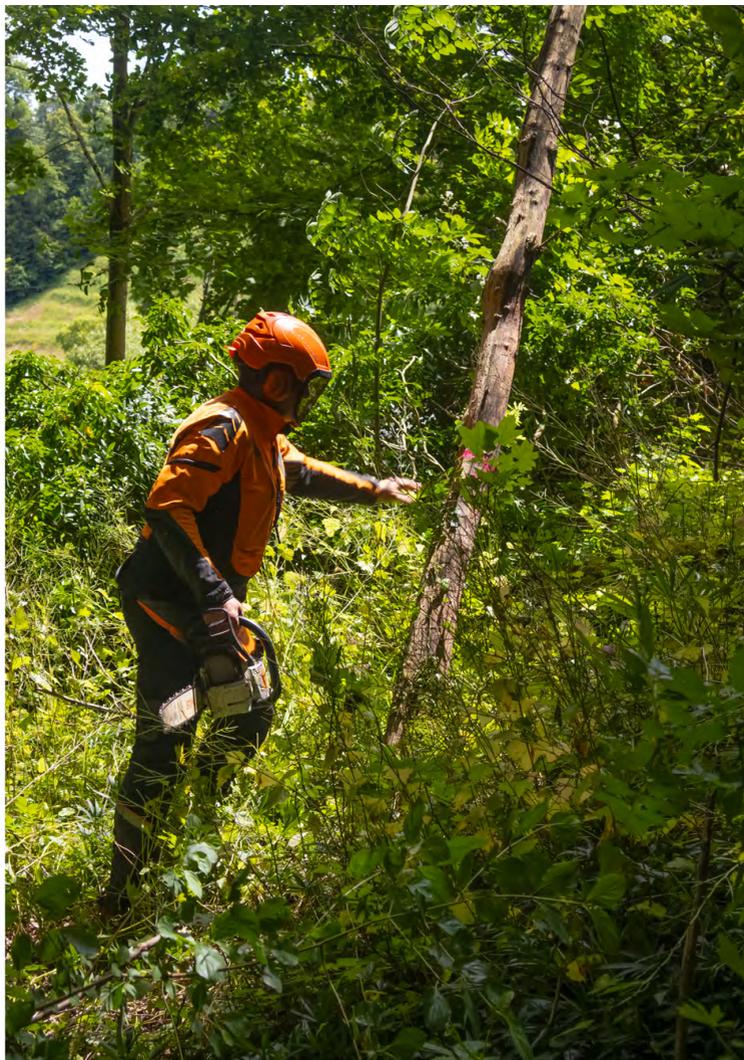


esprijournal



AGENDA

Exposition « Invisibles. La vie cachée des microbes »
du 27 juin 2024 au 4 janvier 2026
Musée de la Main UNIL-CHUV
Rue du Bugnon 21, 1011, Lausanne
<https://www.museedelamain.ch/>

Chef-d'œuvre du musée Langmatt à la Fondation de l'Hermitage,
paysages et natures mortes
du 28 juin 2024 au 03 novembre 2024
Fondation de l'Hermitage
Rte du Signal 2, 1000 Lausanne
<https://fondation-hermitage.ch/>

Pictobello – Festival de dessin
du 22 juin 2024 au 7 juillet 2024
Musée Jenisch
Av. de la Gare 2, 1800 Vevey
<https://museejenisch.ch/agenda/pictobello-2/>

Atelier initiation et de découverte de l'impression végétale
En cours, jusqu'au 5 octobre 2024
Château de Vuillierens – Les jardins des Iris
1115 Vuillierens
<https://www.chateauvuillierens.ch/>

IMPRESSUM

PHOTO DE COUVERTURE : Alex est sur le point de couper un arbre, pour favoriser l'accès de la lumière du soleil, lors d'un chantier à Aubonne. ©J. Stéphane
ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Akdenis Gulseher, Cheka Fayrouz, Jayet Stéphane, Natali Maurizio, Wuillemin David et Yuksekbag Sakir.
COORDINATION ET MISE EN PAGE : Marmier Charline.
ADRESSE & CONTACT : Chemin des rosiers 1 - 1860 aigle - info@espri-vd.ch
- 024 466 14 17.
IMPRESSION : Fondation Foyers Valais de Cœur.

SOMMAIRE

-
- 05 **INTERVIEW : CINDY NICLASSE**
- 06 **LA RTS OUVRE SES PORTES À L'ÉQUIPE
DU JOURNAL**
- 08 **LES PLANTES NÉOPHYTES POUR LES
NÉOPHYTES**
- 12 **LES AVANTAGES DES ÉNERGIES RENOU-
VELABLES SUR L'ÉCOSYSTÈME**
- 14 **LES BIENFAITS DES PLANTES SUR LA
SANTÉ**
- 18 **VISITE DE L'ESPACE GRAFFENRIED**
- 20 **VOTRE BOSS DEVRAIT VOUS LAISSER
JOUER AU TRAVAIL !**
- 24 **POÈME : UNE FLEUR UNIQUE**
-

EDITORIAL : LE DÉSIR D'APPRENDRE

Amateur d'astronomie, j'aimerais que des OVNI nous rendent visite, cela signifierait que les voyages stellaires sont possibles...

Aimant la science et l'esprit critique, je voudrais croire à l'existence des fantômes, cela voudrait dire que la mort n'est pas la fin, mais le début d'une nouvelle aventure.

Mais je ne veux pas croire, **je veux savoir.**

Je considère qu'une vérité crue est préférable à un mensonge rassurant. Même si la réalité semble austère, elle offre sa propre forme de beauté.

Il est compréhensible de ressentir de l'angoisse face à l'idée d'être seul dans l'univers. Mais il est plus sage d'accepter cette réalité plutôt que de se reconforter par des illusions. Sans ces fausses croyances, nous pouvons progresser vers une véritable compréhension du monde qui nous entoure. S'accrocher à des croyances rassurantes peut atténuer la dureté de la vie, mais cela nous empêche de faire des avancées scientifiques et philosophiques.

Donc, restons curieux et persévérons dans la quête de la connaissance ! Confronter la rigueur scientifique aux récits fantastiques peut nous permettre de trouver de la beauté dans la froide vérité de notre existence cosmique.

PAR : MAURIZIO NATALI, PARTICIPANT.

INTERVIEW A ESPRI

Pour cette nouvelle édition, nous vous présentons Cindy Niclasse. Originnaire du canton de Fribourg, elle vient de réaliser un stage de 6 mois en tant que conseillère en insertion professionnelle au sein de l'association ESPRI. Nous lui avons posé quelques questions.

PAR : SAKIR YUKSEKBAG ET DAVID WULLEMIN

Que préférez-vous à ESPRI ?

Le contact avec les participants, qui est plutôt amical : on est un peu tous sur le même pied d'égalité, ce n'est pas à nous d'avoir toute la connaissance et à imposer de faire, c'est une collaboration. J'aime beaucoup cet esprit collaboratif entre intervenants et participants.

Quelles sont les compétences que vous avez développées ici ?

Il y en a plein ! Alors déjà, peut-être parler en public devant des groupes : car c'est vrai, il y a des ateliers à assurer et il est important de savoir les animer. Egalement tout ce qui touche au coaching individuel : pendant ces séances, on aide à faire les recherches d'emploi, à faire les CV, on conseille sur les attitudes à avoir pendant un entretien d'embauche, etc. Puis on motive aussi les personnes quand elles ont un petit doute. Cela fait plaisir de voir qu'on peut faire une petite différence et que la personne ressort toute confiante après ! Je dirais aussi, le travail interprofessionnel, parce que je collabore avec Marie qui est conseillère en insertion, mais aussi Lydia qui est job coach, Loïse qui est chargée de projet, et les responsables d'activités, donc ça fait beaucoup de personnes qui ont des compétences différentes.

Où vous voyez-vous dans 5 ans ?

Déjà, j'habiterai toujours dans le canton de Fribourg : je suis un peu casanière, j'aime bien mon petit canton. Mais au niveau professionnel, cela ne me dérangerait pas de bouger un peu. Et c'est vrai que je suis assez ouverte à ce que



la vie va me réserver. Prochainement, je vais bifurquer dans le domaine des ressources humaines. Et je me dis qu'on verra où ça m'amènera, mais j'espère quelque part où je pourrai mettre en œuvre les compétences que j'ai acquises autant à l'université qu'en pratique avec le stage à ESPRI ou ailleurs. En tout cas, un endroit avec des personnes que je pourrai aider d'une manière ou d'une autre.

Qu'aimez-vous faire pendant votre temps libre ?

Je suis secouriste chez les Samaritains, mais aussi sapeur-pompier volontaire. Je fais également beaucoup de sport : de l'équitation, de l'escalade... J'aime aussi simplement être à la maison avec mon chien, aller me baigner, regarder la TV... c'est important de prendre le temps de se reposer.

LA RTS OUVRE SES PORTES AUX JOURNALISTES DU JOURNAL ESPRI

Par un jeudi pluvieux, une partie de l'équipe du Journal ESPRI et les journalistes radio de la RTS étaient sur la même longueur d'ondes. Pendant plus d'1h30, nous avons rencontré des femmes et des hommes passionnés et visité leurs locaux.

PAR : MAURIZIO NATALI, STÉPHANE JAYET, CHARLINE MARMIER. PHOTOS : SAKIR YUKSEKBAG

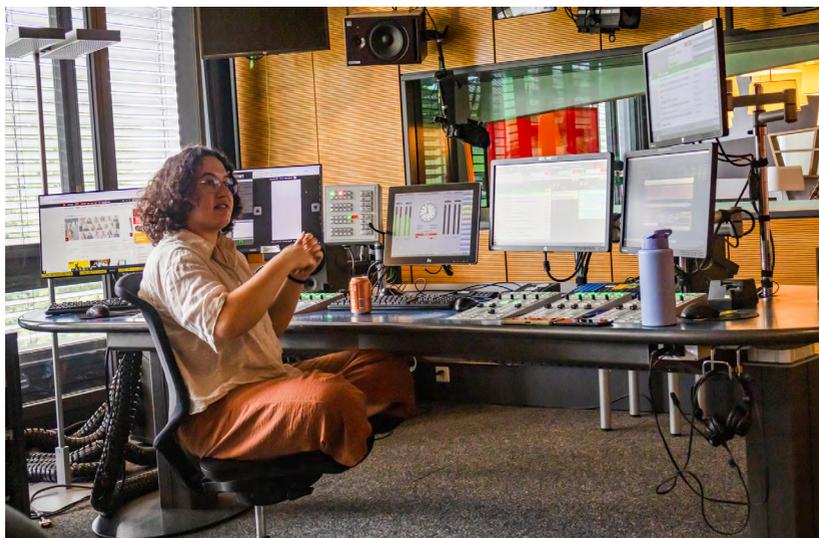


Les locaux de la radio se trouvent à Lausanne, à l'Avenue du Temple 40 et environ 500 collaborateurs y travaillent. Chaque radio (La Première, Espace 2, Couleur 3 et Option Musique) a ses propres locaux séparés, mais utilise le même outil informatique pour la diffusion des programmes.

Si les locaux d'Espace 2 et d'Option musique sont relativement exigus, ceux de La Première (où se trouve le studio 15 pour des émissions en public) ont une capacité de 100 personnes !

Couleur 3 invite aussi du public mais directement dans leur studio où ils font les émissions standard.





Nous avons découvert un monde fascinant où la rigueur et l'extrême précision côtoient la « cool attitude » dont font preuve les employés de cette entreprise. Des gens passionnés, des gens curieux, disponibles et ouverts. Chaque radio a son univers propre, il y a dans chaque studio une ambiance différente. Comment expliquer que ces styles si différents fonctionnent ensemble ? Sûrement grâce à ces femmes et ces hommes passionnés.

Nous avons pu ressentir cet amour qu'ils portent à leur profession, une

vraie passion qui ne se trouve pas seulement dans la voix des animateurs, mais aussi chez chaque journaliste, réalisateur et toutes les autres professions représentées dans cet univers si particulier.

Nous terminerons avec la phrase d'une journaliste rencontrée ce jour-là :

«Quand je suis sur les ondes, je suis toujours enthousiaste, car c'est comme si je racontais des histoires à des amis. Peu importe si je suis en forme, heureuse ou malheureuse : dès que j'ouvre mon micro, je suis bien, car je suis avec des amis ».



LES PLANTES NEOPHYTES ENVAHIS- SANTES POUR LES NEOPHYTES

Parfois jolies, parfois comestibles, parfois communes... Et pourtant, nous n'en voulons pas. Pourquoi, et que peut-on faire ?

TEXTE ET PHOTOS : STÉPHANE JAYET



LA VERGERETTE, SI BELLE MAIS INDÉSIRABLE...

Parmi ces plantes, il existe des plantes indigènes mais aussi des plantes exotiques. Ces dernières, qu'on appelle aussi plantes néophytes, sont celles qui ont été introduites sur un territoire qui ne correspond pas à leur aire de répartition naturelle dès 1500 ans après J-C. Et c'est peut-être la faute à Christophe Colomb. On considère cette date comme le début du commerce international : c'est le début du déplacement des populations et avec elles, la propagation des espèces.

Indésirables, envahissantes, mais pourquoi ?

Les plantes envahissantes sont sources de différents problèmes. Il peut s'agir de problèmes d'infrastructure en causant une déstabilisation des talus ou des berges, d'agriculture en envahissant des cultures et en empoi-

sonnant le bétail, de santé publique en provoquant des allergies, des irritations ou encore des problèmes pour la biodiversité en concurrençant les espèces indigènes.

**LES PLANTES ENVAHISSANTES
SONT LA 2ÈME CAUSE DE PERTE
DE LA BIODIVERSITÉ, APRÈS LA
DESTRUCTION DES MILIEUX PAR
L'HOMME !**



IL FAUT DE BONS GANTS POUR LE CHARDON !

Agir, oui, mais contre quoi et comment ?

Afin d'aider les communes et les particuliers à lutter contre ces plantes invasives, le canton de Vaud a élaboré des fiches techniques avec les descriptions des espèces et les mesures de lutte détaillées (cliquez [ici](#) pour les découvrir). Les communes ont un rôle central à jouer dans cette lutte sur deux niveaux principaux :

- Prévention et information de la population et du personnel communal.
- Lutte dans les espaces gérés par la commune.

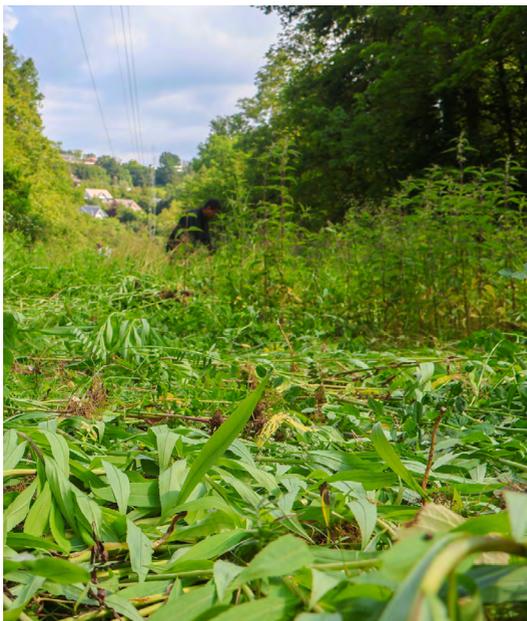
Mais une fois informée, la population doit y participer.

Principes de lutte

L'éradication des espèces est parfois impossible pour certaines, faute de moyens suffisants ou de technique efficace. En revanche, des mesures de gestion appropriées telles que le fauchage permettent de stabiliser la situation. La surveillance des sites stables



LE SOLIDAGE DU CANADA



BELLE PRISE D'IMPATIENTE GLANDULEUSE !

est primordiale afin d'éviter que la situation ne se péjore et devienne incontrôlable.

Enfin, la prévention grâce à une bonne information du public est en premier lieu indispensable afin d'éviter la formation de nouveaux foyers.

Mener la lutte en 4 étapes

En premier lieu, il faut repérer les foyers de plantes envahissantes problématiques. Pour ce faire, il faut savoir reconnaître ces espèces. Les repérer, c'est bien, mais si l'information n'est pas partagée, c'est nul. Le carnet néophyte en ligne d'infoFlora (lien internet [ici](#)) et son application pour smartphone [InvasivApp](#) permet à tout un chacun de partager son observation et ainsi, de les regrouper.

La seconde étape est d'établir une stratégie de lutte en se basant sur l'impact que les plantes envahissantes ont sur la santé publique, la sécurité, l'agriculture ou la biodiversité. Puis, en fonction des résultats, définir la méthode adéquate telle que l'éradication, la diminution, la stabilisation du foyer ou encore la surveillance.

Troisièmement, il faut définir le programme. En se basant sur les fiches techniques établies par le canton de Vaud, le chef d'équipe va définir un calendrier qui précisera les dates (fréquences de passage) et les techniques de lutte (arrachage, fauchage, etc...)

Finalement, il faudra contrôler l'efficacité de l'action, la remettre en cause si nécessaire mais aussi en garder une trace, le carnet d'info Flora et l'application InvasivApp sont conçus pour cela. Les moyens de lutte évoluent constamment et il faut du recul afin d'évaluer les résultats. Il semblerait, par exemple, que si l'on tranche la racine du bugniais d'Orient à au moins 20cm de profondeur, il aurait beaucoup de mal à repartir...

Et ESPRI, dans tout ça ?

L'association ESPRI a été sollicitée pour divers chantiers concernant les plantes néophytes un peu partout dans le canton de Vaud. A Yverdon, sur demande de l'Etat, aux abords de la Thièle et des différents canaux, les équipes ont lutté contre le bunias d'Orient, le rumex et le chardon (plante indigène mais envahissante tout de même). La plus présente des trois est le bunias d'Orient : il s'agit d'une herbacée de 30 à 120 cm de hauteur avec une puissante racine pouvant descendre à plus d'1,5 mètre. Un fragment de 3 cm suffit à former un nouvel individu. Une seule de ces plantes peut produire jusqu'à 5000 graines. Deux moyens ont été utilisés dans cette lutte : là où la prolifération était trop importante, un fauchage a été effectué aux moyens de faux et de débroussailluses; quand le foyer était moins important, un arrachage au moyen d'une pelle mécanique munie d'une dent a été privilégié.

A St-Triphon, la DGE (Direction Générale de l'Environnement) a demandé à

PARFOIS, L'AIDE MÉCANIQUE EST NÉCESSAIRE :
POUR LE BUGNIA D'ORIENT PAR EXEMPLE.



ESPRI de lutter cette fois-ci contre la vergerette sur une surface de prairie sèche d'importance nationale, au lieu dit "La Pontie". Cette plante est une herbacée de 30 à 150 cm. Elle a été introduite au 17ème siècle comme plante ornementale et s'est naturalisée depuis. Elle n'est plus commercialisée aujourd'hui mais s'est déjà largement répandue. Les 10'000 à 50'000 graines de la plante se dispersent par le vent sur plusieurs kilomètres.

L'arrachage doit être préféré à la fauche car la plante pourrait devenir vivace. C'est ce qu'a fait l'équipe d'ESPRI affectée à ce chantier, manuellement, les racines n'étant pas très profondes (photo ci-dessous).



A Bex, nous avons arraché beaucoup de chardons, de vergerettes et de buddleias de David (aussi appelés arbres à papillons), ce dernier au moyen d'une pioche. A Salavaux, c'est contre le solidage du Canada surtout,

mais aussi l'impatiente glanduleuse et encore notre fameuse vergerette contre laquelle nous avons lutté. Dans la Grande Cariçaie, nous avons fauché du rumex. ESPRI a visité bien d'autres endroits mais la lutte continue et la victoire n'est pas proche : pour certaines espèces, il faudrait renouveler l'opération plusieurs mois par année mais aussi pendant plusieurs années... Mais la volonté peut faire des miracles.

Comprendre pour mieux agir

Les vaillants combattants des plantes néophytes ont eu droit à une petite formation donnée par Yann Laubscher, responsable éminemment sympa-



YANN NOUS PARLE DE L'ÉVOLUTION DU VIVANT

thique de l'éducation à l'environnement de La Maison de la Rivière, fondation qui a pour but de permettre l'étude, la recherche, la protection, la conservation et la valorisation des écosystèmes aquatiques et des espèces indigènes qui leur sont inféodées, en respectant les principes du développement durable. De manière ludique, nous avons pu combler certaines lacunes sur ces plantes qui nous donnent tant de travail.

Je retiens particulièrement une information sur l'arbre à papillon, ou buddleia de David. En effet, il semble attractif et intéressant pour la biodiversité car il attire les papillons, mais il est nutritivement peu intéressant. Ses fleurs sont relativement pauvres en nectar et en proline, un acide aminé caractéristique chez les insectes qui joue un rôle essentiel dans la fonction du vol. De plus, les feuilles du buddleia contiennent des molécules toxiques, notamment l'aucubine, que les chenilles délaissent et qui meurent ensuite, faute de nourriture.

Un combat de longue haleine

En travaillant sur les différents chantiers, je remarque qu'il y a beaucoup à faire, qu'il faut du temps et beaucoup de main d'œuvre. Les élèves de l'Aiglon collège sont venus nous prêter main forte quelques jours et 28 mains valent bien mieux que 6, le résultat était tout simplement impressionnant. L'échange le fut aussi, la participation de jeunes dans cette lutte me paraît plus que bénéfique en tous points. Grâce à cet échange, ces élèves ont été sensibilisés en passant un bon moment en plein air et nous ont appris qu'il y a encore de la bonne volonté dans ce monde.

Malgré le bon sens que je trouve à notre action, il faut bien admettre que la nature décide et est indomptable, nous ne pouvons que l'apprivoiser et vivre en harmonie avec elle.



ARRACHAGE DE LA VERGERETTE À ST-TRYPHON AVEC L'AIDE DES ÉLÈVES DE L'AIGLON COLLÈGE

LES AVANTAGES DES ENERGIES RENOUVELABLES SUR L'ECOSYSTEME

À une époque où la demande mondiale d'énergie ne cesse d'augmenter, les énergies renouvelables apparaissent comme la clé d'un avenir viable. En tirant parti de ressources naturelles telles que le soleil, le vent, l'eau et la biomasse, ces sources d'énergie offrent une solution propre et respectueuse de l'environnement.

J'ai choisi ce sujet en raison de ma profession (ingénieur électrique sur le domaine des énergies solaires), de mon mode de vie et de mon éducation, mais aussi pour mon amour de la nature et de la vie sauvage. Je suis sensible à l'utilisation appropriée, économe et respectueuse des ressources naturelles, et je pense que questionner leurs avantages pour l'écosystème est un point crucial, tant pour moi que pour ESPRI.

TEXTE ET IMAGE : YUKSEKBAG SAKIR



La population mondiale augmente rapidement et nos activités industrielles nécessitent de plus en plus d'énergie. Cependant, il est essentiel de fournir cette énergie sans nuire à l'environnement. C'est ici que les sources d'énergie renouvelable entrent en jeu et deviennent la clé d'un avenir viable.

L'énergie renouvelable désigne l'énergie issue des ressources naturelles telles que le soleil, le vent, l'eau et la biomasse. Ces sources d'énergie sont inépuisables et constamment renouvelables. En réduisant les émissions de carbone, elles diminuent la dépendance aux combustibles fossiles et nuisent moins à l'environnement. Dans ce contexte, l'énergie renouvelable joue un rôle important dans la lutte contre le changement climatique global.

Le premier avantage de ces énergies renouvelables est qu'elles sont propres et respectueuses de l'environnement. Des sources telles que le soleil et le vent ne produisent que de l'air et de l'eau comme sous-produits. Lorsque ceux-ci réduisent la pollution de l'air et de l'eau, ils offrent un environnement de vie sain. De plus, ces sources sont généralement locales : cela réduit la dépendance aux importations d'énergie et renforce la sécurité nationale.

L'avantage secondaire des énergies renouvelables est leurs bénéfices sur l'économie. Le secteur des énergies renouvelables grandit rapidement et crée des nouvelles opportunités de travail. Les projets d'énergies renouvelables génèrent de nombreux emplois lors des phases de construction, de maintenance et d'exploitation. De plus, ces projets contribuent souvent favorablement aux économies locales et stimulent le développement économique dans les zones rurales.

Contrairement aux sources d'énergies traditionnelles telles que les combustibles fossiles, les sources d'énergie renouvelable ont un impact minimal sur les habitats naturels. Elles ne rencontrent pas les problèmes de destruction de la nature et de perte d'habitat associés à des activités industrielles telles que l'exploitation minière du

charbon ou le forage pétrolier. Cela contribue à la protection de la faune et au maintien de la biodiversité.

Les sources d'énergie renouvelables réduisent également l'utilisation de produits chimiques nocifs pour l'environnement. L'équipement nécessaire à la production d'énergie solaire et éolienne génère moins de déchets par rapport aux installations polluantes telles que les raffineries de pétrole ou les centrales à charbon. Cela aide à préserver les ressources en eau et la fertilité des sols.

Enfin, les projets d'énergie renouvelable incluent généralement la restauration des habitats naturels. Par exemple, lors de la construction de parcs éoliens ou de centrales solaires, il est fréquent de restaurer les terres dégradées et de les reboiser. Ces pratiques améliorent la santé et la résilience des écosystèmes et favorisent la biodiversité.

Pour toutes ces raisons, les sources d'énergie renouvelable ont un impact important sur les écosystèmes. Pour la préservation de la nature et le maintien de la biodiversité, il est crucial de passer des combustibles fossiles aux énergies renouvelables.

Nous devons redoubler d'efforts dans cette direction pour laisser une planète saine aux générations futures et préserver les ressources naturelles.

Afin de mieux comprendre ce sujet, j'ai l'intention de traiter ces sources d'énergies séparément dans les prochaines éditions du journal.



SAKIR YUKSEKBAG, PARTICIPANT.
© GULSEHER AKENIZ

LES BIENFAITS DES PLANTES SUR LA SANTÉ

Réinitialiser ma santé a été un chapitre important de ma vie pour comprendre mon alimentation. Depuis l'avis de mon médecin qui a déclenché cela jusqu'à aujourd'hui, je vous présente ici ce que j'en ai retenu.

PAR : FAYROUZ CHEKA

Manger gras, NON !

J'ai toujours mangé beaucoup de légumes, de légumineuses et différentes noix. Par contre, je cuisinais tous ces aliments avec un surcroît d'huile, de sucre et de miel.

Mon médecin a catégoriquement freiné et dit STOP à cette alimentation trop grasse et trop sucrée en me déblatérant les méfaits de ceux-ci. Manger gras apporte du cholestérol et le sucre peut créer du diabète. Ils peuvent vraiment compliquer le quotidien d'une personne.

Manger sain, OUI !

Pour éviter d'avoir à prendre des cachets pour le reste de ma vie, je me suis renseignée auprès de mes réseaux : des amis qui connaissent bien les plantes, ainsi qu'une herboristerie et un magasin Bio. Ces derniers sont aujourd'hui beaucoup plus présents sur notre territoire, pourquoi ? A vous de le deviner...

Alors je pense que toutes les personnes ont compris qu'il fallait manger un peu plus léger et varié, pour entretenir la machine le plus longtemps possible. Mais encore faudrait-il entretenir les rouages de cette machine. Voici certaines plantes aromatiques à utiliser sans modération, qui mettent vos assiettes en fête, tout en prenant soin de votre santé : le cumin, le curcuma, la noix de muscade, le piment, le safran... mais aussi le thym, la menthe, la sauge, le romarin, le persil, le basilic, etc...

Et certaines plantes sauvages sont excellentes, comme les orties (qui contiennent des vitamines C, K, B9, du



LE CURCUMA
© T. RUMEE / UNSPLASH

fer et de l'acide folique), l'ail des ours (qui contient des vitamines A,B,C et est antibactérien) la mélisse qui, avec son goût citronné, facilite la digestion, réduit les ballonnements et les gaz.

Je n'ai parlé que d'une infime portion de ces épices et plantes aromatiques, il en existe beaucoup d'autres.

En plus de ces nombreux bienfaits, il faut savoir qu'il serait ingénieux de se nourrir aussi davantage d'aliments vivants. On peut voir la longévité de la population asiatiques par leur attitude envers ce type d'alimentation.

Qu'est-ce qu'un aliment vivant ?

L'alimentation vivante consiste à manger des végétaux sans les faire cuire. "Manger vivant", tire son nom du fait que les aliments restent vivants dans l'assiette : donc les légumes frais et les fruits sont crus par exemple, mais aussi les graines germées qui continuent de pousser, les préparations lactofermentées qui continuent d'évoluer...

Pour ma part, je ne cuisine plus mes légumes : je les mange toujours crus, sauf si je fais des soupes, et sauf les pommes de terres que je cuis toujours. J'essaye de faire des mélanges improbables et ça me réussit plutôt bien.



LES ÉPICES, QUEL DÉLICE ! ©N. AFINA / UNSPLASH

Je viens de vous parler du changement de mon comportement envers l'alimentation.

Je peux ajouter que je me suis prise au jeu en me renseignant, ainsi qu'en lisant plus de choses en lien avec cela, en approfondissant ce sujet.

D'ailleurs, je viens de faire un stage qui confirme ce que vous ai présenté : j'ai occupé le poste de vendeuse stagiaire dans une boulangerie-pâtisserie à Aigle pendant 2 semaines. J'ai adoré le contact avec la clientèle, regarder toute la diversité des produits sur les étalages, et apprendre à lire l'emballage des tablettes de chocolat par exemple, avec leurs signalétiques.

Je travaillais beaucoup, parce que l'enseigne avait à son actif un très fort débit de clients.

En fin de journée, l'heure de la fermeture arrivant, il y avait beaucoup de produits invendus et j'avais l'autorisation de me servir parmi eux.

Cette alimentation a eu un impact sur mon énergie : je me suis vite sentie très fatiguée. La semaine d'après, comme je me sentais toujours fatiguée, je suis allée faire une prise de sang. Le résultat fut sans appel : le docteur m'a rappelé de faire attention à l'excès de sucre dans le sang à cause de la farine blanche et du sucre contenus dans les articles de boulangerie-pâtisserie.

Cette expérience avec l'alimentation, et mon intérêt pour les fruits et légumes, m'ont donné l'idée de chercher un travail dans le domaine des plantes ornementales, aromatiques et/ou médicinales.

Je peux dire maintenant que mon rêve se rapproche de jour en jour, et ceci avec l'aide des conseillères en insertion à ESPRI et les stages que je serai amenée à faire dans ce domaine.



PERSIL. © D. TODD /UNSPLASH



THYM. © M. WINKLER /UNSPLASH



ORTIE © A. JUNGHANS /UNSPLASH



BASILIC. © M. RODGERS /UNSPLASH

Dans le cadre de cet article, j'ai décidé d'interviewer mon collègue, David Wullemin, qui a fait un apprentissage de paysagiste et a travaillé dans une pépinière à Aigle. Je lui pose les questions qui m'intéressent en lien avec ce métier :



FAYROUZ CHEKA, PARTICIPANTE. © C. MARMIER



DAVID WUILLEMIN, PARTICIPANT. © F. CHEKA

Fayrouz: Comment les plantes arrivent-elles dans une pépinière ?

David: Elles arrivent par camion, parfois depuis l'Italie pour les arbres, de Hollande pour les tulipes, ou encore d'autres pays... Ensuite, c'est moi qui coupe des petits bouts de ces plantes pour les mettre dans une grande plaque, qui vont donner des racines, ça s'appelle des boutures.

F: Est-il vrai que beaucoup de tulipes viennent d'Afrique ?

D: Alors, pas partout en Afrique : j'ai fait un dossier sur ce sujet quand j'étais encore en apprentissage, et c'est au Nigéria principalement.

Effectivement, ils font beaucoup de tulipes, mais ce qui est embêtant, c'est qu'ils utilisent beaucoup d'eau et de produits chimiques. Et ces tulipes doivent ensuite être conditionnées pour le voyage : elles voyagent surtout en avion frigorifié, ce qui a un coût assez élevé.

F: Quels outils utilisez-vous dans une pépinière ?

D: J'utilise beaucoup mes mains ! Sinon, l'instrument principal dans une pépinière, c'est le sécateur.

On utilise aussi des chariots et des brouettes mécaniques. Et puis, on travaille avec des tracteurs pour tirer les chariots : on fait ça surtout en hiver, pour déplacer les plantes dans la serre.

F: Que faites-vous des plantes qui sont abimées ?

D: Dans notre profession, on ne peut pas se permettre de jeter des plantes. Bien sûr, si elle est très abimée, c'est clair qu'il faut la jeter. Mais on essaie toujours de sauver une plante malade. Après, ça dépend de la personne qui gère la pépinière, du temps qu'elle a à disposition : la solution de facilité, et la plus rapide, c'est de jeter la plante. Mais en général, c'est une personne qui aime les plantes, donc elle fait des efforts pour les sauver.

F: Comment faites-vous pour l'arrosage ?

D: Pour les grandes surfaces, on utilise le système du goutte à goutte : on place des tuyaux avec des petits trous au milieu du terrain ou des pots.

Ces trous servent à faire sortir l'eau, et cette eau tombe directement là où la plante a besoin. On arrose le temps qu'on veut : 10 minutes, 15 minutes, une demi-heure... Ça dépend du besoin en eau de la plante : un bambou n'a pas le même besoin qu'un sapin.

De temps à autre, on utilise aussi l'arrosoir pour les petites plantes.

F: Pourquoi faut-il connaître les noms en latin des plantes ?

D: Parce que chaque pays a une manière différente de nommer une plante, il y a même différents noms communs pour la même plante à l'intérieur d'un même pays. Donc, pour mettre tout le monde d'accord, on utilise son nom latin. Et ça facilite les échanges !

VISITE DE L'ESPACE GRAFFENRIED

Dans le cadre de la journée hebdomadaire de formation, les participants allophones ont pu découvrir à quoi ressemblait leur terre d'accueil au siècle dernier. Ce fut l'occasion d'échanger autour des sports d'hiver, de la vie quotidienne d'antan, et des bienfaits de la vie à la montagne.

TEXTE ET PHOTOS : C. MARMIER



GULSEHER DÉCOUVRE LES DORTOIRS DANS LES CHALETS SUISSES





CI-CONTRE, YOGESWARY SIGNE LE LIVRE D'OR DANS SA LANGUE MATERNELLE, EN TAMOUL.
CI-DESSOUS, SAÏD LAISSE UN MOT EN TIGRINYA.



Lovely Chablais ! Émergence du tourisme à travers l'art est une exposition qui réunit les témoignages visuels et artistiques de l'avènement et de l'essor du tourisme dans cette région, et plus généralement en Suisse romande et dans les Alpes, de 1850 à 1950.

Entrée libre, du 5 Juin 2024 au 8 septembre 2024.
Espace Graffenried, Place du Marché 2 1860 Aigle.

<https://www.espacegraffenried.ch/>

VOTRE FORMATEUR DEVRAIT VOUS LAISSER JOUER !

Si vous pensiez que le jeu était réservé aux cours de récré et aux chats chassant des lézards, détrompez-vous ! Plongez dans cet article où nous explorons pourquoi les adultes devraient sortir leurs vieux déguisements de super-héros. Préparez-vous à redécouvrir votre joie de vivre enfantine ! Dans mes formations, j'introduis des éléments ludiques et je vous explique pourquoi.

PAR NATALI MAURIZIO

Le jeu : Un vecteur de développement et d'épanouissement à tout âge

Dans une société où la performance et l'efficacité sont souvent érigées en vertus, le jeu pourrait être perçu comme une simple distraction. Pourtant, il s'avère être un vecteur essentiel de développement et d'épanouissement, transcendant les âges et les espèces.

Le jeu et le développement cognitif

Le jeu est une activité fondamentale dans le développement cognitif des enfants. Il stimule la créativité, renforce la mémoire et aide à comprendre la causalité. Jean Piaget, pionnier de la psychologie de l'enfant, a souligné que le jeu est un mécanisme par lequel les enfants assimilent et accommodent de nouvelles informations, favorisant ainsi leur développement cognitif. Lev Vygotsky (pédagogue psychologue), quant à lui, a mis en avant le rôle du jeu dans l'exploration des rôles sociaux et le développement des compétences linguistiques.

L'UNICEF nous dit, par exemple, qu'en jouant avec leurs parents, les enfants risquent moins de souffrir d'anxiété, de dépression, d'agressivité et de trouble du sommeil.

Le jeu chez les animaux : apprentissage et socialisation

Dans le monde animal, les éthologues (les experts du comportement animal) ont convenu d'une définition du jeu chez les animaux. Pour être qualifié de jeu, le comportement observé doit remplir plusieurs conditions : il doit être sans lien direct avec la survie, être volontaire, spontané et répété. De plus, l'animal qui joue doit également répondre à certains critères, notamment être en bonne santé et bien nourri. Avec cette définition, il semble que de nombreux animaux pratiquent effectivement le jeu.

Les scientifiques ont admis que le jeu est essentiel pour les animaux. Il sert de mécanisme d'apprentissage pour les jeunes prédateurs qui pratiquent la chasse et pour les espèces sociales comme les dauphins, qui renforcent leurs liens sociaux et leurs compétences de chasse à travers le jeu.

LES CORBEAUX, PAR EXEMPLE, UTILISENT DES OUTILS DE MANIÈRE LUDIQUE, DÉMONTRANT UNE INTELLIGENCE REMARQUABLE.

UNE MÈRE JOUANT
AVEC SA FILLE.
IMAGE GÉNÉRÉE PAR
L'AUTEUR DE L'ARTICLE
AVEC BING IMAGE CREA-
TOR EN MAI 2024.



On a même constaté chez les insectes des comportements que l'on peut attribuer à du jeu. En 2017, il a été révélé par des scientifiques de l'Université Queen Mary de Londres que les abeilles sont capables d'apprendre à jouer au football et à marquer des buts avec de petites balles en bois.

Il apparaît que ce phénomène est courant dans le règne animal, et nous, les humains, ne sommes pas une exception.

Le jeu chez l'adulte : bien-être et santé

CHEZ L'ADULTE, LE JEU REVÊT UNE IMPORTANCE CAPITALE POUR LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL. IL PERMET DE GÉRER LE STRESS, FAVORISE LA SANTÉ PHYSIQUE ET STIMULE LES FONCTIONS CÉRÉBRALES.

Des études ont montré que le jeu peut libérer des endorphines, améliorer la fonctionnalité du cerveau et stimuler la créativité. Il contribue également à maintenir un mode de vie actif et à renforcer les relations interpersonnelles.

La Pyramide de Maslow et le jeu

Selon la pyramide des besoins de Maslow, le jeu contribue à la satisfac-

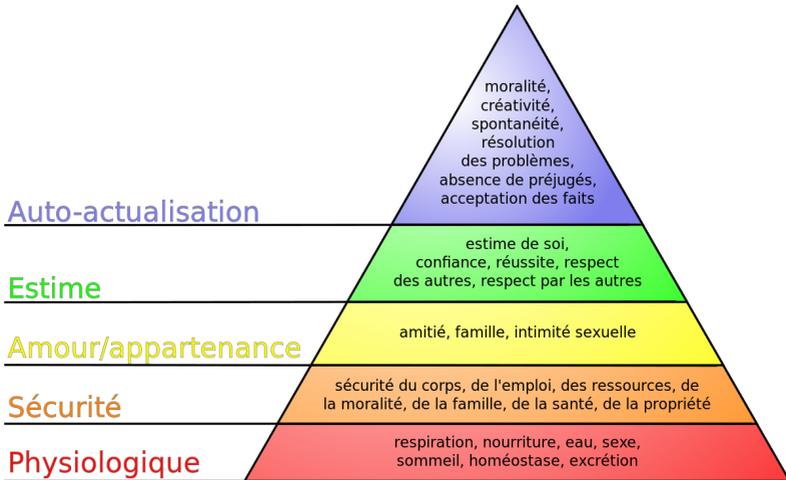
tion des besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime de soi et d'auto-actualisation. Il est donc essentiel à chaque étape de notre développement personnel et social. Selon Maslow, un individu ne peut pas répondre aux besoins d'un niveau supérieur tant que les besoins du niveau inférieur ne sont pas satisfaits.

Jeu et apprentissage

Après diverses expériences professionnelles, je me suis reconverti dans la formation TIC (technologie de l'information et communication) pour adultes. Lors de mes formations, j'introduis dès que possible, des petits jeux. J'ai pu constater comment ceux-ci permettent une meilleure assimilation des concepts présentés. Le jeu motive intrinsèquement les participants par des défis, ce qui peut augmenter leur engagement dans le processus d'apprentissage.

Les jeux offrent un environnement où les erreurs sont sans conséquence grave, et ils fournissent un feedback immédiat sur les actions.

Ainsi, intégrer des éléments ludiques dans les processus éducatifs peut rendre l'apprentissage plus attractif, dynamique et efficace.



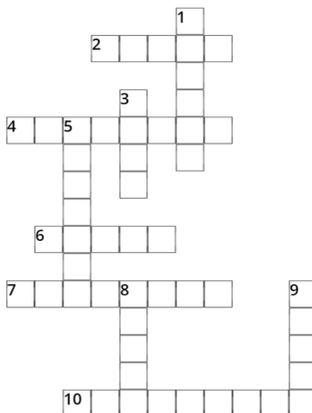
Conclusion : cet article est un appel à valoriser le jeu. Il est temps de le reconnaître comme étant un élément essentiel à notre bien-être et à notre évolution. Encourager le jeu chez les enfants et maintenir un esprit ludique à l'âge adulte pourrait être la clé d'une société plus innovante et équilibrée. En somme, le jeu est une composante cruciale de la vie, transcendant les âges et les espèces, et mérite une place de choix dans nos vies et nos sociétés. Cet article a été rédigé dans le but de mettre en lumière l'importance souvent sous-estimée du jeu. J'espère avoir apporté une perspective précise et approfondie sur ce sujet fascinant, en m'appuyant sur des théories psychologiques et des recherches contemporaines pour souligner son rôle indispensable dans le développement humain et animal.

Je vous propose [ici](https://prisonnier-quantique.fr/) un jeu gratuit créé par le CEA (Commissariat à l'Energie Atomique et aux Energies Alternatives) pour diffuser la culture scientifique et technique (jouable directement dans votre navigateur). Écluez le mystère de la disparition du Pr. Croop à travers des énigmes qui vont utiliser vos connaissances en science.
[\(https://prisonnier-quantique.fr/\)](https://prisonnier-quantique.fr/)

Sources :

- The Importance of Play for Adults: Tips for Being More Playful (psychcentral.com)
- Pourquoi le jeu est important pour la santé mentale de votre enfant (unicef.org)
- Animal Play Behavior: Why It Matters and What We Can Learn (animalbehaviorcorner.com)
- The Importance of Play: How Kids Learn By Having Fun (healthline.com)
- The Benefits of Play for Adults (HelpGuide.org)
- Découverte : les abeilles joueraient pour le plaisir (nationalgeographic.fr)

Puisque vous connaissez maintenant l'importance du jeu, nous vous proposons, de manière inédite, le petit jeu suivant : serez-vous capable de retrouver les prénoms de tous les collaborateurs ESPRI ?



Horizontal

2. C'est notre job coach. Nous vous l'avons présentée dans la dernière édition du journal.
4. Elle s'occupe des cours de français et de l'atelier journal.
6. C'est la stagiaire, conseillère en insertion dont nous avons fait le portrait à la page 5 de ce journal.
7. Mascotte de l'association, c'est aussi le chien du directeur. Nous l'avons interviewé dans l'édition Mars-Avril 2024.
10. Né au Canada, c'est un des responsables d'activités. Nous avons fait son portrait dans l'édition Mars-Avril 2023.

Vertical

1. C'est le directeur et fondateur de l'association ESPRI.
3. Il est en première page de ce journal ! C'est un des responsables d'activités.
5. C'est notre nouvelle stagiaire, conseillère en insertion. Vous découvrirez son prénom sur notre nouveau site internet !
8. C'est notre responsable de projets. Son bureau se trouve au deuxième étage.
9. C'est notre conseillère en insertion. Elle s'occupe également de Solar Emploi.

Pour vérifier vos réponses, rendez-vous sur notre site internet espri-vd.ch, à la rubrique "collaborateurs". Bonne visite !

Une fleur unique

Pour le langage des fleurs, le soleil c'est toi
Dans les mains des enfants, le bonheur
Au bord de la rivière, une fleur unique, c'est toi
Dans l'esprit d'un philosophe, une pensée complexe
Et au fond de mon cœur, la seule vérité
Seulement, c'est toi

POÈME ET PHOTO : Y. SAKIR. TEXTE ÉCRIT LE 27.09.2023 À LAUSANNE