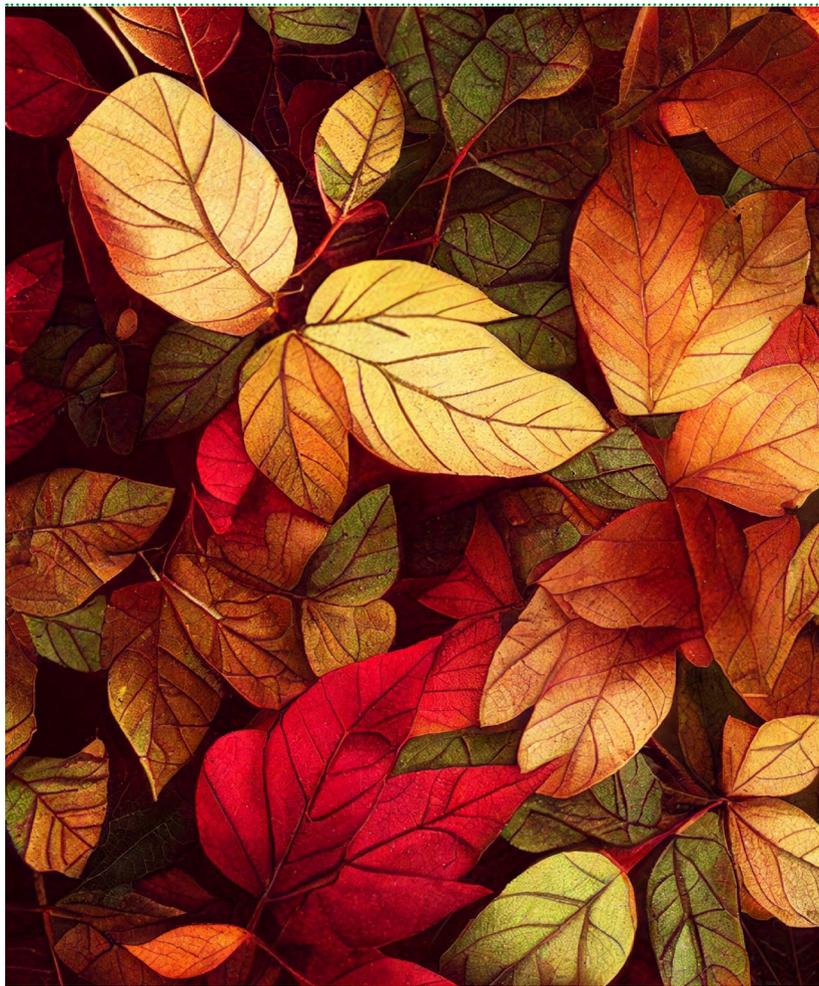


esprijournal



Notre site internet a fait peau neuve ! Retrouvez-nous sur espri-vd.ch

AGENDA

EXPO "CÉZANNE - RENOIR, REGARDS CROISÉS"

Du 12 juillet au 19 novembre 2024

Fondation Gianadda

Rue du Forum 59, 1920 Martigny

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

VISITES DE LA TRUFFE

De septembre à décembre 2024

Association Première région

Truffière de Suisse (APRTS)

1427 Bonvillars

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

UN ÉTÉ AU FRAIS AUX MINES DE SEL DE BEX

de juillet à décembre 2024

Mines de Sel de Bex

Route des Mines de Sel 55, 1880 Bex

www.mines.ch

IMPRESSUM

PHOTO DE COUVERTURE : ©ApplesPC / Pixabay

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Akdenis Gulseher, Cheka Fayrouz, Jayet

Stéphane, Morard David, Natali Maurizio, 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. Retrouvez-nous sur espri-vd.ch

IMPRESSION : Fondation Foyers Valais de Cœur.

SOMMAIRE

- 05 **INTERVIEW : ASTRID JAUNIN**
- 06 **LES BIENFAITS DE LA LAVANDE**
- 08 **LE FEU, DÉCOUVERTE LA PLUS RARE DE L'UNIVERS**
- 12 **INTERVIEW RÉUSSITE : MOHAMEDSAID IBRAHIM**
- 14 **UNE DES PLUS GRANDES RICHESSES DE LA SUISSE**
- 16 **LE SEAU FISSURÉ**
- 18 **LA TABLE**
- 20 **L'ÉTOILE DES GLACIERS**
- 22 **LES TYPES D'ÉNERGIE SOLAIRE**
- 24 **JEU : FLEURS D'AUTOMNE**

EDITORIAL

En tant qu'équipe, nous voulons partager avec vous, nos précieux lecteurs, les informations sur les sujets que nous avons traités grâce à nos recherches.

Parmi les sujets que nous avons préparés, nous parlons des bienfaits de la lavande, de l'histoire du feu, de l'énergie solaire, et nous avons interviewé M. Mohamed Said, un ancien participant ESPRI qui est maintenant en emploi.

Nous avons pris plaisir à préparer ces sujets, et nous avons pensé que cela pourrait vous être utile.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Par : Gulseher Akdeniz, participante.

INTERVIEW A ESPRI : ASTRIDE JAUNIN

"J'ai réfléchi à mes valeurs et à ce qui comptait vraiment pour moi, et j'en ai conclu que je voulais inclure plus l'humain dans mon travail."

PROPOS RECUEILLIS PAR : GULSEHER AKDENIZ

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Astride Jaunin, j'ai 31 ans. J'ai terminé l'université en psychologie du travail et de la santé à Fribourg et je viens de commencer mon stage de 6 mois à Espri.

Quel est votre parcours ?

En fait, j'ai plusieurs métiers. J'ai commencé par un CFC d'employée de commerce il y a dix ans, ensuite j'ai fait la haute école de gestion à Fribourg. Je pensais que je voulais partir dans les chiffres donc j'ai travaillé comme comptable. Je me suis beaucoup ennuyée dans ce travail, j'ai réfléchi à mes valeurs et à ce qui comptait vraiment pour moi, et j'en ai conclu que je voulais inclure plus l'humain dans mon travail. J'ai donc décidé de reprendre des études en psychologie, et me voici ! J'ai l'impression d'être plus utile à ça que de travailler avec des logiciels sur un ordinateur.

Pourquoi avez-vous choisi ESPRI pour faire votre stage ?

J'ai connu les bonnes personnes au bon moment, et l'association m'a tout de suite plu, parce qu'il y a un vrai lien avec l'écologie. Les activités proposées ont du sens : c'est important de travailler dans la nature, ça fait du bien. Et ça m'a aussi plu que l'équipe soit petite, ça me plaît de pouvoir toucher différentes choses, d'avoir un lien plus proche avec les collègues aussi pour le travail. Et justement aussi ce côté humain et administration que j'aime beaucoup malgré tout.



@SAKIR YUKSEKBAG

Quels sont vos loisirs ?

J'adore la musique : je fais partie d'un chœur de chant à Fribourg depuis un an. Je fais aussi partie d'une Guggenmusik où je joue du trombone. Et sinon, j'aime beaucoup sortir, passer du temps avec ma famille, mes amis.

Quelle est la chose la plus importante pour vous dans la vie ?

Je pense que c'est de réussir à modeler sa vie de sorte qu'on se sente le mieux possible avec les contraintes de la vie. Trouver sa voie, tout en contribuant et en travaillant, puisqu'il est crucial pour moi de travailler. C'est de trouver un équilibre entre le bien être et aussi ce que la société attend de nous.

Merci beaucoup pour vos réponses.

Merci à vous !

LES BIENFAITS DE LA LAVANDE

Un jour, en regardant la télévision, un professeur donnait une recette de thé à la lavande. En appliquant cette recette, j'ai découvert les bienfaits de cette plante miraculeuse et j'ai commencé à m'y intéresser.

TEXTE ET PHOTOS : GULSEHER AKDENIZ

Qu'est-ce que la lavande ?

La lavande, dont le nom latin est *Lavandula Angustifolia*, est une plante vivace et persistante qui compte plus de 40 variétés. Elle est originaire de la Méditerranée, du Moyen-Orient et de l'Inde, et son utilisation date de plus de 2.500 ans.

Petite histoire de la lavande :

Dans l'Égypte ancienne, l'huile de lavande était utilisée pour l'embaumement afin d'éviter les mauvaises odeurs et pour adoucir la peau du défunt.

Le terme "lavande" vient du latin « lavare », qui signifie « laver ». Dans la Rome antique, de nombreuses personnes utilisaient la lavande pour laver leurs vêtements et leur linge. Les Grecs de l'Antiquité l'utilisaient pour traiter les douleurs dorsales et l'insomnie.

En Europe, dans les années 1340, lorsque la peste noire se propageait, de nombreuses personnes utilisaient une combinaison de lavande et d'alcool pour prévenir et guérir la maladie. Les gens suspendaient des bouquets de lavande séchée dans les rues pour étouffer l'odeur de mort qui envahissait les villes.

Qu'est-ce que l'huile de lavande ?

L'huile de lavande est une huile essentielle obtenue par distillation des fleurs de la plante *Lavandula angustifolia*. L'huile de lavande se distingue surtout par ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires.

Les bienfaits de l'huile de lavande :

EFFET CALMANT : frottez quelques gouttes d'huile de lavande sur vos tempes et vos poignets ou sous vos pieds. Cette application permet une relaxation efficace contre les situations stressantes ou toute forme d'anxiété.

POUR LE SOMMEIL : vous pouvez mettre une goutte d'huile de lavande sur votre oreiller ou une poignée de fleurs séchées. Vous pouvez diffuser l'huile de lavande dans votre chambre à coucher environ 30 minutes avant le coucher pour vous aider à vous endormir.

POUR LES PIQÛRES D'INSECTES : en cas de démangeaison et de gonflement après une piqûre d'abeille ou de moustique, vous pouvez déposer une goutte d'huile de lavande directement sur la piqûre.

POUR L'ACNÉ : appliquer en peu d'huile de lavande sur le bouton pour aider à réduire l'effet de l'acné.

RÉPULSIF POUR INSECTES ET RON-GEURS : le parfum de la lavande est un répulsif naturel efficace contre les souris, les mouches et les moustiques.

POUR SOULAGER LES MUSCLES EN-DOLORIS : L'huile de lavande est un excellent remède pour détendre les muscles tendus et douloureux. Vous pouvez masser la zone douloureuse avec de l'huile de lavande.

Pourquoi j'ai voulu vous parler de la lavande ?

Je voulais surtout parler de la lavande parce que je l'utilise moi-même et je suis convaincue de ses bienfaits. L'huile de lavande n'est pas nouvelle pour nous, elle est utilisée dans la médecine alternative depuis des années. La caractéristique la plus importante de l'huile de lavande est qu'elle nous calme et nous permet de nous endormir facilement. Un autre avantage de l'huile de lavande est qu'elle est bonne pour les douleurs migraineuses. Si vous faites couler de l'huile de lavande sur vos deux tempes, votre mal de tête diminuera grâce à l'odeur de la lavande. Cette huile réduit également les problèmes d'anxiété et de panique.

Les personnes dont la chambre est parfumée à la lavande ont moins de problèmes d'anxiété. Selon des recherches, le parfum de la lavande est également bénéfique pour les crampes menstruelles : les femmes peuvent respirer de l'huile de lavande les 3 premiers jours de leur période menstruelle pour diminuer les douleurs. L'huile de lavande est également très bénéfique pour les intestins : vous pouvez réduire les douleurs liées aux gaz grâce à un massage avec quelques gouttes d'huile que vous déposerez sur l'abdomen. L'huile de lavande calmera vos intestins en même temps que votre corps.



J'ai moi-même consommé du thé à la lavande et je l'ai trouvé très utile. J'ai bu ce thé 2 heures après chaque souper pendant 15 jours, et cela m'a aidé à me soigner de la stéatose hépatique (ou foie gras).

Recette du thé à la lavande :

Ajoutez une cuillère à café de lavande à une tasse et demie d'eau bouillante, laissez infuser pendant 15 minutes et filtrez. Pendant 15 jours, au moins 2 heures après le souper, buvez une tasse de thé tiède.

Note : je ne connais pas les effets sur les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées. Ne pas utiliser sans consulter votre médecin.

Le chimiste turc qui explique les bienfaits de la lavande est le professeur. İbrahim Saracoglu et vous pouvez retrouver sa vidéo [ici](#) :



LE FEU. LA DECOUVERTE LA PLUS RARE DE L'UNIVERS

Quand j'allume un feu, je repense à la chance que l'humanité a eu de découvrir ce phénomène, ce que cette découverte a apporté à notre espèce et à quel point il est rare dans l'univers. Voici le rôle crucial qu'a joué cette danse hypnotique de flammes dans notre évolution. PAR : MAURIZIO NATALI

Découverte du feu.

Le feu est à la fois un phénomène naturel et un outil puissant que nous avons appris à maîtriser. Sans lui, nous n'aurions pas eu les métaux nécessaires pour fabriquer des outils, des armes et des machines. Pas de voitures, pas de fusées, pas de téléphones portables. Même les objets les plus simples comme les miroirs et les lentilles nécessitent des matériaux qui ont été façonnés par le feu.

En 2001, les archéologues ont découvert un squelette au Tchad qu'ils ont appelé "Toumai", daté de 7 millions d'années, ce qui en fait notre plus ancien ancêtre connu. Cependant, les traces plus anciennes d'utilisation du feu remontent à 1 ou 1,5 million d'années dans une grotte d'Afrique du Sud où des objets brûlés ont été retrouvés, mais il semble qu'il s'agisse d'une utilisation opportuniste, c'est-à-dire d'un feu prélevé ailleurs, par exemple dans un incendie naturel.

Le plus ancien foyer connu allumé par l'homme (c'est-à-dire un feu domestique et maîtrisé), se trouve en Israël il y a seulement -790 000 ans. Néanmoins, la domestication du feu ne semble devenir courante qu'aux alentours de -400 000 ans. Autrement dit, si l'on place notre origine "Toumai" et la domestication du feu il y a 400 000 ans, celle-ci n'occupe environ que 5 % de notre histoire.

Pourtant, le feu est l'une des avancées technologiques les plus bouleversantes pour notre espèce, au même titre que la découverte de la roue, de la pénicilline ou de la relativité générale. J'ai dit "découverte" et pas "invention" : on a inventé la voiture, mais décou-

vert la roue. Les voitures n'existent pas dans la nature, mais les objets qui roulent, si. La pénicilline est une molécule fabriquée par le champignon *Penicillium*, ce champignon bleu-vert qui pousse sur le pain ou le fromage laissé à l'air libre. Quant à la distorsion de l'espace-temps, elle n'a pas attendu Einstein pour exister.

Ne sous-estimez pas l'importance d'un tel phénomène pour notre espèce. Nous sommes chanceux d'avoir découvert le feu.

Formation de la vie dans l'univers

Parlons un moment d'Europe, satellite de Jupiter, et d'Encelade, satellite de Saturne. Ils nous intéressent tout particulièrement parce qu'ils abritent tous deux un océan d'eau liquide caché sous une épaisse couche de glace. Il existe beaucoup de spéculations quant aux conditions nécessaires à l'apparition de la vie, mais il y a un point sur lequel la plupart des chimistes sont d'accord : "la vie, c'est un ensemble de réactions chimiques complexes". Il faut d'abord un solvant, un milieu dans lequel les différentes réactions peuvent se produire. Il faut aussi une température suffisamment élevée pour que ces réactions chimiques se produisent, mais suffisamment basse pour que les molécules complexes ainsi créées ne soient pas détruites aussitôt. Et pour finir, il faut des composés chimiques capables de s'assembler en molécules complexes. Le carbone est bien pratique, puisqu'il est capable de faire 4 liaisons par atome, ce qui permet un assemblage plus complexe que l'hydrogène, qui n'est capable d'en faire qu'une seule.

D'autres éléments pourraient servir de base à la vie, comme le soufre, qui peut faire lui aussi quatre liaisons. Cependant, le soufre est plus rare, et ses liaisons plus instables. Même si ce n'est pas impossible, il est nettement plus improbable de le trouver comme base de la vie. N'oublions pas que la vie carbonée est déjà très difficile à obtenir. Mais il faut rester ouvert d'esprit et commencer par chercher des chaînes carbonées dans de l'eau liquide.

Les apports du feu chez l'homme

Le feu a apporté de nombreux bienfaits à l'humanité, et bien sûr, la cuisson des aliments est l'un des premiers qui nous vient à l'esprit. Cependant, ses contributions vont bien au-delà. Le feu permet de renforcer les outils en bois, notamment les pointes de lances ou de pieux, facilitant ainsi la chasse. En parlant de chasse, le feu éloigne également les prédateurs et permet d'éclairer, prolongeant ainsi la journée au-delà du coucher du soleil. Il offre également une source de chaleur en hiver. Chauffez suffisamment une pierre, et vous réduirez ses tensions internes, la rendant plus facile à travailler. C'est notamment le cas des silex, qui deviennent plus faciles à tailler et à rendre coupants.

La cuisson améliore la digestibilité de l'amidon d'environ 1/3 et des protéines de 1/2. Elle tue les parasites et dégrade les toxines. Ainsi, les nourrissons peuvent être sevrés plus tôt, permettant aux mères d'avoir plus d'enfants. De plus, la cuisson fournit davantage d'énergie au corps, en particulier au cerveau, l'organe le plus gourmand. **LES ALIMENTS SONT PLUS FACILES À INGÉRER, NÉCESSITANT UNE PLUS PETITE MANDIBULE, CE QUI LIBÈRE DE L'ESPACE POUR UN CERVEAU PLUS DÉVELOPPÉ.**

Le feu a joué un rôle crucial dans l'évolution de notre espèce et notre développement technologique. Il nous a permis d'extraire des métaux de la roche en les faisant fondre et de les purifier. Ces métaux ont été essentiels tout au long de notre histoire, mais aussi plus récemment. Sans eux, pas de domestication de l'électricité ni de grandes inventions du XXe siècle, comme la radio, le scanner, l'IRM ou l'ordinateur.



©MAXIME TAHER / UNSPLASH

Même la machine à vapeur, dont l'élément clé est la vapeur, repose sur le feu. En effet, les moteurs à combustion utilisent cette source d'énergie.

Maintenant, revenons dans les océans d'Europe et d'Encelade. Supposons l'apparition de la vie et le développement d'une espèce intelligente, jusque-là pas de problème, mais dans l'eau pas de feu, donc pas de travail des métaux, pas d'électricité, pas de moteur à combustion, bref pas de technologie ou alors, la technologie rudimentaire des débuts de l'humanité.

Il existe peut-être là dessous une espèce très intelligente qui passe ses journées à philosopher sur son existence comme les grands philosophes grecs, mais elle ne dispose pas de la technologie pour percer la couche de glace qui la surplombe et donc aucun moyen d'avoir connaissance du monde extérieur. En fait, elle ne peut pas vraiment espérer dépasser l'âge de pierre. A priori l'eau est courante dans l'univers, l'eau liquide un peu moins, mais on connaît déjà des exoplanètes recouvertes de ce solvant si pratique pour la vie carbonée. Mais si des espèces intelligentes se développent là-bas, la principale différence entre elles et nous, c'est peut-être bien notre capacité à allumer un feu.

Le feu : c'est quoi ?

Le feu, c'est une réaction très rapide et forte. Quand on chauffe quelque chose de solide ou liquide, ça devient du gaz.

Ce gaz se mélange avec de l'oxygène et crée des liaisons chimiques. La flamme est l'endroit où cette réaction se passe. L'énergie de cette réaction se transforme en lumière et en chaleur. Parfois, les gaz libèrent des petites particules de lumière qu'on peut voir, et c'est ce qui fait la lumière de la flamme. Pour faire du feu, il faut trois choses : un carburant (comme du bois), de l'oxygène, et de la chaleur. Si on enlève une de ces choses, le feu ne peut pas brûler. Le carburant et l'oxygène doivent être ensemble, et la chaleur peut venir de la nature, comme les volcans ou les éclairs.

Maintenant, prenons conscience du fait que sur Terre, tous les carburants disponibles pour allumer un feu proviennent de la vie. Au début de la vie complexe, notamment avec les végétaux, qui se sont accumulés sur de longues périodes, ceux-ci ont donné naissance aux nappes de pétrole. Donc, le pétrole vient de la vie. Les végétaux contemporains que vous pouvez brûler tels quels, proviennent également de la vie.

TOUS NOS COMBUSTIBLES ONT UNE ORIGINE VIVANTE.

Pourquoi cela ? Parce que la chimie du vivant puise de l'énergie dans son environnement pour organiser la matière. Cependant, cette organisation n'est pas stable, et cette énergie ne demande qu'à repartir. C'est pourquoi la plupart des éléments organiques sont inflammables, à l'exception notable des éléments minéraux tels que les coquilles ou les os.

L'incandescence d'une ampoule, un arc électrique ou de la lave en fusion ne sont pas du feu, car ce ne sont pas des réactions d'oxydoréduction (réaction chimique au cours de laquelle se produit un transfert d'électrons).

Le volcanisme, la foudre, la désintégration des météorites par friction se produisent partout ailleurs dans l'univers, mais ce n'est pas du feu. Les réactions thermonucléaires dans les étoiles sont également courantes, mais elles ne sont toujours pas du feu. En d'autres termes, le seul moyen d'allumer un feu, à quelques très rares exceptions près, est de laisser la vie organiser la matière pour ensuite la désorganiser violemment par les flammes. À notre connaissance, la vie

est extrêmement rare dans l'univers, et si elle existe, il est fort probable qu'elle se trouve dans l'eau. La vie complexe et terrestre est probablement encore bien plus rare. Pensez-y la prochaine fois que vous contemplerez la flamme d'une bougie, d'un réchaud à gaz ou d'un feu de bois. Ce phénomène, qui vous paraît si naturel, si commun, est probablement aussi rare dans l'univers que l'est la vie elle-même.

Feu, source de vie dans le monde végétal

Le feu n'est pas que destruction : il est aussi générateur de vie chez certaines espèces de plantes. Les plantes **pyrophiles** sont des végétaux capables de résister au feu et même d'en profiter pour se reproduire. Ces plantes vivent souvent dans des milieux propices aux incendies, comme les régions méditerranéennes. On en distingue deux catégories :

1. Plantes pyrophiles passives : elles ont développé divers moyens pour résister au feu et s'en protéger. Par exemple, certaines ont une écorce très épaisse qui protège leurs vaisseaux conducteurs de sève et leurs bourgeons en dormance. Après un incendie, ces arbres peuvent régénérer leur écorce sans que leurs organes vitaux soient détruits. D'autres plantes sont gorgées d'eau, comme les cactus, ce qui les rend moins inflammables que le bois sec. Certaines espèces d'arbres ont un bois dense difficilement inflammable et un feuillage fin recouvert d'une cuticule protectrice. Enfin, des systèmes racinaires développés permettent à certaines plantes de survivre partiellement malgré le feu.

KING PROTEA © B. DUPONT / WIKIPEDIA



2. Plantes pyrophiles actives : elles favorisent le développement des feux en produisant des vapeurs inflammables. Le pin d'Alep libère plus facilement ses graines après un incendie, profitant ainsi de la perturbation du milieu pour se reproduire. De même, les **proteas** en Afrique du Sud (voir photo) et certains eucalyptus en Australie sont capables de se régénérer à partir de leurs racines, nourries par leurs propres cendres.

Le feu et la mythologie

Le feu est un symbole puissant, il a été vénéré et craint par les civilisations tout au long de l'histoire. Son énergie primordiale et sa lueur fascinante captivent les humains depuis des siècles. Voici quelques significations du feu dans différentes cultures et systèmes de croyance :

1. Transformation et renouveau :

Le feu est un catalyseur de changement. Il a le pouvoir de purifier et de brûler l'ancien, laissant place au nouveau. Dans de nombreux mythes et récits, le feu est associé à la destruction et au chaos, mais aussi à la renaissance et à la création.

Les dieux et déesses du feu sont courants dans les histoires mythologiques, symbolisant cette dualité de transformation et de renouveau.

2. Destruction et puissance :

Le feu peut représenter la destruction et le chaos. Il a la capacité de brûler et de tout détruire sur son passage, ne laissant que des cendres. Cet aspect destructeur du feu peut être vu comme un avertissement sur les conséquences possibles d'une passion ou d'une colère incontrôlée.

Selon les mythologies, le feu était un don des dieux aux hommes, symbolisant à la fois le pouvoir et la force. Les hommes s'en servaient pour se protéger des dangers et pour se réchauffer.

3. Illumination et passion :

Le feu est souvent associé à l'éclairage et à l'illumination. Il peut éclairer l'obscurité et fournir de la clarté.

En tant que métaphore, le feu représente l'intensité des émotions et le désir ardent d'amour ou de réussite. Sa chaleur et son énergie allument l'étincelle de la motivation et du dynamisme.

En somme, le feu a généré une multitude d'interprétations symboliques, allant de la transformation à la passion, en passant par la destruction et l'illumination. Il continue de fasciner et d'intriguer l'humanité à travers les âges.

Pensez à nos ancêtres préhistoriques, rassemblés autour d'un feu de camp. Ils ont découvert que le feu pouvait les protéger des prédateurs, les réchauffer pendant les nuits froides et cuire leurs aliments. Mais au-delà de ces avantages pratiques, le feu a également façonné notre développement cognitif. En effet, en cuisant nos aliments, la cuisson a libéré plus d'énergie des aliments, ce qui a permis à nos cerveaux de se développer davantage.

Des étoiles et des planètes dans l'univers, il y en a plein. Des volcans, des éclairs, du plasma dans l'univers, on en trouve à la pelle, mais le feu... Rappelez-vous que sans vie, pas de feu, et sans feu, pas de technologie.

Alors, la prochaine fois que vous contemplerez une flamme dansante, souvenez-vous de tout cela. Vous regardez l'un des phénomènes les plus fondamentaux et précieux de l'univers. Le feu est bien plus qu'une simple source de chaleur et de lumière ; il est le témoin de notre histoire et de notre capacité à maîtriser notre environnement. Pensez-y !

Sources :

- La domestication du feu (fr.wikipedia.org)
- *Playing with Wildfire* (www.britannica.com)
- Les plantes pyrophytes (www.promessedefleurs.com)

INTERVIEW REUSSITE : MOHAMEDSAID IBRAHIM

"Trouver un emploi en Suisse demande un peu de chance. Avant cela, il faut beaucoup de persévérance."

PROPOS RECUEILLIS PAR : SAEED MOHAMED WALEED. PHOTO : S. YUKSEKBAG



Waleed : Pouvez-vous vous présenter ?

Said : Je m'appelle Mohamed Said Ibrahim, je viens d'Érythrée et j'habite à Bex. J'ai 40 ans, je suis arrivé en Suisse en 2014, je suis célibataire. Dans mon pays, j'étudiais et j'aidais ma famille qui a sa propre entreprise.

Quand avez-vous rejoint l'association ESPRI ?

J'ai commencé à ESPRI en janvier 2024, par l'intermédiaire de l'Unité Commune ORP-CSR à Vevey.

Quel a été le plus grand défi de votre vie ? (Note : Pour mieux comprendre cette question et dans le contexte actuel, je voudrais vous donner un bref aperçu de mon pays : l'Érythrée. C'est un jeune pays qui a obtenu son indépendance en 1993 après trente ans de guerre avec son grand voisin,

l'Éthiopie. Mais le pouvoir en place depuis l'indépendance est considéré comme l'une des forces les plus répressives au monde. Les arrestations arbitraires se multiplient et les jeunes sont souvent contraints à un service militaire interminable, à partir de l'âge de 18 ans et qui peut durer une vie entière. C'est pourquoi de nombreuses personnes se mettent en quête d'une vie meilleure, ailleurs.)

Quitter mon pays et venir ici a été très difficile, cela a commencé en 2012 : je suis parti d'Érythrée vers l'Éthiopie. Ensuite, la deuxième étape a consisté à déménager au Soudan, et ce pays souffrait à cette époque d'une mauvaise situation économique.

Puis je me suis dirigé vers la Libye à travers le désert, où la situation sécuritaire s'est détériorée et où des milices

LA ROUTE VERS LA SUISSE. IMAGE CRÉÉE PAR L'AUTEUR DE CET ARTICLE



armées dirigeaient et dirigent toujours le pays. Finalement, j'ai traversé la Méditerranée jusqu'en Italie, et de là, j'ai rejoint la Suisse en train en 2014.

Quel a été votre plus gros challenge à ESPRI ?

La difficulté résidait dans la compréhension des termes et noms des outils utilisés, ainsi que des noms de certaines plantes nuisibles. En effet, dans mon travail de nettoyage, je n'utilise pas ces termes.

Mais ce qui facilite les choses, c'est la présence d'encadrants qui ont une grande compréhension de la nature des personnes participantes et des différences entre leurs métiers.

En conclusion, je voudrais remercier Alex Combernous et Alexandre Ming pour leur côté relationnel et toute l'attention qu'ils m'ont apportée pour maintenir mon rythme de travail et le contact social.

Que vous a apporté votre passage à ESPRI ?

Chez ESPRI, j'ai maintenu le rythme de ma vie professionnelle en allant sur différents chantiers, en passant par l'équipe d'insertion (Marie Hengy, Lydia Mosquera, Cindy Niclasse), et après avoir préparé mon CV et bien préparé mon dossier, j'ai obtenu un stage chez Manor à Monthey.

En plus de cela, j'ai étudié la langue française avec Charline, ce qui est l'un des bénéfices les plus importants de mon passage à ESPRI.

Avez-vous trouvé le travail que vous souhaitiez ?

Bien sûr ! J'ai déjà travaillé dans

cet endroit (EMS Tertianum Le Bourg), et il répond à toutes mes exigences actuelles, en termes de distance, d'horaires de travail et des collègues de travail parce que je les connais déjà. Cela m'aide aussi beaucoup de parler français lorsque j'échange avec les résidents.

Quelles difficultés rencontrez-vous actuellement au travail ?

En fait, auparavant, je travaillais uniquement au nettoyage (chambres, couloirs, salles de bain, etc.), mais maintenant je travaille en plus au service du petit-déjeuner et parfois à la cafétéria, et ce travail nécessite d'interagir avec les résidents et de connaître leurs noms et ce dont chacun a besoin. En fait, il n'y a pas de grande difficulté, mais j'ai besoin d'un peu de temps pour le faire, comme le reste de mes collègues.

Voudriez-vous dire quelque chose que je ne vous ai pas demandé ?

Je tiens à remercier ESPRI et toute l'équipe du journal et je souhaite à tous mes anciens collègues d'ESPRI bonne chance pour trouver un emploi stable.

Enfin, avez-vous des conseils à donner à vos collègues d'ESPRI ?

Trouver un emploi en Suisse demande un peu de chance. Avant cela, il faut beaucoup de persévérance.

UNE DES PLUS GRANDES RICHESSES DE LA SUISSE ? SON LIT VERDOYANT !

Trois magnifiques paysages pour trois travaux ardu réalisés dans le cadre des activités ESPRI en une semaine. Ces paysages sont ce qui définit ce beau pays et qui le caractérise dans toute sa splendeur.

PAR : FAYROUZ CHEKA

Les activités avec ESPRI :

Nous roulions sur l'autoroute en direction de Neuchâtel avec le bus ESPRI, c'était un des chantiers les plus loin qu'on ait eu. Alex Combernous, le responsable d'activité, m'a montré une vue par la fenêtre du bus pendant qu'on roulait et m'a dit : « Tu vois Fayrouz, c'est encore un nouveau paysage ».

Et là, j'ai tout de suite pris conscience, avec ces dire, que nous avons effectué trois chantiers, chaque fois dans un paysage différent.

1er chantier : refuge du Grand Devens

Nous n'étions que deux personnes cette fois ci. Alex me signala que c'était très beau, là où nous allions. Après avoir roulé un certain temps, nous quittâmes le béton pour un petit sentier. Et quelle ne fut pas ma stupéfaction en voyant ce joli chalet, en face duquel se projetait, au premier plan, des marguerites et des coquelicots magnifiques dans une prairie avec quelques arbres au loin ! (photo ci-contre)

Nous avons élagué une haie dans cet endroit magnifique, et fauché l'herbe. Juste avant de dîner, Alex termina de tailler deux arbres. Ceci nous permit de nous délecter de la vue. Alex s'exasia : « Regarde la farandole de papillons blancs ! »

Après avoir débroussaillé et ramassé les hautes herbes, Alex continua son travail en dégagant la lisière de forêt et en taillant les buissons au alentours du refuge. Pendant ce temps-là, j'avais la tâche de nettoyer le refuge.



© F. CHEKA

2ème chantier : Carrière de Fixit à Bex

Je me rappelle qu'il faisait très chaud ce jour-là, nous étions une équipe de 4 personnes. Nous nous sommes rendus sur une immense carrière toute blanche. Alex m'a dit que c'était une carrière où il y avait du sel et où nous devons arracher les plantes néophytes, comme la vergerette par exemple. Nous nous trouvions à mi-hauteur du trou de la carrière, en levant la tête j'ai pu apercevoir deux de mes collègues qui se trouvaient lé-



LA CARRIÈRE DE FIXIT À BEX.
© GIANNI ROMANO

gèrement au-dessus de nous. En nous penchant légèrement, nous pouvions apercevoir cet immense trou. J'ai pu faire connaissance d'un carrier qui, dans le cadre de son travail, conduisait d'énormes machines comme un tombeureau et un chargeur sur pneu (voir photo). En-dessous de cette carrière se trouvent les mines de sel. On exploite la carrière pour son gypse qui donnera différentes colles minérales comme le plâtre, le ciment etc.

3ème chantier : Ballaigues

Ce jour-là nous sommes entrés dans une forêt incroyable, habitée par ses majestueux arbres habillés de leur robe verdoyante. C'est simple : je marchais la tête vers le ciel, me demandant quelle hauteur pouvaient atteindre ces arbres.

Avant d'arriver sur le chantier, il a fallu monter toutes les planches ainsi que tous les matériaux pour réaliser un toit inversé. Il m'a fallu 15 minutes pour pouvoir accéder au lieu et une demi-heure pour pouvoir en sortir parce que le terrain était assez escarpé.

C'était la première fois que je voyais l'ensemble de l'équipe ESPRI travailler avec autant d'application pour le montage de ce toit inversé.

Je tire mon chapeau à mes collègues pour avoir terminé ce toit sous un soleil de plomb et une chaleur indescriptible.

Tout ça pour dire que si nous avons de très beaux paysages en Suisse, c'est peut-être parce que nous avons des petites fourmis qui y travaillent

minutieusement chaque jour et qui font partie de certaines associations comme ESPRI.

J'ai posé une dernière question à mon formateur,
« Alex tu n'en as pas marre de voir toujours les mêmes paysages ? »

→ Non Fayrouz, surtout lorsque je prends la voiture le matin pour me rendre à ESPRI. Le paysage n'est jamais le même, et c'est ça qui est magnifique !"



© ALEX COMBERNOUS



IMAGE CRÉÉE PAR SAKIR YUKSEKBAG SUR LE SITE DE BING CREATOR EN AOÛT 2024

LE SEAU FISSURE

CONTE POPULAIRE TURC PROPOSÉ PAR : SAKIR YUKSEKBAG. AUTEUR : INCONNU.

Un porteur d'eau transportait de l'eau à l'aide d'une longue perche, au bout de laquelle étaient accrochés deux grands seaux. L'un des seaux était fissuré. Le seau intact arrivait toujours plein à la maison du maître après le long chemin depuis la rivière, tandis que le seau fissuré n'apportait que la moitié de l'eau à destination.

Cela dura ainsi tous les jours pendant deux ans. Le porteur d'eau ne pouvait livrer à son maître qu'un seau et demi d'eau.

Le seau intact était fier de sa performance, tandis que le pauvre seau fissuré avait honte de n'accomplir que la moitié de sa tâche.

Au bout de deux ans, un jour, le seau fissuré s'adressa au porteur d'eau près de la rivière : – J'ai honte de moi et je tiens à te présenter mes excuses.

Le porteur d'eau demanda :

– Pourquoi as-tu honte ?

Le seau répondit :

– Parce que depuis deux ans, à cause de ma fissure, je ne parviens qu'à remplir à moitié ma tâche. À cause de mon défaut, malgré tout ton travail, tu ne reçois pas la pleine récompense de tes efforts.

Le porteur d'eau répondit :

– Je veux que tu remarques les fleurs qui poussent sur le bord du chemin, pendant que nous retournons à la maison du maître.

En effet, en gravissant la colline, le seau fissuré vit les fleurs sauvages réchauffées par le soleil d'un côté du chemin. Mais à la fin du trajet, il se sentit à nouveau coupable car il avait encore perdu la moitié de son eau, et il s'excusa à nouveau auprès du porteur d'eau.

Le porteur d'eau demanda au seau :

– As-tu remarqué qu'il n'y a des fleurs que de ton côté du chemin, et aucune de l'autre côté ? La raison en est que je connaissais ton défaut et que j'en ai tiré parti. J'ai semé des graines de fleurs de ton côté du chemin, et chaque jour, en retournant de la rivière, tu les arrosais. Pendant deux ans, j'ai pu cueillir ces belles fleurs et décorer la table de mon maître avec. Tu fais fleurir des fleurs partout où tu passes, même si tu ne fais rien d'autre !

Nous avons tous nos propres défauts. En réalité, nous sommes tous des cruches fissurées. N'ayez pas peur de vos défauts. Acceptez-les. Si vous reconnaissez que vos défauts sont également la source de votre véritable force, vous aussi pouvez créer de la beauté.

RIEN QU'UNE TABLE

Jeudi 27 juin 2024, dans mon planning, il est marqué : « Mise en place table, Yverdon ». Sans trop savoir de quoi il s'agit, je rejoins Christophe, un des responsables d'activité, à la gare d'Yverdon.

L'équipe déjà sur place a un peu de peine à me trouver et finalement, c'est moi qui les trouve. Nous cherchons un Séquoia, un grand Séquoia qui peut nous indiquer ou se trouve notre lieu de rendez-vous...

Soudain, c'est l'illumination : Alex nous montrait chaque fois cet endroit quand nous passions devant, pour nous rendre à un autre chantier à Yverdon. Je n'avais jamais compris ce qu'il nous montrait, mais ce jour-là j'ai compris.

PAR : STÉPHANE JAYET



© CHRISTOPHE AVANTHEY

C'était "Zone bleue", une association qui est un centre d'accueil pour personnes consommant des substances illicites. Voici sa mission résumée en une phrase, que j'ai cueillie sur leur site (<http://zone-bleue.ch>):

" ACCUEILLIR des usagers-ères de drogues, leur famille et leur entourage, quel que soit leur âge, leur situation sociale, dans un lieu ouvert où chacun est écouté, reconnu, et peut trouver sa place dans l' « ici et maintenant »."

Nous sommes arrivés en tant qu'ouvriers, bien accueillis, très chaleureusement... et pourtant, ce n'était qu'une table.

Nous avons déchargé les différents éléments de la table. On a voulu nous aider, mais comme nous sommes des "pros", nous avons gentiment refusé pour éviter des accidents qui seraient compliqués à expliquer.

Nous avons pris nos marques, avons démonté la table que nous leur avons prêtée. Nous avons discuté avec quelques personnes, beaucoup se demandaient en quel bois était fabriquée cette table, mais je ne le savais pas. J'ai appris que c'était du pin, du pin Douglas. Ils étaient curieux, et pourtant ce n'était qu'une table.

Puis nous avons monté cette table : elle fait 4m de long et je pense que son poids est proche des 500kg. Nous avons posé les éléments, nous avons vissé, puis mesuré, puis vissé encore, toujours entourés de personnes qui attendaient juste qu'on en finisse : c'était leur lieu, leur endroit.

Finalement, c'est fait, elle est montée, elle est belle, c'est leur table... Nous, on range le matos, on file un petit coup de patte pendant qu'on nous dit merci... et merci... et qu'elle est belle... et pourtant, ce n'est qu'une table.

La personne responsable nous offre un verre, à manger. Je suis parti un peu avant les autres, j'avais un train à prendre. J'ai jeté un coup d'œil sur la table, et c'est vrai qu'elle est belle.

Tout autour, il y avait ces personnes qui partageaient, discutaient autour de cette table, qui était bien plus qu'une table.

LES TYPES D'ÉNERGIE SOLAIRE

Mon amour de la nature et ma formation d'ingénieur électrique m'incitent à promouvoir des solutions technologiques positives pour l'écosystème. Je vous présente donc ici une analyse d'un des plus grands types d'énergies renouvelables : l'énergie solaire et les différentes manières de l'utiliser.

PAR : SAKIR YUKSEKBAG

L'énergie solaire est l'une des sources d'énergie renouvelable les plus abondantes et accessibles. La conversion de l'énergie venant du soleil en électricité ou en chaleur par plusieurs méthodes est d'une importance cruciale pour la durabilité environnementale et la sécurité énergétique. Dans cet article, nous examinons en détail les principaux types d'énergie solaire qui sont l'énergie solaire photovoltaïque (PV), l'énergie solaire thermique et l'énergie solaire concentrée (CSP).

1. Énergie Solaire Photovoltaïque (PV)

L'énergie solaire photovoltaïque convertit directement la lumière du soleil en électricité grâce à des matériaux semi-conducteurs. Le développement de la technologie photovoltaïque a joué un rôle crucial dans la vulgarisation de l'énergie solaire.

Voici les différentes cellules et panneaux photovoltaïques :

- **Cellules solaires monocristallines** : fabriquées à partir de silicium de haute pureté, elles offrent une haute efficacité. Leur coût de production est assez élevé.
- **Cellules solaires polycristallines** : fabriquées à partir de silicium de pureté inférieure, elles offrent une efficacité moindre mais à un coût réduit.
- **Cellules solaires à film mince** : fabriquées à partir de matériaux tels que le silicium amorphe, le tellure de cadmium ou le sélénium de cuivre (CIGS). Elles sont flexibles et moins coûteuses, mais aussi moins efficaces.

Les avantages :

- **Respect de l'environnement** : les sys-

tèmes PV ne produisent aucune émission de carbone lors de la production d'électricité et réduisent la consommation de combustibles fossiles.

- **Modularité et flexibilité** : ils peuvent être installés sur des toits, des espaces ouverts, et même des façades.
- **Faible exigence de maintenance** : ne contenant pas de pièce mobile, les coûts de maintenance sont faibles.
- **Indépendance énergétique** : la production d'électricité locale améliore la sécurité énergétique et réduit la dépendance extérieure



© S. YUKSEKBAG

2. Énergie solaire thermique

L'énergie solaire thermique utilise la lumière du soleil pour la convertir en chaleur. Les systèmes solaires thermiques sont utilisés dans une variété d'applications, des résidences aux applications industrielles.

Voici les différents types existants :

- **Capteurs plans** : simples et couramment utilisés, ils absorbent la lumière solaire pour chauffer l'eau. Ils sont largement utilisés pour la production d'eau chaude domestique.
- **Capteurs à tubes sous vide** : la lumière solaire est collectée dans des tubes sous vide, atteignant des tempé-

ratures plus élevées.

Plus efficaces, ils sont préférés en hiver et dans les climats froids.

- **Système solaire thermique à concentration** : utilise des miroirs ou des lentilles pour concentrer la lumière du soleil en un point focalisé, atteignant des températures élevées, utilisé également pour la production d'électricité.

Applications de l'énergie thermique :

- **Application résidentielle** : production d'eau chaude, système de chauffage et de refroidissement.
- **Application industrielle** : chauffage de processus, production de vapeur, système de séchage.
- **Production d'électricité** : à haute température, ce système peut générer de l'électricité.



© DAVI MONIUX / WIKIPEDIA

3. Énergie Solaire Concentrée (CSP)

Les systèmes d'énergie solaire concentrée utilisent des miroirs ou des lentilles pour concentrer la lumière du soleil et produire de l'électricité à des températures élevées. Les CSP sont généralement installés sur de grandes surfaces et ont une capacité de production d'énergie élevée.

Les différentes technologies CSP :

- **Capteurs paraboliques** : utilisent des miroirs paraboliques pour concentrer la lumière du soleil sur un tube contenant un fluide caloporteur, chauffant ce fluide pour faire fonctionner des turbines à vapeur.
- **Champ d'héliostats et tour centrale** : les héliostats sont des miroirs mobiles qui concentrent la lumière du soleil sur une tour centrale. Le fluide caloporteur dans la tour est chauffé pour produire de l'électricité.
- **Réflecteurs de Fresnel** : utilisent des miroirs plats pour concentrer la lumière du soleil et produire de la cha-

leur. Ils sont moins coûteux que les autres technologies CSP.



© BJORN APPEL / WIKIPEDIA

Ses avantages :

- **Haute efficacité** : la méthode de concentration permet d'atteindre des températures élevées et de produire de l'énergie efficacement.
- **Capacité de stockage** : les systèmes de stockage d'énergie thermique permettent la production d'énergie même en l'absence de lumière solaire.
- **Application à grande échelle** : installés sur de vastes superficies, ils peuvent produire de grandes quantités d'énergie.

L'avenir de l'énergie solaire et la durabilité

Les technologies de l'énergie solaire évoluent rapidement et leurs coûts diminuent. La recherche et le développement visent à améliorer l'efficacité de l'énergie solaire et à la rendre plus largement disponible. La généralisation de l'énergie solaire réduira notre dépendance aux combustibles fossiles, préviendra la pollution environnementale et améliorera notre sécurité énergétique.

À l'avenir, il est prévu que l'énergie solaire occupe une part de plus en plus importante dans la production d'énergie. L'utilisation plus répandue des panneaux solaires et des systèmes thermiques dans les maisons, les entreprises et les installations industrielles permettra la production et la consommation d'énergie locale, réduisant ainsi les pertes de transmission d'énergie. En outre, avec le développement des technologies de stockage d'énergie, l'énergie solaire deviendra une source d'énergie plus stable et plus fiable.

L'ÉTOILE DES GLACIERS

L'edelweiss, cette petite fleur blanche étoilée, souvent appelée la Reine des Alpes, est une plante emblématique des montagnes européennes. Plongeons ensemble dans l'univers enchanteur de l'edelweiss, découvrons pourquoi il occupe une place si chère dans le cœur des Suisses, et quels sont ses bienfaits insoupçonnés.

PAR : DAVID MORARD



© EVGEN SLAVIN / UNSPLASH

Symbole national et emblématique

Connu scientifiquement sous le nom de *Leontopodium alpinum*, l'edelweiss pousse dans les hauteurs escarpées des Alpes suisses. Cette fleur, souvent trouvée à des altitudes entre 1800 et 3000 mètres, est devenue un symbole de résistance et de beauté. Historiquement, les alpinistes et les amoureux de la montagne risquaient leur vie pour cueillir cette fleur rare, en témoignage de leur bravoure et de leur amour pour leurs proches. Ainsi, l'edelweiss est devenu un emblème de courage et de dévouement.

Un patrimoine culturel et naturel

Pour les Suisses, l'edelweiss représente également un lien profond avec leur patrimoine naturel. Cette fleur est immortalisée dans des chansons folkloriques, des poèmes et même des emblèmes militaires. Elle figure sur les uniformes de diverses unités de l'armée suisse, symbolisant la résilience et la force des soldats. Elle est aussi frappée sur les pièces de 5 CHF.

Le côté pile de la pièce de 5 CHF comporte un edelweiss à gauche et une rose des Alpes à droite.



© MAKABERA / PIXABAY

Les bienfaits de l'edelweiss

Au-delà de sa symbolique culturelle, l'edelweiss possède des propriétés bénéfiques surprenantes. Les chercheurs ont découvert que cette fleur contenait des antioxydants puissants. Ces composés offrent plusieurs avantages :
PROPRIÉTÉS ANTI-ÂGE : des extraits d'edelweiss sont utilisés dans les produits cosmétiques pour leurs effets protecteurs contre les dommages causés par les radicaux libres.

PROTECTION SOLAIRE : grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, l'edelweiss contribue à protéger la peau des rayons UV nocifs.
EFFETS APAISANTS : L'edelweiss est reconnue pour ses qualités apaisantes et hydratantes, idéales pour les peaux sensibles et irritées.

Conservation et respect de la nature

Aujourd'hui, l'edelweiss est protégé par la loi en Suisse. La cueillette de cette fleur dans la nature est strictement interdite pour préserver cette espèce rare et précieuse. Des initiatives de culture durable ont été mises en place notamment dans le canton du Valais dans les champs d'Entremont pour répondre à la demande croissante de ses extraits tout en respectant l'environnement.

Conclusion

L'edelweiss est bien plus qu'une fleur alpine ; il est un symbole national, un trésor culturel et un allié naturel pour notre bien-être. Pour les Suisses, elle représente une connexion profonde avec la beauté et la force de nos montagnes, tout en rappelant l'importance de préserver notre patrimoine naturel pour les générations futures.

Ainsi, la prochaine fois que vous apercevrez un edelweiss, souvenez-vous qu'il porte en lui les histoires de courage, de beauté et de respect de la nature qui font la fierté de la Suisse.

*Petite étoile veloutée,
Velours laiteux et argenté,
C'est une fleur qui se mérite :
Il faut tout d'abord qu'on acquitte*

*Un lourd tribut pour la gagner
Car elle adore se nicher
Dans des endroits inaccessibles,
Et sait être presque invisible*

*A l'œil imparfait des humains.
En bordure des hauts chemins,
Sur les rochers des grands sommets,
Au bord des torrents, des pierriers,*

*L'edelweiss ivoire et feutré
Est néanmoins si protégé
Qu'on a juste le droit d'en faire
Cette photo qu'on est si fier*

*D'exhiber au fond d'un album.
Car il faut protéger des hommes
La petite étoile des neiges :
Sa survie est un sortilège !*

Poème écrit par Yvette de Fonclare en 2009.

FLEURS D'AUTOMNE

L'automne s'approche et avec lui, les jours raccourcissent, l'air se refroidit... Malgré tout, c'est cette période que certaines fleurs choisissent pour s'épanouir pleinement.

Saurez-vous retrouver le nom de chacune d'entre elles dans cette grille ?

(Sens : vertical, diagonal et horizontal)

PAR : L'ÉQUIPE DU JOURNAL ESPRI

B	P	Q	T	O	U	R	N	E	S	O	L	U	A
M	É	F	T	B	C	H	R	N	D	Y	N	M	M
Q	C	G	G	G	É	R	A	N	I	U	M	Y	R
M	N	H	O	P	Z	Z	N	U	B	R	D	C	S
B	D	G	R	N	A	C	R	O	C	U	S	O	S
G	A	G	P	Y	I	V	G	N	Q	R	C	L	E
C	H	P	H	Y	S	A	L	I	S	X	É	C	G
H	L	R	C	P	A	A	T	U	R	M	L	H	L
A	I	G	X	É	X	N	N	W	H	P	O	I	A
R	A	Z	B	T	J	R	A	T	W	S	S	Q	N
D	E	N	H	U	R	V	T	Z	H	A	I	U	T
O	W	Y	O	N	M	B	X	J	X	È	E	E	I
N	P	E	M	I	M	D	L	J	J	I	M	G	E
H	Z	U	Y	A	X	Q	S	W	M	W	G	E	R

- Bégonia
- Chrysanthème
- Crocus
- Dahlia
- Géranium
- Pétunia
- Chardon
- Colchique
- Célosie
- Eglantier
- Physalis
- Tournesol