

Éditorial

Cher membre du Forum elle, Chère lectrice, cher lecteur,

tout d'abord, une chose importante: j'espère que vous êtes en bonne santé, vous, vos proches et tous ceux qui vous entourent. Ou, du moins, que vous vous portez bien compte tenu des circonstances actuelles plutôt difficiles. Si tel ne devait pas être le cas, je vous adresse nos meilleurs vœux de rétablissement au nom du comité central. Bon courage à vous, tenez bon!

Dans ce numéro du Bulletin Forum elle, nous avons délibérément choisi des sujets ne traitant pas du coronavirus afin de vous présenter quelque chose de différent, pour changer – par exemple, le nouveau Culinarium Alpinum à Stans, un centre d'art culinaire régional unique en Europe. Nous avons également eu le plaisir de nous entretenir avec le PDG Markus Laenzlinger, qui a créé et mis en place migrolino. Enfin, comme toujours, nous vous présentons des femmes intéressantes ainsi que des réalisations ou écrits de femmes valant le détour.

Je vous souhaite de passer un moment agréable lors de la lecture de notre Bulletin!

Beatrice Richard-Ruf



Beatrice Richard-Ruf
Présidente de la centrale
beatrice.richard@forum-elle.ch
www.forum-elle.ch

Sommaire

02 *Tour de Suisse*
Rapports des sections.
Adresses/Mentions légales

06 *Entretien*
Dominik Flammer,
auteur et chercheur
en nutrition, à propos
du Culinarium
Alpinum à Stans



12 *Portrait*
Marianne Dozio,
membre du
Forum elle Tessin



14 *Sujet d'actualité*
migrolino,
une success-story



18 *En bref*
Livres de femmes ou
sur des femmes

Section Schaffhouse**E-mails: 9, photos: 38 – un record!**

Non seulement les Schaffhousoises prennent part avec entrain à leur riche programme d'excursions, mais elles fournissent aussi des comptes-rendus exemplaires. Il est grand temps de féliciter Reni Leu comme il se doit! Elle nous envoie tellement de matériel que nous avons de quoi choisir le meilleur pour le Bulletin – depuis le semestre d'hiver, nous avons reçu neuf e-mails avec des articles et 38 photos pour un total de sept événements. Merci! Les deux superbes photos que nous vous montrons ici ont été prises en janvier, lors de la préparation de l'après-midi du loto avec Apéro riche et «père Noël surprise». En tout, 57 femmes ont participé à l'événement.

Section Bâle**Travail spirituel et pouvoirs d'autoguérison**

Bien sûr, la section Bâle ne pouvait pas prévoir à quel point mobiliser ses pouvoirs d'autoguérison et de défense serait important en 2020. Bärbel et Sebastian Rockstroh, deux naturopathes, praticiens de la psychothérapie et de l'hypnose, étaient invités. Dans leur conférence «Écoutez! L'esprit frappe à la porte», ils ont traité des causes cachées des maux physiques. La douleur, les allergies ou les troubles du sommeil peuvent également être causés par l'alimentation, l'exercice (ou le manque d'exercice), les influences environnementales et le stress psychologique. Les deux thérapeutes ont expliqué les interactions entre le corps et l'esprit et ont traduit, pour ainsi dire, les messages du psychique. Ils ont aussi montré comment se revitaliser, activer des forces d'autoguérison et vivre plus sainement. En tout cas, il y avait un certain nombre de bons conseils à prendre. www.vitarium-rockstroh.de

Tour de Suisse

Section Zurich**Le rêve d'une randonnée dans le Jura**

En juin, les Zurichoises se sont rendues dans les Gorges de l'Areuse, dans le Jura neuchâtelois. Mais cette fois, outre les imperméables et les cannes, l'équipement comportait aussi des masques de protection pour le voyage en train. La randonnée de onze kilomètres dans les gorges commence à Noiraigue et se termine à Boudry. Il faut environ trois heures et demie pour parcourir 80 mètres de dénivelé en montée et surtout 320 mètres en

descente. La gorge s'ouvre au milieu du parcours, et l'on peut déguster du poisson à l'Hôtel-Restaurant de la Truite. C'est alors que commence la plus belle partie de la randonnée. Plus de 20 participantes ont voulu découvrir les Gorges de l'Areuse, sauvages et romantiques. Le chemin des gorges offre toujours une vue surprenante sur les eaux rugissantes dans les profondeurs, sur les impressionnantes parois rocheuses et même sur les arènes des Creux du Van!

*Section Haut-Valais***Ces cinq nains sont, en fait, les membres du comité!**

Dans le Valais, on sait faire la fête et passer du bon temps ensemble. Que ce soit lors des Höck (pots d'accueil) pour les nouveaux membres ou au moment du carnaval avec les nains du comité, dont la devise était «Allez les nains!», et où 220 femmes se sont rendues au pays des nains du Forum elle. La direction était assurée par la «Présidente Grand Nain Ursi». Fabuleux! «Ces cinq nains sont, en fait, les membres du comité!», écrit-elle à propos de la photo. Dans le même esprit, dans le Haut-Valais, la présentation «Déjà ri aujourd'hui?» a même été tenue deux fois en janvier. En tout, 65 Valaisannes ont ri et souri grâce aux pics humoris-



tiques de Nadine Anthamatten, qui est, entre autres, coach humoristique et en développement des capacités. Elles ont alors pu tester des méthodes et des techniques, par exemple le rire avec différen-

tes sonorités: ho-ho, ha-ha, hi-hi. Et il a été expliqué pourquoi il est sain de rire. Le site web de Nadine Anthamatten s'appelle www.humorwandern.ch (randonnées humoristiques).

*Section Neuchâtel***Les secrets des huiles aromatiques**

Daniel Cochard est l'un des fondateurs de l'ERA, l'École Romande d'Aromathérapie, à Lausanne. Il est naturopathe et enseigne à l'École supérieure de droguerie de Neuchâtel, où il donne des cours et tient des conférences. Ainsi, en janvier, la section neuchâteloise a eu le plaisir d'être initiée par un expert confirmé aux secrets des huiles essentielles et à leur utilisation dans la vie quotidienne. Les participantes étaient ravies de découvrir de nombreux exemples d'utilisation ainsi que d'apprendre à connaître les différentes huiles aromatiques par leur odeur.

Elles ont eu la possibilité de poser des questions et même de réaliser elles-mêmes un bâtonnet olfactif d'huile aromatique. Cette journée intéressante s'est terminée par une collecte dont les recettes seront versées à «La mesa de alegria» (c'est-à-dire «La table du bonheur»), une organisation venant en aide aux enfants en Colombie, dont Daniel Cochard s'occupe. Les personnes intéressées peuvent trouver de plus amples informations – et notamment la boutique, le blog et des offres de cours – sur le site de l'ERA à Lausanne. www.ecole-era.ch

Erbsenburger für 10 Milliarden Erdenbürger?

12. Konsumententagung

Mittwoch, 4. November 2020, 14.00 Uhr

Um den Hunger von dereinst 10 Milliarden Menschen zu stillen, sind auch Unmengen eiweisshaltiger Lebensmittel nötig. Tierische Produkte geraten aber aus verschiedenen Gründen zusehends in die Kritik. Muss die Politik eingreifen, um das Konsumverhalten zu ändern? Was ist von Erbsenburgern, Algensalat und kultiviertem Fleisch zu halten? Und wie verändert sich die Schweiz und ihre Land(wirt)schaft, sollte die Nutztierhaltung künftig stark sinken? Sachlich und ausgewogen liefern Expertinnen und Experten Antworten.



Prof. em. Dr.
Andreas Fischlin
Vizepräsident
Weltklimarat,
ETH Zürich

Dr. Franziska Schwarz
Vizedirektorin,
Bundesamt für Umwelt,
BAFU

Lukas Böcker
Doctoral student
at Laboratory of
Sustainable Food
Processing,
ETH Zürich

Dr. Melanie Loessner
Inhaberin vitamintexte

Manfred Bötsch
Berater für
Nachhaltigkeit und
Agrarexperte

Dr. Eliana Zamproga
Chief Technology Officer,
M-Industrie

Anmeldung / Informationen:

Pandemiebedingt findet die Tagung dieses Jahr ausschliesslich per Online-Video-Direktübertragung statt.

Anmeldung und Informationen über folgenden Link:

www.konsumententagung.migros.ch

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Auskünfte: MIGROS-wirtschaftspolitik@mgb.ch

Tel. 058 570 33 15



En cette période marquée par le coronavirus

De nombreux événements des sections n'ont pas pu avoir lieu en raison de la Covid-19. Nous en sommes désolés pour vous! Nous croisons les doigts pour que votre programme d'automne et d'hiver fonctionne! Après notre bulletin de juin, nous avons reçu quelques très beaux commentaires de votre part. Nous en parlerons dans le bulletin de novembre. Sur cette page, nous vous informerons de la prochaine conférence des consommateurs de la FCM. Elle aura lieu le 4 novembre et est initialement prévue comme un événement à la fois en direct et en ligne. La décision a été prise mi-août: pour la toute première fois, la conférence des consommateurs de la FCM se tiendra en ligne. Vous trouverez de plus amples informations dans l'annonce ci-contre. **Restez en bonne santé!**

12^e conférence des consommateurs de la FCM

Tout est-il vraiment bon dans le cochon?

La conférence des consommateurs de la FCM a choisi un sujet brûlant et intéressant pour 2020: les protéines. Un sujet pas très brûlant me direz-vous. Détrompez-vous! Car, en fait, il s'agit de l'avenir de notre alimentation et de la question suivante: si 10 milliards de personnes vivent sur terre, comment peut-on leur fournir suffisamment de protéines? Où trouver des sources de protéines alors que la production et la transformation de la viande sont de plus en plus critiquées?

Élevage de bovins, production d'aliments pour animaux, bien-être des animaux, tels sont les mots-clés auxquels pensent aujourd'hui de nombreux consommateurs. La pandémie du coronavirus y a, elle aussi, largement contribué. Dominik Flammer, auteur et chercheur en nutrition, aborde également ces questions dans notre interview qui commence à la page 6: «La Covid-19 n'aura probablement pas d'effet durable sur notre alimentation, mais certains effets positifs commencent déjà à se faire sentir», déclare-t-il. «Nous ne savons pas encore vraiment d'où vient le coronavirus. Certains pensent qu'il provient de marchés aux animaux en Chine. Même les personnes qui, jusqu'alors, achetaient la viande la moins chère se posent à présent des questions. Quelque chose ne va plus. Nous avons fini par nous rendre compte que cela nous concerne, en fait, et que nous pourrions tomber malade. Il



ne s'agit pas de l'idée romantique selon laquelle l'humain devient meilleur. Mais il y a des crises qui mènent à de nouvelles réflexions, qui font avancer d'autres choses».

Le thème de la conférence des consommateurs de la FCM dont le titre est «Erbsenburger für 10 Milliarden Erdenbürger?» (Des burgers aux petits pois pour 10 milliards de personnes?) correspond parfaitement à l'année 2020. La Direction de la politique économique organise l'événement en collaboration avec l'Institut européen de l'Université de Zurich. La conférence aura lieu l'après-midi du 4 novembre et devrait se tenir simultanément sur place et en ligne.



Impressum

Éditrice: Forum elle, www.forum-elle.ch, organe non statutaire de la Migros, politiquement et confessionnellement neutre. **Texte et rédaction:** Christine Loriol, www.christineloriol.ch
Mise en page: DEF Kallen Production GmbH **Impression:** ZT Medien AG, Zofingen

La grande séduction

Le patrimoine culinaire des Alpes est le sujet de prédilection depuis des années de Dominik Flammer. À Stans, une vision est devenue réalité: le Culinarium Alpinum en tant que centre de compétences pour l'art culinaire régional alpin.

Dominik Flammer, le Culinarium Alpinum à Stans est maintenant ouvert. Comment va-t-il évoluer? Quelle est la vision d'avenir?

Le rêve est que nous devenions le lieu, pour toute la région alpine, où cuisiniers et agriculteurs se rencontrent. Et ce, afin que la coopération puisse fonctionner comme il se doit: c'est-à-dire sans intermédiaire. À long terme, cela offrirait aux agriculteurs de nouvelles possibilités de vendre leurs produits au juste prix et de manière équitable. Les cuisiniers et les restaurateurs pourraient enfin se concentrer sur le régionalisme et la diversité régionale.

La coopération n'est-elle pas bonne?

Elle n'existe pas encore vraiment. En termes simples, cela tient au fait que les agriculteurs ont peur de franchir le pas et que les cuisiniers travaillent trop. Il y a vingt ans, l'agriculture suisse était certes un peu ouverte à l'économie de marché. Mais les agriculteurs n'ont jamais été formés pour commercialiser leurs produits et ils n'ont jamais eu à se soucier de cela.

On produit des pommes de terre ou des cerises et c'est tout?

... oui, et tout au plus un panneau a-t-il été posé dans la rue: «Cerises à vendre». Puis vous vous rendez à la ferme, vous êtes reçu par un chien qui aboie et vous ne savez pas où acheter vos cerises. Vous allez à une porte d'entrée, il y a trois sonnettes, mais aucune ne porte de nom... Bien sûr, cela a changé ici et là au cours des dernières années. Mais il faut bien plus que cela pour une mutation. Ce qu'il faut surtout, c'est une coopération. C'est la raison pour laquelle nous sommes en train de créer ce lieu.

Est-ce le bon moment pour la promotion de l'art culinaire régional?

Oui, et c'est même nécessaire! Le Culinarium Alpinum a fini par voir le jour parce que j'ai essayé de réunir les deux parties. L'agriculture suisse se doit de produire ce qui a une valeur ajoutée. Nous ne pouvons pas participer au marché international des céréales ou parvenir à une autosuffisance complète. Avec mon travail, je veux promouvoir une agriculture qui peut vivre de ce qu'elle

«Avec mon travail, je veux promouvoir une agriculture qui peut vivre de ce qu'elle produit et qui en est fière.»

produit et qui en est fière. Nous devons nous éloigner d'une économie planifiée et d'une dictature brutale des prix où aucune créativité n'est possible.

... alors la production doit être bonne pour ces 40%?

Elle doit être vraiment bonne! Il faut une durabilité réelle, ce qui signifie des canaux de distribution courts. Les produits doivent avoir une importance régionale et être utilisés localement. Et nous aurions besoin d'autant de produits frais que possible. La fraîcheur est un énorme problème dans la logistique. Si nous importons des conserves – et j'entends par là aussi des céréales ou de la farine, c'est-à-dire des produits déjà transformés – ce n'est pas une tragédie. Mais ici, nous devons faire entrer le plus grand nombre possible de produits frais et régionaux dans la chaîne de valeur, et ce de manière durable. C'est la seule façon d'avoir une agriculture crédible. Et c'est pourquoi le moment est venu, aujourd'hui, de donner la priorité à la crédibilité. Des termes comme «durabilité» et «certification biologique» ne sont d'aucune utilité si le consommateur ne leur fait pas confiance. D'une manière générale, la confiance dans la nourriture est au plus bas. Cela doit changer.

Pourtant le bio a de plus en plus la cote?

Oui, beaucoup de gens veillent à acheter des produits bio ou issus du développement durable lorsqu'ils font leurs courses. Mais il y a aussi des chiffres qui disent autre chose. La Covid-19 n'aura probablement pas d'effet durable sur notre alimentation, mais certains effets positifs commencent déjà à se faire sentir.



Lesquels?

Nous ne savons pas encore vraiment d'où vient le coronavirus. Certains pensent qu'il provient de marchés aux animaux en Chine. Et le plus grand scandale en Europe concerne un abattoir allemand, tuant des dizaines de milliers de porcs chaque mois, où tous les employés tombent malade. Cela réveille des peurs ancestrales. Même les personnes qui, jusqu'alors, achetaient la viande la moins chère se posent à présent des questions. Nous avons fini par nous rendre compte que cela nous concerne, en fait, et que nous pourrions tomber malade. Il ne s'agit pas de l'idée romantique selon laquelle l'humain devient meilleur. Mais il y a des crises qui mènent à de nouvelles réflexions, qui font avancer d'autres choses. De plus, cela est aussi valable pour l'initiative Eau potable. Elle révèle quelque chose qu'une élite économique entière ne peut pas effacer. Jusqu'à il y a cinq ans, nous étions fiers de dire partout

La personne

Dominik Flammer est chercheur en nutrition et auteur de livres. Il étudie l'histoire de la nutrition depuis trente ans. Ses livres et ses films ont remporté de nombreux prix internationaux. Son travail se concentre sur le patrimoine culinaire de la région alpine, et en particulier sur la coopération plus étroite entre l'agriculture et la gastronomie. Dominik Flammer est propriétaire de l'agence zurichoise «Public History Food», il est guide intellectuel et chef de projet du Culinarium Alpinum à Stans.

www.publichistory.ch



Le prêt hypothécaire pour le plus bel endroit du monde.

À la Banque Migros, nous nous consacrons entièrement à vous et à votre prêt hypothécaire. Vous bénéficiez d'un conseil personnalisé et profitez également de taux d'intérêt bas. Renseignez-vous dès maintenant sur banquemigros.ch/prehypothecaire.

BANQUEMIGROS

Comptez sur nous.

que l'eau du robinet de Zurich, de Bâle ou de Genève était meilleure que n'importe quelle eau minérale. Aussi bonne que l'eau de source des Alpes. Aujourd'hui, nous découvrons la proportion de toxines contenues dans l'eau de source. Mais maintenant, nous pouvons le mesurer. Et tout à coup, l'image change.

Nous sommes pourtant fiers de l'eau en Suisse!

L'eau est un aliment de base pour nous. Cela va loin. Pour moi, cette initiative sur l'eau potable a le caractère le plus révolutionnaire de toutes les votations de ces dernières années et décennies. Je pense qu'elle a une chance d'être acceptée. Et je l'espère aussi. Cela aurait un impact sur la manière de faire évoluer l'agriculture et la production alimentaire.

Quel est le rôle des consommateurs ou des clients dans les restaurants?

Malgré la récession imminente, nous vivons dans un pays prospère où les gens réfléchissent à la façon d'améliorer leur vie. Cela a toujours

été le cas tout au long de l'histoire: lorsqu'une certaine prospérité s'installe, la nourriture est plus appréciée. En Suisse, de plus en plus de personnes regardent la situation

«La crédibilité est la priorité aujourd'hui.»

sous différents angles. Cela me ramène à Stans et au Culinarium Alpinum. Parce que c'est la raison pour laquelle nous devons réunir le savoir-faire et les intérêts. Un jardin est en cours de création en collaboration avec Pro Specie Rara. Cela intéresse non seulement les gourmets, mais aussi les personnes ayant des jardins particuliers, des jardins de balcon et des jardins ouvriers. Pour les personnes qui veulent apprendre quelque chose sur les plantes et peut-être visiter un marché de semis Pro Specie Rara. Soudain, ils ont des blettes de couleur et des tomates jaunes. La diversité les rend curieux. Cela les amène à

Culinarium Alpinum

Le patrimoine culinaire des Alpes a trouvé sa maison dans le Culinarium Alpinum. Dans l'ancien monastère capucin de Stans, dans le canton de Nidwald, tout tourne autour de l'énorme diversité de la région alpine. Avec des cours et des séminaires, des produits et des recettes et avec une gastronomie qui fait vivre le patrimoine culinaire des Alpes sous toutes ses facettes. Le Culinarium Alpinum dispose d'un restaurant, d'une auberge de 14 chambres, d'un jardin en guise de paysage comestible, d'une cave à fromages et d'une boutique.

www.culinarium-alpinum.com



Kneipp

Joyful by nature

La montagne sans limites AVEC L'ARNICA

La pommade tous usages à l'arnica tonifie et **régénère intensément**. Elle est idéale après **les activités physiques** et particulièrement recommandée pour soulager les jambes lourdes et fatiguées.

Encore plus de suggestions énergisantes sur [kneipp.swiss](https://www.kneipp.swiss)





regarder différemment, à ressentir différemment, à acheter différemment.

Prodiguez-vous une sorte d'éducation populaire?

Peut-être, mais pas de manière directive! Je suis tellement persuadé qu'il est préférable de parler de plaisir et de convaincre par la diversité plutôt que de dire: «Maintenant, tu dois manger des produits de saison!»

«La confiance dans la nourriture est au plus bas.»

Il faut plutôt jouer sur la séduction. Il s'agit de montrer, d'enchanter. Pour que les gens aient envie de découvrir et d'apprendre. Nos partenaires ont le savoir-faire. Certains sont des leaders mondiaux, comme Pro Specie Rara, en matière de biodiversité. D'autre part, l'École hôtelière suisse de Lucerne est l'un des meilleurs instituts au monde. Et la Société suisse des cuisiniers produit continuellement des chefs appartenant à l'élite mondiale. Nous regroupons les

compétences, nous combinons les expertises et nous les faisons travailler ensemble. La zone de chevauchement doit s'élargir. Parce que c'est plaisant. Et les besoins sont là. Dans le Culinarium Alpinum, nous pouvons les satisfaire. Ce sera un échange qui peut faire bouger les choses et avoir beaucoup d'effet.

Et nous, en tant que public et hôtes?

Pour vous, nous avons la restauration, l'hôtellerie, des cours et un jardin. Tout ce qui y pousse peut être dégusté. Notre modèle se trouve en Autriche, c'est le paysage comestible de Sigi Tatschl. Notre jardin sera une carte de visite de la diversité. Vous n'êtes pas obligé de vous rendre d'abord au restaurant, sur notre site web ou de suivre un cours. Vous pouvez entrer dans le jardin ouvert et faire l'expérience sensorielle de nos intentions.

Il faut absolument prévoir encore une heure pour aller au Stanserhorn?

Il le faut absolument! Stans possède probablement l'une des plus belles places de village de Suisse. Et je dis cela alors que je ne suis pas d'ici!

Le patrimoine culinaire des Alpes

En dix chapitres, Le patrimoine culinaire des Alpes raconte la diversité de l'alimentation dans la région alpine, les influences des bergers itinérants et du commerce mondialisé des temps modernes ainsi que les changements de la culture alimentaire au cours des périodes difficiles. Sans oublier les produits traditionnels, les techniques de production et leurs producteurs. Le livre est complété par un répertoire complet des raretés de l'épicerie fine alpine et un registre de tous les producteurs et des adresses de référence.

Pour en savoir plus sur ce livre et sur d'autres ouvrages de Dominik Flammer, consultez la rubrique Food/Portfolio sur www.publichistory.ch



Une femme dynamique

Marianne Dozio (84) était déjà présente au Forum elle avant qu'il ne s'appelle ainsi: le «Club delle Donne» se réunissait à la Migros. Marianne Dozio apprécie toujours d'être membre de la section du Tessin. Elle vit avec son mari à Montagnola.

«Oh, mais vous avez de la chance: vous avez failli me manquer. Je suis en train de faire mes valises! Nous partons à Lenzerheide pour passer quelques jours de vacances. Mais bon, parlons un peu. Je dois juste prendre une chaise. Je ne peux plus rester debout longtemps. Les jambes, vous savez! Jusqu'à l'année dernière, j'avais l'habitude de me rendre seule, chaque année pendant quelques jours, dans notre cabane de montagne isolée. Merveilleux, je vous le dis! Le calme, la tranquillité... C'est à Val Morobbia, et la dernière partie du chemin, il faut la faire à pied pendant une heure. Mon mari était

inquiète et ne voulait pas me laisser partir. Alors j'ai dit: «Allons dans un hôtel à Lenzerheide et je vais me faire servir!» Et maintenant, je me réjouis d'y aller.

Nous sommes mariés depuis 60 ans. Mon mari a 86 ans, il est orfèvre et va encore travailler tous les jours. Il en a besoin, ça veut dire qu'il va bien. Nous avons un fils et une fille ainsi que quatre petits-enfants. Je suis originaire de la vallée du Rhin, plus précisément, je suis née à Sevelen, mais je n'y suis pas retournée depuis mon mariage. Mes parents ont déménagé à Zurich, où il y avait du travail. C'est pourquoi j'ai grandi à Seebach et à Oerlikon. J'ai suivi une formation de vendeuse en bijouterie et j'ai ensuite trouvé un emploi dans un bureau – dans la même entreprise que mon futur mari! Au début, il ne parlait pas allemand et moi, je ne parlais pas italien. Nous nous sommes appris l'un l'autre cinq nouveaux mots chaque jour. Aujourd'hui, bien sûr, je parle aussi le dialecte du Tessin. Je suis chez moi au Tessin depuis si longtemps. Après le mariage, nous avons d'abord vécu à Zurich, mais mon mari a eu le mal du pays. Il a voulu retourner au Tessin. J'y ai réfléchi pendant six mois et je lui ai dit: «Si tu nous trouves un bon appartement, je t'accompagne.» Vous devez vous imaginer: à l'époque, ce n'était pas évident! Zurich était bien en avance sur le Tessin. J'étais habituée à beaucoup de choses. Nous avions déjà une salle de bains, par exemple. Ce n'était pas si facile au début. Il a fallu un certain temps avant d'être acceptée. Et j'avais aussi renoncé à certaines choses: j'aimais bien aller danser, j'avais une bande d'amis, je sortais beaucoup à vélo

et avec des copines, je faisais du ski ou je me rendais au bord de la mer. En 1969, nous avons construit notre propre maison, à Montagnola, où mon mari avait grandi. Dans notre région, il y a peu de gens, mais beaucoup d'arbres. Car un grand nombre de maisons sont des maisons de vacances avec des volets fermés. J'ai

«On entendait toujours les femmes rire!»

aidé mon mari dans l'entreprise et j'ai fait la comptabilité, mais depuis la maison. Cela m'a parfois ennuyé, mais les enfants en étaient heureux. Je suis donc allée à l'école du Club Migros avec une amie pour y faire de la couture et, à côté, il y avait aussi le Club delle Donne. On entendait toujours les femmes rire! Et un jour j'ai dit: «Allez, on y va aussi.» C'était en 1972. J'aime toujours autant être dans le Forum elle. Et je dois dire que Gaby s'en occupe très bien! C'est toujours superbement bien organisé. Lorsque l'assemblée générale se tenait en Suisse alémanique, elle disait souvent: «Allez, viens! Tu parles allemand après tout.» Maintenant, j'aime y aller, ça me fait une belle sortie. Voilà, mais maintenant je dois avancer dans mes préparatifs. Je veux faire du rangement et du nettoyage avant notre départ. Sur ce point, je suis restée une *Tüütsch-Schwizeri* typique. J'ai eu beaucoup de plaisir à vous parler. *Adie. Tanke!»*

Vous avez, vous aussi **une collègue de Forum elle** qui est membre depuis des décennies et qui aimerait vous raconter un peu de sa vie? Alors, écrivez à la rédaction à **info@forum-elle.ch**



9'704'476 croissants

De zéro à 320 points de vente en douze ans: migrolino est une réussite de premier ordre, et pas seulement en raison de l'incroyable quantité de croissants vendus. Nous avons rencontré le directeur de migrolino, Markus Laenzlinger.

La conversation a encore eu lieu pendant la première phase du coronavirus. Notre température a donc été prise à la réception du siège de migrolino à Suhr AG et un formulaire a dû être rempli. Radieux et avec sa veste sur le bras, Markus Laenzlinger arrive, conduit lui-même ses visiteurs à la cafétéria, trouve de l'eau minérale et se montre en hôte parfait. L'on voit rapidement que cette attitude lui vient d'une part de sa formation et que d'autre part, il a probablement ça

«Mon chef m'a dit: Fais-en quelque chose de bien.»

dans le sang: Markus Laenzlinger vient de l'hôtellerie. Il est diplômé de l'École hôtelière de Lausanne et a ensuite obtenu un MBA. Et jusqu'à ce jour, il regarde toujours les choses du point de vue de la prestation de services. Il appelle cela la mentalité de concierge. Et aujourd'hui, c'est clairement encore son truc.

L'histoire de migrolino n'est pas seulement intéressante parce qu'elle est une histoire à succès, depuis l'idée initiale jusqu'aux 320 magasins migrolino qui existent aujourd'hui,

d'aujourd'hui, avec environ 160 employés au siège et environ 2200 chez les partenaires franchisés. Elle illustre également des changements intéressants dans la société et l'économie, c'est-à-dire qu'elle montre comment nous vivons, travaillons et nous déplaçons depuis le milieu des années 1990. On devrait même écrire un livre à ce sujet.

Markus Laenzlinger était là dès le début et a été l'un des moteurs et des développeurs. Il a intégré les CFF et devait s'occuper de l'immobilier de restauration ferroviaire: 110 buffets de gare et 35 restaurants du personnel. C'est l'époque où les gares ont été automatisées et où, par la suite, des gares ont été fermées. Markus Laenzlinger: «Mon chef m'a dit: Fais-en quelque chose de bien». Nous avons constitué un registre et nous savions comment développer les grandes gares et quelles gares nous devions fermer. La question était: «Qu'est-ce qu'on va en faire?». Aux Pays-Bas, il y avait déjà des magasins de proximité, de petites boutiques où l'on pouvait acheter un billet de train, faire de petites courses et prendre un café. Laenzlinger a introduit cette idée dans le concept et s'est mis au travail. Jusqu'à la création de migrolino en 2008 en tant que SA, le chemin a été long et parfois compliqué, et son histoire ne



tiendrait pas dans ce texte. Il a fallu plusieurs années avant que migrolino ne soit mis sur le marché. Et le chemin pour y arriver était exigeant. Markus Laenzlinger: «Au début, nous étions une petite équipe de six ou sept personnes. Et mon travail n'était qu'acquisition, acquisition, acquisition. Puis, je me suis rendu compte que nous avions besoin d'une structure. Cela signifiait: tout dans un même endroit, dans un entrepôt séparé, être intégré dans Migros, pouvoir acheter les produits Migros directement. Nous sommes donc venus à Suhr. Au début, nous travaillions manuellement, mais aujourd'hui tout est automatisé».

Aujourd'hui, il y a 320 magasins migrolino. En juillet, le tout nouveau concept a été introduit – les miniboutiques «mio» – et un record a été battu en 2019 avec 9'704'476 croissants: aucun produit n'est vendu aussi fréquemment. Mais nous n'avons pas encore dit notre dernier mot. Au Japon, explique Laenzlin-

ger, les loyers sont élevés, les appartements sont petits et les cuisines encore plus petites, il n'y a plus de grands supermarchés. Les «Lädeli» (petites boutiques) sont, pour ainsi dire, les réfrigérateurs externalisés des petits appartements.

«Cela pourrait être intéressant!»

On voit que le PDG de migrolino aime réfléchir à ce genre de choses. «Cela pourrait être intéressant!» La tendance à l'implantation de commerces de proximité – qu'il s'agisse de stations-service ou non – est également visible ici. Markus Laenzlinger: «Vous ne réalisez peut-être pas les mêmes chiffres d'affaires, mais si vous répartissez bien vos emplacements, vous pouvez être n'importe où». L'essentiel est de savoir où se trouvent les gens. Une chose est certaine: Markus Laenzlinger n'est pas à court d'idées ni de travail.

La personne

Markus Laenzlinger est le PDG de migrolino SA. Il a créé migrolino et dirige l'entreprise depuis 2008. À l'origine, il vient de l'hôtellerie, et au sein de la direction de l'utilisation commerciale de l'immobilier des CFF, il était responsable de toutes les entreprises gastronomiques et de leur transformation pour d'autres usages. Cela a donné naissance à Cevanova, une entreprise commune des CFF, de Migros et de Valora – et plus tard à migrolino. Markus Laenzlinger vit à Suhr AG, est marié et père de six enfants.

migrolino



migrolino en chiffres

La société migrolino SA exploite ses magasins soit avec des partenaires franchisés en tant qu'entreprises indépendantes, soit dans des stations-service avec des partenaires tels que Shell, Socar ou Picadilly. La gamme de produits s'étend des produits frais de consommation courante aux produits de marque, aux produits Migros et aux produits et services migrolino. Le nouveau concept de magasin à très petite surface «mio» est conçu pour combler le fossé entre les magasins de proximité et les formats kiosques.

- Fondation en 2009
- Aujourd'hui, filiale à 100 % de FCM
- 320 magasins dans toute la Suisse
- 156 collaborateurs dans la centrale à Suhr AG
- Près de 2200 collaborateurs dans le système de franchise
- Nouveau: «mio», magasin à très petite surface, ouvert en juillet 2020 à Dietikon



Iris Della Bruna

**Patronne de migrolino
Sant'Antonino TI
7 collaborateurs, 1 apprenti**

«Je ne dirige ce migrolino que depuis deux ans. À l'origine, je viens du secteur commercial. J'ai travaillé dans une banque, comme secrétaire aux CFF et j'ai dirigé ma propre boulangerie/confiserie avec mon mari pendant 15 ans. J'ai commencé à Sant'Antonino avec une charge de travail administratif de 30 %. Plus tard, j'ai pu prendre la relève en tant que partenaire de franchise. J'aime beaucoup la diversité de mon travail. Et je me lève chaque jour en me réjouissant d'y aller. Sur l'ensemble de la surface du magasin de 119 m², nous gérons également 14 pompes à essence, un grand tunnel de lavage de voitures, 5 aspirateurs et 3 box de lavage. Cela garantit une grande variété. J'habite tout près. Mes employés savent qu'ils peuvent m'appeler à tout moment s'ils ont besoin de moi. Je n'habite pas très loin, ce qui est un avantage. Le contact entre nous et avec nos clients est très agréable et d'esprit familial. C'était un grand défi pour moi d'assumer une franchise à l'âge de 50 ans. Mais cela en valait la peine. J'en suis très heureuse».



Elvan Can

**Gérante de migrolino à Lenzburg (gare) et à Zurich HB (gare centrale)
20 collaborateurs (10 par boutique)**

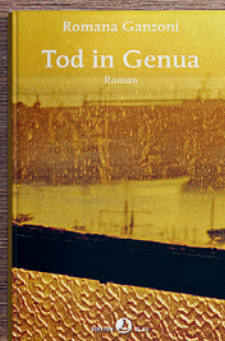
«J'ai commencé très jeune: à 23 ans, je suis devenue indépendante pour la première fois et j'ai dirigé la «Coop Pronto» à Mägenwil pendant 10 ans. J'ai fait passer l'entreprise de zéro à son maximum. Jusqu'à ce qu'il soit temps de changer, en 2016. Ensuite, on m'a demandé à Lenzburg. La boutique venait de rouvrir. J'habite tout près, j'ai réuni une super équipe et j'ai commencé. Je veux toujours tout faire de la meilleure façon possible, pour tout le monde: les clients, le magasin, les employés, mon fils... C'est ma façon d'agir. Le migrolino de la gare de Lenzburg était rapidement en bonne voie de développement, et j'avais encore du potentiel et de la force. C'est pourquoi j'ai repris le magasin de Zurich HB trois mois plus tard. La franchise me convient très bien! Nous sommes partenaires de migrolino, nous travaillons ensemble, nous investissons, mais le magasin est mis à notre disposition. J'ai énormément appris au cours des 14 dernières années! Mes épaules sont devenues de plus en plus larges. Et j'en suis contente.»



Sylvaine Mariétan

**Gérante de migrolino à Conthey VS
13 collaborateurs plus
3 étudiants les week-ends**

«Je suis à migrolino depuis le début, c'était il y a 12 ans maintenant! J'avais remarqué que des travaux de construction étaient en cours. J'étais intéressée et j'ai postulé. Voilà. Le changement observé sur l'ensemble de la période est énorme. Je suis partie de rien, et puis, chaque année, il y a eu une forte croissance. C'est une belle expérience que de construire quelque chose à partir de rien. Au début, il fallait se débrouiller toute seule, on découvrait beaucoup de choses par soi-même et parfois, on improvisait. Aujourd'hui, il y a la M-Academy, avec une formation pour les nouveaux employés également. En attendant, nous avons beaucoup de clients réguliers, également du quartier. Sans oublier les touristes et les gens de passage. Nous avons la chance d'avoir des clients très agréables. Nous connaissons beaucoup d'entre eux. La responsabilité et la disponibilité peuvent être un facteur de stress. D'autre part: vous pouvez être indépendante et en même temps bénéficier d'une certaine sécurité. C'est une excellente expérience!»



Club de lecture de la section
Winterthour

Trois propositions d'autrices

Dix femmes se rencontrent une fois par mois. Dans un premier temps, elles se présentent mutuellement un livre ou un article qu'elles ont aimé lire et qu'elles recommandent donc à d'autres personnes. Ou bien elles traitent d'un sujet qui leur tient particulièrement à cœur. «Nous parlons de tout, mais l'accent est mis sur les livres qui nous touchent et nous intéressent», explique Ruth Loosli, qui a pris la tête du groupe il y a trois ans, «car je suis moi-même une lectrice insatiable.» Dans un second temps, elle présente un livre qu'elle recommande de lire. Le groupe au sein de la section Winterthour a bien grandi. «Il y a une atmosphère animée et au bout de 90 minutes, nous nous séparons, très excitées de faire la prochaine réunion.» Les recommandations personnelles de Ruth Loosli sont: Dana Grigorcea «La dame au petit chien arabe» (Maison d'édition Dörlemann, 2018), Romana Ganzoni «Tod in Genua» (Maison d'édition Rotpunkt, 2019) et Ariela Sarbacher «Der Sommer im Garten meiner Mutter» (Maison d'édition Bilger, 2020).

www.doerlemann.com, rotpunktverlag.ch
bilgerverlag.ch

Trouvaille à Zurich

Terra Incognita

Au début de l'été, la question du racisme a de nouveau été au centre de l'attention en Suisse et dans de nombreux autres pays. De nombreuses librairies ont profité de l'occasion pour présenter des ouvrages actuels sur le sujet, comme ceux de l'Anglaise Reni Eddo-Lodge (*Why I no longer talk about skin colour with whites*) ou de l'Allemande Tupoka Ogette (*Exit Racism*). Un bijou presque oublié est encore disponible en petite quantité aux éditions Limmat de Zurich: *Terra Incognita* parle du «Lieu de rencontre des femmes noires», qui a été créé à Zurich en 1993, et du travail des militantes de l'époque. Très impressionnant! Édité par Shelley Berlowitz, Elisabeth Joris et Zeedah Meierhofer-Mangeli (2013).

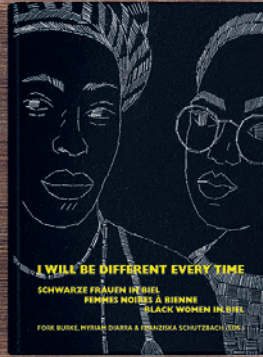
www.limmatverlag.ch

Découvert pour vous à Genève

Plateforme pour la littérature noire

Afrolitt' se veut une plateforme bilingue (Français et Anglais) favorisant le questionnement, la réflexion commune et le partage à partir d'œuvres littéraires émanant d'Afrique sub-

Vous êtes membre d'une section en Suisse romande ou au Tessin? Alors envoyez-nous votre recommandation à: schreiben@christineloriot.ch au plus tard avant la fin du mois de décembre de cette année.



saharienne et de sa diaspora noire. Ses activités ont lieu à Lausanne, Genève et Accra. Elles consistent en des groupes de lecture, des événements littéraires, un blog, ainsi

qu'une série web. La fondatrice d'Afrolitt Pamela Ohene-Nyako est née en 1991 en Suisse et vit à Genève. Elle a fait son BA en Relations internationales et son MA en Histoire générale de l'Université de Genève. Pamela Ohene-Nyako collabore régulièrement avec le Salon africain du Salon du Livre et de la Presse de Genève.

www.afrolitt.com

Déniché au Tessin

La maison d'édition d'Elisabeth Alli

C'était une évidence: si le Bulletin Forum elle s'intéresse aux livres et aux femmes noires en Suisse, il faut aussi en chercher des traces dans le Tessin. La maison d'édition d'Elisabeth Alli existe depuis 14 ans. Elle publie des livres illustrés pour enfants en Suisse et dans le monde, en italien, en français et en allemand. Elisabeth Alli est journaliste et réalisatrice pour la télévision. Elle est titulaire d'un



doctorat sur le thème «Enfants et marketing» de l'université de Zurich et est mère de trois enfants. Ses parents sont originaires du Nigeria et elle est née en 1970 au Tessin. À cette époque, le Nigeria connaissait la guerre du Biafra. Elisabeth Alli est restée en Suisse où elle a fait son chemin et ses études et sa famille est retournée au pays.

www.sbook.ch, www.e-alli.ch

Femmes noires à Bienne

I will be different every time

Le nouveau livre sur les femmes noires de Bienne raconte une partie de «l'histoire des Noirs» en Suisse (Verlag Die Brotsuppe, 2020). Il rend visibles les femmes par leurs voix, leurs biographies, leurs modes de pensée, leurs perspectives et leurs univers de vie, qui sont rarement pris en compte en Suisse. Avec ce livre, cela devrait changer. Des femmes de la diaspora africaine à Bienne racontent leur vie et leurs expériences. Les éditrices sont Franziska Schutzbach, Fork Burke et Myriam Diarra.

www.diebrotsuppe.ch

Chiffre

100

La grande auteure de Romandie, Yvette Z'Graggen (1920 – 2012), est née il y a 100 ans à Genève. Son dernier roman «Juste avant la pluie» est maintenant paru en allemand aux éditions Lenos. Nous recommandons également le documentaire du Romand Frédéric Gonseth (2017): «Yvette Z'Graggen: Une femme au volant de sa vie» («Eine Frau am Steuer ihres Lebens»).

www.lenos.ch

Avec plus de **320**
shops
migrolino,

nous sommes toujours
là quand vous avez
besoin de nous!

