

Reflets de Cerniat



mars - avril 2026 - n° 2

Éditorial

(Sou-)Tenir dans la durée

Amis lecteurs,

Ce numéro sera l'occasion de (re-) découvrir l'association *Cholidéro chin frontère*, que nous vous présentions dans les numéros 3 et 4/2022. Nous avons demandé à ses membres de nous relater leur dernière mission en Ukraine. Vous y découvrirez que leur soutien dans la durée touche le cœur des Ukrainiens. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 25.

Dans un autre registre, mais c'est un peu le même défi: comment rester solidaires avec les victimes du terrible incendie de Crans-Montana au fil des mois? Ces familles auraient-elles besoin que les politiques s'investissent davantage sur le plan financier, là où les aides matérielles tardent à cause des tracasseries administratives et judiciaires?

Et nous, ici et maintenant: pourrions-nous mieux soutenir des personnes seules, malades, démunies? Ces gens-là sont peut-être nos proches, nos voisins... Sommes-nous capables de tenir nos engagements charitables quand ce sont des situations "chroniques"? Quels moyens mettre en place pour ne pas nous lasser d'aider celles et ceux qui sont dans le besoin?

Nous pouvons lire, dans *La Gruyère* du mardi 20 janvier dernier, un joli reportage sur la Jeunesse de Riaz. Celle-ci, depuis le Covid, n'a jamais arrêté son soutien mis en place pour les habitants qui ne peuvent plus se rendre à la déchetterie, avec sa "Déchetterie mobile". Pussions-nous nous en inspirer là où l'on voit des besoins.

Nous cheminons vers Pâques, fête de la victoire de la vie sur la mort ! Rappelons-nous donc que les étincelles éphémères peuvent être destructrices, alors qu'un feu allumé et entretenu avec prudence deviendra symbole d'Espérance pour celles et ceux qui traversent une épreuve. Que nos simples actes de charité, poursuivis avec patience et humilité, deviennent de grands actes pour l'Humanité.

Bonne lecture de votre nouveau numéro des *Reflets* !

marie-joëlle andrey

Oups !

Abonnement oublié ?

Pas grave...
On peut vite le régler,
par compte bancaire,
au moyen de ce QR code :



Merci de votre fidélité !
(voir aussi en avant-dernière page)

... Sommaire...

- 2 Éditorial - *Soutenir*
- 4 Vivre à Cerniat - *Naissance*
Électricité
- 5 *Deuil*
- 7 *Quizz*
- 8 Chœur mixte L'Écho de la Berra
Concert
- 9 Bondzou Thèrnia - *Loto*
- 10 Côté Culture
Biodiversité - Film Vert
- 12 Ski-club Les Chevalets - *Pleine lune*
- 14 Partage - *Poème "Consolation"*
- 16 Association des Amis de Cerniat
Activité d'hiver - Patois
- 17 *Date assemblée et anniversaire*
- 18 Côté Nature
Le castor
- 25 Avec nos voisins - *Cholidéro/Ukraine*
- 28 Paroisse - *Fermeture église*
- 29 *Agenda - Soupes - Assemblée*
- 30 *Méditation*
"Lettre aux femmes"
- 32 Les OJ - *Sorties*
- 23 Coucou les enfants - *Jeu*
- 39 Horaires et adresses

En couverture :

Accueil de l'équipe à Baranivka, 3.01.26

photo : cholidéro chin frontière

Vivre à Cerniat

Avec joie

Mélanie et Michael Rime aux Tertsons ont eu la joie d'accueillir leur fille **Anna**, née le 1^{er} décembre. Sa grande sœur Élise partage ce bonheur.

Les grands-parents Rosita et Daniel Rime, à la Tour-de-Trême, ainsi que Micheline et Bernard Sauge, à Ollon, se réjouissent de cet heureux événement !

Précieuse électricité

☀️ ⚡ Que peut-on faire avec 1 kWh ? ⚡ ☀️



1 plat de lasagnes au four



2.30 minutes de douche



8 heures de TV grand écran



50 recharges de téléphone portable



6 km en voiture électrique



100 km à vélo électrique

Sachons apprécier la chance que nous avons de disposer de toute l'électricité nécessaire... et utilisons-la judicieusement !

yvette frossard

Avec peine

André Ruffieux

à Ferpicloz

André Ruffieux vint au monde le 5 juin 1931 à Hauteville. Il était le premier né d'une fratrie de trois garçons et deux filles. Après sa scolarité obligatoire dans son village natal, il apprit le métier d'agriculteur à Grangeneuve. S'en suivra une vie entière de passionné pour tout ce qui a trait au monde paysan.

En 1955, il emménagea à La Valsainte avec toute sa famille, au domaine de La Cierne. Pour son plus grand bonheur, car il rencontra à Cerniat celle qui deviendra la femme de sa vie, Rose Andrey. Leur mariage fut célébré en l'église de Cerniat le 1^{er} février 1964. De leur union naquirent Jacques, Philippe, Jean-Daniel, Monique et Marianne, puis quatorze petits-enfants et un arrière-petit-fils.

En 1984, André et Rose quittèrent La Valsainte pour le domaine d'Hattenberg, près de Fribourg. Sacré défi que de se mettre aux cultures pour un paysan de montagne... André, travailleur assidu,



photo prêtée par la famille

s'y lança avec courage, et le challenge fut relevé haut la main ! Entre-temps, cela dès 1977, André et Rose passèrent tous leurs étés dans les alpages. D'abord à Ticheneva, dans la Vallée du Motélon, puis avec un défi de plus dès 1991, en reprenant l'alpage de Varvalanna. Ses petits-enfants noteront d'ailleurs dans leur hommage touchant que "c'est sans doute là-haut dans les alpages que grand-papa était le plus heureux". Heureux, grand-papa André l'était également chaque fois qu'il pouvait transmettre son savoir immense à sa progéniture : brosser les meules de fromage, faucher à la faux, épierrer les pâturages, cueillir les champignons, et tant d'autres tâches encore.

Au fil de sa vie, André fut engagé dans bien des mandats : expert de bétail, syndic de Cerniat, député au Grand Conseil, membre fondateur

des ski-clubs de Cerniat et Hauteville. Tout cela à côté de son quotidien déjà bien chargé de paysan, et son rôle d'époux et père d'une famille nombreuse.

1996 rima avec entrée à la retraite. Pour ce faire, André et Rose s'offrirent "une résidence d'hiver" à Ferpicloz. La vie de retraité fut très active, puisque jusqu'en 2002, ils passèrent tous leurs étés à travailler à l'alpage. Dès 2002, ils apprécièrent cependant de passer les étés au chalet des Baumes, au-dessus de Villarbeney. Les Baumes deviendra peu à peu le havre de bonheur où passeront de nombreux proches et visiteurs.

André quitta ce monde le 4 octobre dernier, aux Baumes, alors qu'il avait encore arraché des chardons dans les prés la veille. Nous l'imaginons désormais à nouveau réuni avec sa Rose, qui l'avait quitté seize mois plus tôt... Laissons aux petits-enfants le doux mot de la fin : "avec le départ de grand-papa, nous perdons une mémoire, une voix pleine d'histoires, une présence rassurante et unique. Mais il nous laisse ses rires, ses expressions, ses bêtises, ses habitudes, ses enseignements."

À celles et ceux qui ont aimé André, nous disons toute notre amitié à la suite à son départ.

marie-joëlle andrey

*"Le vieux sage a dit:
L'homme jeune marche plus vite que l'ancien,
mais l'ancien connaît la route"*

proverbe africain

L'un ou l'une de vos proches est décédé-e. Il ou elle
— avait un lien familial et/ou affectif avec Cerniat
— faisait partie de *l'Association des Amis de Cerniat*
— était abonné-e aux *Reflets de Cerniat...*



Alors, si vous souhaitez voir un **hommage** publié ici, il suffit de prendre contact avec notre rédactrice en chef (voir en avant-dernière page).

Quizz

Qui saura reconnaître ces quatre lieux de notre village ?
(solutions au prochain numéro!)

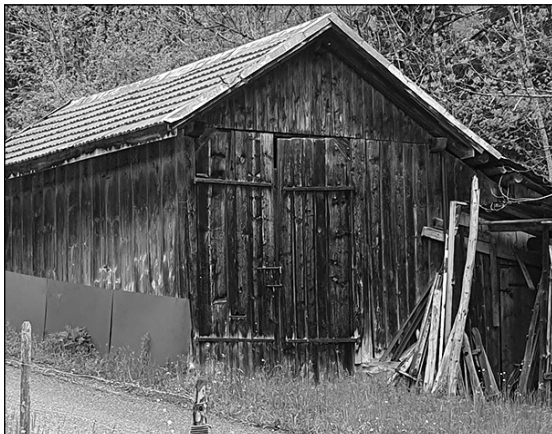


image N°1



image N°2



image N°3



image N°4

photos : julien andrey

*"Prenez le temps de rire,
c'est la musique de l'âme!"*
jacques salomé

L'Écho de la Berra

Société de Chant

Deux concerts

Les chanteuses et les chanteurs de ***L'Écho de la Berra***,
sous la direction de leur chef Nathanaël Essacaz,
préparent **deux concerts**.

Au programme, des compositeurs et chanteurs
délivrant de beaux messages. Ils ont pour nom :
Francis Cabrel, Jean Ferrat, Tryo et des compositeurs de chez nous.

Nous avons le grand plaisir de vous inviter

le samedi 7 mars

à 20h, à la salle associative de Charmey.

En deuxième partie, se présentera le chœur d'hommes

Chœur Accord

sous la direction de Jocelyne Oberson.

Le dimanche 8 mars, à 17h,
c'est à l'Hôtel de Ville de Broc que nous donnerons notre concert.

La deuxième partie sera alors animée par le chœur mixte

Lè Dzoyà

de Marsens, sous la direction de Marie-France Bæchler.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer
lors de ces concerts !

marianne descloux



Bondzoua Thèrnia!



Vinyèdè ti dè binda
dzuyi avui no a Thèrnia !

La kopèrative Konkordia
organije chon tradichyonel

Lotô in patè

"a la mouda dè Tèrnia"!

Le vint-è-vouète de mâ,
a duvè j'arè dou dumidzoua
ou kabarè de La Berra.

On galé momin
por piti è gran !

Venez toutes et tous
jouer avec nous à Cerniat !

La coopérative Concordia
organise son traditionnel

Loto en patois

"à la mode de Cerniat"!

le 28 mars à 14h
au Café de La Berra.

Un bon moment
pour petits et grands !



Côté Culture

Parler de la biodiversité

Grand sujet que j'ai proposé à Marie-Joelle pour les *Reflets de Cerniat*.

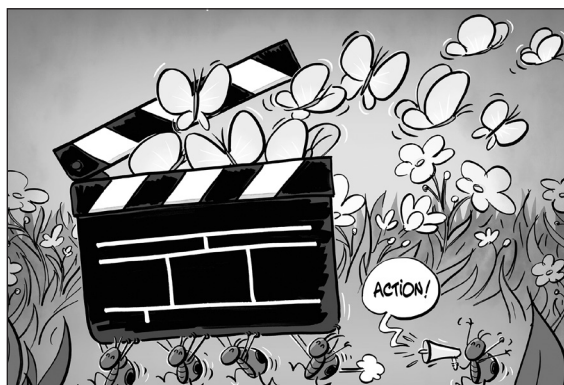
Je ressasse ce que j'aimerais dire et, à chaque fois, une petite voix me susurre :

- Bon, tu vas être traitée d'écolo !!
- Comment pourrais-tu donner des conseils, faisant toi-même partie des privilégiés qui ont un toit, de quoi manger, une voiture, des vacances...et tu prends aussi l'avion pour aller au Japon...
- De quoi te mêles-tu... ?
- Tout va bien ici !!!
- On ne voit plus d'insectes sur nos pare-brise, mais il y a encore des oiseaux.
- On ne voit plus de fleurs dans les champs, mais il y a quand même encore quelques abeilles...
- Les voitures sont de plus en plus nombreuses, mais l'air ici est quand même respirable...
- Et que pourrait-on faire lorsque

l'on sait que l'IA va consommer le double d'électricité et d'eau ; cette eau si indispensable à la vie et qui sert à refroidir les serveurs, privant déjà les habitants de certaines régions de ce bien indispensable à la vie ?

Les anciens avaient peu de besoins, se baladant là autour, ne prenant pas ou que rarement l'avion, se contentant de ce qu'ils ont.

Tout semble exploser ! Les voyages, les envies, la consommation effrénée pour se sentir mieux ? Combien de temps ?



Rares sont les enfants qui n'ont pas encore voyagé dans un pays lointain.

Je me pose tant de questions qui, parfois je dois dire, m'angoissent, surtout pour mes petits-enfants.

Comment aider ?

Comment aider la terre dont nous sommes issus et dans laquelle nous retournerons ?

Nous faisons partie du tout : nous sommes nés des étoiles. On ne peut séparer de nous : écologie, climat, environnement.

L'économie va souffrir ! Mais si les problèmes environnementaux augmentent, l'économie s'effondrera. Et notre argent, n'oublions pas qu'il ne se mange pas !

— **Alors,
que pouvons-nous faire ?**

— **Les 4 R :**

RALENTIR

RÉDUIRE

RÉUTILISER

REDONNER

Oublions de tondre quelques mètres carrés d'herbe. Les insectes, les fleurs, les papillons, les abeilles, les oiseaux nous en seront reconnaissants.

N'oublions pas que nous sommes interdépendants de ce petit monde. Que sans eux, nous ne survivrions pas.

viviane fontaine



Et si vous voulez voir des personnes
qui avancent sur ce chemin, venez au

Festival du Film Vert

Le cinéma pour un futur durable

à la salle associative de Charmey

le 28 mars : films à 14h, 16h30, 19h30

le 29 mars : films à 13h30, 15h30, 16h30

Participation volontaire.

Il y a de quoi grignoter entre les films.

Profitez de cette occasion unique
de partage, de rencontre !



Les Chevalets Ski-club

Sous les étoiles !

Nous étions un joyeux groupe de quinze à nous retrouver sur le parking au-dessus des Sattels, pour une **montée au clair de lune** jusqu'au Chalet du Régiment, le samedi soir 3 janvier dernier.

Au rythme doux des étoiles pointant peu à peu leur éclat, nous avons savouré une montée à pied,

la neige étant suffisamment tassée. La vue à l'arrivée fut merveilleuse : les montagnes, magnifiées par la lune ronde et puissante, paraissaient être lumineuses comme jamais. Après être restés un moment à embrasser du regard ce spectacle extraordinaire, nous sommes entrés dans le chalet.





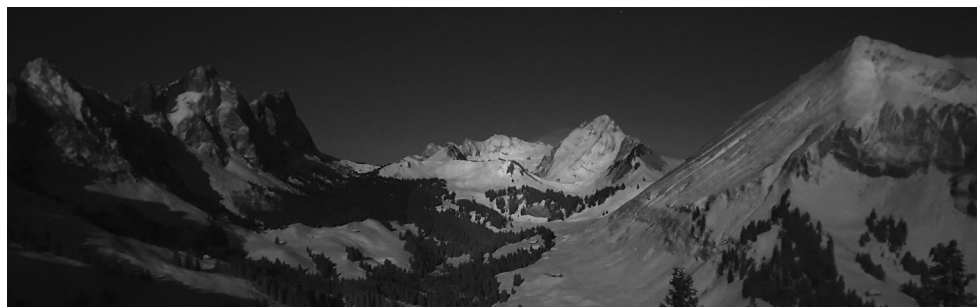
Nous y avons été accueillis chaleureusement par les gardiens, Augustin et Marion. C'est autour d'une table ornée de vivres délicieux que nous avons partagé un moment fort convivial.

Une fois rassasiés et après avoir bien causé, nous avons entamé la descente. Pour les uns à pied, pour les autres — les plus jeunes et donc les plus téméraires — en glissant sur des petites assiettes et luges.

Après nous être dit au revoir, sourires aux lèvres et gratitude plein les cœurs, chacun est rentré chez soi heureux.

Avec reconnaissance, nous remercions Arsène d'avoir organisé cette magnifique sortie. Tout en nous demandant comment il a réussi à commander une météo dégagée en soirée, alors que toute la journée avait été très couverte !

marie-joëlle andrey





Partage

Consolation

Ne t'afflige pas;
La beauté reviendra te réjouir de sa grâce;
La prison de tristesse se changera un jour en enclos plein de roses.

Ne t'afflige pas, cœur souffrant;
Ton mal se changera en bien.

Ne t'attarde pas sur ce qui te trouble;
Cet esprit bouleversé connaîtra de nouveau la paix.

Ne t'afflige pas;
Une fois de plus la vie va régner dans le jardin où tu soupîres
Et tu verras bientôt, ô chantre de la nuit,
Sur ton front un rideau de roses.

Ne t'afflige pas
Si tu ne comprends pas les mystères de la vie
Derrière le voile est cachée tant de joie !

Ne t'afflige pas si, pour quelques instants,
Les sphères étoilées ne tournent pas en accord avec tes désirs...
La roue du temps ne va pas toujours dans le même sens.
[...]

Ne t'afflige pas dans l'humble coin où tu te crois pauvre
et dans l'abandon des nuits obscures
Puisqu'il te reste
Et ton chant et ton amour !

hafez chirazi,
poète perse du 14^e siècle

A A C

Association des Amis de Cerniat

Un peu de patois en jouant

C'était au cœur de Cerniat, à l'Hôtel de la Berra, en ce samedi 7 février, que résonna notre belle langue gruérienne, non sans quelques vrais éclats de rire ! Une bonne vingtaine d'Ami.e.s sont venus de toute la région et aussi de Lausanne ou de Singine. *Big up* à la jeunesse, si bien représentée !

Les *Amis de Cerniat* ont eu raison de penser que l'on pouvait s'amuser en "discutant" *in patè* ! Car on a joué avec les mots, avec les accents aigus et graves... et même aux cartes : un *Jeu des Familles*, instructif, drôle et... entièrement en patois.

Grâce à l'immense savoir de Carmen Buchillier, présidente cantonale des *Patêjan fribordzê*, et à son enthousiasme communicatif,

❄️ Saison 1 : l'hiver ❄️



nous avons beaucoup appris. Assistée de René Clerc, elle nous a montré les similitudes de certains mots patois dans des langues différentes à travers l'Histoire, chez les Celtes, les Grecs ou les Romains...

Elle nous a fait chanter en chœur *Tinke Madelon*, une jolie ritournelle pour apprendre les noms des jours de la semaine. Dans notre rubrique *Bondzoua Thèrnia*, je vous transmettrai bientôt ces chouettes sonorités, avec des mots nouveaux !

1966 - 2026
60^e anniversaire !

Date de la fête à noter:
samedi 27 juin, dès 15h !



Nous avons aussi
pu lire un peu du
Piti Prinhyo en
nous souvenant
de son fameux
"Dèchina-mè on
muton" !

"Nous faisons tous des fautes, nous
rassure Carmen, il faut simplement
oser parler, ainsi progresse-t-on
rapidement". Le théâtre en patois

— comme nous l'aimons tant à
Cerniat — est aussi un formidable
moyen de "sentir" et intégrer notre
patè !

Avec une grande pensée vers notre
cher Ami Jean Charrière, disons un
grand merci aux excellents interve-
nants du jour et à Marie-Bernard
Brodard pour la mise sur pied et la
réussite de ce super matin !

yvette frossard



photos : roland bramaz

Côté Nature

Nos vallées, nos castors

Le monde sauvage existe, près de chez nous!

Le castor est un mammifère rongeur présent à l'état sauvage. Il vit en zones humides et passe le plus clair de son temps en eau libre. On peut l'observer en aval du couvent, dans les méandres du Javroz.

Comme de nombreux animaux nocturnes, il est surtout actif en début et fin de nuit. Il est grégaire et sociable, mais territorial. Il marque son territoire au moyen de castoréum (sécrétion qu'il place généralement sur des monticules de terre situés à moins de 50 cm du cours d'eau).



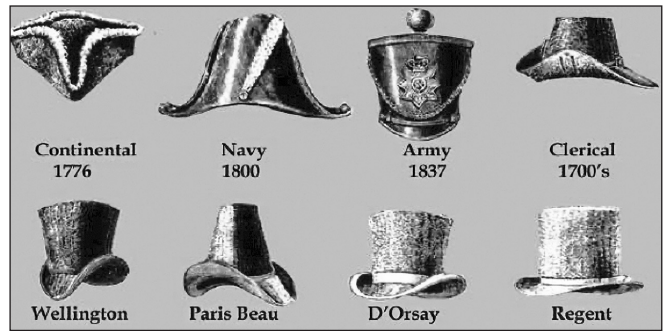
Dans le passé

Probablement chassé depuis la préhistoire, le castor est resté abondant dans toute l'Europe jusqu'au début du Moyen Âge. Malheureusement pour lui, les moines et les seigneurs ont déforesté les zones

les plus riches par *l'essartage*. Ils ont aussi canalisé, rectifié, détourné et urbanisé de nombreux cours d'eau. Ils ont construit des centaines de moulins à eau et drainé d'immenses zones humides, pour les mettre en culture.

À cette époque et jusqu'au 18^e siècle, les castors eurasiatiques ont été intensivement chassés

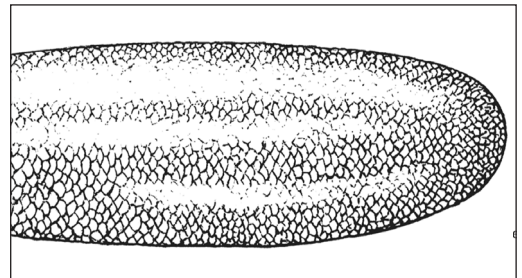
- pour leur viande
- pour le castoréum (au parfum musqué rappelant la vanille et longtemps utilisé en médecine)
- et surtout pour leur fourrure, qui servait notamment à confectionner des gilets ou des chapeaux pour l'hiver.



pect écaillé et remplit plusieurs fonctions. Telle une nageoire de poisson, la palette s'utilise pour une propulsion rapide et comme gouvernail.

Sauvé par la mode

À force de chasse, l'extinction de l'espèce fut presque consommée : de près de 100 millions de castors d'Europe, il en est resté à peine plus de 1000 ! Et voilà qu'au 19^e siècle... la soie devint encore plus à la mode que le poil de castor. Ce qui sauva les sympathiques animaux !



C'est ainsi qu'à l'aube du 20^e siècle, la population de castors réussit à "rebondir" et à passer du statut *en danger critique d'extinction* en 1993 à celui *d'espèce non menacée*, en septembre 2024. Au niveau fédéral, le castor est protégé depuis 1962 !

Un corps d'athlète

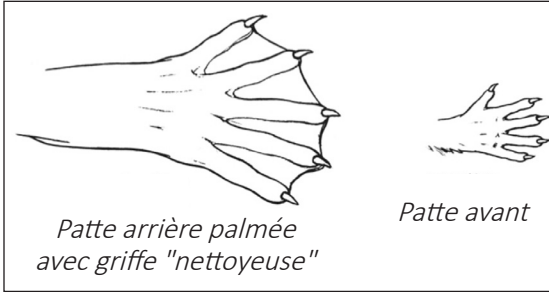
— la queue

La grande queue aplatie du castor se nomme la palette. Elle est recouverte d'une peau cornée d'as-

— les pattes

Les pattes avant sont très différentes des pattes arrière, qui sont plus grandes, puissantes, et surtout palmées pour la nage. La membrane de peau reliant les cinq doigts de la patte postérieure du castor est *la palmure*. En nageant, le castor maintient ses pattes avant serrées le long du corps et utilise ses pattes arrière palmées pour se propulser. La patte avant est une patte agile, semblable à une main, munie de cinq doigts et de fortes griffes, ce qui lui permet de saisir, de creuser, de manipuler des ob-

jets comme des branches ou de la boue, et de se livrer à des travaux de construction complexes. Le petit doigt de la main peut même agir comme un pouce.



— les dents

Des traces de rongements de plus de 5 millimètres, sur des troncs d'arbres ou des branches le long de nos ruisseaux, témoignent de la présence du castor, invisible en journée. Les grandes incisives en forme de ciseaux à bois poussent durant toute sa vie. Elles sont recouvertes d'un émail orange-rouge extrêmement dur ; la coloration est donnée par la présence de fer dans l'émail, qui protège ses dents des



Les incisives redoutables permettent d'abattre des troncs. On reconnaît le travail du castor à la taille "en sablier".

attaques acides. La dentine en dessous est plutôt tendre.

En famille

Il construit des huttes ou un terrier pour s'abriter le jour et mettre bas. L'entrée du gîte est toujours située sous l'eau.

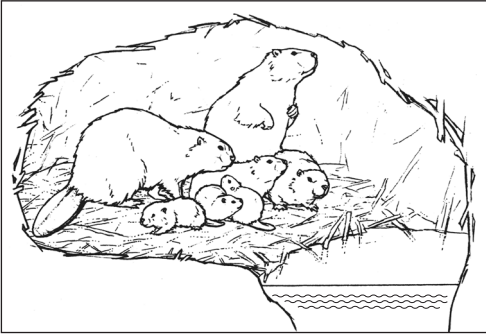
Les trois quarts des castors vivent en groupes familiaux composés de 2 adultes, des jeunes de plus d'un an et des jeunes de l'année. Chaque famille rassemble ainsi 2 à 6 individus. Une petite partie des castors vivent de manière isolée, avec des comportements plus explorateurs.

— le bébé

Le castoreau naît les yeux ouverts, avec un beau pelage et il est muni de petites dents de rongeurs. Âgé de quatre semaines, il quitte pour la première fois le terrier avec ses parents. Il ne s'éloigne guère d'eux et se met fréquemment en sécurité sur leur dos. Pendant environ un an, il est encadré par ses parents et



sa fratrie plus âgée. Il peut manger des plantes après deux à trois mois. Au bout d'une année, le jeune castor parvient à ronger des branches plus épaisses et à abattre ses premiers arbres.



— le terrier

Les territoires varient en taille selon les ressources alimentaires. Avec une grande quantité de bois tendre à disposition, une bande de 700 mètres le long des rives peut suffire pour un territoire. En général, il s'étend cependant sur plus d'un kilomètre. Si les disponibilités alimentaires sont mauvaises, une famille de castors peut parfois prétendre à un tronçon de trois kilomètres.

À table

Le castor est à 100% végétarien. À son menu figurent environ 300 espèces herbacées ou ligneuses. Il se délecte de reines-des-prés, pattes d'ours, solidages, mélilots

blancs, renouées à feuille de patience, dents-de-lion ou orties. Le castor apprécie tout particulièrement les tubercules riches en amidon, les rhizomes d'iris, de massettes ou de nénuphars et même les épis de maïs et les fruits.

Quand il se nourrit, même sur une branchette, le castor ne ronge que l'écorce et non l'aubier. Ainsi, la plante reste vivante.

À la saison froide, lorsque l'offre alimentaire se raréfie, le castor devient un grand mangeur d'écorce. Il s'alimente aussi de bourgeons de saule ou d'autres essences de bois tendre. C'est pourquoi les traces de rongement sur les arbres sont nettement plus nombreuses en automne et en hiver. Les saules présentent l'avantage de former rapidement, après leur abattage, des rejets de souche et de constituer ainsi une nouvelle source de nourriture... en quelque sorte, un fast-food pour castors.

En hiver

Le castor n'hiberne pas. Il se prémunit de l'hiver en constituant des réserves. Il stocke sous l'eau, à l'entrée du terrier, une provision de branches. Il les fiche solidement dans le sol afin qu'elles ne soient pas emportées. Lors des journées

particulièrement froides, la famille n'aura pas besoin de gaspiller de l'énergie dans la recherche de nourriture. Ces animaux pourront confortablement nager, parfois même dans des conditions extrêmes, ou sous une couche de glace, vers leur *économat*, et rabattre les branches dans leur terrier.

Et vous, mangez-vous du castor ?

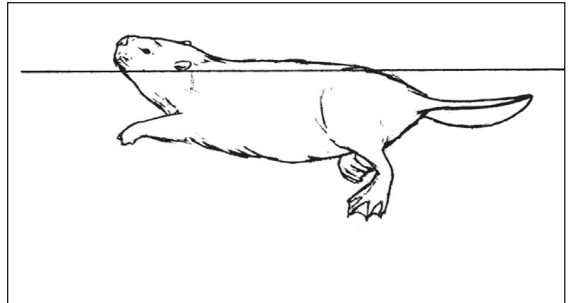
Il n'est aujourd'hui plus consommé. Eh oui, il l'a été... et même dans notre vénérable couvent de La Valsainte. Dans nos régions et jusqu'après la guerre, le castor jouissait d'un statut spécial: les chrétiens étaient autorisés à en manger, même le vendredi (jour où la viande était interdite), y compris pendant le carême. En effet, sa chair était assimilée à celle du poisson, en raison de la vie aquatique de l'animal !

Au travail

Le castor est un barragiste hyperactif ! Pour parler d'une personne toujours occupée, qui ne s'arrête jamais, les Anglais disent : *busy as a beaver / agité comme un castor !*

Son comportement le plus connu et spectaculaire est la construction de barrages sophistiqués avec régulation intégrée de l'eau.

C'est grâce à sa capacité à ronger des branches et des troncs d'arbres, de ses dents très aiguisées qu'il peut se vanter d'être un maître d'œuvre extraordinaire. Pour construire un barrage, il fixe verticalement sur le fond du ruisseau des branches et des troncs coupés, puis les stabilise avec des pierres, de la boue, des roseaux et tout ce qui lui passe entre les pattes. Il met souvent à profit un arbre tombé ou échoué dans la rivière comme ancrage. Des branches plus petites sont ensuite scellées avec de la boue. Il la transporte avec ses pattes antérieures qu'il utilise comme des mains, tandis qu'il traîne les branches et les troncs avec ses dents.



Par ces édifices, il crée des étangs et des milieux humides, ce qui agrandit son espace de vie et crée des habitats pour d'autres espèces. Il modifie ainsi de fond en comble la morphologie et l'hydrologie des rivières. Grâce au freinage du courant, les sédiments peuvent se dé-

poser plus facilement au fond des lits des cours d'eau. Ceux-ci sont souvent incisés, quand le lit s'est enfoncé dans le terrain. En Suisse, on observe ainsi des rivières qui se reconnectent petit à petit à la plaine. C'est pourquoi on peut affirmer que le castor redonne vie aux rivières !

Il nous remet à notre place !

Le castor est là pour bousculer nos convictions et nos idées, pour nous rappeler que le sauvage existe et que nous en avons besoin. Sa présence met en lumière les rivières trop canalisées, largement répandues chez nous. Visiter un territoire de castor permet d'avoir un aperçu sur le passé, sur ce à quoi ressemblaient nos cours d'eau il n'y a pas

si longtemps : les grandes corrections des fleuves et des rivières ont commencé il y a moins de 150 ans, tandis que le castor façonne les eaux depuis 15 millions d'années !

Il reste du travail pour parvenir à une cohabitation sereine avec cet ingénieur hors pair, mais les bénéfices que nous pouvons retirer de sa présence valent la peine de s'y atteler.

Sources :

Techno-Science (phpBB forum)

Les mille vies du castor (collection Histoire d'images)

infofauna.ch (Office fédéral de la biodiversité)

roland bramaz



Le castor en chiffres

20 à 30 kg	poids d'un adulte
80 à 120 cm	taille du nez au bout de la queue
20 à 30 cm	longueur de la queue
10 à 15 ans	longévité (plus de 20 ans en captivité)
1	un seul partenaire en couple pour la vie
18 mois	maturité sexuelle pour les mâles
30 mois	maturité sexuelle pour les femelles
105 à 107 jours	temps de la gestation
500 à 700 gr	poids à la naissance (entre avril et juin)
1 à 4 petits	taille des portées
1	une seule portée par année (naissances de fin avril à fin juin)
1 à 3 km.	longueur de la rive d'un cours d'eau nécessaire à la vie d'une famille
1,5 à 2 kg	nourriture quotidienne, en été (herbes, feuilles, graminées)
900 gr	nourriture quotidienne, en hiver (écorces)
20 dents	pour l'adulte, dont 4 incisives qui croissent continuellement
2 à 3 minutes	grâce à ses gros poumons, capacité de plongée en temps normal, mais en cas de danger, jusqu'à 15 minutes
20 %	diminution de la fréquence du rythme cardiaque, lorsque il est sous l'eau
12'000 poils	par centimètre carré sur son dos
23'000 poils	(presque le double) sur son ventre
	En comparaison, notre tête n'arbore qu'environ 300 cheveux par centimètre carré !
1 nuit	temps nécessaire pour abattre un arbre
30 à 40 cm	diamètre d'un tronc d'arbre rongé... parfois en une seule nuit !



Avec nos voisins

“

*Chers amis de Suisse,
Merci du fond du cœur pour votre fidèle soutien. La guerre à grande échelle dure depuis plus de 4 ans et vous êtes encore à nos côtés. Merci pour votre aide et votre présence. En plus du matériel si précieux, vous apportez de l'espoir et des sourires, vous réchauffez nos cœurs et nous offrez une parenthèse durant laquelle nous oublions la guerre !*

Oleksandr Mygei

”

Retour sur la 17^e mission de Cholidéro chin Frontère en Ukraine

Est-il nécessaire d'ajouter des mots à ceux prononcés par le maire de Baranivka à l'arrivée des bénévoles de *Cholidéro chin Frontère*, le 3 janvier 2026 ?

À l'heure où le monde se déchaîne, il semble important de témoigner non seulement de la reconnaissance pour l'aide venue de Suisse, mais également des effets de la guerre sur la population.

Près de 4 ans après l'invasion à grande échelle, presque chaque famille compte ses morts ou ses blessés. Les séparations sont la norme. Dans les cimetières, on ne compte plus le nombre de tombes sur lesquelles flottent les drapeaux jaunes et bleus en hommage aux soldats tombés.

Depuis l'été dernier et avec le début de laborieuses négociations, les bombardements russes s'intensifient. Les attaques massives se multiplient. Le nombre de drones kamikazes et de missiles ne cesse d'augmenter. Aucune région n'est épargnée. Même si la

ligne de front est à l'est, les villes de l'ouest Lviv, Ternopil, Loutsk, Rivne, Khmelnytskyï, Ivano-Frankivsk, Jytomyr sont frappées plusieurs fois par mois généralement durant la nuit afin de compliquer le travail de la défense aérienne et d'user la population.

Les sirènes sont donc récurrentes. À tel point que les personnes ne semblent même plus les entendre ! Dans les parcs, les enfants poursuivent leurs parties de foot, les adultes leurs discussions ou leurs travaux. Lorsque nous demandons quel comportement adopter durant les alarmes, la réponse est toujours la même : "Restez calmes et essayez de vous rendormir" !

La population vit sous une pression constante. Lorsque les drones ou les missiles sont interceptés, des

débris génèrent des incendies ; lorsqu'ils atteignent leurs cibles, ce sont des centrales énergétiques, des hôpitaux, des écoles ou des immeubles d'habitations. Les doubles frappes, caractérisées par l'envoi d'un deuxième missile lorsque les secours sont actifs, engendrent d'importantes pertes parmi les civils, les sauveteurs et les pompiers.

À cause de cette situation, les systèmes de santé et de secours sont débordés. Les besoins augmentent et le matériel recherché évolue. *Cholidéro chin Frontière* remercie donc sincèrement toutes les personnes et les généreux donateurs qui continuent de soutenir ses actions. La 17^e mission a permis d'acheminer sur place une ambulance et près de quatre tonnes de matériel médical et de pompiers. Grâce à votre



Mémorial pour les soldats tombés,



Chaîne humaine helvético-ukrainienne

soutien, deux nouvelles casernes de pompiers ont vu le jour, une à Baranivka et l'autre à Ovroutch. Dans les jardins d'enfants, les petits ont reçu des jouets et des peluches, les stocks de médicaments et de pansements des hôpitaux ont été réalimentés pour quelque temps et les familles ont reçu des couvertures et des habits chauds.

Ce printemps, les bénévoles de l'association reprendront la route de l'Ukraine pour y acheminer un camion tonne-pompe et du matériel de pompiers ainsi qu'un appareil de radiologie. Les médicaments, les pansements, les générateurs, les sacs de couchage ou tout autre matériel de première nécessité sont toujours recherchés !

Afin de financer les transports, un nouveau **concert** de nos chers artistes émérites d'Ukraine **Yanina**

et Sacha Yaremchuk est déjà agendé au dimanche 31 mai 2026. Ils se produiront en l'église de Corpataux aux côtés du quintet de Jean-François Michel. Toutes les informations suivront sur le site de *Cholidéro* : <https://cholidero.org> ainsi que sur la page Facebook.

Au nom de tous les partenaires ukrainiens de *Cholidéro chin Frontière* et des membres de l'association, MERCI du fond du cœur pour votre soutien et pour la confiance témoignée depuis février 2022 !

le comité de cholidéro chin frontière

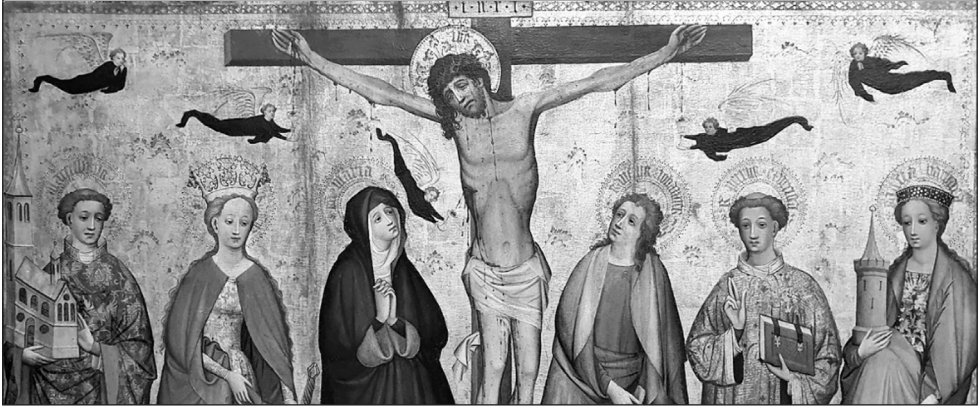
"Notre optimisme dépasse notre inquiétude. Si le réalisme de l'instant nous effraie, il ne faut pas perdre de vue la solidarité que nous sommes capables de mettre en œuvre."

Jean Jouzel



Déchargement du matériel médical, Baranivka, 4 janvier 2026

Paroisse Val-de-Charmey



"crucifixion" 1430 auteur inconnu

*Nous vous souhaitons de belles et saintes
Fêtes de Pâques!*

Avis important

L'église de Cerniat est fermée
jusqu'à nouvel avis, à la suite d'une expertise.
Ceci pour une question de sécurité.

Les Messes du 1^{er} dimanche du mois seront célébrées
à l'église de Charmey, animées par le chœur paroissial de Cerniat.

En cas de besoin de transport pour ces célébrations à Charmey,
vous pouvez contacter Marie-Joëlle Andrey au 079 390 60 47.

Agenda paroissial

Dimanche 1^{er} mars

Église de Charmey - 9h

*Messe avec animation
par le chœur de Cerniat*

Dimanche 15 mars

Église de Charmey - 9h

Messe

Dimanche 22 mars

Église de Charmey - 9h

Messe

Dimanche 29 mars

Église de Charmey - 9h

Messe des Rameaux

Dimanche 5 avril

Église de Charmey - 9h

Messe de Pâques

Dimanche 19 avril

Église de Charmey - 9h

Messe

Dimanche 26 avril

Église de Charmey - 9h

Messe à Charmey

Dimanche 3 mai

Église de Charmey - 9h

*Messe avec animation
par le chœur de Cerniat*

Venez nombreux partager
un moment de convivialité
à la salle associative de Charmey
lors de nos traditionnelles

Soupes de Carême

vendredi 6, 13, 20 et 27 mars,
dès 11h30.



Bienvenue à tous à

l'Assemblée de Paroisse

lundi 13 avril

à 19h30

à la salle associative de Charmey.



Lettre aux femmes

Un peu plus de trente ans après la Conférence mondiale de l'ONU sur les femmes qui s'est tenue à Beijing à l'automne 1995, je vous propose de méditer ensemble quelques passages de la magnifique Lettre aux femmes que le Pape Saint Jean-Paul II a écrite en juin 1995. Il a rédigé ce message en préparation de la rencontre à Beijing. Ses propos sont d'une actualité saisissante. En voici quelques extraits.

“

Merci à toi, femme-mère, qui accueilles en ton sein l'être humain dans la joie et dans la peine d'une expérience unique dans laquelle tu deviens sourire de Dieu pour l'enfant qui vient au monde. Tu deviens le guide de ses premiers pas, le soutien de sa croissance, puis le point de repère sur le chemin de sa vie.

Merci à toi, femme-épouse, qui unis d'une façon irrévocable ton destin à celui d'un homme, dans une relation de don réciproque, au service de la communion et de la vie.

Merci à toi, femme-fille et femme-sœur, qui apportes au foyer familial, puis dans le complexe de la vie sociale, les richesses de ta sensibilité, de ton intuition, de ta générosité et de ta constance.

Merci à toi, femme-au-travail, engagée dans tous les secteurs de la vie sociale, économique, culturelle, artistique, politique, pour ta contribution irremplaçable à l'élaboration d'une culture qui puisse allier la raison et le sentiment [...] à l'édification de structures économiques et politiques humainement plus riches.

Merci à toi, femme, pour le seul fait d'être femme ! Par la perception propre à ta féminité, tu enrichis la compréhension du monde et tu contribues à la pleine vérité des relations humaines.

L'humanité a une dette incalculable à l'égard de cette immense "tradition" féminine. Combien de femmes ont été et sont encore jugées sur leur aspect physique plus que sur leur

compétence, leur valeur professionnelle, leur activité intellectuelle, la richesse de leur sensibilité et, en définitive, sur la dignité même de leur être !

Il est urgent d'obtenir partout l'égalité effective des droits de la personne et donc la parité des salaires pour un travail égal, la protection des mères qui travaillent, un juste avancement dans la carrière, l'égalité des époux dans le droit de la famille, la reconnaissance de tout ce qui est lié aux droits et aux devoirs du citoyen dans un régime démocratique.

Il est temps de condamner avec force, en suscitant des instruments législatifs appropriés de défense, les formes de violence sexuelle qui ont bien souvent les femmes pour objet. Au nom du respect de

la personne, nous ne pouvons pas non plus ne pas dénoncer la culture du plaisir et du profit fort répandue, qui prône l'exploitation systématique de la sexualité, poussant même les filles dès leur plus jeune âge à tomber dans les circuits de la corruption et de faire de leur corps une marchandise.

Une gratitude particulière aux femmes engagées dans les secteurs les plus divers de l'activité éducative, bien au-delà de la famille : jardins d'enfants, écoles, universités, services sociaux, paroisses, associations et mouvements. [...] Dans cette action, elles accomplissent une forme de maternité affective, culturelle et spirituelle, d'une valeur vraiment inestimable pour les effets qu'elle a sur le développement de la personne et sur l'avenir de la société.



Voici donc les extraits que j'ai choisis dans ce numéro de vos Reflets. L'ensemble du message se trouve facilement sur internet. On s'émerveille des "mercis", tout en étant bien tristes à la pensée de toutes ces femmes malmenées aujourd'hui encore, pour le simple fait d'être femme.

Puissions-nous prier, en ce temps du Carême, pour toutes nos sœurs en humanité qui sont maltraitées, méprisées, enfermées. Que la justice, le respect et la dignité soient défendus avec force. Puisse Pâques être chemin de résurrection pour toutes les filles et les femmes dont la vie a été gâchée par la bêtise et la méchanceté de certains hommes.

marie-joëlle andrey

Les OJ

Retour sur nos sorties

La saison des OJ a débuté le 8 novembre par une belle marche automnale dans le revers de Charmey. Depuis le couvent de la Valsainte jusqu'à la place de jeux de Cerniat, les enfants ont profité d'un magnifique après-midi ensoleillé !

Le 22 novembre, les enfants se sont retrouvés à la salle de gym pour bouger, courir et se défouler !

Samedi 6 décembre, place à un sport d'hiver très apprécié ! Direction la patinoire de la Scie à Charmey !

Le 20 décembre, les OJ ont découvert le ski de fond lors d'une petite initiation à travers Im Fang.



Une très belle expérience, rendue encore plus magique grâce à l'aide d'accompagnants expérimentés, toujours prêts à encourager et à conseiller !



Le 10 janvier, la météo nous a poussés vers notre fameux plan B : la piscine ! Un moment d'éclaboussade parfait pour s'amuser.



photos : clara kolly

Enfin, ce samedi 24 janvier, les 25 OJ ont participé au concours interne. Lors de cette matinée, chacun a parcouru le slalom à toute allure, en donnant le meilleur de lui-même, dans un bel esprit sportif et familial ! La remise des prix n'est pas tout de suite, courage aux enfants ! 😊

clara kolly



Coucou les enfants!

À vos jeux! Quelques charades...

1 Mon premier attrape les souris :

La vache nous donne mon deuxième :

Mon tout est une maison en bois, à la montagne :

2 Mon premier est un animal qui fait la roue :

Mon deuxième est la planète où nous vivons :

Mon tout est un fauve :

3 Il faut mon premier pour jouer au tennis :

On tricote mon deuxième :

Mon tout est un énorme animal :

4 Les dents de mon premier mordent les planches :

Mon deuxième est une partie de l'arbre :

Mon tout est un fruit acide :

5 Mon premier est un outil de bûcheron :

Mon deuxième est juste avant la lettre "U" dans l'alphabet :

Mon tout est le contraire de "vendre" :



Le prochain numéro des **Reflets de Cerniat** "mai-juin 2026"

paraîtra début mai

Dernier délai pour la remise de vos textes, idées, photos : 10 avril.

Rédactrice en chef

Andrey Marie-Joëlle
rte de la Valsainte 15
jmj.andrey@bluewin.ch
079 390 60 47

Comité de rédaction

Andrey Patrice
Bramaz Roland
Charrière Florence
Pinto Oscar

Mise en page, illustrations

Frossard Yvette

Abonnements, administration

Charrière Fabienne

Correspondants

Andrey Gérard
Andrey Julien
Audergon Sonia
Charrière Jean
Charrière Stéphanie
Descoux Marianne



Abonnement annuel

- Fr. 40.- ● de soutien dès 45.-

CCP : 17-5006-6

IBAN : CH11 0900 0000 1700 5006 6

**Déchetterie (sauf jours fériés)
à Cerniat**

- tous les mardis 17h - 18h
- 1^{er} et 3^e samedi du mois 10h - 12h

à Charmey

- mardi et jeudi 16h-18h
(été 16h-19h)
- samedi 10h-12h et 13h-15h
(été 10h-12h et 13h-16h)

Attention : Seuls les sacs à ordures ménagères, officiels, de couleur jaune sont acceptés dans les bennes.

Bureau communal

Val-de-Charmey

026 927 57 57

Rue du Centre 24 — 1637 Charmey

lundi	7h - 11h30 / 13h - 18h
mardi	fermé
mercredi	8h30 - 11h30 / 13h30 - 16h
jeudi	8h30 - 11h30 / 13h30 - 16h
vendredi	8h30 - 11h30 / fermé

Poste Charmey

lundi à vendredi 8h - 11h30 / 15h - 18h
samedi 8h - 11h

Val-Marché - Magasin d'alimentation, Cerniat

026 927 20 03

lundi à dimanche 8h - 12h (pain dispo dès 7h) + nocturne mardi 16h30 - 18h30

Accessible numériquement en libre-service 24h/24.

Le Four de l'Adde - Boulangerie, Cerniat

Tradition boulangère à l'ancienne
cuisson au feu de bois

Accueil chaque vendredi de 16h à 19h - thé offert

Réservation: 026 927 16 22 ou sur le formulaire en ligne: www.fourdeladde.ch

Le Restaurant de la Berra, Cerniat

026 927 11 36

lundi 9h - 14h / mardi fermé / mercredi 9h - 23h / jeudi 9h - 23h
vendredi 9h - 24h / samedi 9h - 24h / dimanche 9h - 17h

P.P.

CH — 1654 Cerniat

Banque Raiffeisen Molésion Société coopérative

Rue de l'Ancien Comté 27
1635 La Tour-de-Trême

Téléphone 026 913 27 00
moleson@raiffeisen.ch
www.raiffeisen.ch/moleson



RAIFFEISEN

MEMBER PLUS

Avec MemberPlus, vivez de grands moments à petits prix.

En tant que sociétaire Raiffeisen avec le statut MemberPlus, vous profitez de nombreux avantages sur les loisirs. Apprenez-en plus sur: raiffeisen.ch/memberplus

The tablet screen displays several promotional tiles:

- Achetez vos cartes journalières de ski en ligne à prix préférentiel
- Jusqu'à 50% de rabais sur des concerts et événements
- Entrée gratuite dans plus de 500 musées suisses
- 50% de rabais sur les «Expériences Suisses»

Solutions des charades (page 34)

1. chat — lait = chalet
2. paon — terre = panthère
3. balle — laine = balaine
4. scie — tronc = citron
5. hache — T = acheter