

esprijournal



AGENDA

FESTIVAL CELTIQUE
DU 28 AU 29 JUIN 2024
FORÊT DE CHAMPILLON
RUE DU BUGNON 5 1856 CORBEYRIER
festival-corbeyrier.ch

AIGLIN MUSIC FESTIVAL
DU 07 AU 08 JUIN 2024
RUE DU COLLÈGE 10 1860 AIGLE
aiglinmusic.ch

BIKE TEST GRYON
DU 31 MAI AU 2 JUIN 2024
PLACE DE BARBOLEUSE 1882 GRYON
bikegryon.ch

PARADE NAVALE DE LA CGN
LE 26 MAI 2024
1800 VEVEY
1814 LA TOUR-DE-PEILZ
cg.ch/fr/parade

EXPOSITION ZEP AU CHÂTEAU DE SAINT-MAURICE
DU 7 AVRIL AU 14 AVRIL
ROUTE DU CHABLAIS 1 1890 ST-MAURICE
chateau-stmaurice.ch

IMPRESSUM

PHOTO DE COUVERTURE: UNE PARTIE DE L'ÉQUIPE DU JOURNAL ESPRI SOUS UN MAGNOLIA EN FLEURS, À LAUSANNE.
©C. MARMIER

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : MAYORAZ QUENTIN, NATALI MAURIZIO, SCHALLER JONAS, WUILLEMIN DAVID, JAYET STEPHANE ET MAITRE LORRIE

COORDINATION ET MISE EN PAGE : CHARLINE MARMIER

ADRESSE & CONTACT : CHEMIN DES ROSIERS 1 - 1860 AIGLE - INFO@ESPRI-VD.CH - 024 466 14 17

IMPRESSION : FOYERS VALAIS DE COEUR

SOMMAIRE

-
- 05 **INTERVIEW : LYDIA MOSQUERA**
- 06 **INITIATION FORESTIÈRE**
- 08 **UNE AVENTURE CLIMATIQUE ÉPIQUE**
- 12 **LE ROYAUME DES CHAMPIGNONS**
- 16 **IMMERSION AU CŒUR DE L'ACTUALITÉ**
- 20 **LES INDISPENSABLES DE LA RANDONNÉE**
- 22 **INTERVIEW RÉUSSITE : JEAN-MARTIN
STEINGRUBER**
- 24 **ARRACHAGE DES PLANTES NÉOPHYTES**
-

ÉDITORIAL

Mai éclot et avec lui, la biodiversité s'anime. C'est une période où la nature s'exprime avec vigueur, nous offrant un spectacle de vie et de diversité sans pareil.

L'équipe du Journal ESPRI vous embarque dans cette aventure à travers des thèmes qui lui tient à cœur : le monde des champignons, les secrets d'un sac-à-dos bien équipé pour votre prochaine escapade en nature, l'engagement de la Suisse pour un avenir moins pollué, ou encore l'arrachage des plantes néophytes réalisées par nos équipes.

Cette édition est aussi riche en témoignages : nous sommes allés à la rencontre de personnes aux profils aussi divers qu'inspirants dont vous découvrirez le portrait dans ces pages.

Mai nous rappelle que la variété de la vie est un poème en soi : célébrons cette diversité en restant à l'écoute de ce qu'elle a à nous offrir. Bonne lecture !

CHARLINE MARMIER, FORMATRICE

INTERVIEW A ESPRI

EsPRI s'agrandit ! Depuis le mois de février, l'association compte une nouvelle job coach : Lydia Mosquera. Elle renforce le pôle insertion en proposant des ateliers de coaching collectif pour la recherche d'emploi.

PAR : DAVID WUILLEMIN

Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis Lydia Mosquera, je suis née et j'ai grandi à Genève, mais j'ai des attaches très proches avec l'Espagne car mes deux parents sont espagnols. J'ai commencé à travailler comme comptable, notamment dans le monde de l'immobilier et, il y a trois ans environ, j'ai entamé une reconversion professionnelle pour me former dans le coaching et la thérapie, ce qui m'a amenée aujourd'hui chez ESPRI.

Pourquoi avez-vous fait une reconversion professionnelle ?

Parce que je ne trouvais plus aucun sens à ce que je faisais. Avec le recul, j'ai compris qu'à travers la comptabilité je développais certaines compétences personnelles qui me correspondent bien, comme ce côté très organisé et très carré. Mais il me manquait le côté humain, l'empathie, ce côté-là qui me correspond aussi. Donc j'ai décidé de sauter le pas, de changer de carrière, de changer de vie !

Que préférez-vous au sein de l'association ESPRI ?

La bienveillance. On m'avait bien dit que c'était la valeur la plus importante et celle que l'on souhaitait véhiculer au sein d'ESPRI. C'est quelque chose que je n'ai jamais vécu dans mon passé professionnel, où le rendement et l'efficacité étaient des priorités. Donc c'est merveilleux de pouvoir travailler dans des conditions comme ça, où la bienveillance est au centre, où je peux la ressentir et aussi la transmettre.



Où vous voyez-vous dans 5 ans ?

J'espère toujours à ESPRI, et dans la région, parce j'ai le projet de déménager pas loin d'Aigle. Pour moi c'est un sacré changement, car j'ai toujours habité Genève, mais un changement qui me correspond de venir près des montagnes et me rapprocher de la nature. Toutefois, toujours à temps partiel car je travaille aussi en tant qu'indépendante : j'ai créé ma propre petite entreprise d'accompagnement individuel en thérapie et coaching qui s'appelle Arboletsens.

Merci de m'avoir accordé ce temps pour apprendre à vous connaître, je vous souhaite une bonne continuation !

INITIATION FORESTIERE

Le 22 février dernier, l'association ESPRI a accueilli deux classes de bambins âgés de 2 ans et ½ à 5 ans provenant du jardin d'enfants La Pirouette situé au chemin de la Planchette à Aigle. Nous vous emmenons dans les coulisses de cette expérience inédite.

PAR : QUENTIN MAYORAZ & DAVID WUILLEMIN



À L'ÉCOUTE DES BRUITS DE LA FORÊT.
©MARIE GIRARD

Ce sont deux classes (une classe le matin et une deuxième l'après-midi) qui sont venues, le temps d'une journée, faire retomber en enfance les collaborateurs et les participants d'ESPRI. Accompagnés d'une éducatrice, d'une auxiliaire de l'enfance et d'une stagiaire, ces charmants petits êtres sont venus dans nos locaux afin de découvrir les plaisirs de la forêt, mais depuis l'intérieur. Je m'explique : pour des raisons de sécurité, ESPRI n'est pas autorisé à véhiculer des enfants. C'est essentiellement pour cette raison que cet événement s'est déroulé dans les locaux d'ESPRI, à l'atelier plus exactement.

Cette journée a été organisée par Monsieur Romano (directeur de l'association ESPRI) et Madame Marie Girard (cheffe de projet de la plateforme Romande pour l'accueil de l'enfance). Le but de cet événement était de donner aux enfants la possibilité de découvrir le monde de la forêt en écoutant les différents bruits de la nature et de ressentir les différentes textures forestières : gravier, copeaux, sciure...

Loïse Richerdt et Alex Combernous ont accueilli les enfants. Après plusieurs minutes de brouhaha, une animation sonore a été mise en place pour les jeunes oreilles afin de pouvoir reconnaître les différents bruits de la nature (rivière, vent dans les arbres, chant des oiseaux, etc.).

Puis, le groupe a été séparé en deux : le premier a été animé par Alex et le deuxième par Loïse.

Le groupe d'Alex s'est lancé dans une chasse aux trésors dans les locaux d'ESPRI pendant que le groupe de Loïse a participé à une animation de représentation d'un sentier forestier avec plusieurs éléments naturels. Alex Combernous avait préparé des bacs remplis de différents matériaux comme des copeaux de sciure, du sable, de l'eau.

Puis l'événement tant attendu de ces petites têtes blondes (ou presque) était arrivé : monter dans un tracteur et s'asseoir derrière le volant ! Il fallait les voir avec leurs grands sourires et leurs yeux émerveillés, on se serait crus à Noël.

Après tous ces efforts physiques est arrivé le temps du ravitaillement. Des branches chocolatées ainsi que des tranches de pain ont été distribuées afin de remplir les petits estomacs de moineaux. Lorsque tout fut englouti, un tournus a été fait sur les différents postes afin qu'ils puissent être testés par chacun des enfants.

Puis, toute bonne chose ayant une fin, l'heure est arrivée pour chacun de regagner ses pénates. Florian Rouge a participé à cette journée inédite à ESPRI. Il nous raconte son expérience.



© M. GIRARD

Peux-tu te présenter en quels mots ?

Je m'appelle Florian Rouge, ça fait neuf mois que je suis à ESPRI. Je suis cuisinier de métier mais j'ai travaillé pendant dix-huit ans dans la charpente. J'ai retrouvé une place de travail comme aide-coiffeur Chez RICC Constructions à Gryon.

As-tu des enfants ?

Oui j'ai deux enfants de 11 et 15 ans.

Par quels biais as-tu pu participer à cette journée crèche ?

Comme j'ai la chance d'avoir des enfants, j'ai également la chance d'avoir de la patience. Alex, le chef d'activités, m'a proposé de participer à cette journée : j'ai vite accepté et comme je suis un ancien cuisinier, j'ai pu faire du thé, des tartines et couper des morceaux de pommes pour les enfants.

Dans quel but cette journée crèche a-t-elle été créée ?

Le but de cette journée était de faire connaître le monde de la forêt à des enfants de 2 ans et ½ à 5 ans à travers des jeux, en leur montrant des animaux à identifier par exemple, ou différents éléments de la forêt comme de la mousse, de l'écorce ou encore du gravier que les enfants devaient reconnaître les yeux bandés et les pieds nus. Ils ont adoré !

Serais-tu prêt à refaire ce type de journée avec les enfants ?

Oh oui, aucun problème, avec grand plaisir.

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui voudrait participer à ce type de journée pédagogique ?

Les conseils que je donnerais, c'est d'être très patient et à l'écoute des enfants. Parce qu'il y en a certains qui ne sont jamais allés en forêt et d'autres qui sont très passionnés. Il faut donner sa chance à chacun et rester ouvert. J'ajouterais qu'il faut aussi savoir rester calme !

Y a-t-il eu quelque chose qui t'a déçu ?

Déplaire est un grand mot, mais le fait que c'était une première pour tout le monde, on ne savait pas vraiment dans quelle direction il fallait aller. Ceux qui ont mis en place cette journée et moi-même avions quelques appréhensions. On ne savait pas vraiment si on allait être à la hauteur, s'il y allait avoir des rivières de pleurs, des torrents de larmes ou quelque drame évitable... Mais on a pu s'entraider, on s'est adaptés, et tout s'est très bien passé.

Penses-tu qu'avoir des enfants pour ce type d'événement peut aider ?

Alors, je pense qu'avoir des enfants aide beaucoup dans ce genre d'exercice, ça c'est sûr. Si tu n'as pas d'enfant mais que tu es à l'écoute des autres, que tu es sensible et que tu as un bon contact avec les autres, ça peut aider aussi. Donc tu n'es pas obligé d'avoir des enfants, mais si tu en as, c'est vraiment plus facile de se mettre à leur niveau parce tu es déjà passé par là avec les tiens.

UNE AVENTURE CLIMATIQUE EPIQUE

Imaginez un monde où la balance des émissions de gaz à effet de serre est parfaitement équilibrée, comme un funambule marchant sur une corde raide. D'un côté, nous avons les émissions de gaz à effet de serre, et de l'autre, les réservoirs naturels et artificiels qui absorbent ces gaz. C'est exactement l'objectif que la Suisse s'est fixé : atteindre le zéro net carbone d'ici 2050. Un défi de taille, mais pas insurmontable !

PAR : NATALI MAURIZIO

Contexte historique

Remontons un peu le temps. En août 2019, le Conseil fédéral suisse a décidé de se lancer dans cette aventure climatique. Et devinez quoi ? Les Suisses ont dit "Oui, nous le voulons !" lors de la votation populaire du 18 juin 2023 avec 59,1 % de oui. C'est comme si la Suisse avait décidé de grimper l'Everest du climat ! Cette loi, devrait entrer en vigueur le 1er janvier 2025.

Mais comment la Suisse compte-t-elle atteindre ce sommet ?

Eh bien, elle a déjà commencé à mettre en place des mesures concrètes. Par exemple, elle a lancé deux programmes d'encouragement pour soutenir les entreprises industrielles et commerciales qui utilisent des technologies innovantes préservant le climat, ainsi que les propriétaires qui investissent dans l'isolation de leurs maisons ou qui remplacent leur chauffage au mazout ou au gaz par des chauffages plus écologiques. Mais la route vers le zéro net carbone est encore longue. La Suisse a adopté une stratégie climatique à long terme qui définit les objectifs stratégiques pour les différents secteurs. Elle prévoit également de recourir à des technologies d'émission négative pour compenser les émissions qui demeureront difficiles à éviter d'ici 2050.

Contexte actuel

Actuellement, la Suisse émet environ 50 millions de tonnes d'équivalent CO2 par an, avec les secteurs des transports, de l'industrie et du bâtiment représentant une part importante de ces émissions. Pour atteindre le zéro net carbone d'ici 2050, des mesures significatives doivent être prises dans ces secteurs clés, ainsi que dans l'agriculture, la foresterie et la gestion des déchets.

Mesures politiques

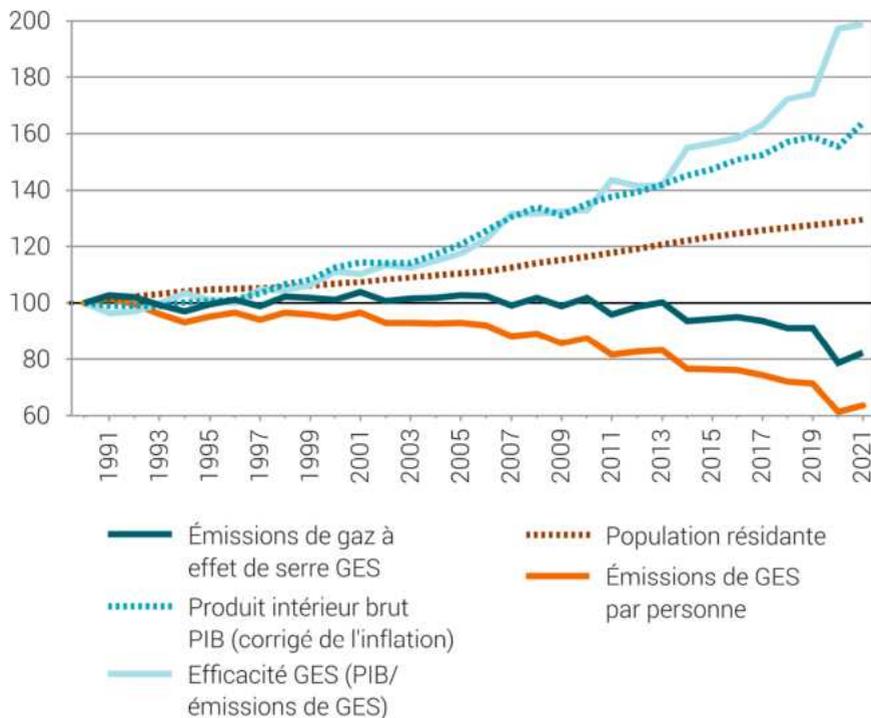
Le gouvernement suisse a adopté la stratégie énergétique 2050, qui vise à promouvoir les énergies renouvelables, à améliorer l'efficacité énergétique et à réduire la dépendance aux combustibles fossiles. De plus, la Suisse s'est engagée à participer au système d'échange de quotas d'émission de l'UE, ce qui contribuera à limiter les émissions de CO2 dans l'ensemble de l'économie.

Transition et énergies renouvelables

La transition vers les énergies renouvelables est un pilier essentiel de la stratégie suisse pour atteindre le zéro net carbone. Le pays investit massivement dans l'énergie hydraulique (qui est déjà une source d'énergie importante dans le pays), éolienne et solaire, et s'efforce de développer des technologies de stockage de l'énergie pour garantir une fourniture stable d'électricité. La Suisse s'est engagée à augmenter la part des énergies renouvelables dans son mix énergétique.

Emissions de gaz à effet de serre ¹

Indice 1990=100



¹ selon les comptes des émissions dans l'air de l'OFS, qui se basent notamment sur l'inventaire GES de l'OFEV

Sources: OFS – Comptabilité environnementale, Comptes nationaux, ESPOP/STATPOP© OFS 2023

Innovations technologiques

La Suisse mise également sur des innovations technologiques pour réduire les émissions de gaz à effet de serre. Des avancées dans les domaines de la mobilité électrique, de l'efficacité énergétique des bâtiments et de la capture et du stockage du CO₂ sont essentielles pour atteindre les objectifs de neutralité carbone.

Agriculture et foresterie durables

L'agriculture et la foresterie jouent un rôle crucial dans la lutte contre le changement climatique. La promotion de pratiques agricoles durables, la reforestation et la gestion forestière responsable contribueront à réduire les émissions de gaz à effet de serre et à renforcer la résilience des écosystèmes face au changement climatique. La Suisse encourage les pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, telles que l'agriculture biologique et la réduction de l'utilisation d'engrais chimiques. Une gestion forestière responsable est mise en place pour préserver les forêts et favoriser la séquestration du carbone.

Rénovation des bâtiments

La rénovation énergétique des bâtiments existants est un élément clé de la stratégie suisse pour atteindre le zéro net carbone. Des incitations financières sont mises en place pour encourager les propriétaires à améliorer l'efficacité énergétique de leurs bâtiments, notamment par l'isolation, l'utilisation de systèmes de chauffage et de refroidissement plus efficaces, et l'installation de panneaux solaires.

Transport durable

La Suisse vise à réduire les émissions de gaz à effet de serre du secteur des transports en encourageant l'utilisation des transports publics, des véhicules électriques et du covoiturage. Des investissements sont également réalisés dans les infrastructures de recharge pour les véhicules électriques et dans le développement de réseaux de transports en commun efficaces et respectueux de l'environnement.

Sensibilisation et éducation

La sensibilisation du public aux enjeux climatiques et aux mesures individuelles pouvant contribuer à la réduction des émissions de carbone est essentielle. La Suisse met en place des campagnes de sensibilisation et des programmes éducatifs pour informer les citoyens sur les actions qu'ils peuvent entreprendre, telles que la réduction de leur consommation d'énergie, le recyclage et l'adoption de modes de vie durables.

Défis et opportunités

Atteindre le zéro net carbone d'ici 2050 présente des défis majeurs, notamment en termes de coûts, de coordination des politiques et d'acceptation sociale. Cependant, cela ouvre également des opportunités économiques, telles que la création d'emplois dans les secteurs des énergies renouvelables, de la technologie propre et de l'efficacité énergétique.

Financement

Le financement des mesures sera assuré par le budget global de la Confédération. La loi sur le climat et l'innovation n'introduit ni nouveaux impôts, ni taxes additionnelles. De plus, elle n'implique aucune nouvelle interdiction ou réglementation.

Mesures supplémentaires

La loi sur le climat et l'innovation établit les fondements de la politique climatique et propose des mesures d'incitation spécifiques. Pour atteindre l'objectif climatique, des mesures additionnelles devront être définies par le Parlement dans d'autres lois, y compris la loi sur le CO₂. Ces lois seront soumises à référendum, assurant ainsi que le peuple aura toujours le dernier mot.

Qu'entreprend la Confédération ?

La Confédération, en particulier l'administration fédérale centrale, est appelée à être un exemple en matière de neutralité climatique à partir de 2040. Elle s'engage également à tenir compte des émissions produites par les biens et services qu'elle achète.

LA SUISSE À LA RECHERCHE DE SON ÉQUILIBRE CARBONE.
IMAGE CRÉÉE PAR L'AUTEUR DE CET ARTICLE SUR LE SITE DALL-E



Et les cantons ?

Aussi, les administrations cantonales et les entreprises associées à la Confédération, comme les CFF et la Poste, aspirent à atteindre la neutralité carbone à partir de 2040. Pour les aider à atteindre cet objectif, la Confédération leur fournit les ressources nécessaires. De plus, plusieurs cantons et entreprises ont déjà établi leurs propres objectifs de neutralité carbone, qui sont parfois même déjà intégrés dans leurs législations cantonales respectives.

Conclusion

Alors, que se passerait-il si la Suisse ne parvenait pas à atteindre son objectif de zéro net carbone d'ici 2050 ?

Eh bien, cela pourrait avoir des conséquences graves sur l'environnement et la santé publique. C'est comme si la Suisse jouait à la roulette russe avec le climat ! Mais ne vous inquiétez pas, la Suisse est déterminée à atteindre son objectif de zéro net carbone.

Alors, accrochez-vous, car la Suisse est en route pour une aventure climatique épique !

LE ROYAUME DES CHAMPIGNONS

À mi-chemin entre la plante et l'animal, le champignon n'est pas juste bon à manger, il a bien d'autres atouts surprenants. Cet article est une invitation à s'immerger dans le monde fascinant des champignons.

PAR : STÉPHANE JAYET



© DAMIR OMEROVIC / UNSPLASH

La forêt a toujours suscité un grand intérêt pour moi, un lieu idéal pour se balader et se ressourcer. Le chemin parcouru étant plus important que le but, j'ai toujours pris le temps d'observer la nature autour de moi, d'abord les arbres majestueux, puis les plantes et finalement les champignons.

«Les champignons... J'aime les champignons, pourquoi ne pas les cueillir directement en pleine nature ? ».

C'est que je me suis dit un jour, et c'est ce que j'ai fait. A l'aide de mon bouquin, de sortie avec des experts, de recherches et en échangeant avec ma camarade de cueillette, j'ai appris beaucoup. Mais j'avais encore besoin d'en savoir plus sur le fonctionnement de ces êtres vivants et c'est ce qui m'a conduit à la rédaction de cet article qui se veut être une introduction à la compréhension de ce royaume passionnant.

Un champignon, c'est quoi ?

Le monde des organismes vivants comporte plusieurs règnes. Nous connaissons relativement bien celui des plantes qui utilisent la photosynthèse pour produire leur propre nourriture, celui des animaux qui se nourrissent d'organismes vivants mais un peu moins celui qui se trouve à mi-chemin entre ces deux règnes : celui des **Fungi**, auxquels appartiennent les champignons.

En effet, les cellules du champignon ont des parois similaires aux végétaux, mais il se nourrit comme les animaux: il est **hétérotrophe** (il utilise, pour se nourrir, des matières organiques constituées par d'autres organismes).

Il existe trois grandes familles de champignons :

LES CHAMPIGNONS SAPROPHYTES qui se nourrissent de la litière du sol forestier ou du bois mort. Ils sont à la base des écosystèmes car ils transforment la matière première pour qu'elle soit utilisée par tout le reste de la chaîne alimentaire.

LES CHAMPIGNONS MYCORHIZIENS qui vivent en symbiose avec d'autres organismes, c'est-à-dire qu'ils se com-

portent comme s'ils n'étaient qu'un seul être vivant. Cette structure qui les lie s'appelle une mycorhize et au travers d'elle, le champignon fournit des vitamines et des minéraux à l'arbre. En échange, ce dernier lui fournit des sucres.

LES CHAMPIGNONS PARASITES qui se nourrissent d'un hôte vivant : une plante, un insecte ou même un autre champignon.

Le mycélium

La partie végétative du champignon est appelée **mycélium**, elle est souterraine et on l'appelle dans le langage courant « blanc de champignon ». Il est composé d'un ensemble de filaments appelés **hyphes**. Ce mycélium produit, quand les conditions (température et humidité) sont favorables, un fruit appelé le **sporophore**, qui est l'appareil reproducteur, que nous appelons couramment, le champignon.

Ce champignon va produire des spores mâles et femelles qui vont elles-mêmes former de nouveaux hyphes puis un nouveau mycélium.

La cueillette

La cueillette des champignons est un moyen de se rapprocher de la nature, de mieux la comprendre. Il est nécessaire d'observer les différents sols, les plantes et les arbres pour pouvoir trouver des champignons. Les morilles, par exemple, poussent souvent près des frênes, mais ces derniers ne sont pas encore en feuille à cette période, il faut donc savoir les reconnaître grâce à ses bourgeons. Il y a également un aspect ludique dans la cueillette qui peut s'apparenter à une chasse au trésor.

Le matériel est assez léger : un couteau, un panier et un livre suffisent pour démarrer. Le livre peut être utile pour identifier les champignons mais souvent insuffisant pour les débutants. Des applications peuvent donner également une première idée, mais là non plus on ne peut pas se fier qu'à ça. Le plus sûr est de faire contrôler sa récolte par des experts. Des contrôleurs sont disponibles pour être sûr que la cueillette ne contient pas de champignons toxiques.

Le site de l'association suisse des organes officiels de contrôle des champignons, [Vapko](#), permet de trouver un contrôleur près de chez soi.

Le mois de mai n'est pas la meilleure période pour la cueillette, c'est la fin de la saison des [morilles](#) ou des [tricholomes de la St-Georges](#). A la fin du mois, c'est le début de la saison des [girolles](#) ou encore des [cèpes](#). Cela dit, tout dépend des températures et de l'hygrométrie (quantité d'humidité dans l'air).

La culture

La **myciculture** est une pratique qui remonte à des siècles et qui connaît de nos jours un regain d'intérêt pour ses multiples applications. Les champignons sont cultivés sur différentes surfaces telles que la paille, le marc de café, le bois ou même le fumier.

La culture des champignons n'est pas aisée, voire quasiment impossible pour certaines espèces. Les champignons de type **saprophyte** (décomposeurs) sont les plus faciles à cultiver car ils n'ont besoin « que » d'un substrat adapté, d'une bonne hygrométrie, d'une bonne température et d'une ventilation adéquate. Celle des **mycorhiziens** est plus compliquée et aléatoire car le champignon doit en plus créer une symbiose avec son hôte.

Les espèces populaires à cultiver sont les champignons de Paris, les pleurotes ou les [shiitakes](#).

Les différents usages

On connaît principalement les champignons pour leurs valeurs gustatives mais un peu moins dans d'autres utilisations. La pénicilline est le premier antibiotique au monde dérivé d'une moisissure, qui est un champignon appelé [Penicillium notatum](#). Il a permis aux médecins de guérir des maladies infectieuses. Le [reishi](#), très prisé en Asie, est considéré comme le champignon de l'immortalité, il stimulerait le système immunitaire. Le [cordyceps](#), quant à lui, est le champignon des sportifs car il augmente l'énergie et la vitalité.



TRICHOLOMES DE LA ST-GEORGES. ©WIKIPEDIA

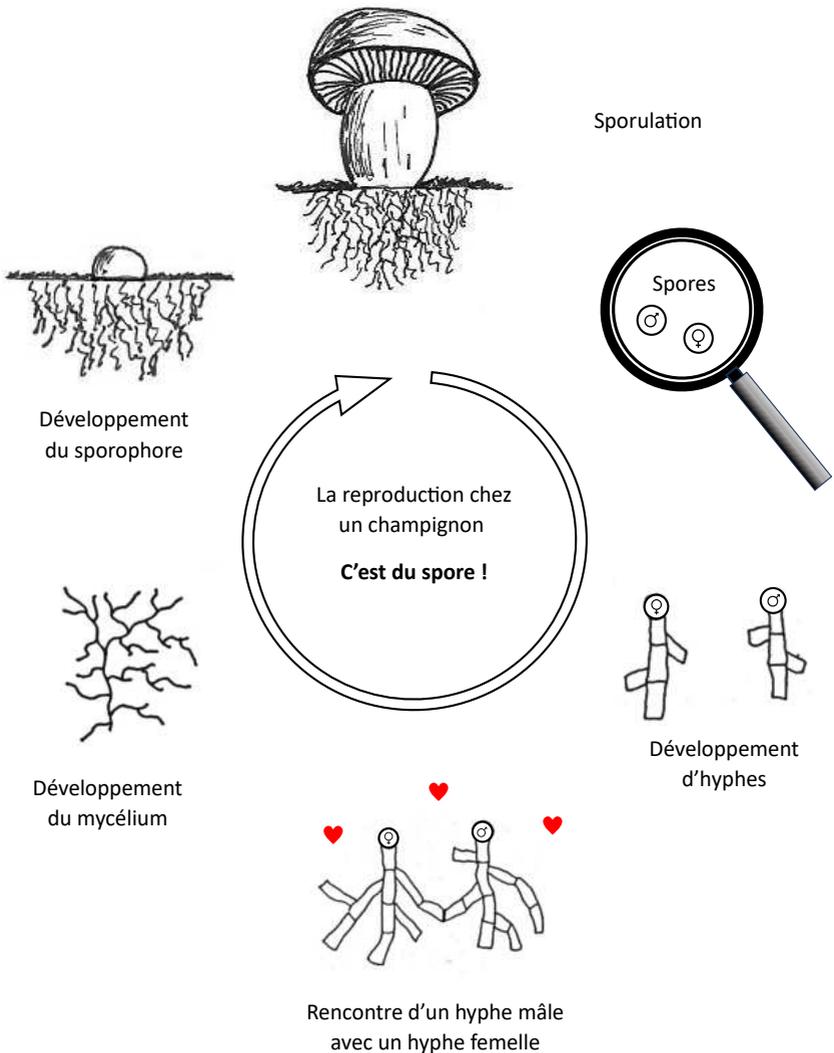
Le mycélium commence tout juste à être exploité dans une grande variété d'applications. Plutôt que de laisser le mycélium fructifier, il peut être contenu afin de créer un cuir de mycélium pour la fabrication d'habits ou d'emballages. En le mélangeant dans un moule à des déchets agricoles tels que des céréales ou de la sciure de bois, on peut en faire des matériaux de construction. Il peut être également utilisé afin de dépolluer les sols contenant des hydrocarbures ou des métaux lourds tel que le plomb ou le mercure, en les décomposant.

Une société belge, [PuriFungi](#), a même créé des cendriers en mycélium qui décomposerait les mégots de cigarette !

Ces différentes utilisations sont bénéfiques pour la planète : outre le fait que ces matériaux sont biodégradables, la culture du mycélium n'a besoin d'aucun apport en énergie, ils n'émettent donc pas de dioxyde de carbone, ni de déchets. Peut-être, une partie de la solution ?

Le saviez-vous ?

Le plus gros organisme terrestre est un mycélium, un [Armillaria ostoyae](#), un parasite des arbres. Il se trouve dans l'Oregon sur une surface équivalente à 1500 terrains de football. Il aurait 2400 ans, ce qui fait également de lui l'un des plus vieux organismes vivants sur terre. En Suisse aussi, la même espèce a été découverte sur une plus petite surface mais équivalente à plus de 50 terrains de football, il aurait, lui, plus de 1000 ans.



UNE IMMERSION AU COEUR DE L'ACTUALITÉ

Le 28 mars dernier, l'équipe du journal ESPRI a eu l'opportunité d'assister à la réunion de rédaction du journal 24 heures, suivie d'une interview avec Joëlle Fabre, rédactrice en chef adjointe. Voici ce que nous avons vécu, et le compte rendu de cette rencontre captivante.

PAR : L'EQUIPE DU JOURNAL ESPRI. PHOTOS : DAVID WUILLEMIN.

À 8h45, les journalistes s'installent autour d'une grande table, face à un énorme écran sur lequel sont projetés les visages de ceux qui travaillent à distance : ça y est, tous sont prêts à échanger autour des sujets de leurs futurs articles. La cheffe adjointe de la rédaction, codirige les discussions. Elle liste un à un les différents sujets proposés pour ouvrir la discussion.

Cela ressemble à une banale séance de n'importe quelle entreprise, avec une différence majeure: la conscience palpable de la quête incessante de la vérité.



Le mot d'ordre, la mission : « informer le public avec précision et intégrité »

Les divers articles sont présentés et discutés, jusqu'au moment où il est temps de repartir, chacun de son côté, pour préparer ce qui sera la prochaine édition, papier ou numérique, d'un des quotidiens les plus lus du pays.

Après avoir assisté à la naissance d'une journée de rédaction du 24 heures, nous avons eu le plaisir de discuter avec Joëlle Fabre, rédactrice en chef adjointe dudit journal et membre du Conseil suisse de la presse. Nous avons pu lui poser nos questions.



ESPRI : D'abord, pouvez-vous vous présenter ?

Joëlle Fabre : Je suis ce qu'on appelle un « pur produit maison » : j'ai commencé à 24 heures en 1991 à la rubrique Vaudoise.

Je venais d'avoir un bébé, donc c'était assez compliqué de travailler à temps complet en même temps. Heureusement, par la suite, j'ai eu un temps partiel, ce qui m'a permis d'agrandir ma famille. J'ai travaillé dans plusieurs rubriques : Société, Local, Culture... Puis j'ai augmenté mon pourcentage et j'ai été amenée à prendre plus de responsabilités : en 2009, je suis devenue cheffe de la rubrique Vaudoise. Puis en 2013, le rédacteur en chef de l'époque, Thierry Meyer, m'a demandé de rejoindre la rédaction en tant que rédactrice en chef adjointe.

Quand il a quitté le monde du journalisme pour celui de la communication, je suis restée à mon poste auprès du nouveau rédacteur en chef, Claude Ansermoz.

ES : Comment s'organise une journée type au journal ?

JF : La journée commence par des séances. Avant cela, les journalistes remplissent un agenda partagé sur lequel ils peuvent rentrer des idées de sujets, des propositions, passer des commandes photos, etc.

Cela nous aide beaucoup à organiser la répartition de la matière.

Nous sommes tenus d'avoir, chaque jour, une liste de points forts, des sujets qu'on décide de mettre en vitrine, même hors actualité. On essaye d'avoir chaque jour une enquête, ou une grande interview.



S'il y a une grosse actualité, le point fort que nous avions prévu sera décalé. Parfois, nous sommes liés à un agenda, à une conférence de presse. C'est un flux permanent, dans lequel on doit toujours essayer d'anticiper au mieux, d'être prêts, pour pouvoir rebondir sur l'actualité.

LA GRANDE FORCE DE 24 HEURES, C'EST DE SOULEVER DES SUJETS LOCAUX QU'ON EST LES SEULS À TRAITER.

Notre journée est aussi ponctuée de séances de coordination avec les différentes rédactions : Local, Suisse, Monde, Economie, Sport, Culture, etc. Nous partageons certains contenus Lémaniques avec la Tribune de Genève et donc aussi des séances avec eux pour décider de ce que nous mettons en commun. Cela nécessite une synergie, et donc des séances supplémentaires.

Pour finir, il y a une séance en fin de journée avec les différents responsables de l'équipe. Nous faisons partie d'un grand groupe de presse, Tamedia, avec d'excellents journalistes du côté alémanique : cela peut nous arriver de reprendre et de traduire leurs articles et vice versa.

Les difficultés de la presse nous ont obligées à être toujours à l'affût, agiles et créatifs, à prendre les forces là où elles sont ; mais aussi à garder notre énergie pour couvrir notre territoire, qui est le canton de Vaud.

ES : Comment l'augmentation des articles numériques influence-t-elle votre métier ?

JF : C'est une vaste question ! Cela a vraiment changé notre façon de travailler, notre rythme de travail. Avant, on ne commençait souvent pas à écrire avant midi, le bouclage n'était qu'en fin de journée. Maintenant, il faut aller plus vite, il y a une pression, une accélération qu'on sent dans toute la société, encore davantage dans une entreprise de médias. Et on ne peut plus uniquement se contenter de faire des bons sujets ; face à la « dictature du clic » on doit aussi faire des articles intéressants, et pour cela, il faut continuellement se mettre à la place de nos lecteurs, avoir en tête les questions suivantes : à qui s'adresse-t-on ? à quoi ça sert ? pourquoi fait-on ce papier ? Alors qu'avant, on se posait beaucoup moins de questions.

Par exemple, avant, on suivait les débats au Grand Conseil, pour en faire un compte-rendu. Alors que mainte-

nant, on va plutôt se poser la question : pour telle loi qui vient d'être votée, qu'est-ce que cela implique concrètement pour les personnes concernées ? Et on essaie d'aller à la rencontre des gens, de créer du lien.

Le travail est devenu plus compliqué depuis que le journal se concentre sur les supports numériques. Avec les nouveaux médias, on doit davantage se concentrer sur l'actualité pour la présenter lors de nos pics d'audience (tôt le matin, le midi, à 16h et 17h). A ces moments-là, on essaie toujours de publier des sujets forts, importants.

Le rythme de production des articles s'est donc accéléré.

Notre manière rédactionnelle a aussi évolué pour répondre aux exigences de nos lecteurs. D'ailleurs, le type de lecteurs aussi a changé et nous essayons de nous y adapter.

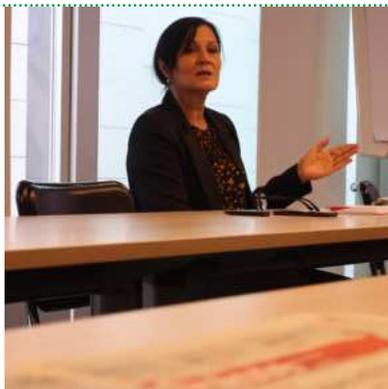
Nous avons une offre numérique pour laquelle le nombre d'abonnements augmente tous les jours. Cependant, les abonnements au journal papier représentent encore près de 80 % de nos revenus.

ES : Comment voyez-vous l'avenir de votre métier avec l'arrivée de l'IA ?

JF : Nous avons beaucoup de formation continue, des ateliers internes sur l'utilisation de ces outils. Mais l'avenir de notre métier, pour moi, c'est l'humain. Ce qui fera la force de la presse, c'est la réalité, les rencontres. À 24 heures, nous avons la responsabilité de rendre compte de ce qui se passe sur le terrain.

Concernant la rédaction, jamais aucun article ne sera produit par l'IA. Par contre, il est possible qu'un journaliste, pour préparer un entretien par exemple, puisse, pour être plus efficace, prendre un corpus entier concernant une personne et demander à ChatGPT de suggérer des questions, cela peut lui donner des idées. Il faut le voir comme un outil pour synthétiser des informations générales, pour nous suggérer des questions qui pourraient être pertinentes, mais au final, c'est l'humain qui décide quelles seront ces questions et comment les poser.

Moi, ce que je crains, c'est qu'on délègue notre créativité et notre intelligence à des outils qui peuvent finir par formater notre manière de penser.



Donc je suis, en même temps curieuse et intéressée, mais aussi effrayée dans ce que ça peut produire sur l'humain.

Il faut être ouvert, mais ne pas perdre trop de temps à vouloir en gagner, et continuer à se faire confiance. L'outil est intéressant, mais la rencontre humaine, la personnalité, la subjectivité, notre regard l'est encore plus. Ces outils nous obligent à continuer à nous former.

**L'AVENIR DU JOURNALISME,
POUR MOI, C'EST L'HUMAIN.**

ES : A la rédaction de « 24h », comment faites-vous pour rester objectifs, sans vous laisser influencer par vos idéaux et vos convictions ?

JF : Nous fonctionnons comme une espèce d'intelligence collective ou d'addition d'individus où chacun a sa sensibilité. Nous avons un code de déontologie et une charte de l'entreprise qui sont très strictes : nous n'avons, par exemple, pas le droit de militer pour un parti. Mais nous sommes des êtres humains avec notre sensibilité et nos opinions diverses, qui peuvent s'exprimer librement dans des cadres très précis (dans un commentaire par exemple, ou un édit). On doit vraiment séparer les commentaires, les opinions, des faits. Ça se passe naturellement car le principe de base est d'être neutre, en écoutant toutes les parties. A l'époque par exemple, on donnait des consignes de vote, mais ça on ne le fait plus.

LE CONTENU INDISPENSABLE POUR UN SAC A DOS DE RANDONNEE

Que vous soyez un passionné de longue date ou un débutant enthousiaste, la préparation minutieuse de votre sac à dos avant une randonnée est une étape cruciale.

PAR : JONAS SCHALLER

C'est un fait : chaque article que vous choisissez d'emporter peut impacter votre confort, votre sécurité et ultimement, votre plaisir lors de l'expédition. Cet article vous guidera à travers les essentiels à inclure dans votre sac à dos pour une journée de randonnée, que ce soit sur les sentiers montagneux ou à travers les bois.

Choisir le sac à dos parfait

Pour une randonnée d'une journée, privilégiez un sac de petit volume (jusqu'à 20 L) pour garder une charge légère. Vous pouvez choisir entre un sac de randonnée traditionnel ou un sac de trekking, en fonction de la durée et de la complexité de votre expédition (ayant plus de volume, le sac de trekking sera utile pour des randonnées plus longues demandant de passer une voire plusieurs nuits en forêt). Assurez-vous que le sac choisi soit confortable, avec des bretelles et une ceinture ventrale ajustables, ainsi qu'un filet dorsal permettant à l'air de circuler entre le sac et le dos.

Checklist des indispensables

Préparer une liste d'équipement est essentiel pour optimiser le poids de votre sac à dos et vous préparer à toutes les conditions météorologiques. Voici les éléments à considérer :

- **Vêtements adaptés** : une polaire, un coupe-vent imperméable, des chaussettes de rechange, un tour de cou et des habits conformes à la météo changeante. Il faut que ces vêtements soient confortables.
- **Protection solaire** : cas-

quette, lunettes de soleil, crème solaire adaptée, et éventuellement un bonnet pour les températures froides.

- **Hygiène personnelle** : mouchoirs, papier toilette, savon sans eau ou gel hydroalcoolique pour le lavage des mains.

- **Alimentation et hydratation** : collations énergétiques, eau en quantité suffisante (1 à 2 litres par personne), et un repas léger pour le pique-nique.

- **Outils** : un grand couteau muni d'une large lame permettra de fendre du bois et une petite lame facilement accessible pour tous les autres travaux (un couteau suisse fera l'affaire dans la plupart des cas)

- **Accessoires** : gants, bâtons de marche, et produits de protection contre les insectes si nécessaire. Un petit linge en microfibre trouvera aussi son utilité.

Pique-nique et hydratation

Maintenir une alimentation équilibrée et une hydratation adéquate est crucial pour maintenir votre énergie tout au long de la journée. Assurez-vous de remplir vos gourdes d'eau fraîche avant de partir et emportez des collations riches en glucides pour des boosts d'énergie réguliers. De plus, un repas léger pour le pique-nique vous permettra de recharger vos batteries pendant les pauses.

Sécurité en priorité

Le matériel de sécurité ne doit jamais être négligé lors d'une randonnée. Préparez une trousse de premiers secours avec des articles essentiels



© HOLLY MANDARICH- UNSPLASH

tels que des pansements, des désinfectants, et des médicaments courants. En plus, assurez-vous d'avoir un téléphone portable chargé avec les numéros d'urgence enregistrés, ainsi que des équipements supplémentaires tels qu'une lampe torche, un couteau multifonctionnel, et une couverture de survie.

Navigation et orientation

Même si vous suivez un sentier balisé, il est essentiel d'avoir des outils de navigation à portée de main. Une carte topographique de la région, une boussole et un altimètre peuvent être précieux en cas de perte de repères. Assurez-vous de connaître votre itinéraire avant de partir et d'avoir les compétences nécessaires pour vous orienter en toute sécurité.

Charger votre sac intelligemment

L'organisation de votre sac à dos peut

faire toute la différence en termes de confort et d'efficacité pendant la randonnée. Veillez à répartir le poids de manière équilibrée en plaçant les objets lourds près de votre dos et les objets légers en haut. Assurez-vous que les articles fréquemment utilisés soient facilement accessibles, et attachez solidement les objets volumineux à l'extérieur du sac si nécessaire.

En conclusion, préparer votre sac à dos pour une randonnée à la journée demande un certain niveau d'organisation et de planification. En suivant cette liste de contrôle et en faisant preuve de bon sens, vous serez prêt à affronter tous les défis que la nature peut vous réserver. Alors, préparez votre sac, enfiler vos chaussures de randonnée, et partez à la découverte des merveilles de la nature, avec l'assurance d'être bien équipé pour l'aventure !

INTERVIEW REUSSITE : JEAN-MARTIN STEINGRUBER

Jean-Martin est un ancien participant à la mesure Espri : il a travaillé à nos côtés pendant plus d'un an. Il vient de trouver un poste fixe à l'EMS Grande-Fontaine à Bex. Dans cette interview, il nous parle de son expérience parmi nous.

PAR : QUENTIN MAYORAZ, DAVID WUILLEMIN & LORRIE MAÎTRE



© C. MARMIER

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Jean-Martin Steingruber, j'ai 58 ans et j'habite à Chessel.

Quel est ton métier ?

Je travaille actuellement comme aide-technicien à l'EMS de Bex Grande-Fontaine.

Étais-tu déjà dans ce domaine avant d'arriver chez ESPRI ?

Oui, cela fait un moment que je travaille dans ce domaine. C'est ce que j'aime : aider les autres, rendre service, prendre contact avec les résidents pour savoir comment ils se

portent, s'ils ont le moral. C'est un boulot top !

Comment as-tu trouvé ta place de travail ?

C'est grâce à Prolog Emploi, un programme d'insertion qui a un réseau professionnel assez étendu. Ils m'ont proposé un CDD là où je suis maintenant. C'était une des seules opportunités d'emploi pour moi parce que je n'ai plus vingt ans. Et pour le moment, tout se passe très bien.

Avais-tu déjà effectué des stages dans ce domaine lorsque tu étais à ESPRI ?

Oui, j'avais fait un stage à l'EMS Les Rosiers à Blonay, dans le service technique également.

Quelles sont les tâches que tu as pratiquées lors de tes stages, et qui te servent dans ton emploi actuel ?

C'est assez varié, j'ai fait plein de choses différentes : par exemple, entretenir les jardins. Pendant mes stages, j'ai fait de la tonte, du fauchage, du débroussaillage, j'ai arraché les mauvaises herbes... Je continue à faire tout cela maintenant. Ce n'est jamais répétitif, tous les jours je fais quelque chose de différent. Le plus appréciable, c'est que je suis dans une bonne équipe : c'est le pied ! Les journées passent à une vitesse inimaginable.

Quelles sont tes compétences professionnelles ?

Je suis quelqu'un de très polyvalent, s'il faut déboucher les toilettes ou ré-

parer quelque chose, cela ne me dérange pas car ce sont des choses que j'ai déjà faites avant à la Commune d'Aigle. Je n'ai pas peur de me salir les mains.

Comment les stages professionnels t'ont-ils aidés ?

A l'époque, j'avais une conseillère géniale, je ne l'oublierai jamais. Elle est toujours dans mon cœur. Elle est toujours dans mon cœur. Elle m'a dit « si jamais, il y a Prolog Emploi ! ». Et lorsque je suis arrivé chez ESPRI, Marie m'a également confirmé que Prolog Emploi était une des seules solutions professionnelles qui s'ouvraient à moi.

Es-tu épanoui à ta place de travail ?

C'est un peu mon domaine de prédilection. Je ne vais pas dire que je suis tombé dedans quand j'étais petit comme Obélix, mais mon grand-père était directeur d'un EMS et ma grand-mère était cheffe des infirmières. Je passais mes vacances avec eux, donc automatiquement, je savais ce qu'il fallait faire, comment se comporter avec les personnes âgées et ça m'a beaucoup aidé.

As-tu travaillé dans un autre domaine ?

J'ai vécu un moment difficile avant de retrouver ce boulot, il y a eu un virage à 180 degrés dans ma vie. J'étais magasinier-cariste et chauffeur, et j'ai dû me faire opérer de mes deux tendons d'épaules. La quantité de travail était trop importante, avec le stress en plus... J'ai dû dire stop. C'est pour cela qu'aujourd'hui je me dirige vers de nouveaux horizons, plus verts. C'est en arrivant à la Commune d'Aigle où j'ai fait deux stages de trois mois que j'ai pu découvrir de nouvelles tâches, telles que le taillage des haies, du gazon ou encore le nettoyage des berges du Rhône; c'était vraiment génial. Je ne regrette pas.

Était-ce la première fois que tu participais à une association comme ESPRI ?

Oui, c'était la première fois. J'étais en fin de droit de chômage et j'ai été obligé de m'inscrire au social pour

pouvoir m'en sortir. Et c'est à ce moment-là que des mesures se mettent en place pour essayer de nous réinsérer professionnellement.

Cela t'a-t-il fait peur, lorsque tu es tombé dans cette situation ?

Effectivement, un peu. C'est normal : tout est nouveau pour toi, tu ne comprends pas grand-chose, tu ne sais pas combien tu vas recevoir financièrement. À l'époque je vivais chez ma maman et je ne touchais que 1600 CHF/mois. C'est en déménageant à Chessel que j'ai pu obtenir 700 CHF- supplémentaire. J'ai réalisé qu'il fallait se mettre des coups de pied au derrière tous les jours que la vie fait.

Donc, j'imagine que lorsque tu as obtenu ta place actuelle, c'était comme une renaissance pour toi ?

Oui ça a été une double renaissance, j'ai pu voir la vie autrement. À Bex il y a peut-être seulement 84 résidents mais il y a plus de 110 employés, tous secteurs confondus. Tout le monde est gentil, j'ai été très bien accueilli, bien intégré. C'est comme si j'avais toujours travaillé là-bas, je me sens comme à la maison.

Considères-tu qu'ESPRI a été une bonne expérience pour toi ?

Au commencement je n'étais pas vraiment enchanté de venir chez ESPRI, je pensais que je pouvais m'en passer, mais je n'ai pas vraiment eu le choix. Au bout d'un moment, il faut se lever le matin, se motiver, et y aller. Il y a eu des hauts et des bas, ce n'était pas rose tous les jours. Mais avec les maîtres d'activité Alex et Alexandre et les autres participants, c'était finalement une bonne expérience personnelle et humaine. À Espri, tu rencontres des personnes avec qui tu te lies d'amitié, tu te sens intégré dans une équipe et ça te motive.

Voilà, nous arrivons à la fin de notre interview. Nous pensons que les points principaux à relever sont ta double renaissance dans ta carrière ainsi que la positivité que tu as su nous transmettre. Merci !



ALEXANDRE, UN DES RESPONSABLES D'ACTIVITÉS, EST DANS UNE PELLE RÉTRO 5 TONNES AVEC DENT.



SALE TEMPS POUR LE BUNIA D'ORIENT !



APRÈS L'ARRACHAGE, IL FAUT RÉCUPÉRER LA PLANTE DANS SA TOTALITÉ ET L'INCINÉRER.

ARRACHAGE DE PLANTES NEOPHYTES

Ces clichés ont été pris au bord de la Thiele à Yverdon. On peut y voir une équipe d'ESPRI s'attellant à arracher les plantes néophytes : ce sont des plantes non-indigènes dont l'arrivée sur le territoire est postérieure à 1500 ans après J.-C., c'est-à-dire depuis le début du commerce mondial.

Elles peuvent être envahissantes et c'est pour cela que nous devons les arracher. Il est important de retirer tout ou une grande partie de la racine car, pour le Bunia d'Orient par exemple, la racine peut mesurer jusqu'à 1 m 50 de long et un fragment de 3 cm seulement suffit à faire repousser un nouvel individu.

Pour ce faire, nous utilisons une mini-pelle munie d'une dent afin d'aller profondément dans le sol pour chercher la racine.

On peut retrouver des informations sur ces plantes envahissantes sur le site du canton de Vaud : [Espèces exotiques envahissantes | État de Vaud \(vd.ch\)](#).

TEXTE ET PHOTO : STÉPHANE JAYET.