



C'EST LA RENTRÉE...

Fin août, c'est la rentrée pour tous les jeunes écoliers et pour tous les acteurs de l'éducation avec l'envie de vivre une année scolaire agréable, de réussir, d'être bien intégré dans une équipe où chacun trouve sa place et est respecté, avec le désir de relever des défis et la satisfaction de progresser pour préparer peu à peu son entrée dans le monde des adultes et devenir un acteur de la vie de notre pays.

Dans le monde politique également, c'est la rentrée avec une première échéance, les prochaines élections fédérales. Là se prépare, en partie, l'avenir de notre jeunesse. Les partis choisissent leurs thèmes en espérant rassembler le plus grand nombre possible d'électeurs. La préservation de notre environnement et de nos ressources est le sujet porteur du moment.

Est-ce que la prochaine législature abordera un changement vers davantage d'écologie ?

Nombreux seront les politiciens désireux d'aller dans ce sens et nombreuses seront les difficultés à affronter. M. Albert Rösti a bien senti le problème en déclarant : « Il faut résister aux

CHRISTOPHE MONNARD



fanatiques du climat qui veulent détruire notre bien-être. » (*Le Matin Dimanche* 18.08.2019). Réussir le changement qui s'impose est l'affaire et la responsabilité de tous. L'entraide et la tolérance seront des atouts précieux.

Greta Thunberg se rend à New-York en voilier en cherchant à faire passer un message. Mais ce voyage serait bien plus énergivore que si elle avait simplement pris l'avion. Cela suscite la réflexion.

Dimanche 11 août, Kilian Jornet, en tête de la course Sierre – Zinal, passe au ravitaillement de Ponchet ; alors qu'il lutte pour la victoire, il prend le temps de déposer son gobelet dans un sac poubelle.

Des enfants de Bossonnens procèdent spontanément à un nettoyage de certains endroits de la commune et ramènent les déchets récoltés au bureau communal.

Toutes ces actions en faveur de notre environnement se rejoignent finalement.



**PERSONNEL COMMUNAL : PRÉSENTATION DE M. FREDDY MUSER****LUCIEN MOGNETTI**

Freddy est célibataire. Il est entré au service de la commune de Bossonnens le 1^{er} juillet 2017. Il a gentiment et volontiers répondu à quelques questions.

Freddy, d'où viens-tu et comment es-tu arrivé ici ?

Je suis originaire de Promasens et après avoir vécu chez mes parents à Palézieux-Gare, j'ai habité à Attalens pendant 12 ans avant de m'établir à Granges.



Professionnellement, j'ai travaillé d'abord au sein de l'entreprise Genoud-Cottet à Attalens comme employé dans la construction durant 10 ans. Entré ensuite au service de la Société romande pour l'imprégnation des bois en qualité d'homme polyvalent, j'y suis resté durant 28 ans, avant de perdre mon emploi.

Quelle a été ta motivation pour ton engagement au poste d'employé de voirie ?

Avant tout, je suis content d'avoir retrouvé un travail à la commune de Bossonnens, auprès de laquelle j'avais d'ailleurs effectué auparavant une période à titre intérimaire. Je remercie les autorités communales de m'avoir fait confiance. Le travail varié, plaisant, le contact avec les gens et le fait d'être quasiment sur place me conviennent parfaitement.

Comment se passent tes relations professionnelles ?

Elles sont très bonnes. Il n'y a pas de problème relationnel particulier et suis très content de travailler avec un collègue et supérieur compétent et à l'écoute.

Comment envisages-tu l'avenir ?

Mon souhait est de terminer si possible ma carrière à la commune de Bossonnens.

Oyez, oyez, braves gens !



Souscription et réservation par téléphone (021 947 44 88) ou par courriel (secretariat@bossonnens.ch)

Pierre qui roule n'amasse pas mousse !
Ça vaut pour notre pierre erratique.

Aussi offrez-vous le

calendrier de Bossonnens,

illustré de photos du village et alentour et publiées pour la plupart dans le *Bosson'Info*.

Calendrier mural
21x21 cm

13 pages de 250 g/m², mat satiné
Reliure à spirale
Couverture de protection en plastique transparent

Souscription auprès de la commune (disponible au secrétariat communal dès mi-novembre) ou achat au marché de Noël au prix de CHF 25.



CROC' NOTES – DAVID NOIR, NOUVEAU DIRECTEUR DE CHANT

Dès la rentrée scolaire d'août 2019, le chœur d'enfants d'Attalens fera peau neuve, en accueillant un nouveau directeur de chant.

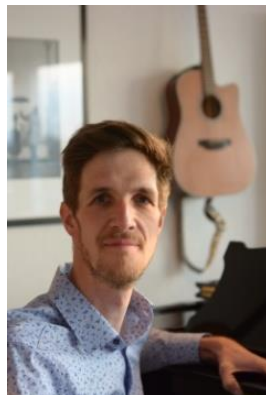
C'est avec beaucoup d'enthousiasme que David Noir a accepté de reprendre la direction du chœur d'enfants de son village. Il prendra la succession de Damien Savoy, qui a dirigé le chœur durant 3 années. Par surcharge de travail, il a demandé à être relevé de sa direction. Le comité tient à le remercier pour son engagement et pour la qualité de son enseignement musical. Ci-dessous, la présentation du parcours professionnel et musical de notre nouveau directeur.

David Noir a étudié le violoncelle et le piano aux conservatoires de Vevey et de Lausanne. Durant sa formation d'enseignant de musique à l'école, il se passionne pour le chant et l'art choral, et suit des cours avec Laurent Gendre et Jean-Claude Kolly pour la direction. Il s'est formé notamment avec Catherine Rouard, Michel Brodard, Robin de Haas et Daniel Bacsinsky pour le chant.

Il a été violoncelliste, pianiste, bassiste, et choriste au sein de diverses formations : Jérémie Kissling, Gadjo, Vocaphone, Room n4, Acratopège et Popcords. Il a été chef de chœur de

LUCIEN MOGNETTI

l'ensemble vocal Solstice d'Echallens sélectionné pour la finale de l'émission Chorus en 2018. Il a même composé des musiques de courts-métrages chez Imagina studio. Il étudie actuellement le piano jazz chez Yannick Delez à l'EJMA.



Diplômé d'enseignement pour le degré secondaire I et II, il enseigne la musique au collège de La Tour-de-Peilz et dirige les chœurs des écoles de La Tour-de-Peilz : la Cantourelle et le chœur LaDo.

David Noir est un amoureux de sa famille, des sons des voix et du chocolat...

Le comité de Croc'Notes se réjouit de ce nouvel élan et espère que beaucoup de nouveaux chanteurs (de 6 à 12 ans) viendront nous rejoindre et découvrir le plaisir du chant choral.

Lieu de répétition : Tous les jeudis de l'année scolaire, de 18h à 19h à la salle polyvalente des blés de l'école primaire d'Attalens. Plus d'information sur <https://crocnotes.jimdosite.com>

LITTERING

Traduit de l'anglais, ce terme désigne les déchets sauvages, soit le résultat de la mauvaise habitude toujours plus répandue de laisser traîner ou de jeter négligemment les déchets dans les espaces publics, négligeant ainsi les poubelles et autres corbeilles à papier préparées à cet effet.

Les déchets sauvages ne doivent pas être confondus avec l'élimination illégale des déchets des ménages, de l'industrie ou de l'artisanat dans le but d'éviter les coûts d'élimination.

À ce sujet, nous tenons ici à saluer l'initiative prise deux fois durant ces derniers mois par deux groupes de jeunes enfants, qui

LUCIEN MOGNETTI

ont spontanément procédé au ramassage de mégots, canettes, papiers et autres sur la place St-Antoine, au centre du village, ainsi que sur la place de détente, à l'entrée du quartier des Biolley et ensuite amené le fruit de leur récolte à l'administration. Il convient également de les remercier pour leur action en faveur de l'environnement et du bien-être des habitants du village.

Cela devrait nous inviter à prendre conscience du phénomène cité en titre et inciter les usagers des espaces publics à être respectueux et utiliser les installations mises à disposition.

CARTES JOURNALIÈRES COMMUNE / CFF

L'offre relative à ce titre de transport a été mise en place à Bossonnens à partir du 1^{er} janvier 2006. Un jeu de cartes coûtait à ce moment-là Fr. 8'500.00.

Face au succès rencontré par ce service, la commune de Bossonnens en a ensuite acquis deux dès l'année suivante.

Depuis lors, le prix n'a cessé d'augmenter et s'élève aujourd'hui à Fr. 14'000.00.

Si durant de nombreuses années, le compte « carte journalière »

LUCIEN MOGNETTI

a été bénéficiaire, cela n'est actuellement plus le cas.

Les raisons de cette situation sont probablement que d'une part l'offre est disponible dans les communes où nous vendons nos cartes, qu'on les trouve également dans les commerces de la grande distribution, Coop par exemple et d'autre part les CFF offrent des billets à prix dégriffés.

Compte tenu de ce qui précède, c'est avec regret que nous vous informons que le Conseil communal a décidé de ne plus offrir ce service à partir du 1^{er} janvier 2020.



L'ÉCOLOGIE

Aujourd'hui c'est un thème qui me tient particulièrement à cœur que je vous propose de découvrir, l'écologie. De plus en plus on entend des faits alarmants sur le réchauffement climatique, le gaspillage, la surconsommation ...

Je ne sais pas vous, mais moi, quand j'entends ça, j'en ai les larmes aux yeux.

En tête des derniers scandales écologiques : la destruction massive d'objets neufs invendus par le tristement célèbre groupe Amazon. À l'heure où une certaine partie de la planète meurt de faim et manque de ressources, on a de la peine à croire que chez nous de telles absurdités existent.

Ça ne tourne vraiment pas rond, et ça ne peut pas continuer de cette façon.



Céline et Magalie.

Depuis l'année passée je ressens le besoin d'améliorer mon quotidien en réduisant ma consommation et en évitant le gaspillage. Bien entendu, l'écologie ne tourne pas qu'autour de l'assiette et j'ai envie de sortir de ma cuisine pour explorer bien plus de possibilités pour aller encore plus loin dans ma démarche et transmettre de bons gestes à mon enfant.

En 2019, il est urgent d'agir, d'élargir nos esprits et de prendre conscience du monde que nous laissons pour demain.

Reprenons notre responsabilité individuelle et réfléchissons à nos actes. On peut choisir de gaspiller moins, on peut choisir de se passer des emballages en masse en plastique, on peut réfléchir à son empreinte carbone et surtout on peut AGIR plutôt qu'attendre que les autres le fassent à notre place...

Écologie – qu'est-ce que ça veut dire ?

- « éco- » correspond au nom « oikos » qui signifie « la maison »,
- « -logie » correspond au nom « logos » qui signifie « le discours, la parole, la science ».

MAGALIE DE PREUX

L'écologie est la science qui étudie les milieux et les conditions d'existence des êtres vivants et les rapports qui s'établissent entre eux et leur environnement, ou plus généralement avec la nature.

On pense également au bon sens des choses quand on utilise le terme éco-LOGIQUE.

3^{ème} révolution – en marche pour la terre !

Ce matin, j'invite Céline Bezençon Chollet à échanger autour de cet article et ensemble nous vous confions un petit guide rempli d'astuces simples à mettre en place au quotidien pour lutter contre le gaspillage, la surconsommation et l'utilisation de produits peu écologiques. Notre démarche est simple : reprendre la question depuis le départ pour apporter des solutions à la portée de tous.

Nous commençons notre enquête avec une question en tête : à qui « la faute » ?

Souvent, nous avons tendance à pointer du doigt les grandes entreprises en les prenant comme responsables, or nous oublions que nous sommes acteurs des choix de ces entreprises. Chaque geste de chaque personne pèse sur la balance.

Au départ, les entreprises produisent en fonction de la demande. Donc, si 1000 personnes achètent des fraises au mois de février, l'année d'après l'entreprise en commandera 1500 et ainsi de suite... C'est le début d'un cercle vicieux, qui est allé trop loin.

Peu à peu, nous nous sommes éloignés du bon sens, nous avons eu accès à tout, n'importe quand, en allant en sens inverse du rythme de la nature et des saisons.

Nous nous sommes rendu compte sur les réseaux sociaux et dans notre entourage que beaucoup de personnes **se sentent concernées par le problème de l'écologie mais ne savent pas s'y retrouver au milieu de toutes les informations auxquelles nous avons accès**. On a vite l'impression qu'il faut déplacer des montagnes pour parvenir à un objectif et c'est faux. Avec Céline, on reprend tout à 0 et toutes nos astuces sont pensées pour être accessibles au plus grand nombre.

En ce qui concerne nos expériences respectives, nous avons toutes les deux commencé et mis en place de nouvelles habitudes petit à petit au cours de ces dernières années.

Dans un monde où tout tourne de manière très rapide et où l'on s'oublie bien trop souvent, nous vous conseillons de prendre le temps de réfléchir à ce qui pourrait vous être utile dans cet article. Le but étant de ne pas tout prendre au pied de la lettre ni de s'imposer un changement drastique mais d'y aller par étapes, en écoutant son cœur.



Guide d'astuces écologiques faciles à mettre en place à la maison

Il y a de nombreux sujets que nous souhaitons aborder et en cours de rédaction nous nous sommes rendu compte qu'il fallait bien plus d'un article pour tout vous raconter. De ce fait, nous allons commencer par le 1^{er} thème qui est celui de la vie à la maison. D'autres articles suivront en complément.

Dans la plupart des points abordés, il s'agit de choses faciles à mettre en place. Nous nous sommes cependant rendu compte que certaines astuces demandent un peu plus de temps ou d'implication personnelle, raison pour laquelle nous avons ajouté une petite note indiquant « niveau 2 » ou « niveau 3 ».

Pour commencer, faisons le tour de notre habitat et prenons un moment pour étudier ce qu'il s'y passe d'un œil plus reculé sur la situation. Voici quelques points qui nous tiennent particulièrement à cœur et que nous pouvons tous améliorer à chacun son rythme ...

Café : au revoir les capsules

Vous avez probablement déjà entendu parler des problèmes de recyclage liés aux capsules des machines à café. Au-delà des déchets que cela engendre, il s'avérerait que les capsules recouvertes d'une fine couche d'aluminium se retrouvent directement dans notre café et donc dans notre organisme – beurk !

Les capsules qui sont de « qualité » ont un certain coût. Or, après un rapide calcul, on constate qu'en matière première une capsule coûterait plus cher que du grain BIO choisi en vrac. Cela fait réfléchir, surtout si dans le foyer plusieurs personnes boivent du café, et ce, tous les jours.

Certains nous diront que l'investissement dans une vraie machine à café coûte un saladier. Mais là encore on peut faire simple en optant pour une machine style à l'italienne. Simple, efficace, on dit **au revoir aux emballages et on choisit son grain de café en vrac**. On redécouvre les arômes du café en choisissant son grain. De plus, vous pouvez directement composter vous-mêmes votre marc à café qui peut être utile pour le jardin ou pour alimenter vos plantes intérieures si vous en avez, ou encore le mettre au compost à même titre que les épluchures de fruits et légumes.

Le meilleur conseil que nous puissions vous donner c'est celui de bien réfléchir avant d'opter pour un nouvel achat de machine. Prenez le temps de comparer les différents modèles et optez pour celui qui vous satisfera sur le plus long terme.

Thé : au revoir les sachets

Peut-être nous direz-vous que vous ne consommez pas de café, et que la question se pose plutôt pour le thé, alors venons-y.

Premier réflexe ; partons à la découverte d'une enseigne qui propose du thé en vrac (par 500 g en sachet ou en bocaux par exemple). Pour information, on peut en trouver en boutique spécialisée mais aussi en droguerie, dans certaines pharmacies,

épiceries, etc.

Le gros avantage en allant en boutique spécialisée c'est le **conseil** qu'apporte le vendeur de la boutique. Le fait qu'il y ait une personne physique qui s'occupe de votre demande et que vous puissiez échanger quelques mots avec une personne passionnée fait toujours chaud au cœur. Et également le fait qu'on peut



découvrir des saveurs inhabituelles aux goûts décuplés.

Céline qui adore vraiment le thé, a été agréablement surprise en découvrant la richesse des saveurs du thé de qualité en vrac plutôt qu'en sachets individuels trouvés en grandes surfaces.

Le seul investissement si vous optez pour du thé en vrac plutôt qu'en sachet sera l'achat d'une petite boule à thé pour faire infuser celui-ci.

Achat local et de saison

On s'attaque à un sujet plutôt costaud, il y a énormément de choses à dire à propos de nos habitudes de consommation.

Niveau 1 : le plus simple à mettre en place c'est de commencer par regarder les étiquettes et lire la provenance des aliments que vous achetez. Mettez la priorité sur les aliments du Pays, optez pour la version BIO si cela fait sens. Si vous souhaitez en savoir plus sur les différents labels, l'utilisation des pesticides, je vous invite à lire l'article suivant : Comment éviter les pesticides sur mon blog www.nawai-li.com

Niveau 2 : Il existe une solution plutôt sympa si vous aimez les challenges, optez pour un panier de fruits et légumes de saison. Pour le côté pratique, vous trouverez facilement soit des paniers livrés directement à votre domicile, soit des paniers à aller chercher dans un point relais ou directement chez le producteur. À savoir qu'il existe des paniers Bio, non BIO, de grandeurs différentes et même avec ou sans viande, produit laitier, poisson,



etc. Et pour terminer vous pouvez choisir la fréquence de



livraison.

Céline ce qu'elle adore avec ce système, c'est **de découvrir de nouvelles variétés de légumes** qu'on ne trouve pas forcément en supermarché et le côté challenge pour les cuisiner.

De mon côté, l'expérience du panier m'a permis de mettre l'accent sur les produits locaux et l'idée que l'argent aille directement chez le producteur me rassure. C'est une belle **démarche de solidarité** et cela évite de passer par un intermédiaire.

Niveau 3 : Le niveau supérieur que nous n'avons pas atteint est tout simplement celui de s'éloigner davantage des produits étrangers, c'est à dire les fruits exotiques, les céréales qui ne poussent pas chez nous ainsi que les oléagineux. **Cette démarche très puriste nécessite cependant une bonne connaissance en nutrition** et aussi une vraie conviction personnelle qui a amené à la créativité et à l'envie de trouver des alternatives régionales au-delà de l'aspect nutritionnel puisqu'il s'agira de remettre en question également ses habitudes quotidiennes en ce qui concerne l'achat des habits, des cosmétiques, etc.

Évitez le plastique des fruits/légumes en vrac

Que vous optiez pour l'achat des fruits et légumes en supermarché ou au marché, prenez avec vous vos propres sacs réutilisables pour vos fruits et légumes. Vous pouvez très facilement vous passer des petits sachets plastiques mis à disposition aux rayons des produits frais pour peser vos aliments. Ces petits sachets plastiques sont non seulement jetés la plupart des temps à la poubelle en arrivant à la maison mais pèsent également un certain poids si vous additionnez le nombre de sacs à la fin de l'année à coup de plusieurs sacs par semaines !

Pensez également à éviter les emballages multiples, il n'y a rien de plus insupportable que d'acheter un paquet en grandes surfaces et de se rendre compte qu'à l'intérieur du paquet il y a encore des petits paquets « fraîcheurs ». Des emballages dans des emballages = gaspillage !

Remplacez le papier ménage et les serviettes en papier

Le papier ménage, c'est un article marketing complètement inutile au quotidien. À part créer des déchets et « faciliter » la vie du consommateur, il ne sert à rien et remplit nos poubelles.

Dans nos placards, nous avons plusieurs chiffons de ménage à utilisations diverses. Certains sont plutôt en microfibre pour nettoyer les plans de travail par exemple et ceux en coton pour essuyer les mains et la vaisselle.

Deuxième article complètement inutile qui a pris place dans nos foyers : les serviettes en papier. La plupart du temps, sans s'en rendre compte, on jette nos serviettes en papier après chaque repas alors qu'elles sont à peine employées ! Gardez-les s'il vous en reste pour les grandes occasions.

Ce gaspillage est juste énorme ! La solution ? Optez pour de jolies serviettes en tissu réutilisables, comme le faisaient nos grands-parents.

Cosmétiques

Tout comme le choix des aliments, le choix des cosmétiques a son importance au quotidien. On s'orientera de préférence vers les produits suisses en vrac (ex : savon solide individuel plutôt qu'en pot en plastique).

On peut retrouver ces articles autant chez certains particuliers qui confectionnent des cosmétiques, autant auprès de marques suisses. L'importance c'est la provenance, on évite vraiment les produits qui viennent d'un autre continent et qui contiennent des ingrédients controversés.

Pour les femmes qui se maquillent on peut aussi penser aux lingettes démaquillantes en tissu réutilisables plutôt que l'option cotons jetables ou lingettes jetables. C'est valable également pour les hommes qui utilisent un tonique après le rasage par exemple.

Installez un régulateur d'eau aux robinets (économie d'eau)

Encore une astuce qui vous fera économiser non seulement de



l'argent mais aussi une ressource bien précieuse : l'eau !

Pour moins de CHF 10.- et moins de temps qu'il ne faut pour le dire, vous pouvez installer vous-même un régulateur d'eau qui vous permettra d'économiser entre 40 et 80 % d'eau en fonction du modèle que vous choisirez. Le principe est simple, cette petite pièce qui s'adapte à votre robinet laisse passer plus ou moins d'air dans l'eau, réduisant ainsi efficacement la consommation d'eau. Et le plus chouette dans l'histoire, c'est qu'on peut même en installer sur les pommeaux de douches !

Pour info : un robinet ouvert pendant une minute, c'est environ **1.5 litre d'eau écoulé**.



Optez pour une douche plutôt qu'un bain

L'astuce précédente en revanche ne fonctionnera pas pour les baignoires. Car si vous souhaitez prendre un bain relaxant, le régulateur d'eau ne fera qu'augmenter le temps de remplissage de votre baignoire. Ainsi, le conseil que nous pouvons vous donner est tout simplement de réduire le nombre de bains et privilégier les douches raisonnables de moins de 15 minutes (idéalement max. 10 minutes), sinon votre consommation d'eau sera identique à celle d'un bain.

Une vraie douche consciente, c'est une douche durant laquelle on coupe l'eau entre chaque savonnage. Il faut bien être conscient que c'est un luxe dans lequel nous baignons de pouvoir prendre des bains à gogo et des douches à rallonge.

Le plus écologique et économique sera d'avoir un gant avec un

savon respectueux de l'environnement. L'idée c'est de revenir en arrière comme le faisaient nos grands-parents, c'est à dire répartir un peu de savon sur le gant qui permettra de garder plus longtemps le savon contenu (plutôt qu'à la main) et il permet également de conserver l'humidité et un peu de chaleur, et cerise sur le gâteau, le gant ou fleur de couche permet de laver le corps en retirant les petites peaux mortes plutôt que « d'étaler la saleté » à la main.

Il est clair qu'en procédant ainsi, il faudra songer à nettoyer son gant 2 fois par semaine pour éviter de collectionner les bactéries.

Coupez l'eau en se brossant les dents – les mains

Cela peut paraître une évidence mais on n'y pense pas forcément. C'est un geste tout simple à adopter, aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Il est inutile de laisser l'eau couler même avec un mitigeur, en se brossant les dents. Évitez le gaspillage de l'eau en éteignant tout simplement le robinet pendant les 2 minutes du brossage, ainsi vous pouvez économiser jusqu'à 5 litres d'eau par jour !

Une autre petite astuce pour le lavage des mains consiste simplement à ouvrir le robinet une fois que vous avez pris votre savon. Plutôt que de laisser le robinet ouvert avant et pendant que vous vous savonnez les mains...

Conclusion

En 2019, faire un pas vers l'écologie c'est se remettre en question. C'est accepter d'être un peu moins égoïste, de mettre du temps à disposition sur son ménage, sa cuisine, en revalorisant les tâches du quotidien comme c'était le cas il y a plusieurs années en arrière. C'est aussi réorganiser ses priorités : est-ce que l'on préfère passer 30 minutes sur les réseaux sociaux ou bien préparer un repas fait maison ?

L'écologie en 2019 c'est aussi repenser à son porte-monnaie. Devenir consomm-acteur plutôt que consomm-ateur. Parce que oui, certaines personnes diront qu'être « écolo » ça coûte cher au porte-monnaie mais d'un point de vue plus global on peut prendre du plaisir à prendre soin de sa planète et limiter les achats futiles pour économiser des petits sous et se permettre d'agir localement plus facilement.

Notre message est un message d'espoir et de partage, pour nous aujourd'hui, et demain pour nos enfants. Ensemble, nous pouvons changer le cours des choses et revenir un petit pas en arrière, en profitant du bon côté de la technologie pour agir et sensibiliser, prendre conscience de nos actes.

Chacun à notre échelle, avec notre sensibilité nous pouvons faire un pas en avant. Ensemble, avec amour et bienveillance !

Nous espérons de tout cœur que ce premier article vous aura été utile.

Céline et Magalie

Crédits photos : Vladimir Cochet, Magalie de Preux





Fribourg Freiburg

Prévention & promotion de la santé
Prävention & Gesundheitsförderung

PRENEZ VOTRE SANTE EN MAIN, MANGEZ MALIN !

De la théorie à l'assiette, agissez pour votre santé sans faire l'impasse sur plaisir et saveur !

Participez à un cours au menu varié pour ...

- Apprendre et comprendre les besoins nutritionnels des seniors.
- Echanger pour revisiter vos habitudes alimentaires et partager des astuces.
- Choisir des aliments et adapter des recettes.
- Préparer, goûter, savourer des en-cas simples et savoureux.
- Déguster ensemble un repas équilibré.



Pourquoi est-ce important d'adapter l'alimentation à partir de 60 ans ?

Le vieillissement entraîne des modifications physiologiques normales comme le vieillissement du squelette et de l'appareil digestif, la perte de masse et force musculaire, ainsi que la modification des cinq sens qui sont à l'origine d'ostéoporose, de risques de chutes, de dénutrition, etc. Adopter une alimentation adaptée fournissant à l'organisme ce dont il a besoin permet d'agir concrètement sur la qualité de vie future !

Cours I	
Module A	Module B
21.10.2019 14h00 - 17h30	31.10.2019 10h00 - 13h30
➤ Délai d'inscription : 14.10.2019	

Cours II	
Module A	Module B
18.11.2019 14h00 - 17h30	29.11.2019 10h00 - 13h30
➤ Délai d'inscription : 11.11.2019	

Lieu	: Quadrant Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg
Prix	: 50 francs (pour les 2 modules, y compris le repas du 2 ^{ème} module)
Participant-e-s	: Personnes de 60 ans et plus
Animation	: Mathilde Rey, Diététicienne ASDD, Bsc Nutrition et diététique
Infos et inscription	: PePS Fribourg – Prévention & promotion de la santé 026 425 54 10, info@peps-fr.ch



ETAT DE FRIBOURG
STANT FRIEBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Evidenzen für Gesundheit und Fortleben (EVE)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera





LE SAVIEZ-VOUS ?

La fête des fêtes des vignerons, celle de tous les superlatifs, est à présent terminée ! Si nous nous accordons sur les qualificatifs « génial ! », « enthousiasmant », « une féerie en crescendo », « des tableaux d'une beauté à couper le sifflet », il subsiste un paradoxe. Le morceau de musique le plus connu de la Fête des vignerons organisée par la Confrérie des vignerons de Vevey dans le canton de Vaud est un chant fribourgeois interprété par une majorité de chanteurs fribourgeois...

Et d'ailleurs, pourquoi les Fribourgeois sont-ils les seuls à avoir droit à leur espace permanent à la Fête des vignerons ?

Cette importante présence fribourgeoise et le chant du *Ranz des vaches* symbolisent une région, la Veveyse et la Gruyère, qui mêle la culture du vin du bord du lac, de la plaine, et la culture du lait des montagnes, des alpages. Cette région a toujours été une région d'échanges économiques, sociaux, culturels. Elle est à cheval entre deux cantons, effectivement, Vaud et Fribourg, qui partagent un terroir exceptionnel.

Dans son édition du 21 juillet dernier, le quotidien *24 heures* revient en détail sur cette étroite collaboration.

« Tout remonte au temps où Vevey était le port privilégié pour l'acheminement du gruyère autour du Léman, mais aussi jusqu'à Lyon, via le Rhône. Vevey était donc vital pour Fribourg. Les Veveysans y ont aussi trouvé leur compte, en conditionnant les fromages dans des tonneaux fabriqués sur place et en les transportant sur leurs bateaux. Parallèlement, lors des grands travaux viticoles, les Veveysans confiaient leur bétail à leur voisin du haut, alors que les armaillis venaient aider aux vendanges. [...]

Vevey et la Gruyère ont des liens puissants, quasi ombilicaux. Et cela malgré leurs différences confessionnelles ».

Châtel-Saint-Denis (FR), importante commune forestière, a de plus longtemps été une grande pourvoyeuse d'échalas de vigne. « Ce lien économique est si fort que lors de la conquête bernoise du Pays de Vaud en 1536, les Veveysans ont failli rejoindre Fribourg, avant de devoir se rendre aux autorités bernoises », relève Guillaume Favrod, archiviste de la Fête. « En contrepartie

OLIVIER PERROCHET

Berne a cédé Châtel-Saint-Denis et une partie de la Broye aux Fribourgeois, ajoute Justin Favrod. Nous sommes donc là au cœur de la création du canton de Vaud dans ses frontières actuelles. »

Veveysans et Gruériens se sont encore rapprochés lors de l'incendie de Bulle en 1805. Si le puissant et riche canton de Zurich a été le plus important donateur pour reconstruire la cité bulloise, le second a été la ville de Vevey, qui n'avait pas intérêt à voir se fermer la route du fromage.

L'histoire donne donc raison à Denis Rohrbasser, de Châtel-Saint-Denis, président de la Société des armaillis de la Fête : « Aujourd'hui, tout le canton de Fribourg profite de ces rapports étroits entre habitants des bords de la Veveyse, qui valent aux armaillis d'être une troupe d'honneur de la Fête au même titre que les Cent-Suisses, la Noce et les Fifres et Tambours de Bâle. Car pour nous, durant l'année, ce qui vient du nord, c'est surtout de la bise et des impôts. »

La Fête en chiffres

230'000	bouteilles du millésime 2018 du Vin de la Fête
120'000	pataclettes vendues
1'094'907	visiteurs et spectateurs sur les 25 jours de la Fête
1'280	représentations artistiques, expositions et créations éphémères
5'500	enfants accueillis au Village des Contes
1'207	bénévoles impliqués au cœur de la Fête
20'677	visites l'arène avant et pendant la Fête
25'000	litres de lait produits en un mois par les 40 vaches de la Fête
1'001	journalistes accrédités entre le 8 juillet et le 11 août
43'300	téléchargements de l'application FeVi2019 RTS durant la Fête
1.5 million	de pièces de vaisselle consignée mises en circulation
320'000	visiteurs transportés par les CFF
5'500	acteurs-figurants chaque jour sur scène
375'000	spectateurs dans l'arène
400'000	télespectateurs pour la diffusion du spectacle le 27 juillet sur les antennes de la SSR



IMMERSION

Organisée par la Fédération internationale de gymnastique, la Gymnaestrada est, au niveau mondial, l'une des manifestations sportives les plus importantes. C'est un événement qui a lieu tous les quatre ans et qui se déroule dans une autre ville à chaque édition. De nombreux pays y prennent part et présentent une chorégraphie de gymnastique et/ou de danse qui dure en moyenne quinze minutes.



La Gymnaestrada présente de nombreux bienfaits non seulement physiques mais aussi éthiques. Elle lutte contre l'oisiveté des jeunes et développe l'échange entre les différentes cultures présentes à cette rencontre. Le slogan de cette seizième édition qui a eu lieu ce juillet dernier, « *Come together, show your colours* » appuie notamment sur le fait que de nombreux gymnastes, toutes couleurs confondues, se réunissent pour pratiquer un seul et même sport et que pendant une semaine, la durée des représentations, les participants sont invités à donner de leur mieux pour faire de ces sept jours un souvenir joyeux et coloré.

Cette seizième édition comptait cinquante pays et un peu plus de vingt mille gymnastes. La Suisse était la plus grande nation présente avec un total de trois mille quarante participants.

Calista Wenger (18) et Noémie Sager (18), toutes deux collégiennes, ont participé à la Gymnaestrada de cette année avec le groupe du canton de Fribourg. Mais avant de pouvoir se produire sur scène, il y a de nombreuses heures de travail, de nombreuses répétitions et quelques sacrifices à faire. Pendant deux ans, le groupe fribourg s'est entraîné d'arrache-pied, un dimanche matin par mois, pour pouvoir présenter une chorégraphie d'un peu plus de treize minutes. Pas facile à chaque fois pour les jeunes gymnastes qui avaient sûrement d'autres plans pour le week-end que de passer quatre heures dans une salle de gymnastique.

NINA SAGER



Pourtant, les deux filles soulignent que ça en valait largement la peine et, qu'arrivées au bout de l'expérience, elles étaient même plutôt attristées que ça se finisse.

Et c'est le 6 juillet, les bagages faits et le sourire aux lèvres, que le groupe Fribourg part en car direction Dornbirn, une ville en Autriche où se déroulait la fameuse Gymnaestrada. Le groupe dormait, toute la semaine, dans une école spécialement nettoyée, rangée et aménagée pour eux qui se trouvait dans un village voisin et a présenté au total trois fois sa production qui se nommait « Immersion ».

Immersion, comme son nom l'indique, raconte une histoire qui se passe sous l'eau d'où les costumes bleus et le maquillage qui ressemble à des écailles de poissons. Cette production regroupait cent cinquante gymnastes et danseurs et était assez unique puisque nous retrouvons seulement les anneaux balançants (voir photo) en Suisse. « Notre chorégraphie a eu beaucoup de succès. À chaque fois, la salle était remplie. On a même dû déplacer du matériel pour que tout le monde puisse s'asseoir. C'était vraiment la meilleure façon de nous remercier pour tout le travail fourni ! » précise Noémie.



Les huit scènes présentes à Dornbirn étaient occupées simultanément par les différents pays pendant toute la journée ce qui permettait aux gymnastes, quand ils ne montaient pas eux-mêmes sur scène, d'aller voir les chorégraphies des autres nations. Et la diversité de ces dernières était assez remarquable. Certains pays sont restés dans leurs coutumes en présentant des danses de chez eux tandis que d'autres pays avaient décidé d'être un peu plus surprenants notamment les japonais qui ont surpris plus d'un en dansant sur « *we will rock you* » de Queen en habits traditionnels.



Le mixage des cultures est aussi une facette de la Gymnaestrada que les gymnastes apprécient beaucoup. À la fin de la semaine, ils échangent entre eux leurs vêtements qui comportent les couleurs et le nom du pays qu'ils représentent pour garder un petit



souvenir matériel de cette expérience. « J'ai un T-shirt de la Finlande et un d'Australie, un short du Canada, une casquette du Brésil et, puisque personne ne voulait échanger avec moi, j'ai dû acheter une jaquette du Danemark. » nous raconte Calista. C'est également l'occasion d'échanger avec des personnes du monde entier et d'immortaliser le moment avec un petit selfie.

Comptent-elles refaire l'expérience dans 4 ans ? Les réponses des deux filles sont très similaires : « on verra où la vie nous mène. » Les prochaines répétitions reprennent dans deux ans et même si les deux collégiennes sont très contentes de cette semaine en Autriche, elles précisent que c'était un énorme investissement et qu'elles ne sont pas sûres de vouloir faire une seconde fois partie de la Gymnaestrada. C'est peut-être quelque chose qu'il faut vivre et ne faire qu'une fois dans sa vie après tout.

UN GRAND MERCI

La 20^{ème} a fait vivre dans notre charmant village une soirée pleine de musique, de convivialité, de diversité de rencontres d'émotions et d'amitié qui rassemble les gens.

Grâce à vous tous la 20^{ème} Veveyse Musique Parade du 25 mai 2019 fut une réussite.

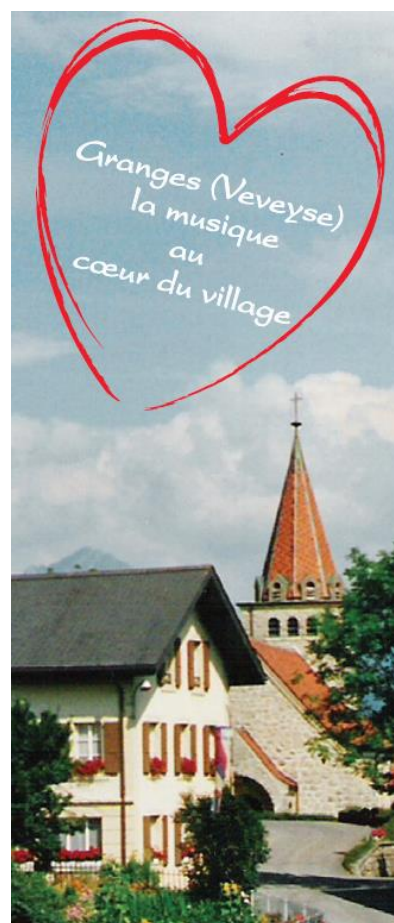
Un grand merci :

- à l'autorité et à l'administration des communes, de Granges (Veveyse), Bossonnens et Attalens,
- à Nuno Fernandes, tenancier du Restaurant de la Croix-Blanche à Granges (Veveyse), à sa famille et à son personnel pour leur gentillesse, leur sympathie et excellente collaboration,
- à la Société de développement de Granges,
- à la Société de jeunesse Les Bouquetins de Granges,
- aux bénévoles sans qui l'organisation d'une telle fête ne pourrait avoir lieu,
- aux membres sympathisants et sponsors,
- aux groupes qui ont animé la soirée et au chaleureux public,
- aux locataires et au voisinage du Restaurant de la Croix-Blanche,
- aux habitants de Granges et d'ailleurs ainsi qu'à ma famille et à toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de cette soirée.

Je vous invite à la prochaine Veveyse Musique Parade, le 6 juin 2020 au Restaurant de la Croix-Blanche à Granges (Veveyse).

Vive la musique populaire en Veveyse !

ALPHONSE ROSSIER



L'ACCUEIL EXTRASCOLAIRE 3/3

Lors de la précédente édition du Bosson'Info, la rédaction a eu le plaisir de présenter mesdames Yvonne Schillsott et Corinne Chervaz. Dans ce numéro vous pourrez en découvrir un peu plus sur les autres éducatrices de l'AES mesdames Angela Fischetti, Florentina Moldoveanu et Liliana Almeida.

Angela Fischetti



Avant de poser ses valises à Bossonnens Angela Fischetti a étudié dans une école de commerce en Italie. Le séisme intervenu le 23 novembre 1980 et qui a majoritairement touché la Campanie, la Basilicate et les Pouilles l'oblige à quitter son pays natal pour s'établir durant 6 mois aux États-Unis. C'est en 1981 et après avoir célébré son mariage que le couple Fischetti décida de rejoindre la Suisse et plus particulièrement le village de Bossonnens où une partie de la famille de monsieur Bruno Fischetti était déjà installée.

« Au début nous avions prévu de ne rester à Bossonnens que quelque temps, ça fait 36 ans que nous sommes restés dans le quartier... » explique-t-elle.

Appréciant le contact humain, Angela Fischetti a tout d'abord travaillé au sein de l'entreprise Wydler durant dix ans tant à l'atelier qu'au conseil clientèle. Puis, elle a encore rejoint un artisan boulanger dans la région veveysane durant quelques années.

Les débuts à l'accueil extrascolaire

C'était il y a presque 5 ans, son téléphone sonne pour lui demander d'effectuer un remplacement de deux mois au sein de l'AES. Ce n'était évidemment pas sa première expérience en

OLIVIER PERROCHET



matière d'accompagnement de l'enfance puisqu'elle s'occupait (et s'occupe toujours...) régulièrement de ses petits-enfants. Mais intéressée par cette nouvelle voie qui correspondait plus à ces aspirations, elle accepta ce nouveau défi.

Une formation sur les premiers secours auprès des enfants en 2016, une attestation de formation continue pour l'encadrement de repas collectif en 2018 viennent compléter son expérience et les bases de l'encadrement sont posées.

Cette activité demande une grande ouverture d'esprit (car tous les enfants sont différents) mais dans le respect des règles et des normes qui garantissent la sécurité et la bonne marche de l'AES. Il faut tout de même être attentif à l'évolution des enfants... « Oui, un enfant peut s'épanouir au sein de l'AES lorsqu'il est pleinement rassuré et confiant... » sourit Angela Fischetti.

Elle conclut notre conversation en saluant l'extraordinaire ambiance qui règne au sein de l'équipe des encadrantes de l'AES, sentiment essentiel pour poursuivre l'activité de manière sereine.

Florentina Moldoveanu

Florentina Moldoveanu se prête au jeu de l'interview et rapidement les premières questions font ressortir un accent qui a pour origine la Roumanie et plus particulièrement Bucarest. C'est dans ce pays qu'elle grandit et étudie jusqu'au lycée et à cette époque déjà elle aspirait à travailler avec des enfants.



Cependant, elle décida de suivre son époux qui ambitionne de se lancer dans un nouveau défi professionnel, celui d'exploiter une entreprise de construction en Andalousie (E). Ce challenge, ils le relèvent à deux durant 5 ans avant de revenir dans leur pays natal.

À l'âge de 20 ans, Florentina Moldoveanu recherche un nouvel emploi, elle décroche un travail au sein d'une famille située à Porsel, puis dans un restaurant d'alpage au Moléson. Elle continuera ce va-et-vient entre la Suisse et la Roumanie avec son fils qu'elle plaçait dans le groupe de jeux des Scoubidou.

Les années n'ont pas altéré son intérêt pour l'accompagnement de la petite enfance et elle informait régulièrement Bettina Sager de sa disponibilité à travailler. Un jour, alors qu'une de ses futures collègues était absente pour des raisons de maladie on lui proposa d'effectuer le remplacement. De ce statut d'intérimaire, Florentina Moldoveanu a obtenu contrat pour des présences régulières.

Son activité principale est de surveiller les enfants durant les repas, ce qui n'est pas chose aisée tant les goûts et les quantités des uns et des autres sont différents. Mais cela n'est pas un problème, car les enfants goûtent tous les aliments proposés. Si, malgré cela, les enfants n'aiment pas un aliment, ils peuvent le laisser sur l'assiette et le mettre à la poubelle à la fin du repas (avec l'accord des intervenantes).

Florentina Moldoveanu a la ferme intention de suivre une formation dès qu'elle aura le nombre d'heures de présence minimale requise. Cependant, elle a une solide base linguistique (français, anglais et roumain) ce qui peut aussi s'avérer un véritable atout.

Elle finit par souligner l'investissement de toute l'équipe de l'AES qui a à cœur le bien-être des enfants qui leur sont confiés.

Liliana Almeida

Liliana Almeida a vécu et grandi au Portugal jusqu'à ses 24 ans. Lors de sa 3^{ème} année de droit à l'université, son passage dans un cabinet d'avocat a été décisif et elle a décidé de changer d'orientation en partant en Suisse. Forte d'un bon bagage linguistique de par ses années d'études, anglais et français, Liliana trouva du travail en Suisse alémanique du côté de Coire.

Après plusieurs expériences professionnelles, elle est arrivée sur la Riviera et a rencontré son mari à La Tour-de-Peilz. Après plusieurs années, ils souhaitent trouver une maison avec de l'espace pour y voir grandir leur enfant de 2 ans et demi. Une opportunité de construire à Bossonnens s'est présentée et cela fait à présent 4 ans que toute la famille y coule des jours heureux.

Pour des raisons de proximité, Liliana Almeida désire travailler à l'AES de Bossonnens, malheureusement, aucune place n'était disponible à ce moment-là. Alors, elle effectue divers remplacements et stages dans d'autres garderies avoisinantes.

Tout vient à point à qui sait attendre ! Madame Anne-Lyse Menoud, lui propose finalement une place de travail au sein de l'AES de Bossonnens qu'elle s'empressa d'accepter.



L'ambiance est vraiment agréable et tant le travail que le lien avec les enfants se passent bien. Afin d'asseoir ses connaissances, Liliana suit en concomitance une formation à la Haute École de Fribourg.

« Ce travail est vraiment en accord avec ce que je cherchais, car il est très enrichissant humainement », explique-t-elle

Elle remarque qu'à chaque nouvelle année scolaire, il y a une phase d'adaptation. Les débuts ne sont pas toujours évidents tant pour les intervenants que les enfants qui doivent trouver leurs marques et apprendre à se connaître. Certains enfants ont besoin d'un temps d'adaptation plus long que d'autres. Plusieurs mesures ont été instaurées pour faciliter l'entente et les échanges avec les enfants, comme la cabane à communication. Cela étant, des adaptations sont nécessaires pour contenter tout le monde.

Il est important que le triangle enfants, parents et intervenants se fasse confiance pour garantir la pérennité de l'accueil extrascolaire.

Pour toute demande d'informations supplémentaires, veuillez-vous adresser à Bettina Sager

par courriel à l'adresse aes@bossonnens.ch
ou par téléphone au 079 314 07 08.

Visitez et likez notre page Facebook : AES Bossonnens

AES Bossonnens, Route de Vevey 31, 1615 Bossonnens.



FENAIISON

Durant l'été, une vache laitière demeure au pâturage où elle consomme jusqu'à 140 kg d'herbe fraîche par jour. La vache, tout comme la cigale de La Fontaine, « se trouva fort dépourvue / Quand la bise fut venue ». Point d'herbe fraîche à ruminer durant l'hiver ! Aussi le foin fait partie du fourrage qu'elle reçoit lorsqu'elle reste à l'étable.

Le foin qu'elle mange résulte de la fenaïson, travail qui consiste à couper l'herbe des prairies. Tandis qu'elles sont en pleine croissance, le paysan « fait les foins ». Et cela sent bon, surtout après la première coupe ! Par la suite, la prairie croît à nouveau et l'herbe qui repousse après cette 1^{re} coupe s'appelle le regain : le paysan « fait les regains ». L'odeur en est bien différente tout comme les propriétés digestives.

Autrefois, la fenaïson se faisait manuellement à l'aide d'une faux pour couper l'herbe, d'une fourche pour la retourner plusieurs fois afin qu'elle sèche et d'un râteau destiné à la regrouper en petits tas ou en lignes.



Un cheval — un bœuf pour les plus pauvres — tirait le char sur lequel un homme ou une femme arrangeait les fourchées qu'on lui passait.

Actuellement, le tracteur équipé d'accessoires agricoles a remplacé la traction animale, la faux, la fourche et le râteau. C'est la faucheuse mécanique qui a succédé à la faux.



Fauchage au moyen de deux faucheuses mécaniques actionnées par le tracteur, une frontale située à l'avant et une latérale tirée à l'arrière.

Éventuellement, le tracteur peut en commander deux, une

HENRI ANDRÉ

frontale située à l'avant et une latérale tirée à l'arrière.

Le fanage, période où l'herbe coupée sèche au sol, constitue une première étape du séchage. L'herbe est retournée, parfois plusieurs fois. L'eau qu'elle contient (75 %) s'évapore et la quantité de matière sèche passe progressivement de 25 à 80 %.

Un andain initialement désignait un coup de faux, puis la quantité d'herbe abattue d'un seul coup de faux. Actuellement, les andains continuent le séchage et dessinent des alignements d'herbes, des bandes continues qui rythment le paysage et sont faciles à ramasser par la presse.



Une fois séché au sol, le foin est conditionné par la presse pour former des balles rondes d'environ 350 kg. Ces balles sont récupérées par un tracteur muni d'un chargeur frontal et emportées par une remorque.



Le foin peut aussi être récupéré après enrubannage en balles rondes plastifiées, d'un poids de 800 kg environ. Ce moyen permet un stockage à l'extérieur et offre une conservation optimale du fourrage, à condition que le plastique ne soit absolument pas troué ou défectueux. Cela fait le bonheur des passants et de certains photographes qui contemplent les balles aux tons pastel (voir en première page).





CORINNA SAVOY - DU PAIN POUR LA FAMILLE À L'AOP POUR LA CUCHAULE

CHRISTOPHE MONNARD

Cela fait maintenant quelques années que Corinna Savoy participe régulièrement au Marché du Terroir de Palézieux. Elle y vend différentes sortes de pain et aussi de la cuchaule AOP.

Depuis plusieurs années, Corinna Savoy a l'habitude de produire le pain pour sa famille. La présidente et créatrice du Marché du Terroir de Palézieux, M^{me} Céline Dovat, à la recherche de producteurs, la contacte un jour de 2010, en lui demandant si elle a un intérêt à participer à ce marché. Corinna se laisse tenter par l'aventure, fait un essai, vite transformé en participation active et régulière.



Corinna porte le costume de Thurgovie, son canton d'origine.

Le marché a lieu le premier samedi de chaque mois au Battoir, à Palézieux-Village, d'avril à novembre, avec une relâche en août. Cela représente 7 éditions pour 2019. Les deux dernières auront lieu le 5 octobre et le 2 novembre, de 9 h 00 à 13 h 00.

Des dizaines de kilos de pâte pétrie à la main

Pour Corinna, le travail de préparation du marché débute le vendredi après-midi avec la fabrication et le pétrissage, à la main, de la pâte. Suivent le façonnage des divers pains, tresses ou cuchaules et la cuisson au four. Tout cela se termine vers deux ou trois heures le samedi matin, soit douze heures de travail. Il ne reste que quelques heures pour une courte nuit de repos avant le début du marché à neuf heures.

La production, faite avec l'aide de Carine et Valérie, deux des filles de Corinna, comprend :

- 10 kilos de pains aux grains (tournesol, sésame,

courge, lin),

- 10 kilos de pains aux pommes de terre,
- 4 kilos de baguettes,
- 2 kilos de petits pains au lard,
- 2 kilos de petits pains aux olives,
- 32 à 48 kilos de tresses (300 - 500 ou 700 grammes),
- des escargots, qui ressemblent aux pains aux raisins, mais sans raisins, en pâte à tresse et des petits pains au sucre, également en pâte à tresse.



En période de Bénichon, elle fabrique encore 48 kilos de cuchaule ainsi que de la moutarde de Bénichon. Elle réduit cependant sa production de tresse à deux kilos.

Corinna Savoy participe encore au marché de la Bénichon de Châtel-St-Denis, à celui de la mi-été des Paccots et à la Foire La Roche le dernier week-end d'octobre.

Une production hebdomadaire

En plus des marchés Corinna fabrique du pain une fois par semaine, sur un jour qui varie en fonction de son emploi du temps. Elle travaille en plus à 50 % à la poste et participe activement aux travaux de la ferme.

La veille de la fabrication, ses clients reçoivent un e-mail ou un sms et commandent du pain aux grains ou aux pommes de terre, selon leurs désirs. Le lendemain, Corinna enfourche son vélo, sans assistance électrique, et, avec une grande hotte, s'en va livrer les articles commandés à Bossonnens, Attalens et Granges. Les clients des villages plus lointains passent chercher leur pain à la ferme.

Tous les samedis, en dehors des dates du marché, Corinna confectionne encore des tresses pour sa famille et pour les clients qui en demandent.



Le marché du terroir à Palézieux

Le marché du terroir de Palézieux est actuellement présidé par Mme Carine Théraulaz. A chaque édition se greffe une petite



Marina, Valérie et Corinna.

activité culturelle. Le 5 octobre il y aura donc un troc de jouets, la ludothèque d'Oron et un atelier de confection de bougies. L'édition du 2 novembre sera agrémentée par la présence de l'ensemble vocal Crescendo.

Cuchaule AOP

Afin de pouvoir vendre sa production sous le nom de cuchaule, Corinna Savoy a dû demander une Appellation d'Origine Protégée.

Le lait, le beurre, la farine et les œufs doivent provenir du canton de Fribourg. Le sucre et la levure doivent être suisses. Seul exotisme toléré, le safran, dont la production suisse n'est pas toujours suffisante. Cette épice orientale étant déjà

commercialisée au XV^{ème} siècle pour agrémenter ce mets de fête fribourgeois, la tradition est respectée.

Il faut non seulement prouver que l'origine des produits est respectée, mais encore il y a une recette à suivre, avec un peu de liberté, et surtout la cuchaule est taxée en principe toutes les années ou les deux ans. Pour Corinna, cela s'est passé au Salon suisse des Goûts et Terroirs à Bulle.

Pain aux pommes de terre

L'utilisation de pomme de terre pour la fabrication du pain a peut-être été introduite pour remédier à un manque de farine.

Un peu oubliée au cours des années, cette pratique est parfois réintroduite de nos jours. Il existe de nombreuses recettes, selon les pays ou les régions. Le goût de la pomme de terre est généralement imperceptible. Cela donne toutefois au pain un goût délicieux et lui permet de conserver sa fraîcheur jusqu'à cinq jours.



Pain de la ferme
Le pain au gré de vos envies

Corinna Savoy
Chemin de la Goletta 17
1615 Bossonnens
076 221 54 29
mario-corinna@bluewin.ch

CYCLE D'ORIENTATION – ANNÉE SCOLAIRE 2018 - 2019

À l'heure où vous lirez cette dernière édition du Bosson'Info, plusieurs jeunes filles et jeunes hommes de notre commune auront terminé leur scolarité obligatoire et ouvert la porte à une formation professionnelle ou à la poursuite d'études supérieures.

Pour la première fois dans ce journal, nous souhaitons les féliciter toutes et tous d'avoir franchi cette nouvelle étape.

Sincères félicitations à :

BOUCHARD Noumina, BUENAVENTURA Ethan, BURG Y Jérémie, CORDEY Adrien, CORNAZ Eva ;

DE MOURA ADDORISIO Diego, DOLIKHANI Adrian, DUPUIS Noura, DURAND Morane ;

DURAND Nola, GAMBONI Tania, GOUMAZ Salma, GUAICO Lenny, GUAICO Noah ;

GUIZZETTI Célia, JUFER Jade, MAMASSIS Irini, MULLER Hamza,

LUCIEN MOGNETTI



MUSY Emma ;

NGUIMBI Calix, PUGIN Inès, RAMASAWMY Inès, SAGER Nadia, SCHMID Elodie, SCHWITZ Lora, WYDLER Maël.

Deux élèves ont choisi de suivre une année supplémentaire au CO de la Veveyse.

Dix ont opté pour la poursuite de leurs études au Collège du Sud à Bulle et trois à l'Ecole de culture générale à Bulle également.

Les autres ont commencé un apprentissage :

deux de peintres en bâtiment, un de forestier-bûcheron, un de géomaticien, un de dessinateur en génie civil, trois de dessinateurs en architecture, un d'informaticien, un d'assistant en soin et santé communautaire et un de boucher-charcutier.

Nos meilleurs vœux de réussite les accompagnent pour la suite de leur carrière, bonne continuation à toutes et tous.



**DÈS 2020, BOSSONNENS BÉNÉFICIERA DE L'INTERNET ULTRARAPIDE****COMMUNIQUÉ SWISSCOM** 

Les premiers travaux devraient commencer en milieu d'année 2020 et, dès fin 2020, les premiers résidents du village seront raccordés à l'Internet ultrarapide. Cependant, avant cela, de nombreux travaux préliminaires sont nécessaires.

Swisscom a fait la promesse de déployer les technologies de fibre optique dans chaque commune suisse d'ici à la fin 2021. C'est au tour des habitantes et habitants de Bossonnens d'en profiter. Les premiers travaux visibles débiteront au 2^{ème} semestre 2020 et dureront environ neuf mois.

Les travaux préliminaires débutent dès maintenant

Avant la pose des câbles à fibre optique en 2020, des travaux préliminaires sont toutefois nécessaires. Il s'agit entre autres d'obtenir l'autorisation pour les travaux de déploiement sur les biens-fonds publics comme privés. Swisscom contactera à cette fin les propriétaires et discutera avec eux des détails. Dans un deuxième temps, l'infrastructure existante doit être en partie mise à niveau afin de pouvoir transmettre les largeurs de bande supérieures. De plus, le déploiement sera coordonné avec d'autres services au cas où des travaux d'infrastructures supplémentaires (p. ex. remise en état de la chaussée) devraient être réalisés en même temps.

Des technologies de fibre optique performantes et durables

À Bossonnens, le réseau déployé permettra de bénéficier de l'Internet ultrarapide avec un débit max. de 500 Mbit/s. Ainsi, le père de famille pourra regarder le dernier film à gros budget sur Swisscom TV 2.0 pendant que la mère de famille chargera la présentation fraîchement terminée sur le réseau d'entreprise. Quant aux enfants, le fils jouera en ligne sur sa console tandis que la fille bavardera avec son amie sur Skype. Avec 500 Mbit/s, utiliser de multiples applications en même temps ne posera aucun souci. En plus, les technologies de fibre optique sont modulaires et évolutives. La fibre optique déjà en place pourra être rapidement optimisée pour accroître la puissance si jamais la demande augmente à l'avenir.

Rester informé sur l'état d'avancement

Sur www.swisscom.ch/checker, les habitants pourront prochainement saisir leur numéro de téléphone ou leur adresse pour vérifier les produits et prestations disponibles à leur domicile. Ils peuvent également choisir de recevoir une notification automatique concernant leur domicile. Swisscom tient ainsi les personnes intéressées au courant dès que de nouvelles informations sur l'extension sont disponibles. Pour de plus amples informations sur le réseau Swisscom : www.swisscom.ch/reseau.

Berne/Bossonnens, juillet 2019

**TRAVAUX DE L'ACTUELLE GARE ET SON DÉVELOPPEMENT FUTUR****COMMUNIQUÉ TPF**

Depuis la construction de la ligne Châtel-St-Denis – Palézieux, il y a un peu plus d'un siècle, peu de choses ont bougé. Avec l'évolution sociodémographique et les défis liés à la mobilité, ce tronçon constitue une clé de voûte pour les transports publics du sud fribourgeois. Il s'agit de relever plusieurs défis.

Les défis de la ligne Châtel-St-Denis – Palézieux**a) Répondre à l'augmentation du nombre de voyageurs**

Aux heures de pointe, les trains sont très fréquentés. Ces derniers temps, il est même arrivé que certains voyageurs peinent à y trouver une place. Il est impératif d'offrir plus de places dans les trains les plus demandés. Les points d'arrêt doivent être adaptés à ces trains plus longs, composés de deux rames, dès le mois de décembre 2019.

b) Offrir des accès sans obstacle aux trains

Les Transports publics fribourgeois et tous les autres acteurs de transports publics de Suisse ont l'obligation, d'ici le 1^{er} janvier 2024, de moderniser leurs gares afin de respecter la loi sur l'égalité pour les personnes handicapées (LHand) et les nouvelles normes de sécurité. Ces améliorations seront également profitables pour les personnes à mobilité réduite ou voyageant avec des enfants, des poussettes, des bagages, etc.

c) Offrir en tout temps de bonnes correspondances à Palézieux et Bulle

Cette ligne régionale est souvent le premier ou le dernier maillon de la chaîne de transport qui permet d'accéder aux villes et régions de Suisse. De bonnes correspondances sont indispensables, aujourd'hui comme demain.



d) Supprimer le passage à niveau au centre de la localité de Bossonnens

Avec les développements de la région, le volume du trafic routier n'a cessé d'augmenter ces dernières années. Le passage à niveau de la route de Bossonnens constitue un obstacle à la fluidité du trafic.

Pour relever ces défis, plusieurs étapes de travaux sont indispensables.

**Travaux actuellement réalisés en gare de Bossonnens**

Malgré le futur déplacement de la gare, les travaux actuels sont nécessaires. Ils ont débuté en mars 2019 et consistent principalement en 3 étapes :

- suppression du croisement des trains,
- mise en conformité du quai 1 prolongé à une longueur de 120 mètres,

- procédure d'approbation des plans (PAP) déposée en juillet 2017.

La remise en service du train est prévue pour novembre 2019.

D'une manière générale, ces travaux contribuent à l'introduction de nombreux changements positifs pour le voyageur

- Amélioration de la sécurité,
- D'avantage de places et de confort,
- Trajets entre Bulle et Palézieux réduits de 3 minutes,
- Augmentation de la cadence à la demi-heure.

Futur déplacement de la gare de Bossonnens

Le plan d'aménagement local de Bossonnens (PAL) est actuellement en cours d'approbation. Il tient d'ores et déjà compte du futur déplacement de la gare dans une zone située entre l'actuel carrefour de la gare et le centre de tennis. Ce déplacement d'environ 250 mètres permettra, entre autres, de supprimer le conflit qui oppose actuellement le rail à la route et d'abroger le passage à niveau.

Les Transports publics fribourgeois (TPF) sont favorables au développement d'une telle nouvelle zone. Une fois le PAL avalisé, un partenariat entre le Canton (routes cantonales), la Commune et les TPF pourra se mettre en place pour planifier les importantes adaptations aux tracés routiers et ferroviaire, les ouvrages d'art et la nouvelle gare.

SAMEDI 14.12.2019
- nombreuses animations de 9h à 16h

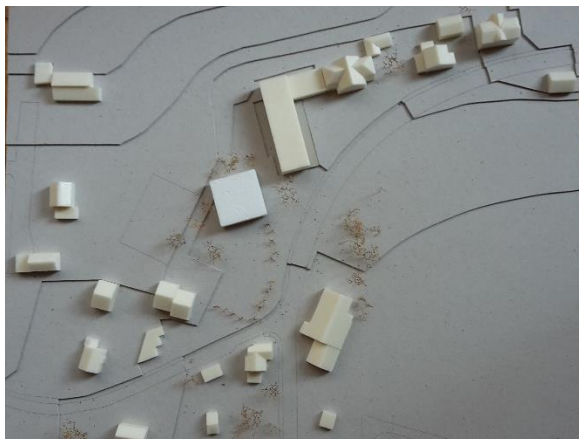
INAUGURATION DES GARES TPF
de Châtel-St-Denis, Remaufens, Bossonnens & Palézieux

AU PROGRAMME :
découverte des quatre gares, animations, restauration et beaucoup d'autres surprises.

Plus d'informations à venir sur tpf.ch/inauguration-veveyse



DANIEL GOLAY



**Dans la série
des bonnes
résolutions...**



JOURNAL COMMUNAL AU 23 AOÛT 2019

CARNET ROSE

Bey, Salah, fils de Hanen et Hamza, né le 27 mai 2019

Menoud, Maelan, fils d'Angélique et Zlatko, né le 24 juillet 2019

ILS NOUS ONT QUITTÉS

Perroud Jacques, né le 2 juin 1947, décédé le 9 août 2019

ANNIVERSAIRES PARTICULIERS

90 ans Beaud Robert, né le 24 octobre 1929



Organisation:
Commune de
Bossonnens



CMI

LA COMÉDIE MUSICALE IMPROVISÉE

SALLE POLYVALENTE DE BOSSONNENS

SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019 20H00

Plein tarif: 25.- / AVS et étudiants: CHF 20.- / Places non numérotées
Réservations: administration communale (8h - 12h): 021 947 44 88
Portes: 19h00 / Buvette tenue par la SENEK

AGENDA MANIFESTATIONS

28 septembre	Comédie musicale improvisée	Bossonnens, salle polyvalente
5 octobre	Souper 75 ^e anniversaire du Ski-Club	Attalens
11-12 octobre	Bénichon, nuit du vin cuit - Sté développement	Granges
11-13 octobre	Bénichon - FC Attalens	Attalens
23-27 octobre	Comptoir de la Veveyse	Châtel-St-Denis
2 novembre	Concert - Sté développement	Attalens
15-16 novembre	Spectacle de danse Mi ange Mi démon	Attalens, Auberge de l'Ange
22 novembre	Concert-Chœur des Artilleurs	Remaufens
22-23 novembre	50 ^e Anniversaire Société de Gym	Attalens
29-30 novembre	Bar Saint-Nicolas	Sté Jeunesse Tatroz
29-30 novembre	50 ^e Anniversaire Société de Gym	Attalens
5 décembre	Match aux cartes - SENEK	Bossonnens, salle polyvalente
5 décembre	Concert Ensemble Intervalles	Oron-la-Ville
6 décembre	Saint-Nicolas SENEK	Bossonnens
7-8 décembre	Marché de Noël SENEK	Bossonnens, salle polyvalente
8 décembre	St-Nicolas - Sté développement	Attalens
8 décembre	St-Nicolas - Sté développement	Granges
12 décembre	Concert Ensemble Intervalles	Saint-Saphorin
31 décembre	Nouvel An	Attalens, Auberge de l'Ange

Vous organisez un événement à Bossonnens, cette rubrique vous est réservée ! Les spectacles, concerts, marchés, expositions et autres manifestations nous intéressent. Contactez-nous : secretariat@bossonnens.ch ou 021 947 44 88.

