

CO
RE

VERTIGE DES SENS\$

**Gueule de bois: même pas
peur des lendemains de fête**

**Marketing olfactif: nous sommes
menés par le bout du nez**

**Plaisir de lire: cinq expériences
particulièrement grisantes**

DANS L'IVRESSE DES SIÈCLES

Si la recherche médicale en est souvent à l'origine, l'addiction en constitue la fin tragique: la recherche de l'ivresse est vieille comme le monde.

Texte: Matthias Mächler

Vers 1700

L'ivresse est proscrite en Europe. La Russie interdit la consommation de tabac et menace les fumeurs de flagellation publique et de leur couper le nez.

Env. 1000 av. J.-C.

Des champignons hallucinogènes sont utilisés dans diverses cultures à des fins d'extase religieuse, notamment en Amérique latine.

Env. 10 000 av. J.-C.

Dès le Paléolithique, des chamans et des alchimistes des quatre coins du monde concoctent des breuvages enivrants à base de céréales, de fruits et d'herbes.

Env. 2700 av. J.-C.

Un traité de botanique chinois décrit le pouvoir thérapeutique du cannabis. On retrouve des descriptions similaires dans le Vêda de la tradition hindouiste.

Env. 7000 av. J.-C.

La première bière est fabriquée à base de miel et d'eau dans un village de Chine: c'est une sorte d'hydromel.

Env. 5000 av. J.-C.

Au Proche-Orient, les premiers paysans sédentaires cultivent des vignes. Le plus ancien pressoir connu provient des monts Zagros en Iran.

Env. 5000 av. J.-C.

La croyance populaire accorde un pouvoir euphorisant thérapeutique à l'urine des chamans après la consommation de champignons hallucinogènes.

1167

La première eau-de-vie: un médecin italien connu sous le nom de Salernus distille de l'alcool à des fins médicales. L'eau-de-vie destinée à la consommation ne s'impose qu'au 15^e siècle.

0

La ville perse de Chiraz est considérée comme un haut-lieu du vin: les décisions importantes sont exclusivement prises en état d'ivresse (et confirmées après coup, une fois sobre). L'ivresse excessive est aussi monnaie courante en Europe, où de la jusquiame est ajoutée à la bière pour en renforcer l'effet.

1772

Le chimiste anglais Joseph Priestley fabrique du «gaz hilarant» (protoxyde d'azote).

1920

Prohibition: la Constitution des Etats-Unis interdit la fabrication, le transport et la vente d'alcool. La loi est abrogée en 1933.

1989

Les cartels de la drogue en Colombie et au Mexique se professionnalisent et entament une guerre longue et sanglante, qui perdure encore aujourd'hui.

Vers 1880

La drogue devient un problème de société. A New York, les toxicomanes vendent du bric-à-brac («junk») pour pouvoir s'en procurer... d'où le terme «junkie».

1938

Le chimiste suisse Albert Hofmann invente le LSD (diéthylamide de l'acide lysergique). Le chimiste américain Alexander Shulgin fait des expériences avec de la MDMA, principal composant de l'ecstasy.

2008

La métamphétamine fait les gros titres, notamment aux Etats-Unis: elle fait partie des drogues les plus destructrices.

1879

La cocaïne, un alcaloïde extrait de la feuille de coca pour la première fois en 1860, est utilisée pour traiter la dépendance à la morphine.

1971

Durant le mouvement hippie, l'objectif de l'ivresse est de développer sa conscience: les substances hallucinogènes sont en vogue.

2016

La consommation d'alcool en Suisse atteint son plus bas niveau depuis la Seconde Guerre mondiale avec 54,9 litres de bière, 33,8 litres de vin et 3,6 litres de spiritueux par personne.

1870 1880 1890 1900 1910 1920 1930 1940 1950 1960 1970 1980 1990 2000 2010

1893

Le chimiste japonais Nagayoshi Nagai synthétise la métamphétamine («meth») sous forme liquide.

1939

Au cours de la Seconde Guerre mondiale, la métamphétamine (le «massepain des aviateurs») est considérée comme un remède universel contre la sensation de peur et d'anxiété. Le chancelier du Reich Adolf Hitler se fait aussi régulièrement faire des piqûres de métamphétamine.

1986

La Platzspitz à Zurich devient un haut-lieu de rencontre des toxicomanes du monde entier. Jusqu'à 3 000 consommateurs viennent s'y approvisionner chaque jour. Le parc est fermé en 1992.

1903

Coca-Cola renonce aux additifs à base de cocaïne et modifie la recette (à l'instar de beaucoup d'autres producteurs de denrées alimentaires).

2017

L'Uruguay est le premier pays à légaliser le cannabis. Depuis 2018, 9 des 50 Etats-Unis d'Amérique en autorisent la consommation.

1897

Le 21 août marque l'apparition de la drogue la plus connue au monde, l'héroïne, dans un laboratoire de la société Bayer. Son nom vient du terme «héroïque» parce que le médicament fait des miracles contre la toux et la douleur.

1978

L'ouvrage «Moi, Christiane F., 13 ans, droguée, prostituée...», qui raconte la vie d'une héroïnomane, choque la société. D'autres drogues telles que la cocaïne, le crack, l'ecstasy (MDMA) et le speed sont également à la mode.

2017

Barcelone est la seule ville d'Europe où la consommation de cocaïne dépasse encore celle de Zurich. Saint-Gall, Genève, Berne et Bâle figurent également dans le top 10. La cocaïne est la troisième drogue la plus dangereuse après l'héroïne et la métamphétamine.

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

Vous vous souvenez certainement de votre première cuite – et surtout du jour suivant: l'horreur! Et pourtant, la plupart d'entre nous poussons parfois le bouchon un peu trop loin jusqu'à en avoir la fameuse gueule de bois. Mais dans quel but? Parce que c'est amusant, affirme le biologiste Mario Ludwig en citant toute une série d'exemples tirés du règne animal (à lire dès la page 4)!

Lorsque Coop Protection Juridique est confrontée aux conséquences d'états d'ivresse, il est rarement question de lendemains difficiles mais plutôt de délits, l'exemple typique étant la conduite en état d'ébriété. Dans notre article dès la page 28, nous traitons cependant d'une ivresse d'un tout autre type, à savoir la dépendance aux achats en ligne.

Le présent numéro de CORE explore toutes les formes d'addiction: l'auteur Max Küng trouve la sienne dans la course cycliste (page 10), sa collègue Nicole Althaus dans le doux parfum des nourrissons (page 34) et l'apnéiste Peter Colat dans la soif de records (page 18). La période d'abstinence de Susanne Kaloff fut une expérience grisante (page 24), tandis que l'écrivain Thomas Meyer se libère progressivement de sa dépendance à Internet (page 38).

Je vous souhaite une lecture enivrante – dans le bon sens du terme!

Daniel Siegrist
CEO, Coop Protection Juridique SA



Impressum

Editeur: Coop Protection Juridique SA. Responsables du projet: Petra Huser, Sibylle Lanz, Ioannis Martinis, Coop Protection Juridique SA.
Rédaction: Matthias Mächler, www.diemagaziner.ch. Maquette/réalisation: Baldinger & Baldinger AG, Aarau.
Production: Christoph Zurfluh, www.diemagaziner.ch. Impression et expédition: Die Medienmacher, Schwabe AG, Muttenz.
Tirage: D 5000 / F 2000 exemplaires. Parution: une fois par an. Commandes: Coop Protection Juridique SA, Entfelderstrasse 2, Case postale 2502, CH-5001 Aarau, petra.huser@cooprecht.ch. Les informations sur les prestations de service et les produits publiées dans ce magazine ne constituent pas des offres au sens juridique du terme.

SOMMAIRE



Why? Page 4

Pourquoi même les animaux s'enivrent-ils? Le biologiste Mario Ludwig se pose aussi parfois la question.

L'extase ultime Page 10

De cuisinier amateur à fan de cyclisme: c'est en selle que l'auteur Max Küng a trouvé le suprême bonheur.

Menés par le bout du nez Page 12

Inutile de résister: comment notre odorat nous ensorcelle.



Trip tropical Page 16

Ayahuasca: notre chroniqueuse a testé la drogue à la mode.



A couper le souffle Page 18

Personne ne peut retenir sa respiration aussi longtemps que l'apnéiste Peter Colat. Vous voulez parier?

Safari des instincts primaires Page 22

Le ragot serait la star des informations selon Michèle Binswanger.

Santé et à la prochaine! Page 24

Ne rien boire procurerait une sensation enivrante (au début), affirme Susanne Kaloff.

Les addicts du shopping Page 28

A un clic du paradis? Les achats en ligne présentent un risque de dépendance. Un cas pour Coop Protection Juridique SA.

Accro aux petits bouts de choux Page 34

Le doux parfum des nourrissons rendrait dépendant selon la chroniqueuse Nicole Althaus. Pour toujours!

De tout & de rien Page 36

Pourquoi notre travail n'est jamais rébarbatif: quelques exemples.

Je suis dépendant... Page 38

... et ce n'est pas drôle, déclare l'écrivain Thomas Meyer. Ou comment décrocher d'Internet.

La sensation de planer Page 40

Qu'est-ce qui fait rêver notre équipe?



3

Des faits & des chiffres Page 46

Les chiffres de Coop Protection Juridique SA sont grisants – y compris pour la consommation de café...

10 Questions au... Alex Price Page 48

L'un des meilleurs DJ de la scène suisse

WHY?

Nous recherchons l'ivresse,
quitte à accepter d'avoir la
gueule de bois. Mais dans quel
but? Parce que c'est amusant,
d'après le biologiste Mario
Ludwig. Du moins, c'est la
règle dans le règne animal.

Texte: Michèle Roten
Photo: Elisa Reznicek

L'Homme est un être vivant extrêmement complexe avec un cerveau énorme, un esprit très développé, des névroses, des hypothèques, des entretiens annuels et des familles recomposées. On comprend donc aisément son besoin d'ivresse malgré les effets secondaires négatifs: c'est un moyen pour lui de fuir la réalité. C'est la réponse que la psychologie (de comptoir) apporte à la question de savoir pourquoi les humains prennent des substances qui altèrent la conscience.

D'un point de vue neurologique, nous aimons manipuler les innombrables neurotransmetteurs dans notre cerveau. En modifiant l'effet des neurotransmetteurs GABA et glutamate, l'alcool nous rend décontractés et désinhibés. L'ecstasy augmente la production du neurotransmetteur sérotonine pour des sensations plus fortes et plus précises. La cocaïne et le speed provoquent un tsunami de dopamine dans le système limbique, mettant en ébullition notre centre de la récompense.

A travers l'observation d'animaux consommant des substances psychotropes, le Dr Mario Ludwig, biologiste à Karlsruhe, apporte une autre réponse très simple: les êtres vivants consomment probablement des psychotropes tout simplement parce que c'est agréable.



Dr Ludwig, pourquoi les animaux s'enivrent-ils?

Pour diverses raisons. Certains animaux le font de manière bien ciblée. Les hérissons, par exemple, vident les pièges à bière jusqu'à la dernière goutte. Vous connaissez peut-être cette technique pour se protéger des limaces, qui consiste à placer des pots de yaourts remplis de bière dans le jardin; les limaces sont attirées, tombent dans la bière et se noient. Les hérissons ont découvert que les limaces trempées de bière constituent un mets délicieux. C'est à peu près comme si nous mangions un chocolat fourré à la liqueur de 10 kg. Après ça, les hérissons sont plutôt éméchés.

Et que fait un hérisson ivre?

Il se retire n'importe où dans le jardin, ce qui peut être dangereux pour lui. Lorsqu'il est sous l'emprise de l'alcool, il oublie souvent de se rouler en boule pour se protéger et devient une proie facile.

Le hérisson ne préfère-t-il pas les limaces à l'alcool, autrement dit l'ivresse?

Non, car après avoir mangé la limace, il termine la bière. C'est

font du raffut une fois ivres, veulent peut-être simplement manger des fruits.

Ne devrait-il pas y avoir un effet d'apprentissage? L'élan pourrait se dire: une minute, la dernière fois cela ne m'a pas vraiment réussi, je ne vais peut-être pas en consommer?

Ce n'est manifestement pas le cas pour tous les animaux. On peut cependant observer cet effet chez certains. Le jaseur boréal est un petit oiseau qui migre de la Sibérie en Europe centrale quand l'hiver arrive. Une année, les jaseurs sont arrivés en nombre à Vienne et ont été confrontés pour la première fois de leur vie à des fruits fermentés. Cela les a rendus terriblement ivres, beaucoup ont heurté des fenêtres, incapables de les éviter. Quand ils sont revenus l'hiver suivant, ils ont dédaigné ces fruits, ou en tout cas ils n'ont pas volé quand ils étaient ivres.

Un phénomène qui ne présente cependant guère d'intérêt sur le plan de l'évolution, n'est-ce pas?

Non. Néanmoins, tout ne doit pas forcément présenter un intérêt sur le plan de l'évolution chez les animaux.

Ces comportements peuvent constituer un préjudice mortel: les animaux ivres deviennent des proies faciles.

Oui, mais regardez chez les humains: nous buvons de l'alcool, nous faisons n'importe quoi, nous avons mal aux cheveux le lendemain et pourtant, nous recommandons à chaque fois.

On s'imagine toujours que dans la nature, les animaux ne pensent qu'à survivre et à se reproduire.

Les recherches les plus récentes montrent qu'il y a aussi du plaisir et de l'envie chez les animaux, par exemple chez les bonobos. Ils font partie des singes anthropoïdes et peuvent avoir des relations sexuelles sans intention de se reproduire.

Comment cela se traduit-il en termes d'interaction entre les stupéfiants humains et l'accès aux drogues par les animaux (exception faite des pièges à bière)? Par exemple, si je laissais trainer un tas d'héroïne dans le jardin, que se passerait-il?

(Rire) Je ne suis malheureusement pas en mesure de répondre à cette question. La recherche sur la drogue chez les animaux n'en est encore qu'à ses balbutiements. Mais les kangourous, par exemple, se droguent volontiers aux capsules de pavot, allant jusqu'à sauter par-dessus les barrières pour en consommer.

Et que font les kangourous quand ils planent?

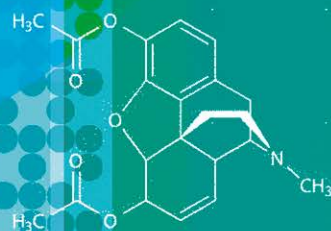
Ils sautent dans tous les sens, comme des fous.

La notion de dépendance existe-t-elle aussi chez les animaux?

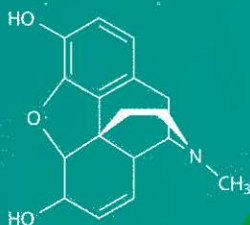
Oui. Sur la péninsule russe du Kamtchatka, les ours ont remarqué qu'ils pouvaient s'enivrer en reniflant le kérosène que les gardes-chasse utilisent pour leurs hélicoptères. Ils ont développé une véritable dépendance, courant même derrière les hélicoptères pour atteindre les

Une sensation d'ivresse comme si nous mangions un chocolat fourré à la liqueur de 10 kg.

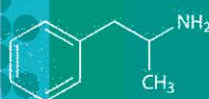
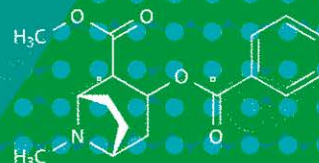
précisément ce qu'il recherche. Pour les autres animaux, c'est plus compliqué. Les élans, par exemple, qui mangent des fruits fermentés et



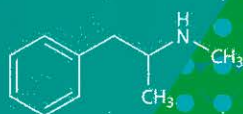
Heroin



Morphine



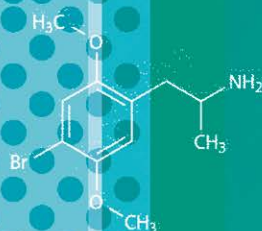
Amphetamine



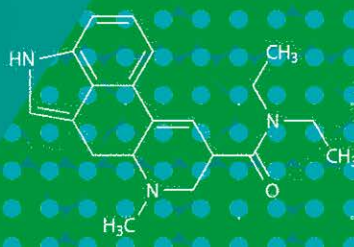
Methamphetamine



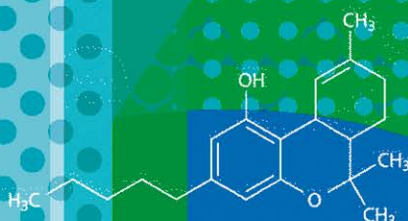
Ecs



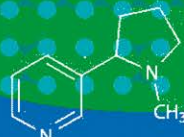
DOB



LSD



Tetrahydrocannabinol



Nicotine

LES BON CÔTÉS DES DROGUES DANGEREUSES

La plupart des drogues aujourd'hui illégales ont d'abord été commercialisées sous la forme de médicaments: la cocaïne contre la dépression et les problèmes de concentration, l'héroïne contre la coqueluche. Les résultats étaient extraordinaires, excepté l'effet secondaire de la dépendance. Après une phase de prohibition, on a aujourd'hui de nouveau peu à peu recouru à ces substances: l'effet du THC, le composant euphorisant du cannabis, est étudié dans le traitement des troubles obsessionnels compulsifs tels que le syndrome de la Tourette ou la spasticité chez les patients atteints de sclérose en plaque, et il prescrit sur ordonnance. La kétamine, une drogue utilisée à des fins récréatives, présente d'excellents résultats comme antidépresseur et décontractant, principalement pour les patients réfractaires au traitement, y compris en cas d'urgence, car l'effet est immédiat. Les substances psychoactives connaissent également un renouveau dans la médecine: la MDMA et le LSD sont de plus en plus souvent testés comme «moyen d'ouverture» dans la psychothérapie.



Le biologiste Mario Ludwig administre parfois des drogues à son chat.

8

gouttes qui s'échappent du moteur. Voyant cela d'un mauvais œil (l'ours étant toujours leur animal emblématique), les Russes ont alors pris soin de protéger le kérosène; les animaux ont connu un phénomène de manque et n'ont pas trouvé cela drôle du tout. Mais depuis, ils sont de nouveau tous cleans.

Les animaux peuvent-ils doser leur consommation?

Oui, tout à fait. Chez les chimpanzés qui apprécient le vin de palme, on a remarqué que les spécimens qui en consomment beaucoup se retiennent le lendemain. Mais il existe aussi de grandes différences quant aux quantités supportées

Les dauphins célibataires sont de vrais junkies.

par les animaux. On a récemment découvert que les oiseaux chanteurs (le merle, la grive, le pinson et l'étourneau) sont incroyablement résistants à l'alcool. S'ils faisaient la même taille et le même poids que les humains, ils pourraient boire une bouteille de vin toutes les huit minutes sans être ivres.

Dans ce cas, santé! Comment est-ce possible?

Ils disposent d'une concentration en alcool déshydrogénase 14 fois supérieure à celle des humains. Autrement dit, l'enzyme responsable de l'élimination de l'alcool est bien plus active dans leurs corps.

La sensation d'ivresse chez les animaux a-t-elle également des aspects sociaux comme chez les humains?

Non, en général, ce sont des comportements isolés. Mais il y a des exceptions. L'histoire des dauphins du Canal du Mozambique est incroyable. On a constaté qu'ils... euh, comment dire... se cament au poisson-globe. Ce dernier est porteur d'une neurotoxine très puissante: si nous en mangions, nous tomberions raide morts. Les dauphins ont compris que s'ils mâchent le poisson très, très délicatement, alors celui-ci libère juste assez de poison pour les rendre euphoriques. Puis ils se laissent remonter vers la surface et contemplent leur reflet, complètement défoncés. Il y a un joli film de la BBC à ce sujet que je vous recommande absolument. Ce qui est intéressant ici, c'est que ce sont uniquement les mâles qui se comportent ainsi, et plus précisément les mâles célibataires. Ils se passent le poisson de l'un à l'autre, comme un joint.

Avez-vous des animaux de compagnie?

Oui, j'ai deux chats.

Leur donnez-vous de l'herbe-aux-chats?

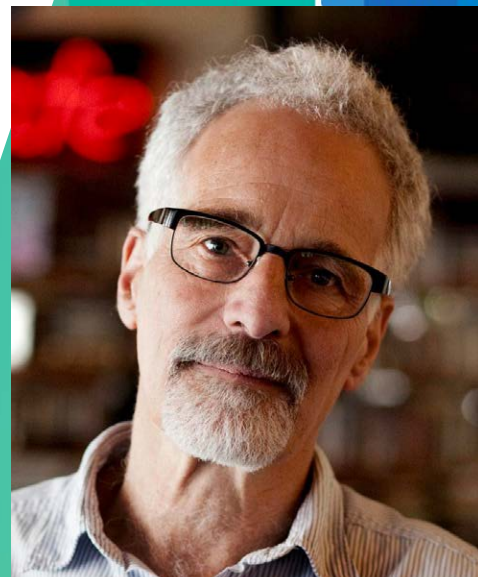
(Rire) Oui, tout à faire, j'administre parfois des drogues à mon chat. Au mâle uniquement.

Pourquoi seulement au mâle?

Chez la femelle, cela ne fonctionne pas. L'herbe-aux-chats ne provoque cet effet euphorique que chez 30% des chats environ. C'est une question de génétique.

Et lui donnez-vous de l'herbe-aux-chats pour le plaisir ou pour la science?

Je lui accorde sa dose quand il a réussi à ne pas m'énervier trois matins d'affilée. Il reçoit alors son herbe, se met à déraiper complètement, bave de partout, se roule par terre, émet des roucoulements et est tout simplement très, très heureux. Une petite drogue inoffensive.



L'HOMME, L'IVRESSE ET LE POURQUOI

Personne ne comprend mieux l'ivresse que Marc Lewis (photo): ce neuroscientifique et professeur en psychologie du développement a souffert d'une dépendance à la drogue pendant de longues années. Il a écrit deux ouvrages relatant son expérience au cours de cette période. Dans «Memoirs of an Addicted Brain» (2011), il décrit non seulement les sensations apportées par les différentes substances, mais également – pour les profanes bien sûr – leurs effets sur le cerveau. Dans son dernier livre, «The biology of Desire: Why Addiction is not a Disease» (2015), il crée la polémique en soutenant que l'addiction n'est pas une maladie mais plutôt une habitude que l'on prend (et que l'on peut donc potentiellement désapprendre).

L'EXTASE ULTIME



Max Küng a longtemps pensé que la cuisine était ce qui lui apportait le plus de plaisir. Jusqu'à ce qu'il monte sur un vélo... et éprouve encore plus d'euphorie.



Découvrir les choses que l'on sait bien faire... ou pas. Suivre les unes de façon cohérente, sans forcément renoncer aux autres. Du moins, si l'on veut mener une vie heureuse. Et sans oublier de se garder un bon passe-temps pour compenser.

J'ai rapidement trouvé mon passe-temps idéal: la cuisine, où je pouvais me servir de mes mains et d'ustensiles, loin de l'ordinateur qui fait partie intégrante de mon travail quotidien. Quel plaisir, une véritable mine d'or: pétrir la pâte à nouilles, désosser le poulet, battre les œufs, manier le fouet, jongler avec le couteau, tambouriner avec l'attendrisseur à viande. Ça fumait. Ça bouillonnait. Ça sifflait. Et on se régala! Le plus souvent, ça sentait vraiment très bon. J'étais satisfait de mon loisir, mais il y avait juste un petit problème: je grossissais de plus en plus. Je devais trouver un autre loisir qui permettrait de contrecarrer les effets du premier. J'ai donc acheté un vélo de course, je me suis glissé dans l'une de ces tenues moulantes et j'ai commencé à pédaler.

Ce qui devait seulement être une solution pour perdre quelques kilos s'est transformée en véritable coup de foudre. Et si cela venait de mes souvenirs d'enfance, où le vélo était le seul moyen de s'évader de notre petit village (avant d'être remplacé par la mobylette)? En tout cas, j'étais stupéfait de voir à quel point le vélo de course

pouvait être amusant, et avec quelle rapidité on pouvait quitter la ville. Rien de mieux que l'ascension d'une haute montagne, quand on grimpe de plus en plus haut à chaque virage et qu'on laisse non seulement derrière soi la limite des forêts mais également une grande partie du monde et de la routine. On débouche sur un paysage lunaire et aride, puis on arrive en

On arrive en haut du col un peu sonné.

haut du col, un peu sonné après plusieurs heures de cuisson dans son propre bouillon d'endorphines. On regarde alors le point d'où on est venu, dans la vallée, qui paraît à des années-lumière. Et là, on se sent vraiment comme sur un nuage.

On pose le vélo contre le panneau du col, on prend l'indispensable photo souvenir, on enfle le coupe-vent, on mange la banane qu'on a emportée, puis on redescend de l'autre côté par d'autres virages qui ne se ressemblent jamais. Le vent chaud dans le visage, on rejoint la zone boisée, on respire l'odeur des baies sauvages et de la résine envoûtante des conifères et on retourne lentement à notre point de départ, quitté plusieurs heures auparavant. Le soir à la maison, les jambes fatiguées et les paupières fermées, bercé par une sensation plus douce qu'aucune autre auparavant, on se demande à quoi on a bien pu penser et réfléchir pendant tout le temps où l'on était assis sur

la selle. On est imprégné de toutes les émotions de la journée, tout ce qu'on a vécu nous accompagne encore – et quand on s'endort, on garde le sourire, un sourire qu'on emporte dans nos rêves et qui nous suit parfois jusqu'au matin.

Autrefois, moi aussi j'aurais bien rigolé si quelqu'un m'avait prédit que je me passionnerai pour le sport, peu importe lequel. Mais heureusement, les choses évoluent. Aujourd'hui, je peux dire que j'ai trouvé le meilleur de tous les loisirs. Le vélo de course et la liberté, ressentie avec tous les sens en éveil. C'est pour moi l'extase ultime.



L'auteur culte Max Küng (dernièrement: «Wenn Du Dein Haus verlässt, beginnt das Unglück») est chroniqueur pour «Das Magazin» depuis 20 ans.



MENÉS PAR LE BOUT DU NEZ

12

Texte: Michael Furger,
Christof Gertsch

**Aucun sens ne déclenche de sensations plus directes
que l'odorat. Il nous rend vulnérables, car on ne cesse
de nous piéger avec des parfums qui influencent
notre comportement d'achat.**

Voici l'histoire de ce qui constitue sans doute le plus grand pouvoir de séduction au monde. Une séduction si forte et si subtile à la fois que l'on ne peut y échapper. Il s'agit de notre sens le plus développé, celui de l'odorat.

Qui dit parfums et odeurs dit sentiments. C'est le secret de ce pouvoir de séduction. En effet, contrairement aux autres organes sensoriels, les muqueuses olfactives de notre nez sont directement reliées au cortex cé-

Il n'existe ni super-parfum, ni mauvaise odeur universelle.

rébral. La perception olfactive est directement transmise au système limbique et à l'hippocampe, autrement dit les parties du cerveau responsables des émotions, des impulsions et des souvenirs.

«La compréhension ne joue aucun rôle dans notre rapport aux odeurs», déclare Hanns Hatt, professeur de biologie cellulaire spécialisé dans l'étude de l'odorat à l'Université de Bochum. «Le cerveau reconnaît chaque parfum car il l'a enregistré. Si ce souvenir nous est rappelé, les émotions qui y sont liées ressurgissent aussi.»

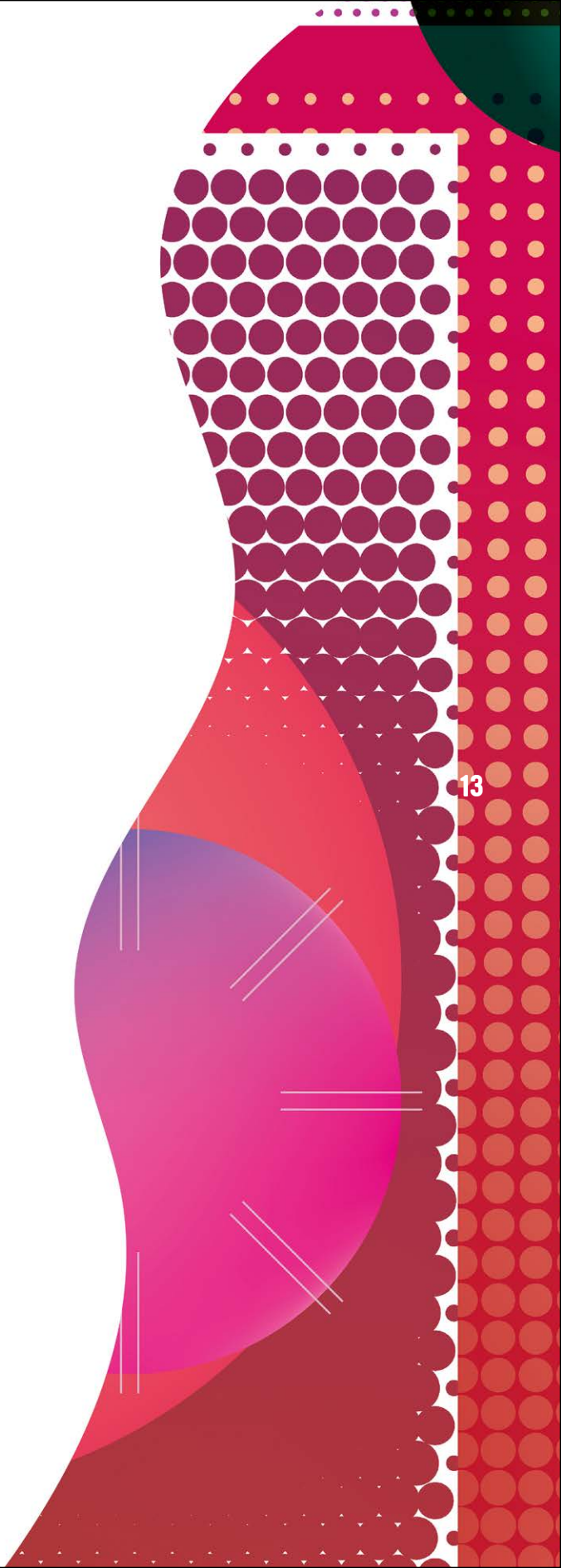
La première rencontre avec une odeur est décisive. Pourquoi de

nombreuses personnes aiment-elles l'odeur de la mer, du pain chaud fraîchement sorti du four ou encore de l'herbe tondue? Parce que beaucoup de gens y associent des souvenirs agréables: les vacances à la plage, le dimanche matin à la maison, les soirées d'été décontractées. Ce n'est pas par hasard si la vanille est l'arôme le plus populaire: elle rappelle vaguement le lait maternel. On y associe donc un sentiment d'amour et de sécurité.

Et comme toujours, qui dit émotions dit argent. Le secteur du parfum pèse à lui seul près de 40 milliards de dollars à l'échelle mondiale. Une grande partie des biens de consommation contiennent des parfums, des lessives jusqu'au dentifrice. Les avions et les voitures sont parfumés, de même que les halls d'hôtel et les banques. Nous sommes constamment menés par le bout du nez.

Cependant, comme les parfums sont associés à des émotions différentes selon les personnes, il n'y a pas plus de super-parfum que de mauvaise odeur universelle. «Même l'odeur de la décomposition n'est pas considérée comme insupportable par tout le monde», déclare Hanns Hatt. Aimer ou détester une odeur relève presque de l'apprentissage.

Les odeurs ne sont pas des «faits» concrets: ils sont fabriqués par le cerveau, comme par magie. Une senteur est une molécule suffi-



samment légère pour flotter dans l'air, traverser le nez et atteindre l'un de nos 350 récepteurs olfactifs. Si une molécule d'alcool phényléthylrique rencontre le récepteur correspondant, celui-ci envoie un

Le bon parfum peut augmenter les ventes jusqu'à 8%.

signal électrique au cerveau et nous humons l'odeur d'une rose. En d'autres termes: une rose n'exhale son parfum que si quelqu'un la respire.

Une industrie pesant plusieurs milliards se serait donc construite

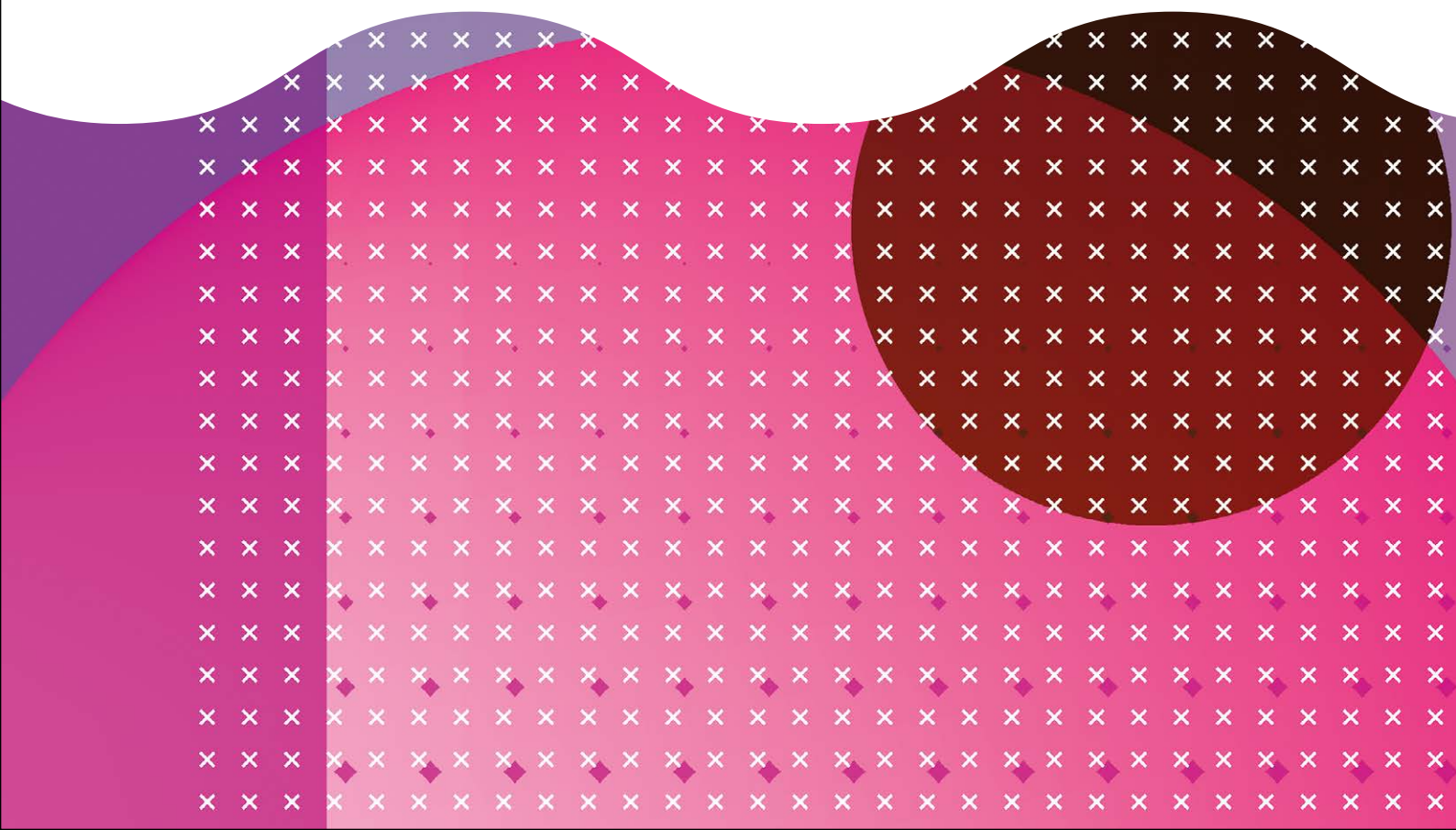
sur une poignée de signaux électriques dans notre cerveau? Est-ce si simple? Un parfum judicieusement utilisé suffit-il à nous transformer en esclaves du marketing?

Les scientifiques s'accordent à penser que le marketing olfactif fonctionne. Les décisions d'achat reposent sur les émotions. Mais Andreas Herrmann, professeur de marketing à l'Université de Saint-Gall, affirme également que «le marketing olfactif est voué à rester une niche». D'une part parce que nous ne serions pas habitués à recevoir des stimuli olfactifs raison de l'omniprésence de signaux visuels. Et d'autre part parce que les stimuli olfactifs sont plus compliqués à mettre en place que

les visuels. «Ils sont plus difficiles à délimiter», précise-t-il.

Le secteur du marketing attend donc toujours une percée du marketing olfactif. Ce qui est surprenant quand on sait qu'une étude à grande échelle a montré en 2009 que l'utilisation du bon parfum peut générer une augmentation des ventes allant de 3 à 8%. Certaines entreprises craignent d'être accusées de manipulation tandis que d'autres redoutent les coûts.

Et puis il y a celles qui ont peur de commettre une erreur. En effet, le marketing olfactif est un exercice périlleux. Un parfum trop persistant ou qui ne colle pas au produit peut avoir des effets irritants et un impact négatif. Un hôtel d'affaires



dont la clientèle est majoritairement masculine ne devrait pas diffuser la même odeur qu'un hôtel de bien-être et de remise en forme, même si les deux semblent agréables.

Mais en dépit des réticences, rares sont les secteurs qui ne tentent pas d'expériences avec les odeurs. Les centres de fitness et les cabinets dentaires travaillent avec des produits qui neutralisent les odeurs de transpiration ou de sueurs froides. Les magasins de meubles optent pour des produits remédiant au sentiment d'exiguïté et au manque de clarté. Les magasins de vêtements pour jeunes adoptent des produits qui éloignent les personnes plus âgées. Et les concessionnaires

automobiles misent sur des odeurs de cuir frais. Des groupes comme Singapore Airlines et Samsung ou encore des chaînes d'hôtellerie et des banques travaillent avec des «corporate smells», des odeurs d'entreprise. L'objectif? La reconnaissance. N'importe où dans le monde, un client qui entre dans un avion, un hall ou une boutique doit s'y sentir un peu comme chez lui.

Il n'existe qu'un domaine dans lequel l'utilisation de parfums est à éviter: l'alimentation. Cela vaut tant la restauration que pour les lieux où l'on vend de la nourriture. Exception faite des endroits où il faut neutraliser les odeurs, par exemple au rayon

poissonnerie des supermarchés, et dans les zones où les odeurs apparaissent d'elles-mêmes, comme au rayon boulangerie. Lorsque la configuration du magasin le permet, la boulangerie est placée près

Les «corporate smells» donnent au client l'impression d'être chez lui.

de l'entrée afin de flatter aussi bien les yeux que le nez des clients. Car l'amour passe bien plus par le nez que par l'estomac.

DES MILLIONS D'EXPLOSIONS OLFACTIVES

Les vêtements fraîchement lavés doivent avoir un parfum, c'est ce qui nous fait dire qu'ils sont propres. Mais comment faire pour qu'un produit ait toujours la même odeur? Avec de minuscules capsules qui survivent au lavage, collent au linge et éclatent sous l'effet du frottement. Certaines lorsqu'on étend le linge, d'autres lors du repassage, ou lorsqu'on porte les vêtements et qu'ils se froissent sur nous. Le parfum du linge propre provient donc simplement de millions de petites explosions olfactives sur notre propre corps.

TRIP TROPICAL



**L'ayahuasca est la drogue du moment.
Barbara Klingbacher en a fait
l'expérience il y a 25 ans dans la forêt
tropicale sud-américaine. Résultat: elle
s'est sentie moyennement grisée.**

Récemment, lorsqu'un ami m'a demandé si je voulais assister à une cérémonie ayahuasca, tout m'est revenu à l'esprit: le serpent noir et blanc, d'une taille effroyable. La tête réduite d'un ennemi. L'odeur de la jungle. Des hommes avec des machettes. Et les caprices du temps, qui pouvaient prendre la forme d'averses ou de gouttes de caoutchouc visqueuses. A l'époque, la consommation d'ayahuasca m'avait fait voir, entendre, sentir et éprouver des choses dont je ne soupçonnais même pas l'existence.

Nous sommes en 1993, dans un village sans nom. La nuit impatiente est tombée comme un voile noir sur la forêt équatorienne. Mon amie et moi sommes assises par terre dans une cabane, des bougies dessinant des créatures vacillantes sur le mur en bois. Alejandro, chef

Une expérience agréablement décevante.

du village et chaman, verse un breuvage à base de lianes dans des tasses en inox tandis que son fils joue un air à la guimbarde, un bourdonnement interminable rappelant un synthétiseur. Je regarde mon amie, hoche la tête et prends une gorgée. L'ayahuasca a un goût affreusement amer. Ensuite, nous attendons. Alejandro appartient au peuple amérindien des Shuars. Rencontré sur un marché, il nous avait invitées chez lui. Une journée de bus au départ de Quito puis une

deuxième permettent de rejoindre un endroit appelé Sucua, d'où nous avons pris le taxi collectif. Nous sommes descendues quelque part, avons traversé une rivière, grimpé en haut d'un sentier et traversé un ruisseau, avant de nous retrouver finalement devant quelques cabanes montées sur des pilotis. Des enfants avec les cheveux en bataille jouaient dans le marécage, des femmes revenaient de la forêt tropicale avec du manioc et nous nous sommes immergées pendant quelques jours dans un univers dont nous ignorions tout.

Une fois, tout le monde a passé des heures à regarder le pot sur le feu en attendant que l'eau commence à bouillir. Une autre fois, tout le monde s'est précipité hors de la cabane, pris de panique; j'ai aperçu le serpent au dernier moment. Une autre fois, Alejandro m'a donné une noix de coco et soudain, j'ai reconnu un nez et des oreilles: il s'agissait d'une tête réduite, héritée de ses ancêtres. Un jour, des étrangers se sont

postés devant la cabane en balançant leurs machettes. Il était question de nous, mais nous n'avons pas su précisément pourquoi. Une autre fois, Alejandro a annoncé que nous allions boire de l'ayahuasca; nous ne savions pas ce que c'était, ni si nous en avions réellement envie. Tout semblait surréaliste, à la fois significatif et dénué de sens, comme dans un rêve.

Même Alejandro a fait des rêves: de visiteurs allaient sauver le village,

menacé de disparaître. C'est ici que serait le restaurant, expliquait-il en dessinant des plans sur un morceau de papier, et là qu'ils dormiraient. Il se demandait qui ferait les lits et qui ferait la cuisine, il serait lui-même «jefe de todo», le chef suprême. Alejandro pensait que beaucoup de personnes s'intéresseraient à son peuple. Il n'a jamais pensé à des touristes qui viendraient uniquement pour l'ayahuasca.

25 ans plus tard, ces touristes affluent dans les innombrables retraites ayahuasca au Pérou et en Equateur, en quête de «voyages spirituels» sur des tapis de yoga. L'une de ces retraites se trouve près de Sucua. Le site Internet ne me permet pas de déterminer s'il s'agit du village sans nom, mais il y a une photo du «jefe de todo», et ce n'est pas Alejandro mais un Américain nommé Ken.

A l'époque, quand j'ai consommé de l'ayahuasca, j'ai vu des serpents, senti l'odeur de la jungle et perçu le temps sous un angle nouveau. Mais c'est arrivé avant même de boire le breuvage. Après, je me suis sentie mal et j'ai plané un peu; c'était agréablement décevant, comme si la vie était plus psychédélique que toute autre drogue. Ainsi, lorsqu'un ami m'a récemment demandé dans un appartement à Zurich si je voulais participer à l'une de ces cérémonies d'ayahuasca qui bouleverserait ma vie, je lui ai répondu non merci. Tout sauf ça!

Barbara Klingbacher est lauréate de l'édition 2018 du prix zurichois du journalisme et rédactrice chez «NZZ Folio», www.nzzfolio.ch



À COUPER LE SOUFFLE



18

**LE ZURICHOIS PETER COLAT PEUT RETENIR
SA RESPIRATION VRAIMENT TRÈS LONGTEMPS:
SON LOISIR. L'APNÉE; UNE DISCIPLINE DANS
LAQUELLE IL BAT TOUS LES RECORDS.**

Texte: Christof Gertsch

Photo: Sandra Vollmar

Portrait: Roland Tännler

Avant de lire ce texte, respirez profondément plusieurs fois. Ensuite, inspirez à fond et poursuivez votre lecture en essayant de retenir votre souffle aussi longtemps que possible. Vous serez surpris de découvrir le degré de persévérance dont fait preuve Peter Colat.

Âgé de 47 ans, Peter Colat est directeur de chantier et chef de projet à Zurich. Son rythme de travail est effréné: les rares fois où il passe une heure sans consulter son mobile, il doit ensuite répondre à dix appels en absence. Mais il a aussi un passe-temps assez fou, une discipline dans laquelle il excelle. Peter Colat plonge en effet plus longtemps, plus loin et plus profondément que le commun des mortels, sans masque à oxygène. Il pourrait lire ce texte du début à la fin sans avoir besoin de reprendre sa respiration. Son record en apnée statique est de 8 minutes 06 secondes – et même 21 minutes 33 secondes après avoir inhalé de l'oxygène pur au préalable.

Avez-vous déjà repris votre respiration?

En règle générale, l'apnéiste est originaire de France, d'Italie ou de Grèce. C'est un gars bronzé avec un charisme mêlant moniteur de surf, casse-cou et séducteur. En plus d'être son métier, la plongée reflète aussi son style de vie. Imaginez-vous la scène: vous vous réveillez dans votre maison de vacances, vous enfiler votre maillot de bain, traversez la forêt de pins jusqu'aux rochers et plongez dans la mer cristalline puis restez tout simplement sous l'eau. A la

lumière du soleil levant, vous dansez parmi les poissons. L'apnée peut effectivement rimer avec une vie faite de liberté, un rêve devenu réalité. Mais c'est tout autre chose qui attire Peter Colat, qui vit loin du littoral.

Il a commencé à plonger un été en vacances alors qu'il était jeune, se rendant compte qu'il pouvait faire mieux que tous ses camarades sans le moindre entraînement. Cette motivation fondamentale perdure encore aujourd'hui. Peter Colat ne plonge pas pour l'ivresse que cela procure, contrairement à d'autres apnéistes, ni pour le silence infini ou la beauté indescriptible sous l'eau. Il plonge pour battre des records.

Peu importe le record. Entrer dans une cabine si petite qu'on en deviendrait presque claustrophobe au salon des vacances et des voyages de Saint-Gall ou au salon professionnel d'Ebikon, puis rester sous l'eau pendant 8 min 06 s ou même 21 min 33 s, cela n'a rien à voir avec l'idée romantique que l'on se fait de l'apnée. Peter Colat l'a fait parce qu'il en était capable, comme une attraction de cirque.

«Tout est dans la tête», dit-il de façon laconique. Et non sans fierté. Sous l'eau, il se projetait sur une île et s'imaginait marchant le long de la plage avec sa compagne et sa fille. Lorsque la douloureuse envie de respirer finissait par l'emporter sur la douceur du rêve, Peter se disait: «Si je veux battre le record

mais que je jette l'éponge maintenant, je vais devoir recommencer demain.» Cette approche l'a beaucoup aidé.

Si vous avez tenu jusque-là: bluffant!

La tentative de 21 minutes 33 secondes a valu à Peter Colat sa première entrée dans le Livre Guinness des records. C'était en 2011. Depuis lors, beaucoup d'autres records sont venus s'ajouter à la liste. En apnée, de nombreuses disciplines permettent de se démarquer. Mais

Peter Colat ne plonge pas pour l'ivresse des profondeurs, mais pour battre des records.

seules quelques-unes sont reconnues par l'Association internationale pour le développement de l'apnée. Des plongeurs amateurs exerçant un métier à plein temps comme Peter ont peu de chances de s'imposer dans ces disciplines et en recherchent donc d'autres. Il a découvert par exemple la plongée sous une épaisse couche de glace, un créneau qui attire presque exclusivement de vrais durs d'Europe du Nord. Parmi eux, Stig Severinsen, un Danois baptisé «The Ultimate Superhuman» dans un programme scientifique sur Discovery Channel. Autrement dit: un surhomme. Agacé depuis longtemps par la surmédiasation de son adversaire, Peter Colat a décidé l'automne dernier de s'attaquer



Pour l'apnéiste Peter Colat,
«ce n'est dangereux que si l'on
ne connaît pas ses limites».

à son record sous la glace. «Je voulais montrer qu'il ne faut pas nécessairement être un plongeur professionnel pour accomplir une telle performance.»

Durant quatre mois, Peter s'est infligé trois séances hebdomadaires dans la Limmat pendant la pause de midi pour habituer au froid entre les réunions, les visites de chantiers et les délais à tenir. En janvier, il était prêt. Accompagné d'une petite équipe, il s'est rendu au lac Weissensee en Autriche, il a percé des trous dans la glace à

De temps en temps, il plonge aussi juste pour le plaisir.

des intervalles de 25 à 30 mètres et il a commencé à nager. En l'espace de deux jours, il s'est illustré dans trois disciplines. En s'investissant à fond, il aspirait à entrer plusieurs fois dans le Livre Guinness des records:

- 155,4 mètres avec combinaison et palmes (le record de Severinsen était de 152,4 mètres).
- 110,2 mètres avec combinaison mais sans palmes.
- 80 mètres sans combinaison ni palmes, seulement des lunettes et un maillot; la température de l'eau était de 2°C et la plongée a duré environ deux minutes.

Le problème dans la plongée sous glace réside dans le fait que bouger permet d'éviter l'hypothermie – mais consomme également

de l'oxygène. Le principal défi pour Colat était donc d'assurer des phases de coulée suffisamment longues entre les immersions. Au cas où il s'évanouirait ou n'atteindrait pas le prochain trou, il était accompagné de plongeurs munis de masques à oxygène et de scooters sous-marins.

Vous retenez toujours votre souffle? Et si c'était vous, Peter Colat?

Peter Colat pratique l'apnée en compétition depuis vingt ans: championnats nationaux, championnats du monde, il y a toujours un nouveau défi à relever. C'est l'un des plus anciens du circuit, ce qui est d'autant plus remarquable que des accidents surviennent de temps en temps en apnée, que ce soit par négligence ou imprudence, voire des décès.

Peter Colat est aussi mort une fois, en tout cas sur Internet. Quand on cherche son nom sur Google, la première information indique «décédé» – aujourd'hui encore. La raison: l'une de ses connaissances a trouvé la mort il y a sept ans en s'entraînant pour une tentative de record du monde. La presse à sensation a confondu certains points essentiels, notamment le nom de la victime, et le décès de Peter était partout.

Le décès de son ami l'a préoccupé pendant longtemps, d'autant plus que de nombreuses personnes lui ont demandé pourquoi il pratiquait un sport manifestement si dangereux. Ce à quoi il répondait:

«Ce n'est dangereux que si on ne connaît pas ses limites.» La plupart des accidents en apnée se produisent dans une discipline que Peter Colat évite à tout prix, l'apnée «No Limit». Le but de cette discipline est de plonger le plus profondément possible le long d'un câble; quand on atteint la limite, la remontée s'effectue à l'aide d'une gueuse fixée à un ballon gonflé d'air. Le record du monde est de 214 mètres.

Au fond de l'eau, tout est d'une beauté incroyable, mais c'est aussi le règne de la solitude; même un plongeur équipé d'un masque à oxygène ne peut pas descendre aussi loin. Si l'un des équipements nécessaires à la remontée présente un quelconque défaut, c'est fini; l'air dans les poumons ne suffit pas à le remonter à la surface par ses propres moyens.

Vous n'avez toujours pas repris votre souffle? Soit vous trichez, soit vous devriez tout de suite tenter de battre un record.

Peter Colat précise qu'il plonge aussi pour le plaisir. Il rêve d'un voyage aux Bahamas, où se trouve le plus grand trou bleu du monde, extrêmement sombre, au bord d'un récif, avec un réseau de grottes sous l'eau à couper le souffle... au sens premier du terme! Et récemment, en vacances en Egypte, il a plongé avec des dauphins. «C'était génial!»

«Vous savez, je suis juste descendu un peu plus loin que les autres. C'est cool de savoir que je suis

le seul à avoir nagé non seulement avec, mais en-dessous des dauphins. Savoir que je suis le seul à être capable de faire cela, que personne d'autre n'a vécu cette expérience, c'est encore ce qu'il y a de meilleur!»

Si vous lisez ceci, Peter Colat, vous pouvez reprendre votre souffle.

À COUPER LE SOUFFLE

Peter Colat détient au total quatre records du monde dans le Livre Guinness des records:

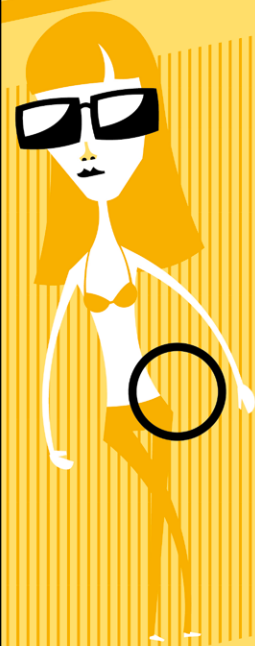
- **24 heures** d'apnée dynamique par équipe
- apnée dynamique sous glace avec palmes: **155,4 m**
- apnée dynamique sous glace sans palmes: **110,2 m**
- apnée dynamique sous glace sans palmes et sans combinaison: **80 m**

En 2011, il avait déjà battu le record du monde d'apnée statique **21 minutes 33 secondes** dépassant de 1 minute 12 secondes le précédent record détenu par un Brésilien.

Peter Colat est 17 fois champion de Suisse dans diverses disciplines d'apnée.

Infos: freediving.ch

LE SAFARI DES INSTINCTS PRIMAIRES



Le ragot serait la star des informations selon Michèle Binswanger. Qui le considère comme sa «drogue du soir».



Les parents font de la prévention auprès de leurs enfants au sujet de toutes les drogues possibles et imaginables. L'héroïne et la cocaïne bien entendu, mais également les drogues festives, sans compter les substances addictives légales. Heureusement, il existe d'autres drogues tout aussi euphorisantes... et presque aussi dangereuses. Par exemple: le ragot.

Le ragot n'est certes pas considéré comme une drogue, mais la réputation de ce type d'information bien particulier est tout aussi douteuse. Son charme est indéniable. Brad a des problèmes avec son ex Angelina – c'est pourquoi il se cache désormais. Lindsay a fait une nouvelle rechute – c'est sans espoir. Et saviez-vous que Demi souffrait d'une dépendance à l'héroïne? En tout cas, elle a fait une overdose. Des infos qui n'empêchent pas le monde de tourner, mais qui restent captivantes. Les ragots sont la star des informations. Mais comme toutes les stars, ils ont tendance à dégénérer, à se souler sans raison et à brailler sur tous les toits. Pas étonnant que la rumeur ait si mauvaise réputation.

Tout est question d'apparence. Les sites à ragots font de l'argent en traquant le faux pas au téléobjectif. En cas de doute, des irrégularités suffisent. Il suffit qu'un bikini glisse ou qu'une opération de chirurgie esthétique tourne mal pour que soient pointées du doigt grosses fesses et vilaine robe. La moindre dépression nerveuse ou

perte de contrôle en public est disséquée et vendue à prix d'or. Ce n'est pas bien, mais malheureusement très addictif.

Le ragot est le côté sombre et primitif de la communication.

D'autres s'accordent un verre de vin ou un joint après une dure journée de travail. Les ragots, ce safari des instincts les plus primaires, ont sur moi un effet similaire. Pouvoir se délecter des malheurs de ceux et celles qui ne semblent pas vivre dans le même monde que nous m'aide à oublier les tracasseries du quotidien. Bien que je méprise le modèle commercial de ce genre de journalisme, je m'en délecte aussi. Un drogué se soucie rarement des conditions de production de la substance qu'il consomme.

En dehors de cela, le ragot ne mérite pas sa mauvaise réputation. Décrit comme un «commérage sur autrui», ce n'est en fait que le côté sombre et primitif de la communication. Il existe des théories selon lesquelles le ragot a contribué, au cours de l'évolution, à l'incroyable développement du cerveau humain. L'échange quotidien d'informations, qui avait toujours un but stratégique, sert à renforcer les liens ou à se faire une place. Il a aussi permis de stimuler le langage et de créer d'importants

réseaux. Pas étonnant dès lors que nous l'apprécions tant.

Même si les ragots rendent heureux et ont un effet décontractant, la prudence s'impose. Il ne faut jamais les prendre trop au sérieux, ni les ignorer. Les ragots sont indispensables pour savoir ce qui se trame dans une communauté ou une société plus large. Les spécialistes savent

comment en tirer profit et regarder à travers les fioritures pour aller au fond des choses. Le ragot est l'histoire derrière l'histoire. Il raconte qui, comment et pourquoi. C'est comme regarder à travers le trou de la serrure. Nous sommes tous suffisamment voyeurs pour en apprécier les charmes.



Michèle Binswanger est journaliste («Tages-Anzeiger»), auteure («Fremdgehen – Ein Handbuch für Frauen») et blogueuse.



**HANGOVERS
SUCK**

SANTÉ ET À LA PROCHAINE!

**Rester sobre au réveillon de Noël?
Susanne Kaloff a testé l'expérience.
Et personne n'a rien remarqué.**

Texte: Susanne Kaloff
Interview: Matthias Mächler
Portrait: Hanna Schumi

Le lendemain de la fête de Noël du bureau, je reçois un e-mail d'un collègue: «Alors, bien remise?» Avec une émoticône clin d'œil. Je commence par me dire: comme c'est attentionné de sa part, il pense à mon expérience, il doit sûrement l'entendre de façon ironique. Mais en fait, il ne me semble pas lui en avoir parlé. Rien d'étonnant donc, puisque poser ce genre de question après une fête est purement rhétorique. Rien à voir avec moi en particulier. Il n'a pas remarqué que je n'avais pas bu et que je n'avais donc pas besoin de cuver. Personne ne l'a remarqué.

En théorie, notre verre peut aussi contenir du Schweppes Agrum'.

Excepté peut-être une de mes collègues qui m'a demandé si c'était du vin chaud dans mon verre et à qui j'ai répondu: «Non, c'est du jus de pomme».

Personne ne te suit toute la soirée pour savoir à quel moment tu passes du jus de pomme au calva ou si tu as peut-être versé un peu de vin blanc dans ton eau pétillante. Tout le monde s'en fout – et c'est très bien comme ça. Personne ne s'est rendu compte que j'étais différente. Ni les copines avec qui j'ai fait des photos dans le photomaton avec chapeau haut

de forme et lunettes rigolotes, ni les collègues avec lesquels j'ai trinqué. Dans les grandes fêtes, les gens sont souvent tellement occupés par eux-mêmes qu'il n'y a que quelques instants critiques en lien avec la consommation d'alcool au cours d'une soirée. Personne ne contrôle ton haleine. En théorie, on peut donc très bien tenir un verre de Schweppes Agrum' et prétendre que c'est une vodka citron.

Personne n'a remarqué non plus que j'avais dansé en étant parfaitement sobre et que je n'étais pas aussi détendue que d'habitude.

Seul le barman semblait un peu surpris par mes multiples commandes: «Un verre d'eau avec du jus de citron, s'il vous plaît.» Il ne trouvait d'ailleurs pas de quoi presser le citron, le mortier pour mojito étant introuvable. Mais ensuite, il m'a dit: «Une seconde». Il a disparu dans la cuisine pour revenir en brandissant fièrement une fourchette, avec laquelle il a pu extraire les dernières gouttes de citron.

Une semaine plus tôt, j'étais invitée à un repas au restaurant pour Noël. J'étais assise en bout de

RAISONNABLE ET DÉTENDUE

La journaliste du Hamburger Lifestyle Susan Kaloff a tenté l'expérience: pas d'alcool pendant un an. Elle en a fait un livre, intitulé «Nüchtern betrachtet war's betrunken nicht so berauschend». Son objectif n'était pas de moraliser mais de démontrer, avec esprit et humour, comment elle est devenue (presque) abstinente dans un monde particulièrement assoiffé.



J'aurais pu faire la roue avec mes talons hauts, tellement je nageais dans le bonheur et j'étais sûre de moi.

Dans les toilettes, j'entendais des rires de femmes. C'était l'autre rire, celui que l'on n'entend qu'à partir de 22h. Un rire strident, hystérique, un son qui ne vient pas du ventre mais de la gorge et qui part dans les aigus. Je me souviens comme si c'était hier de ces soirs où l'on va aux toilettes, surexcitée, et que l'on doit faire attention à ne pas coincer sa robe dans son collant pour ne pas retourner dans la salle les fesses à l'air. Ou comment on se tient devant le miroir à côté des autres femmes, le mascara et le

regard déjà un peu flous, en s'imaginant être très belle. Toutes les femmes pensent être plus belles après quelques verres d'alcool, et elles sortent des toilettes avec tellement d'entrain qu'elles en ratent presque le virage.

Je n'en ai pas fait l'expérience ce soir-là. Je me suis essuyé les mains et personne ne m'a remarquée, l'une des femmes m'a souri dans le miroir. On devient invisible quand on ne fait plus comme les autres. Je ne sais pas encore vraiment qui était dans une bulle: moi ou les autres? Je suis revenue à ma place, droite comme un i. J'aurais pu faire la roue avec mes talons hauts, tellement je nageais dans le bonheur et j'étais sûre de moi.

Un peu plus tard, j'ai dit au revoir, tous les autres ont répondu «Santé!», et la végétarienne était ravie que je la ramène avec ma voiture, garée juste devant la porte.

Extrait de: «Nüchtern betrachtet war's betrunken nicht so be- rauschend» par Susanne Kaloff, © S. Fischer Verlag GmbH, Francfort-sur-le-Main.

«AU DÉBUT, NE PAS BOIRE PROCURE UNE SENSATION ENIVRANTE»

Susanne Kaloff, pouvez-vous nous dire à quel moment cela a été le plus difficile de rester sobre?

Rester sobre quand on est seul, ce n'est pas un problème. Mais le faire au milieu de personnes ivres, c'est fatigant. Car les gens ne comprennent plus vos histoires, vos blagues, vos petites piques. Pas même quand vous les répétez pour la énième fois.

Comment faites-vous pour réussir à vous amuser tout de même en soirée?

Règle numéro un: je quitte le navire avant que tout le monde soit complètement ivre. Jusque-là, je me récite un mantra, qui me permet de rester joyeuse tout en dansant sur la table avec un verre d'eau minérale: I do me. You do you.

Votre astuce pour continuer à apprécier la compagnie de personnes (complètement) ivres?

De l'amour. Plus d'amour. Encore plus d'amour. Et me rappeler rapidement de ma deuxième réponse.

Que répondez-vous aux gens qui pensent qu'il est impossible de vivre sans alcool?

Rien. Un constat n'a pas besoin de réponse. Et ça ne sert à rien de venir mettre spontanément mon grain de sel. Tant que l'on ne me pose pas de question directe au sujet de l'abstinence, je continue généralement de sourire. Sinon je vous donne un conseil: réfléchissez bien à toutes ces choses que vous ne supportez pas d'avoir en tête quand vous êtes sobre.

Que trouvez-vous enivrant au quotidien?

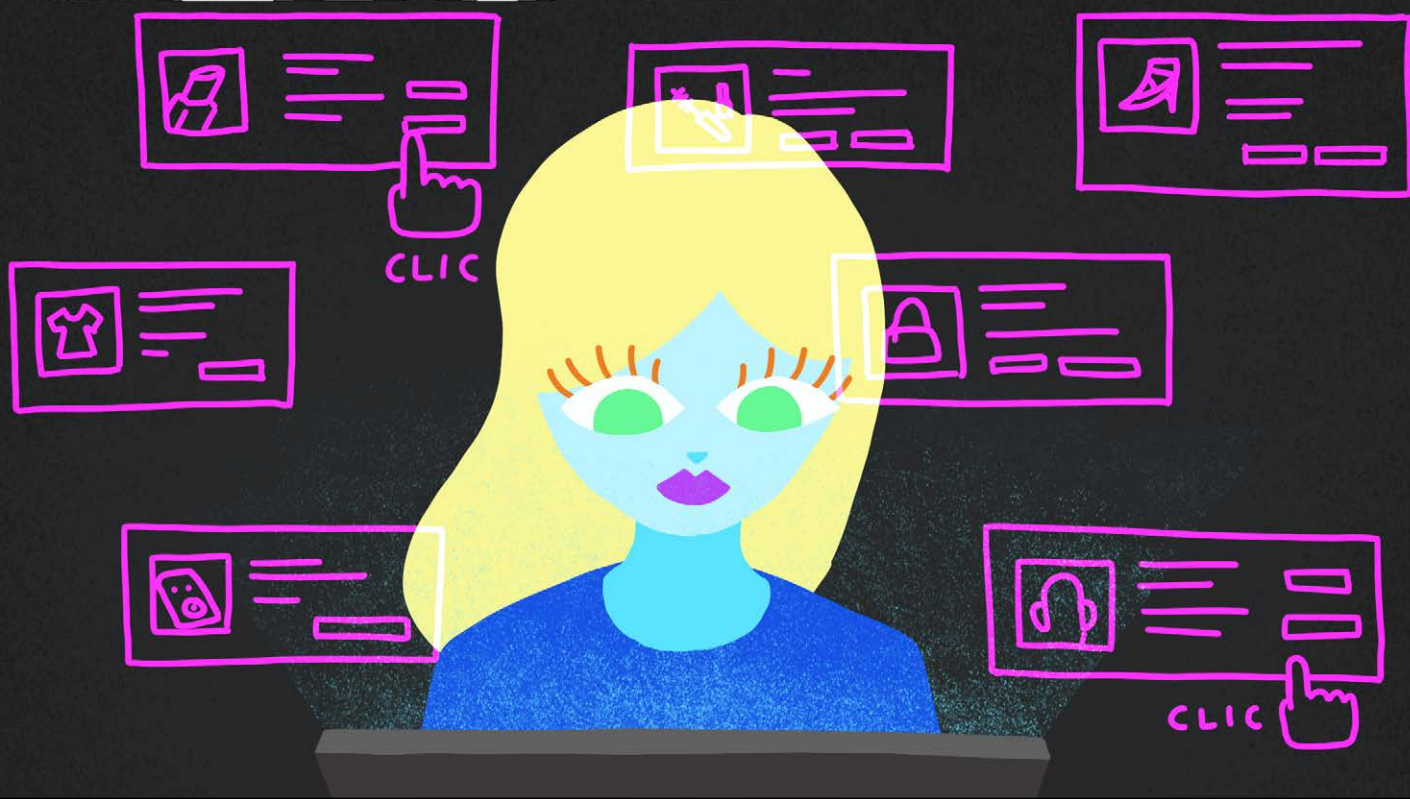
Au début, ne pas boire procure une sensation enivrante; cette sobriété, cette clarté, cette précision peuvent donner l'impression de planer. Mais tout s'estompe au bout de quelques mois parce qu'en fait, cela devient normal. Tout comme c'était normal auparavant de boire avec les autres. Cependant, j'ai toujours des compensations sous la main, comme passer plusieurs heures sur Instagram, respirer le parfum du chocolat ou rechercher de manière obsessionnelle des fringues design vintage.

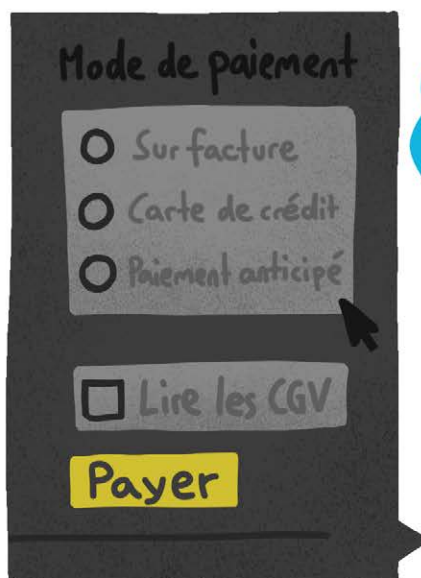
LES ADDICTS DU \$HØPPING

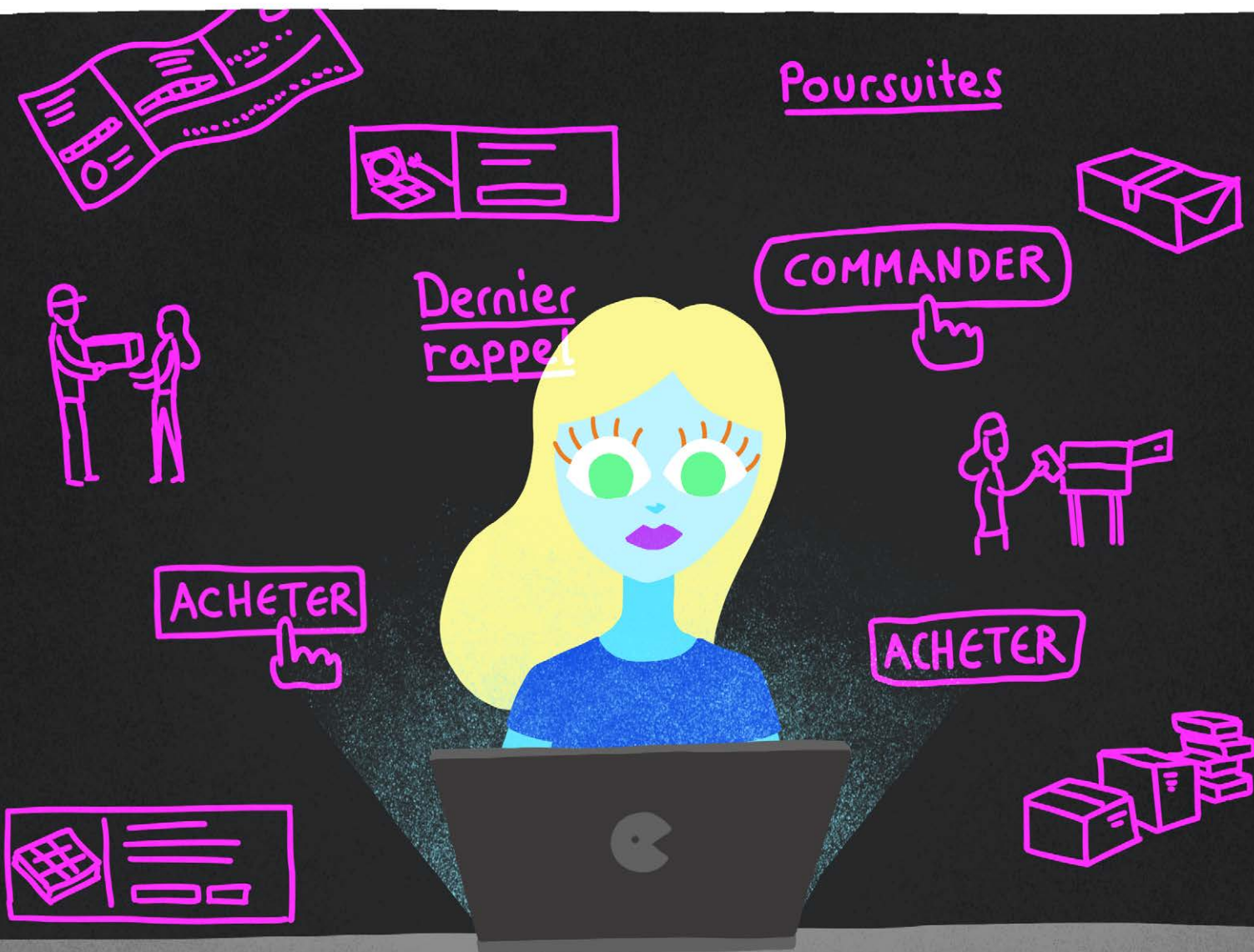
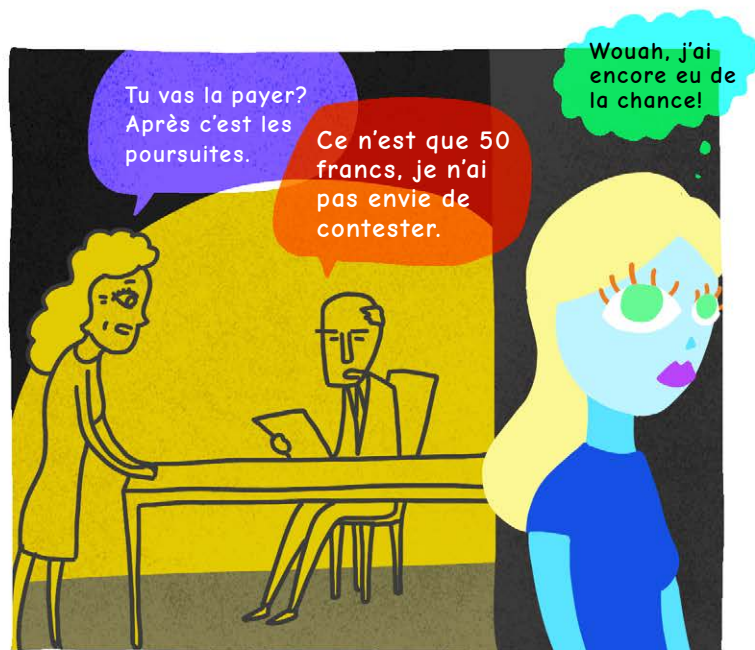
28

A un clic du paradis: le shopping en ligne est un véritable jeu d'enfant. Mais il faut bien payer les marchandises un jour, une réalité que les acheteurs compulsifs tentent d'ignorer. La preuve par l'exemple.

Illustrations: Sandro Tagliavini







Après plusieurs semaines



Lia!! Viens tout
de suite s'il te plaît.



Il faut qu'on parle, tu es
accro au shopping en ligne.



Je ...

Nous trouverons
une solution.

... ce n'est
pas ce que
je voulais...



FIÈVRE ACHETEUSE: LES COMMERÇANTS EN LIGNE AGGRAVENT LE PROBLÈME

Par une pluvieuse après-midi de novembre, nous avons reçu un appel de l'un de nos assurés qui recevait sans cesse des factures pour des produits qu'il affirmait n'avoir jamais commandés. Des lettres de rappel à son nom et à celui de sa femme continuaient d'arriver, pour des choses qu'ils n'avaient jamais vues ni commandées, et pour lesquelles ils n'avaient jamais reçu de factures. Ils auraient même reçu un commandement de payer émanant de l'Office des poursuites. Notre client n'y comprenait absolument rien.

Nous lui avons demandé de nous faire parvenir les factures et les lettres de relance et de former opposition aux poursuites afin d'y mettre un terme dans un premier temps. Nous avons promis d'examiner les documents de plus près et d'entrer en contact avec les émetteurs des factures ainsi que les sociétés de recouvrement qui étaient intervenues entre-temps afin d'aller au fond du problème.

Mais avant que nous ayons pu étudier tous les documents, l'assuré nous a rappelés. Il nous a expliqué avoir découvert que sa fille était sujette aux achats compulsifs. Elle avait d'abord commandé beaucoup de choses sous son propre nom puis, s'étant retrouvée bloquée par de nombreux commerçants en ligne, elle avait commencé à com-

mander sous le nom de son père et de sa belle-mère. Elle aurait aussi délibérément fait disparaître rappels et poursuites.

Le problème était devenu si flagrant qu'il n'était plus possible d'en faire abstraction. La pression sur la fille de l'assuré s'est accrue et l'ambiance à la maison s'est dégradée. Une véritable crise s'est déclenchée au sein de la famille.

En notre qualité d'assurance de protection juridique, nous avons pris contact avec les créanciers et récusé les réclamations émises à l'encontre de l'assuré ou de sa femme. Il s'agissait en premier lieu de désamorcer la situation et d'apaiser les esprits. Nous avons veillé à ce qu'aucune autre poursuite ne soit lancée et à ce que les réclamations ne soient plus émises à l'encontre de notre assuré mais plutôt de sa fille, qui était majeure. C'était la seule solution raisonnable. Certains créanciers ont abandonné leurs poursuites à la suite de notre intervention. D'autres ont accepté un paiement différé. Nous avons également trouvé des solutions avec les sociétés de recouvrement afin d'annuler les gros montants.

Leur fille est allée d'elle-même consulter un psychiatre. Mais l'accompagnement proposé aux acheteurs compulsifs reste très

limité, les cliniques n'ayant commencé que depuis quelques années à leur proposer des offres concrètes. Le problème n'est pas vraiment pris au sérieux par la population. Quand on saisit «onionomanie» ou «fièvre acheteuse» sur Google, on tombe sur des photos de jolies filles faisant leur shopping. Dans les faits, les femmes sont plus touchées que les hommes. On estime que 6 à 7 % de la population seraient sujets aux achats compulsifs, contre seulement 2 % qui sont accros au jeu, à titre de comparaison. Les sociétés de vente par correspondance comme Amazon et Zalando aggravent le problème en facilitant l'achat à l'extrême.



Le juriste Ioannis Martinis est spécialiste du commerce en ligne chez Coop Protection Juridique



ACCRO AUX PETITS BOUTS DE CHOUX

La chroniqueuse Nicole Althaus
avoue son addiction: le doux parfum des
nourrissons rendrait dépendant, écrit-elle.
Pour toujours.



ACCRO AUX PETITS BOUTS DE CHOUX

La chroniqueuse Nicole Althaus
avoue son addiction: le doux parfum des
nourrissons rendrait dépendant, écrit-elle.
Pour toujours.

Après toutes ces années, j'aurais presque oublié les sensations que pouvait provoquer l'odeur d'une tête de bébé. Mes filles étant déjà grandes, elles exhalent des hormones et parfois aussi un parfum acheté dans le commerce. Elles n'apprécient plus non plus, pour le dire poliment, quand Maman leur caresse la tête ou (pire encore) enfouit son nez dans leur brushing bien soigné. Mais récemment, j'ai gardé le bébé d'une amie et cela m'a rappelé à quel point le doux parfum des nourrissons peut être puissant: une fois qu'on l'a senti, il rend dépendant. Pour toujours.

Les bébés dégagent cette odeur magique de façon innée. C'est la même odeur que celles des chemises de nuit des mamans qui bercent leur bébé pour l'aider à s'endormir. Ou bien l'odeur de la terre humide au printemps, qui vous émerveille d'année en année parce qu'il y a du renouveau dans l'air. Je ne sais pas comment on pourrait décomposer et nommer les différents composants olfactifs de l'odeur des bébés, mais je suis sûre que c'est l'odeur de la vie et de l'amour. Les enfants en bas âge sont sans doute les meilleurs antidépresseurs au monde. Le bébé de mon amie gloussait avec tant d'entrain dès les premières lueurs de l'aube qu'on se levait d'un bond, tout embrumé de sommeil, pour découvrir ce qui avait déclenché une telle joie enfantine: le simple fait que son gros orteil soit toujours là. Comment retourner se coucher alors qu'on peut fêter une telle découverte avec un bébé!

Il suffit de prendre l'enfant dans ses bras, de le câliner, de caresser ce duvet incroyablement doux sur sa petite tête. On respire son parfum enchanteur, on quitte la lumière tamisée de la chambre encore tout ensommeillé, on entend le bébé se réjouir de ce nouveau jour et du chat qui était déjà là hier.

Sa joie est si grande qu'aucun sourire ou rire ne suffit à l'exprimer. Le bébé tout entier n'est que joie, les petits bras qui rament, les petites jambes qui s'agitent, le torse qui se tord sous le coup de l'émotion. Et dans ses yeux brille encore cette lumière innée qui voit ce qui est là et ne cherche pas ce qu'il manque.

On devrait réapprendre à s'émerveiller comme un bébé. De tout et de rien. On pourrait alors se passer de vacances bien-être et de cours de yoga ou de méditation. Un week-end avec un enfant en bas âge, c'est comme suivre une formation à l'attention. Les bébés vous apprennent à être ici et maintenant. Ils ne connaissent rien d'autre que le moment présent: ma cadette émerge à la table du petit-déjeuner, bâille et siffle un petit air. Le bébé est immédiatement ébahi, comme s'il s'agissait d'une célèbre soprano sur la scène de la Scala de Milan. Puis il regarde la table et se concentre d'un air inspiré sur les miettes, puis essaie de les saisir avec chacun de ses petits doigts potelés, s'étonnant de la multitude de leurs formes. Avant de se mettre à éclater d'un rire clair parce que les clochettes du

hochet font du bruit et d'être complètement bouleversé à l'apparition de mon aînée. La mine renfrognée typique du matin de cette dernière s'efface immédiatement en voyant le bambin tendre ses petits bras en les agitant.

Il faut réapprendre à s'émerveiller de tout et de rien, comme un bébé.

Impossible d'être de mauvaise humeur quand on commence la journée avec un bambin. Je crois que je vais le garder plus souvent.



Nicole Althaus est auteure, rédactrice en chef du magazine du quotidien zurichois «NZZ», et chroniqueuse de l'édition dominicale.

DE TOUT DE RIEN &

Notre quotidien est beaucoup moins rébarbatif que vous ne le pensez. En effet, Coop Protection Juridique SA est constamment confrontée à des demandes très variées.

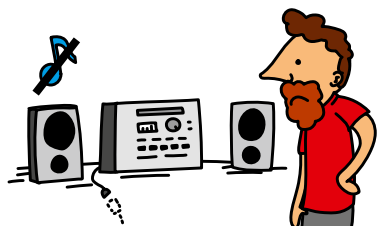


UN COCKTAIL DÉTONNANT

Lorsque notre cliente passe un contrôle de police, elle est sidérée par le test d'alcoolémie qui révèle un taux de 1,8 ‰! Même le policier est stupéfait parce qu'elle n'a pas l'air ivre. Elle avoue avoir bu deux petites bières ce soir-là. Le taux élevé s'expliquera finalement par les effets dévastateurs de la teneur en alcool du sirop contre la toux qu'elle prend contre sa bronchite en combinaison avec les bières qu'elle a consommées. Nous l'avons cependant aidée en répondant à sa question: «Et maintenant?».

UNE RESSEMBLANCE À S'Y MÉPRENDRE

En principe, notre client était interdit de casino, s'étant fait volontairement exclure. Il a néanmoins réussi à accéder à une table de jeu et a perdu 5000 francs. Sa femme a réclamé cette somme à titre de dommages-intérêts, le casino ayant laissé entrer son mari malgré l'interdiction. Notre enquête a toutefois démontré que le casino n'était pas en tort, chaque visiteur étant soumis à un contrôle d'identité. Le mari avait utilisé la carte d'identité de son frère, qui lui ressemble à s'y méprendre.



UNE RÉPARATION MÉDIOCRE

Il a déposé sa chaîne stéréo chez le réparateur pour un nettoyage et accepté que le vendeur s'occupe aussi des grésillements qui se produisaient sporadiquement avec la réception radio. Mais lorsque notre client a voulu récupérer sa chaîne, la radio ne fonctionnait plus et il manquait des câbles. Lorsqu'il l'a signalé, le magasin l'a envoyé balader. Il s'est alors tourné vers nous et nous lui avons expliqué comment rédiger une réclamation écrite et exiger le cas échéant une réparation dans un autre magasin.





UNE CHALEUR DE TOUS LES DIABLES

Notre cliente a laissé ses deux compagnons à quatre pattes dans son véhicule en stationnement pour aller faire du shopping; prise d'euphorie, elle a complètement oublié ses petits protégés. La température extérieure était d'environ 30°C. Voyant souffrir les chiens, des passants ont appelé la police. Les chiens ont été libérés et ils ont survécu. La police a estimé que la température au niveau du sol du véhicule était de 45°. La cliente s'est vu infliger une ordonnance pénale pour «violation du devoir d'assistance envers les chiens» et s'est vite rendu compte que nous ne pouvions pas l'aider dans cette affaire.

LA GOUTTE D'EAU QUI FAIT DÉBORDER LE VASE

Pour notre client, qui possédait un appartement en copropriété et s'énervait jour après jour à propos de ses voisins, le bruit de la fontaine dans l'appartement voisin fut la goutte qui a fait déborder le vase. Pour une fois, nous ne pouvions rien faire d'autre que lui expliquer que les émissions acoustiques sont perçues de manière subjective et que dans son cas, il n'y avait rien à espérer d'un point de vue légal. Nous lui avons conseillé en revanche d'avoir une discussion à l'amiable avec son voisin, qui pourrait éventuellement faire preuve de compréhension quant à sa sensibilité.



37



UNE RARETÉ EN PITEUX ÉTAT

Collectionneur passionné d'objets anciens des chemins de fer, le client possédait une ancienne horloge de gare qui fut endommagée lors d'un déménagement. L'assurance responsabilité civile des déménageurs ne voulant payer qu'une valeur résiduelle de 300 francs, nous avons mandaté des experts qui ont estimé que l'horloge peinte à la main était une rareté et ont évalué sa valeur de collection à 10 000 francs. L'assurance responsabilité civile a cédé et versé des frais de réparation à hauteur de 3500 francs.



UN BRUIT DANS LA TÊTE

Alors qu'il était au volant, notre client a soudain ressenti un bruit dans sa tête et perdu connaissance. Dans l'incapacité de freiner, il est entré en collision avec une borne d'îlot. Heureusement, personne n'a été blessé. Le véhicule, en revanche, a subi un dommage total. La police a retiré le permis du client et l'a déclaré dans l'incapacité de conduire. A la suite de cet incident, le client a appris qu'il était atteint d'arythmie cardiaque: le médecin a confirmé qu'il n'avait pas eu connaissance de ce problème de santé avant l'accident et qu'il était donc pénalement irresponsable. Notre intervention a permis de classer la procédure pénale. Le client peut conduire à nouveau, mais il doit toutefois se soumettre à des contrôles médicaux réguliers.

JE SUIS DÉPENDANT ET CE N'EST PAS DRÔLE!



20:18

4G



CORE
online



L'écrivain Thomas Meyer
était littéralement

scotché à l'écran de son
ordinateur ou de son
téléphone portable.

Jusqu'à ce qu'il se
réveille et comprenne

qu'il ne voulait pas
être cet homme.



Bonjour, je m'appelle Thomas et je suis dépendant. Je ne peux pas m'empêcher de consulter mon téléphone ou mon ordinateur pour voir si on m'a écrit, et de répondre de manière concise, originale et grammaticalement correcte. Tout

Je ne suis pas totalement clean. Je garde toujours mon téléphone à portée de main.

a commencé au milieu des années 1990. J'étais le premier dans mon entourage à avoir un téléphone portable et une adresse électronique privée. Et bien qu'il y eût déjà un certain nombre de gens avec lesquels je pouvais communiquer, le problème était encore limité: les portables de l'époque ne permettaient ni de prendre des photos, ni de vérifier ses e-mails. Facebook et YouTube n'existaient pas encore. Quand je repense à cette époque, je dois avouer que j'aurais peut-être pu échapper au piège.

Peu de temps après, j'ai eu un smartphone et un compte Facebook et à partir de là, tout est parti de travers. J'étais en permanence sur Facebook. C'était la première chose que je faisais en me réveillant et la dernière avant de m'endormir. Pendant la journée, je regardais littéralement toutes les deux minutes si j'avais reçu une nouvelle notification sur ma messagerie; la combinaison de touches avait véritablement fait son nid dans mon

tronc cérébral. J'avais le téléphone à la main en permanence dans tous mes déplacements, y compris pour aller aux toilettes. J'ai lu dans le journal que certaines personnes pouvaient sortir leur téléphone jusqu'à 100 fois par jour. Cela m'a amusé: 100 fois? J'en étais au moins au double.

Comme toute personne souffrant d'une addiction, j'étais persuadé de maîtriser le pro-

blème. De pouvoir arrêter n'importe quand. Une exception parmi tous les idiots qui fixaient leur écran en permanence, comme je pouvais le constater au restaurant ou dans le tram, tandis que je rangeais mon portable dans ma poche avec écœurement... pour le ressortir moins d'une minute plus tard. Je consommais sans interruption: e-mails, messages sur WhatsApp et Facebook, vidéos YouTube et actualités. Je me voyais comme un engrenage important dans le fonctionnement du monde, j'étais bien connecté et à la page sur le plan culturel et politique.

Un jour, je me suis aperçu en parlant avec mon fils que ce n'était pas lui que je regardais mais mon téléphone. Je me suis dit: c'est visiblement l'image qu'il a de son père, un homme d'âge moyen avec le dos voûté d'un vieillard qui passe son temps à fixer un appareil; absent, inaccessible, dépendant. Cet instant a déclenché en moi un changement immédiat et unique: je me suis fait

très peur. Je ne voulais pas être cet homme. J'ai téléchargé des applications sur mes appareils qui me déconnectent à certains moments prédéfinis. Je passe désormais une demi-heure en ligne le matin et le temps de midi, et le soir entre 16h et 21h. Ces applications s'appellent «Freedom» et «Block», et elles m'aident beaucoup. Non seulement au travail mais aussi dans ma vie privée. Quand j'en parle avec des amis, ils me demandent en riant si c'est vraiment nécessaire. Je réponds que oui, c'est malheureusement nécessaire, je suis réellement dépendant et ce n'est pas drôle.

J'ai également supprimé mes comptes Facebook et Instagram, ce qui a provoqué chez moi un grand sentiment de solitude mais s'est avéré extrêmement salutaire. Notamment parce que les injures ne pouvaient plus m'atteindre. C'était comme si j'avais rompu le contact avec mes dealers et que je m'étais détourné de la consommation d'héroïne.

Je ne suis pas totalement clean. Je garde toujours mon téléphone à portée de main. Parfois, en de rares occasions, j'arrive à le laisser à la maison. J'apprécie alors pendant quelques heures d'être libre et en bonne santé.



Thomas Meyer est chroniqueur et auteur du best-seller «*Wolkenbruchs wunderliche Reise in der Arme einer Schickse*», dont l'adaptation cinématographique est sortie dans les salles fin octobre.

LA SENSATION DE PLANER

Nous avons interrogé nos collaborateurs sur leurs expériences les plus grisantes. Elles sont aussi variées que l'équipe proprement dite.

Photos: Valentina Verdesca

40



LE VIRUS DU VOYAGE

Pour moi, voyager est devenu une véritable drogue depuis mon tour du monde de plusieurs mois il y a près de huit ans. L'envie de voyager me prend à la moindre occasion. Le simple fait de lire un

article sur une destination intéressante me donne immédiatement envie de m'y rendre. Heureusement, si mon conjoint ne comprend pas forcément ce besoin constant, il m'accompagne avec plaisir.

Isabella Schär
spécialiste Finances & Services

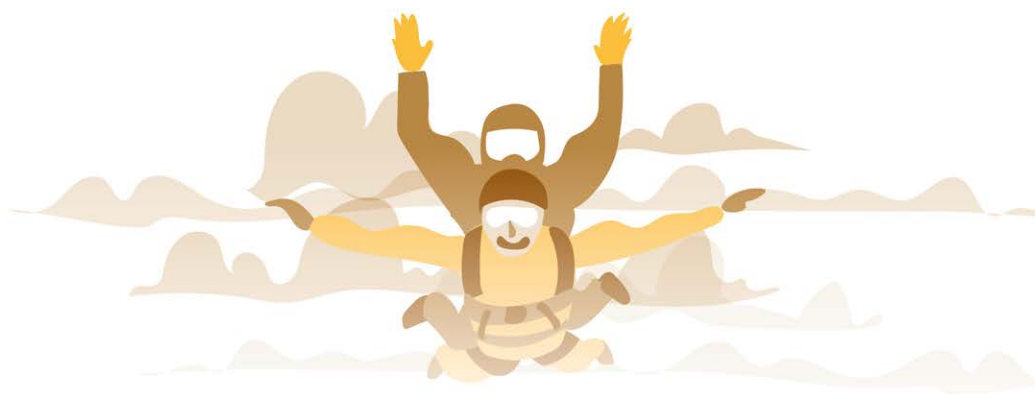


4000 MÈTRES D'ALTITUDE

«Nous allons sauter hors de l'avion en faisant un salto arrière», m'explique Markus, auquel je suis harnaché à 4000 m d'altitude dans la portière ouverte de cet avion bruyant. Il me tapote l'épaule: c'est le signal. Et c'est parti! L'espace d'une minute vertigineuse, nous fonçons vers le sol à 200 km/h, l'adrénaline monte, les endorphines sont en ébullition. Nouvelle tape sur l'épaule: Markus ouvre le parachute. Notre tandem plane dans un silence absolu, en apesanteur. Au-dessous

de nous, la Suisse, pays de lacs et de montagnes. Un sentiment d'euphorie m'envahit, je ressens des picotements du cuir chevelu jusqu'au bout des doigts et des orteils. Le sol se rapproche, nous relevons les jambes pour un atterrissage en beauté sur les fesses: l'expérience fonctionne aussi en cas d'urgence. Comme lorsqu'un rêve devient réalité.

Paolo Schincariol
responsable Comptabilité



UNE PERSPECTIVE AÉRIENNE

Journée de ski pour le personnel à Grindelwald. Une journée d'hiver particulièrement ensoleillée, un ciel bleu et une vue cristalline. A vrai dire, nous voulions simplement nous promener tranquillement dans la neige scintillante. Mais il y avait cet hélicoptère. Voir les Alpes bernoises d'une perspective aérienne, ce serait fabuleux! En fait, quelqu'un avait annulé son vol,

deux sièges étaient donc vacants. Rien que cela a suffi à nous plonger dans une certaine euphorie. Nous avons donc décollé, volant de plus en plus haut, si près de la face nord de l'Eiger que nous pouvions apercevoir les alpinistes. Loin au-dessus du sommet, c'est un tout autre monde: une vue dégagée sur la Place de la Concorde, le glacier d'Aletsch, les Alpes valai-

sannes et le Mont-Blanc. Au-dessus de nous les rotors, en dessous la blancheur majestueuse. C'était tellement époustouflant que le seul fait d'y penser nous émerveille encore aujourd'hui.

Petra Huser

responsable Communication

Sibylle Lanz

spécialiste Marketing



42



COMME LA REINE ÉLISABETH

Quiconque a déjà traversé une prairie au galop sur le dos d'un cheval lancé à près de 40 km/h me comprendra: la vitesse n'est pas le seul élément grisant: il y a aussi la puissance du cheval et l'harmonie entre l'homme et l'animal. Le vent qui fouette le visage et le tonnerre des coups de sabots dans l'oreille conduisent à un sentiment d'euphorie si pur et si beau qu'on en pleurerait presque de joie. J'espère que je pourrai profiter de cette euphorie aussi longtemps que possible, comme la Reine Elisabeth.

Franziska Fischer

responsable Administration/
Contact Center



UNE DESCENTE VERTIGINEUSE

Nous sommes en janvier, entre Saint-Moritz et Celerina, au départ du légendaire Bob Run, la plus ancienne piste de bobsleigh au monde et l'unique piste naturelle toujours en service. Elle a écrit l'histoire et je voudrais faire pareil – pour moi. Nous enfilons un casque, montons à bord et c'est parti, les fesses à seulement quelques centimètres au-dessus de la glace. 1722 mètres de piste se déroulent devant nous. La pression est plus forte à chaque virage, je sens mon cœur battre la chamade, grisée par la vitesse. Nous dévalons la montagne, atteignant jusqu'à 130 km/h. Dans le virage du fer à cheval, la force centrifuge de 4 G me plaque au fond du bob. J'ai l'impression de décoller, les forces sollicitent le corps tout entier, la notion de temps et d'espace

se brouille. A l'arrivée, j'ai le sentiment d'être le vainqueur. Je sors du bob les jambes tremblantes. J'ai envie de pousser des cris de joie mais aucun bruit ne sort de ma bouche. Je serre ma copilote dans mes bras. Puis une grande fatigue m'envahit soudain – et une sensation de béatitude se propage jusqu'au bout de mes doigts.

Christine Wernli
co-responsable de
l'équipe des juristes



43

EN TRANSE

Rien ne me rend plus euphorique que la mer. Le son du va-et-vient des vagues, cette continuité qui me plonge dans un état de transe

méditative, me laissant en proie à un sentiment de liberté. Rien n'est plus reposant.

Andrea Scheidegger
juriste



LES BRUITS DE LA VILLE

L'euphorie ultime m'envahit lorsque les bruits de la mer ne font plus qu'un avec ceux d'une grande ville, résonnant à l'unisson. Pour moi, le déferlement des vagues et l'air qui rencontre l'eau, ces ondes sonores sont comme une musique de vacances extrêmement relaxante. Lorsque les bruits d'une ville trépidante (le trafic, les gens, les bars et les climatiseurs) viennent s'y rajouter,

c'est une symphonie parfaite qui me fait planer. De nombreuses villes sont dotées de belles plages municipales. Tel-Aviv incarne parfaitement la combinaison du bruit de la mer et de l'euphorie urbaine dans cette ville moderne située au bord d'une large plage de sable. L'atmosphère détendue associée à une offre culturelle et gastronomique intense éveille en moi un sentiment qui m'emmène



bien au-delà de mon humeur quotidienne.

Franco Faccioli
juriste



44



UNE SENSATION GRISANTE

Coop Protection Juridique a soutenu non seulement la section d'Argovie du «Nez Rouge» comme principal sponsor, mais nous nous sommes impliqués aussi personnellement et avons ramené des automobilistes ivres chez eux (au volant de leurs voitures) en décembre. Mon bilan après plusieurs nuits sans boire d'alcool aux côtés de personnes ivres: j'ai plongé dans la vie de personnes passion-

nantes, récolté pas mal d'anecdotes et conduit de belles voitures (et de moins belles). J'ai beaucoup rigolé, encore plus souri, et j'ai parfois dû hausser les épaules. L'idée que notre engagement peut aider à prévenir des accidents est, en toute objectivité, une sensation grisante!

Thomas Geitlinger responsable
Gestion des clients et des produits,
membre de la direction



UN NOUVEL ORDRE

L'examen de fin d'apprentissage engendre un sentiment proche de l'euphorie: tous les jours pendant deux semaines, nous avons été sondés sous toutes les coutures. La seule chose que nous avions en tête, c'était le programme scolaire. Puis, après des mois d'apprentissage, de préparation aux exposés et d'innombrables heures de cours, tout était fini. Au début, j'étais un peu dépassée par autant de temps libre. Je me suis trouvée une nouvelle mission: mettre un peu d'ordre dans

ma vie, et en premier lieu dans ma chambre. J'ai réduit de moitié mes affaires et relégué à la cave tout ce qui était superflu. J'ai mis ma chambre sens dessus dessous et tout réaménagé. Comme dans un monde parallèle, comme prise d'une certaine euphorie. Et je suis finalement sortie de cet état onirique dans un nouvel ordre, une nouvelle étape de ma vie.

Martina Frey
assistante administrative



LE VENT ET LES VAGUES

Jusqu'à il y a deux ans, passer des vacances au bord de la mer – et tout particulièrement dans les régions chaudes du sud – était inconcevable pour moi. Les montagnes suisses et les pays scandinaves étaient mes destinations préférées. Elles le sont toujours. Cependant, lorsque j'ai participé spontanément à une première croisière en Croatie, un nouveau monde s'est ouvert

à moi: celui de la voile. Depuis lors, j'aime me lever à la première heure et prendre l'avion pour Split sur la côte dalmate, où l'euphorie commence par le bruit du res-sac, qui me fait oublier toutes les tensions du quotidien. Une tension d'un autre ordre préoccupe les marins, celle des cordages: il faut éviter à tout prix qu'une corde ou une chaîne ne se relâche ou ne se desserre involontairement.

Nico Figini
responsable Innovation

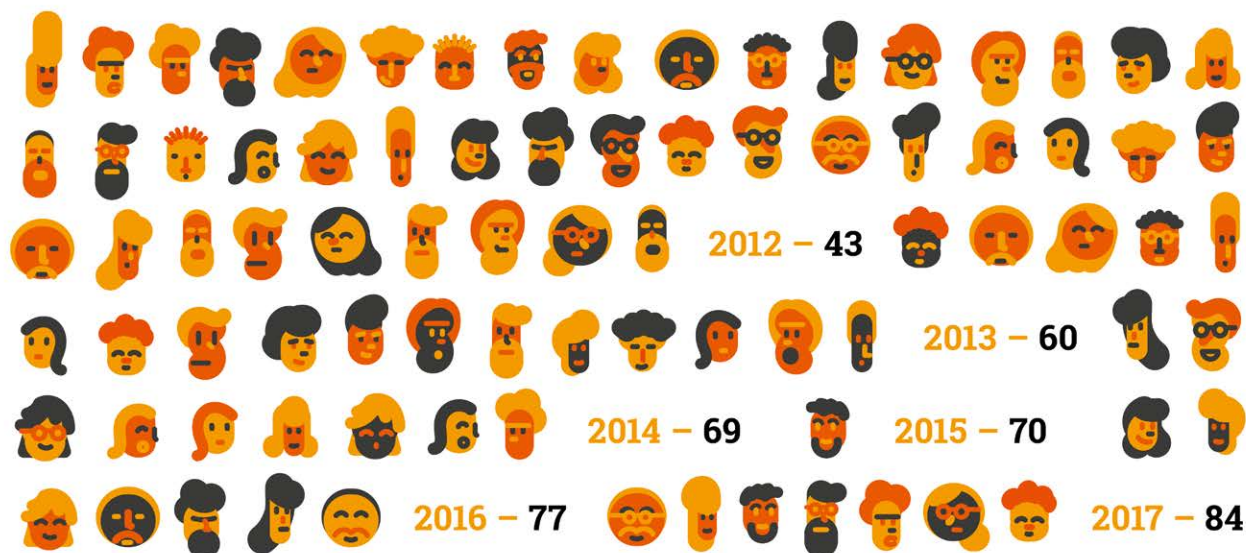


DES FAITS + DES CHIFFRES

Le quotidien de Coop
Protection Juridique SA

Davantage de collaborateurs

Emplois à plein temps FTE (full time equivalent), au 31.12.



Plus de cas juridiques

Evolution du nombre
de litiges





13 concurrents de taille

Coop Protection Juridique a sponsorisé la course dans la vieille ville d'Aarau le 16 juin 2018 et participé à la compétition avec une équipe de 13 personnes au départ.

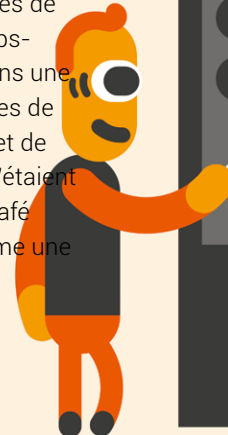
En route vers 2022



En juin 2018, Coop Protection Juridique a organisé un atelier avec ses employés au parc d'attraction Europa-Park à Rust. Sujets abordés: la stratégie d'entreprise 2019–2022 et la ligne directrice.

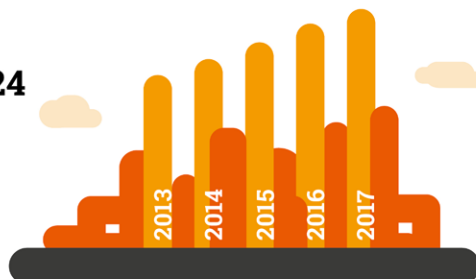
Un chiffre de plus: la consommation mensuelle de café chez Coop Protection Juridique

Aujourd'hui, le café est considéré comme non toxique, en tout cas jusqu'à cinq à dix grammes de caféine, la quantité de substance active contenue dans une centaine de tasses; les vies de Voltaire (50 tasses/jour) et de Balzac (30 tasses/jour) n'étaient donc pas en danger. Le café n'est pas considéré comme une drogue addictive.



Davantage de primes encaissées

2013	2014	2015
37,82	41,11	45,02
2016	2017	
48,93	52,24	



Evolution des primes encaissées
en millions de francs suisses.



Davantage de succès

La championne d'escalade Petra Klingler a remporté la 1^{re} place au championnat suisse de bloc en mai 2018.

10 QUESTIONS AU ...

48

DJ **ALEX PRICE**

**ENVOÛTER, C'EST SON TRAVAIL: ALEX PRICE
EST L'UN DES DJ SUISSES LES PLUS EN VOGUE.
SON NOUVEAU SINGLE «REFLECTIONS» SORT
CET AUTOMNE.**

Interview: Matthias Mächler

De quoi un DJ a-t-il besoin pour entraîner le public dans un état d'euphorie collective?

Du doigté, de la souplesse et de l'expérience. De nombreux DJ passent les musiques qu'ils ont prévues, peu importe la réaction des gens, mais cela fonctionne rarement. Il faut passer le bon

Est-ce que l'on comprend mieux le public en étant ivre ou ressent-on mieux les choses en restant sobre?

Je déconseille d'être ivre mort, mais jouer en étant un peu éméché fonctionne bien. En tout cas, je tiens à garder le contrôle, ce qui peut s'avérer difficile quand chacun

«Untold» et nous avons trouvé un moyen pour travailler efficacement à distance. C'était le coup de foudre artistique.

Pour quels autres DJ aimeriez-vous un jour faire office de producteur?

Si je devais soutenir quelqu'un un jour, ce ne serait pas un DJ. Ce ne serait pas un défi pour moi. En revanche, j'aimerais bien apporter mon son à un groupe, un auteur-compositeur ou un interprète. J'aime travailler avec des gens qui savent faire quelque chose mieux que moi.

Et par qui aimeriez-vous vous faire réaliser un morceau sur mesure?

Pharrell Williams: c'est par lui que je suis arrivé aux platines.

Quelle est la dernière personne ou la dernière chose qui vous a rendu euphorique?

Me baigner dans l'Elbe à Hambourg, près du port, il y a quelques semaines. Un drôle d'endroit pour se rafraîchir, quand des paquebots de marchandises de 150 m naviguent tout près de vous.

LA PERSONNALITÉ DU DJ PREND DE L'AMPLEUR.

morceau au bon moment, tout en créant une structure solide. Et le DJ qui passe avant moi doit avoir fait du bon travail pour que tout le monde passe une bonne soirée.

Quelle est votre astuce préférée pour conquérir le public?

Débrancher son cerveau, écouter son cœur. Oublier les tendances, les hit-parades et les tubes. Passer toujours le même répertoire en boucle provoque l'ennui. La personnalité du DJ joue un rôle de plus en plus marqué dans ce marché saturé.

Comment sait-on qu'on a réussi?

Aussi cliché que cela puisse paraître, on sait qu'on a réussi quand on ne fait plus qu'un avec le public. Quand je rentre dans cette petite bulle où je joue avec le cœur et que les gens suivent, je sais que nous sommes en train de vivre quelque chose d'unique.

Et que faites-vous quand cela ne fonctionne vraiment pas?

(Rire). Je fais un véritable mas-sacre dans les coulisses avec mes acolytes.

vient trinquer avec une petite liqueur.

Combien de temps faut-il après un concert pour que l'euphorie provoquée par les endorphines en ébullition commence à disparaître?

Je plane parfois tellement que je ne redescends sur terre qu'au bout de plusieurs heures. Les longs trajets en voiture ou regarder la télévision à l'hôtel m'aide à atterrir. Se coucher directement ne fonctionne pas.

Vous avez mixé votre dernier single «Reflections» à New York. Comment tout cela s'est-il mis en place?

Mon ingénieur du son vit à New York. Il a mixé mon dernier single

DÉBRANCHER SON CERVEAU ET ÉCOUTER SON CŒUR. OUBLIER LES TENDANCES.

Merci!

Chères lectrices, chers lecteurs,

Depuis de longues années, Coop Protection Juridique a la chance de pouvoir compter sur des partenaires de premier plan. Sans eux, notre entreprise ne serait pas ce qu'elle est.

Nous aimerions donc remercier: Employés Suisse, Atupri, Beobachter, Collecta, Coop, Copyrightcontrol, Creadi AG, Européenne Assurances Voyages, Syndicat du personnel de la douane et des gardes-frontière garaNto, Helsana, Helvetia, CPT, ASLOCA Berne, ÖKK, Association du personnel de la Confédération APC, Association du personnel de la Suva, Association suisse des employés de banque, Syndicat du personnel des transports SEV, Association suisse des professionnels de la scène, smile.direct, Organisation suisse des patients OSP, SWICA, Sympany, Syna, Syndicom, TONI Digital Insurance Solutions, Unia, ATE Association transports et environnement, Syndicat des services publics SSP.

Coop Protection Juridique SA

Entfelderstrasse 2, Case postale 2502, 5001 Aarau

T. +41 62 836 00 00, info@cooprecht.ch

www.cooprecht.ch, www.core-magazin.ch

coop protection juridique
tout simplement différente.