.

L'association fonctionne avec une base de données de bénévoles, essentiellement des femmes dont certaines sont fidèles à l'Entraide familiale depuis plus de trente ans. La diversité des prestations proposées permet à tous ceux et toutes celles qui souhaitent offrir de leurs temps et leurs compétences, de s'investir quelques heures une fois par an, deux heures par jour pendant une semaine pour livrer les repas ou quotidiennement comme Els Van Kerckhove, enseignante et actuellement vice-présidente de l'association, ou Nadia Zavyalova, experte-comptable, qui en est la trésorière.

Faisons bien

Elles en conviennent, la majorité des bénévoles est composée de personnes retraitées et dont certaines sont âgées. Les hommes représentent 10 % des effectifs environ et s'engagent surtout dans la distribution des repas et le transport. Depuis quelques années, Nadia constate avec plaisir que de plus en plus d'étrangers comme elle qui est Russe ou Els qui est Belge, s'y investissent. Le moteur de l'Entraide est un tout qui fusionne utilité, responsabilité et humanité pour chaque mission accomplie. « Les bénéficiaires n'ont pas besoin de nous dire cent fois merci, mais

nous sentons qu'ils et elles apprécient le temps que nous donnons », souligne Els.

« Le Covid-19 nous a fait du mal comme à beaucoup d'autres, mais dans notre cas, la pandémie nous a privée de nos bénévoles de plus de 80 ans, encore en forme mais qui n'ont plus eu l'autorisation de faire du transport par exemple », se désolent Els et Nadia. Elles encouragent les personnes « qui voudraient nous rejoindre à ne pas hésiter à nous contacter et à s'informer sur la forme de bénévolat qui leur conviendrait au sein de l'Entraide familiale ».

Et parlons-en

Pour attirer de nouveaux bénévoles, le principal canal reste le bouche à oreille. « Nous avons besoin de visibilité. Rien qu'un petit encart dans La Balise nous a ramené deux personnes », précise Els. Distribuer des flyers ou publier des annonces a un coût que l'association peut difficilement se permettre.

La commune paye le salaire des deux secrétaires qui travaillent chacune à 25 %. Elles sont les seules salariées et représentent un rouage indispensable à la coordination de l'ensemble des bénévoles sur les différentes activités de l'association. La Commune fournit également le bureau dans lequel travaille le secrétariat au Vieux-Moulin. « Mais pour le reste nous fonctionnons seulement avec l'argent des confitures et les cotisations de nos membres qui s'élèvent à 40 francs par an. Toutes nos prestations sont gratuites pour les personnes qui ne bénéficient ». Les bénévoles qui font le transport et distribuent les repas doivent posséder une voiture. Tous leurs frais sont remboursés par l'Entraide. Devenir membre de l'association est déjà un geste important.

L'Entraide familiale de Saint-Prex, Etoy et Buchillon vous convie à une nouvelle activité dès février 2022. Dans l'idée d'un échange intergénérationnel et convivial, elle se lance dans l'organisation de « Cyber-Cafés à thèmes ». Ces rencontres seront animées par des jeunes partageant leurs compétences en informatique avec toutes les personnes intéressées, surtout avec nos aîné-e-s souhaitant se familiariser davantage avec les nouvelles technologies. Une modeste contribution sera demandée aux participant-e-s, qui seront prié-e-s d'amener leur propre matériel (ordinateurs portables, tablettes et smartphones du type Mac ou/et PC, etc.).

Le premier atelier aura lieu sous le thème « Skype et co. – la nouvelle façon de communiquer »

► Quand : Le mercredi, 9 février 2022, de 14h à 17h00

► Où : Dans les bureaux de l'Entraide au Centre du Vieux-Moulin à Saint-Prex

► Nombre de participants : max. 10 personnes

► Délai d'inscription : 1^{er} février 2022 – Tél. 021 806 19 35

Nous nous réjouissons de nous lancer avec vous dans cette nouvelle aventure.

Les Cadets de Saint-Prex

Irène Perovsek

« Notre mission, et nous l'acceptons, est de faire en sorte que vos enfants rentrent avec le sourire aux lèvres et mille aventures à raconter ».

Voilà qui nous rappelle un célèbre film d'espionnage... Cette mission est en fait celle des Cadets de Saint-Prex. Et, il faut dire

que l'interview de Lassie, cheffe de troupe, et de toute son équipe dans le repaire des cadets au sous-sol de la Protection Civile, avait bel et bien un petit air de rencontre avec des agents secrets !

Lassie, Grimm, Mr Bean, Applejack, Zazou ... sont les surnoms de cette team de

bénévoles qui encadrent les Cadets en quête d'aventure. Ces surnoms sont en fait des « totems » choisis avec le plus grand soin en fonction de la personnalité de chacun. Et quelles personnalités ! Ce lieu sous terre a beau sembler froid de prime abord, Lassie et son équipe

y peignent rapidement des couleurs par leur sourire, leur motivation et leur complicité. La plupart d'entre eux ont rejoint les cadets à l'enfance, et y sont restés pour endosser, vers l'âge de 16 ans, des responsabilités en tant qu'encadrants. Ils ont franchi la barrière pour devenir bénévoles

et permettre à leur tour aux enfants de vivre des instants magiques.

Les cadets, c'est la famille qu'on choisit

Qu'est-ce qui encourage ces jeunes à consacrer de deux à vingt heures par semaine à l'organisation de jeux, d'activités et de sorties? Et qui plus est, qu'est-ce qui les motive à rester plusieurs années de leur vie d'adulte en gérant par ailleurs des études ou un métier? Lassie, aujourd'hui jeune trentenaire nous l'explique par cette phrase: «*Les Cadets, c'est la famille qu'on choisit*». Les liens que tissent les cadets sont solides. La

complicité de l'équipe est clairement palpable. Ils se soutiennent, s'entraident et avancent ensemble. Outre l'élaboration des activités des enfants, la formation de la relève et la prise progressive de responsabilités est un autre aspect de leur vie au sein des cadets. «*L'encadrement des enfants et la formation de jeunes adultes est un atout sur le curriculum vitae quand on démarre dans la vie professionnelle*», souligne Grimm, l'adjoint de Lassie.

Des bêtises surveillées

Les activités proposées pour les enfants de six à quinze ans visent à se rapprocher de



© Irène Perovsek

la nature et à prendre plaisir à des jeux et «*bêtises surveillées*», telles que des batailles de farine en pleine forêt. Oublier la routine et si possible la «*vie virtuelle*» permet de remettre l'imagination au centre du développement des enfants. C'est pourquoi

la petite équipe de Lassie concocte avec passion un programme qui, au gré des saisons et des thèmes, saura faire naître des étincelles dans les yeux des enfants et l'envie de repartir à l'aventure.

<https://cadet.ch/st-prex/st-prex@cadet.ch>

Séances un samedi sur deux, l'après-midi hors vacances scolaires de 14h à 17h au Cherrat II

En 1997, j'ai décidé de faire partie des Samaritains pour plusieurs raisons: depuis longtemps, j'étais intéressée par les soins et le côté social (échanges avec les gens). J'avais même hésité à en faire mon métier.

Je m'étais finalement décidée pour l'enseignement et j'ai trouvé important d'avoir quelques connaissances sanitaires si je devais m'occuper d'un élève blessé.

Pour Josiane Grize, Saint-Preyarde aussi, ancienne présidente des Samaritains, c'est très semblable: elle était jeune maman, et son mari était patron d'un garage. Elle souhaitait aussi acquérir de meilleures bases de premiers secours. Ensemble, nous avons revisité notre parcours pour La Balise.

Pendant de nombreuses années, les Samaritains ont été bénévoles. Quand nous devions tenir un poste, nous nous arrangions oralement avec l'organisateur, qui nous fournissait boissons et nourriture en échange de notre travail. Seule restriction donnée par l'Association des samaritains de l'époque: interdiction de tricoter lors d'un poste.

Notre matériel était très rudimentaire: des pansements, des bandes et du désinfectant.

Puis, il y a environ 10 ans, l'Association des samaritains nous a équipés avec une tenue officielle, marquée du logo des Samaritains. Nous sommes devenus plus identifiables. Nous avons commencé à avoir des tâches administratives: fiche de patients, contrat écrit pour l'organisation des postes.

Nous avons aussi reçu davantage de formations et nous avons gagné en compétences: massage cardiaque, puis défibrillateur et maintenant oxygène.

De plus, certaines manifestations ont nécessité la présence de Samaritains, ce qui a impliqué un plus grand engagement de la section.

Nous avons alors demandé Fr 10.- par heure et par samaritain aux organisateurs. Le samaritain engagé en touchait la moitié.

A noter que la commune nous a toujours soutenus et qu'elle s'est engagée à payer les frais des postes deman-

dés par des sociétés locales de Saint-Prex (90% de nos engagements).

Depuis quelques années, nous avons dû adopter les tarifs cantonaux et nous sommes un peu plus rétribués, mais devons aussi toujours davantage nous former.

Paradoxalement, nous n'avons plus le droit de donner un médicament, à part du Merfen, ce qui est parfois difficilement compréhensible par certains patients, qu'on ne peut plus soulager comme on le souhaiterait.

« Nous ne sommes donc plus vraiment bénévoles »

Ce qui a changé depuis que nous sommes indemnisés, c'est notre montée en compétences, l'obligation d'être équipés de tenues visibles et identifiables, l'achat de matériel d'entraînement (mannequin de massage cardiaque et défibrillateur d'entraînement) et pour tenir les postes (tente, lit, ...). A cela s'ajoute une charge administrative plus conséquente.

Les gens ne savent souvent pas que nous sommes indemnisés. J'ai l'impression que nous sommes davantage considérés, que les gens ont plus d'attente envers nous plutôt par notre uniforme et nos capacités.

Pour nous, les «*anciens*» samaritains, être payés ou non, n'a rien changé. C'est resté une envie d'aider et nous ferions pareil si nous étions bénévoles à titre gracieux. Peut-être que les jeunes qui commencent pensent différemment et ils ne viendraient probablement pas tous s'ils n'étaient pas indemnisés.

Samaritains

Antoinette Berthoud



Des arbres aux accents bénévoles

Pierre Corajoud

Les êtres humains adeptes du bénévolat donnent librement du temps et de l'énergie à autrui avec d'autres contreparties que celles financières. Cet engagement bénévole peut jouer un rôle clé dans la définition de soi, son épanouissement, ses liens sociaux, etc. Et ainsi être considéré parfois comme une entraide à double sens.

Dans la lutte pour la vie, les arbres savent tirer profit des moindres choses en fonction de leurs limites, en se contentant de ce qui est disponible à l'endroit où ils se trouvent. Mais plusieurs aspects les rapprochent du bénévolat des humains. Avec toujours des contreparties plus ou moins indirectes.

Certains chercheurs ont démontré qu'au sein d'une forêt, des arbres d'une même essence s'entraident entre eux en se répartissant équitablement les nutriments à disposition, comme l'eau présente dans les sols. C'est le cas notamment pour les hêtres, les ormes et les acacias. Comme évoqué dans l'article paru dans un précédent numéro de La Balise, des liens forts existent aussi entre les arbres et les champignons grâce à la symbiose mycorhizienne. Les arbres donnent une partie des sucres produits par la photosynthèse aux champignons, incapables de créer ce type de nourriture. En retour, ces

derniers vont créer des filaments dans la terre permettant aux arbres de mieux absorber dans le sol des minéraux.

Dans le contexte actuel, certains scientifiques affirment que les arbres pourraient avoir une incidence significative pour enrayer le réchauffement climatique en captant une partie du CO². Comme une action bénévole des arbres pour notre bien. En 2019, une équipe de chercheurs zurichois a publié un article dans la revue Sciences sur ce thème qui a fait date. Elle estime qu'il y aurait la place pour planter sur Terre des milliers de milliards d'arbres supplémentaires sans mettre à mal l'espèce humaine et notamment les zones de culture, en ayant ainsi des impacts significatifs sur le stockage du CO². Cet article a eu le mérite de lancer un débat entre scientifiques, certains nuanciant les conclusions de cette étude, d'autres les infirmant en partie. Mais un point sur lequel tout le monde s'accorde c'est que plus une forêt a des peuplements diversifiés en termes d'âge et d'essence, plus sa composition se veut complexe, plus elle sera résistante et durable. En effet, avoir tous les âges dans une forêt permet de préparer l'avenir pour les prochaines générations, avec de nouveaux arbres qui remplacent les anciens ; et avoir plusieurs essences dans un même bois est primordial notamment pour prévenir l'impact de maladies pouvant concerner un type d'arbre en particulier. La sylviculture actuelle dans nos contrées essaie de suivre au mieux ces préceptes. Un acte en quelque sorte altruiste puisqu'il devrait être profitable principalement aux générations futures.



© Caroline Corajoud

Le castor, fabuleux architecte des cours d'eau

Tiziana Di Fulvio



© Wikipedia

Après avoir été éradiqué, on assiste au grand retour du Castor (*Castor fiber*) en Suisse et c'est tant mieux. Alors que les premiers individus ont été relâchés dans le canton de Genève, on recense aujourd'hui plus de 3000 castors dans notre pays. Véritable gardien de la biodiversité, là où le castor vit, on assiste à une augmentation de nombreuses espèces animales et végétales.

Notre vedette dans ce numéro est le plus grand rongeur d'Europe. Animal farouche et prudent, si vous voulez l'apercevoir, il vaut mieux se lever tôt car notre animal a un rythme de vie crépusculaire et nocturne. Avec un pelage

foncé, une silhouette trapue, il possède des pattes postérieures palmées qui en font un excellent nageur. D'une longueur d'un peu plus d'un mètre pour un poids moyen de 30 kg, notre bâtisseur possède surtout des dents incisives puissantes recouvertes d'émail orange parfaitement adaptées à son régime « ligneux ». Connu pour les fameux barrages qu'il construit, le castor consomme quotidiennement plus de 1.5 kg d'arbres et d'écorces.

On a besoin de vous !

Le dernier recensement du castor remonte à 2008. Depuis, la population a plus que doublé. A l'heure actuelle, beaucoup d'incertitudes sont présentes quant au nombre d'individus et à la santé des populations. Par conséquent, un nouveau recensement du castor est prévu pour l'hiver prochain, en 2022, afin de remettre à jour les cartes fédérales. Tout un chacun peut y contribuer. Après une brève formation théorique et pratique, vous pourrez choisir l'endroit où prospecter dans tout le canton, et peut être près de chez vous.

Informations : Centre Suisse de cartographie de la Faune (CSCF) (<http://www.cscf.ch/>)

Amédé est un notaire à la retraite, casanier, hypocondriaque, avec une vie tranquille et bien réglée. Il voue une admiration sans bornes à son ami Jo qui a eu une vie à l'opposé de la sienne: baroudeur excentrique, Jo a parcouru le monde et vécu mille aventures.

Lorsque Jo décède subitement sans laisser de testament, Amédé entame un véritable périple pour retrouver le fils caché, potentiel héritier de son ami.

Une BD du dernier voyage remarquablement relevée et maîtrisée, un récit intime, drôle et sensible, cette histoire d'amitié qui met en scène deux personnages du troisième âge aux caractères très différents est un très bon moment de lecture.

Tananarive

Mark Eacersall (Scénariste),
Sylvain Vallée (Illustrateur)



Bibliothèque
communale



Le burger du Vieux Bourg

Ingrédients (4 portions)

4 pains à burger
4 steaks hachés de bœuf Angus
8 tranches de fromage à raclette
4 tranches de lard sec
4 tranches de viande séchée
1 oignon
1 tomate
4 cc. de sauce bacon

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th 6). Couper les pains burger en deux et enfourner le tout quelques minutes. Émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Réserver.

Cuire les steaks hachés dans une poêle bien chaude. Saler poivrer.

Placer une tranche de raclette sur le dessus.

Sortir les pains du four et tartiner chaque moitié de sauce bacon.

Placer dans l'ordre: le steak haché, le fromage à raclette, les oignons grillés, la viande séchée, la tranche de tomate et le lard sec.

Fermer les burgers.

Servir aussitôt, accompagnés de pommes sautées et d'une bonne salade.



Le Vieux Bourg
Sylvain Vigot

www.restaurant-vieux-bourg.ch

Enfants : se sentir utile

Élodie Schilt-Mercanton

Nous vous proposons la nouvelle rubrique qui sera tenue par Elodie Schilt-Mercanton. Maman Saint-Preyarde de trois enfants, elle est spécialiste en soutien parental.

Pour un enfant, et ce depuis le plus jeune âge, comme pour tout être humain, se sentir utile, c'est se sentir important, compétent, exister, appartenir à un groupe, à une famille. Se sentir utile est un des éléments importants pour le développement d'une saine estime de soi. Si l'enfant n'a pas moyen de voir son pouvoir d'une manière saine, il le cherchera avec agressivité.

Quelles responsabilités confier à l'enfant ?

Les enfants ont besoin qu'on leur confie des tâches qui sont à la hauteur de ce qu'ils sont capables de faire, ni trop élevées, ni trop simples. Sinon, ils risquent d'échouer ou de ne pas sentir la confiance qu'on leur octroie en leur offrant cette responsabilité. Il est important d'en discuter avec lui, que ce soit une tâche à laquelle il ait envie de s'adonner pour une collectivité (famille, classe, groupe de musique, groupe de sport, etc...). Il est nécessaire, donc, qu'il soit partie prenante, qu'il ait choisi de s'y investir et qu'elle soit en accord avec ses capacités.

Quelles tâches peut-on proposer à l'enfant ?

Parfois, l'enfant lui-même sait ce qu'il voudrait apporter à sa communauté. Il est important alors de suivre la direction qu'il donne.

Si l'on trouve qu'elle va au-delà de ses capacités ou qu'elle fait peser trop de poids sur ses épaules, on peut, en tant qu'adulte, l'aiguiller sur une autre responsabilité du même genre ou/et l'adapter un tant soit peu, en dialoguant avec lui, comme, par exemple, l'effectuer avec lui. Pour vous donner des idées de tâches que l'on peut confier à l'enfant :

- ▶ Mettre la table.
- ▶ Débarrasser la table.
- ▶ Mettre sa couche à la poubelle pour les plus petits.
- ▶ S'occuper du rituel du soir du petit frère ou de la petite sœur.
- ▶ Aider le ou les plus petits à s'habiller.
- ▶ Aller chercher le courrier.
- ▶ Servir les autres à table.
- ▶ Etc...

Vous pouvez utiliser un tableau des responsabilités de chacun. Ainsi, visuellement (soit par des images soit par du texte), chacun voit qu'il a sa place dans la famille ou le groupe. Bien entendu, cette responsabilité n'est pas gravée dans le marbre et doit être adaptée et modifiée au fur et à mesure que l'enfant grandit et que ses intérêts changent.

Pedibus

Monique Carole Denoréaz

Le Pedibus est un système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite d'un adulte. Convivial, sain, économique et écologique, le Pedibus est une invention qui change la vie !

Ce service est chapeauté par l'ATE* et assuré par le BPA.

*L'Association transports et environnement est une association d'utilité publique et politiquement indépendante

Adélaïde Tschanz est la responsable d'une ligne de Pedibus à Saint-Prex et a repris l'organisation depuis août 2020. Elle gère le planning des accompagnatrices et accompagnateurs. « Pour faire partie de ce « team » de bénévoles, il faut avoir quelques disponibilités. La personne est impliquée une à deux fois par semaine », précise Adélaïde. Elle peut aussi être appelée pour un remplacement de dernière minute. Tout se déroule grâce à un groupe sur Whatsapp dédié à cette tâche. Que peut-il se passer ?

Des désistements de personnes et il faut trouver des solutions avec une ou un remplaçant. Prévenir celui-ci lorsque des enfants sont absents et aussi pour savoir comment s'est déroulé le trajet. Se raconter des anecdotes vécues. Le groupe est soudé et fonctionne bien !

Actuellement il n'y a qu'une ligne partant depuis le restaurant « le St-Barth » jusqu'à collège du Chauchy. Adélaïde relève, « qu'il serait bien d'en ouvrir une deuxième qui partirait depuis la gare pour rejoindre ce même collège ». L'appel est lancé !

Enorme responsabilité, grande pédagogie

Ce matin, à 8h les premiers enfants, comprenant les 1P, 2P et quelques 3P, attendent patiemment dans une bise soutenue. L'accompagnatrice Marion fixe les règles de conduite et de sécurité. Sur ce chemin, il y a trois arrêts avant l'arrivée au collège à 8h25 précises. Le groupe s'intensifie tout au long du trajet.

Sur ce kilomètre, le recadrage et les explications sont récurrentes. L'apprentissage de vie « d'écolier piéton » face à la circulation, se déroule en « live ». « Cette instruction se répète jour après jour, jusqu'à l'acquisition des bons réflexes », relève Adélaïde Tschanz.

Sur le chemin des dangers potentiels, il y en a ! Le tronçon est limité à 30 km/h, mais même avec les bornes limitant la vitesse, des véhicules roulent sur le trottoir. A cette heure tout le monde doit arriver à l'heure pour débiter la journée. Il y a aussi les voitures qui sortent des cours, des garages sous-terrain et doivent prendre de l'élan pour arriver sur la route.

Enfin, l'école apparaît tout en bas, mais avant cela, c'est le passage piétons qu'il faut traverser !

Voici, la dernière descente avant l'arrivée dans la cour où l'accompagnatrice quitte le groupe, mais l'observe attentivement jusqu'à son entrée dans le bâtiment. Sa mission se termine !





Pour les passionnés de musique et de concerts, être bénévole dans un événement musical, c'est le graal ! Cela permet d'accéder gratuitement à des concerts tout en travaillant. D'ailleurs, "la planification des horaires de travail

spécialement conçue pour offrir à tous des instants de liberté afin de profiter des festivités fait partie des challenges du comité du Eren Festival", explique Marie Voyame, membre du comité d'Eren Festival.

Pour les organisateurs, le Eren festival représente une première, mais ils accumulent ensemble de multiples expériences en tant que bénévoles dans des festivals. Ils savent qu'un festival sans volontaires qui offrent temps et compétences, ne serait pas réalisable.

«C'est pas moins de 80 bénévoles qui seront de la partie pour assurer le bon fonctionnement des différents secteurs tels que restauration, bar, sécurité, parking, etc. de l'édition du festival qui se déroulera le 5 et 6 août 2022 à Saint-Prex», précise Marie.

On peut rire de tout sauf de la sécurité

Quand on parle de bon fonctionnement à propos d'un festival musical, il faut entendre tout son lot d'imprévus qui exige de la réactivité, du sang-froid et une capacité à trouver des solutions rapides offrant la sécurité nécessaire

aux festivaliers. Les bénévoles organisés par équipes seront encadrés par des référents responsables. En effet, si la musique adoucit les mœurs, les festivals n'échappent pas aux normes qui régissent les événements qui accueillent du public.

La partie fun du bénévolat dans un tel contexte festif a une contrepartie : un grand sens des responsabilités. S'assurer que les bénévoles présentent le profil adéquat et que personne ne se présenterait juste pour profiter de l'opportunité des concerts gratuits, relève de la charge des organisateurs. Ils le reconnaissent, le premier recrutement se fait dans le cercle des proches, famille et amis. Ceux qui croient au projet et le soutiennent. Puis l'effet boule de neige élargit la recherche des bénévoles aux cercles respectifs des amis des amis. Pour compléter les effectifs, un recrutement via les réseaux sociaux est également prévu. Tous les profils prêts à mettre « la main à la pâte » avant, pendant et après le festival sont les bienvenus. Soyez en sûr, vu l'énergie qu'ils y mettent l'équipe sera aux complets pour le jour J.



Eren festival

Marlyse Dutoit

Depuis plus de 2'000 ans, un événement unique et décisif a transformé la perception de l'homme sur l'homme, de l'homme par l'homme. Cet événement s'appelle, pour les chrétiens et par les chrétiens et les hommes de bonne volonté : Noël, ou encore « Dieu fait homme », c'est-à-dire, « incarné » !

Oui, depuis ce premier Noël, l'homme est passionné, non pas tant, par l'amour de la vérité sur le « Dieu fait homme », car, ça, c'est de la théologie ; mais, davantage, passionné par la vérité de l'amour du « Dieu fait

homme » pour le bien et le bonheur de l'homme. Ça, c'est l'existentiel, c'est la vie ! C'est pourquoi, Noël est la plus belle fête de l'année qui apporte des tonnes de douceur et de tendresse qui font pétiller les cœurs des grands comme des petits, surtout, ceux des enfants. Ça, c'est la vie ! Le Cœur de ce « Dieu fait homme », qu'on appelle aussi l'Emmanuel, « Dieu-avec-l'homme », fertilise l'amour dont nous nous nourrissons en famille entre époux, parents, enfants et personnes âgées, dans la tendresse, la patience et l'exigence ajustée. Grâce à

cet amour, personne n'a droit à l'indifférence, à la négligence et à la fermeture des yeux des sens et du cœur face à la solitude et à la pauvreté de trop des personnes, ici et ailleurs !

Qu'à cela ne tienne ! A Noël, ne nous interdisons pas de fêter et d'être admiratifs devant les associations, les familles et les personnes qui se dévouent pour qu'un rayon de soleil solidaire brille et réchauffe les cœurs dans l'hiver des défavorisés !

Depuis le premier Noël !

Abbé Jean-Bosco Cishibanji Rwasha



Les paroisses Réformée et Catholique de Saint-Prex vous souhaitent des fêtes de Noël et du Nouvel an 2022 brillantes d'un regard émerveillé d'enfant !

Agenda de décembre 2021 à mars 2022

16

COVID-19

Avec la crise sanitaire actuelle, ce calendrier risque d'évoluer. De ce fait, nous vous invitons à consulter régulièrement notre site internet pour vous assurer du maintien de ces événements, www.saint-prex.ch.

Décembre

Ve 17, 19h, Concert de Noël, Temple de Saint-Prex. *Org. Chœur Mixte*
Di 19, 10h, P'tit Marché du Vieux-Bourg
Je 23, 8h30, Chantée de Noël, Sous-Allens. *Org. Ecoles*

Janvier

Sa 8, 21h, Bal du P'tit Nouvel An, Vieux-Moulin. *Org. Jeunesse de Saint-Prex*

Février

Sa 5, 20h30, Spectacle de Sandrine Viglino, Vieux-Moulin. *Org. St-Prex Passion Culture*
Me 9, 14h à 17h, Skype et co.-la nouvelle façon de communiquer, Vieux-Moulin. *Org. Entraide Familiale*
Sa 12, 18h30, Soirée annuelle, Vieux-Moulin. *Org. Club d'accordéonistes L'Aurore*
Di 27, 10h, P'tit Marché du Vieux-Bourg (*sous réserve de la Météo*)

Mars

Di 20, 17h, Concert Albert Pià & Quatuor Stuller, Vieux-Moulin. *Org. Concerts Classiques Région Morges*
Ve 25 et Sa 26, 20h, Soirée annuelle, Vieux-Moulin. *Org. Chœur Mixte*
Di 27, 10h, P'tit Marché du Vieux-Bourg

Impressum

Equipe de rédaction :
[Bénévoles de Saint-Prex](#)

Municipal responsable :
[Jan von Overbeck](#)

Administration :
journal@st-prex.ch

Rédactrice en chef :
[Anne Devaux, Saint-Prex](#)

Mise en page :
[Marlyse Dutoit, Saint-Prex](#)

Dessins :
[Atelier UBU, Lausanne](#)

Impression :
[Imprimerie Hermann SA, Morges](#)

