GLANDCITÉ

JOURNAL D'INFORMATIONS LOCALES
DE L'ACG ET DE LA MUNICIPALITÉ DE GLAND
WWW.ACG˜GLAND.CH ˜ FÉVRIER 2019
#125

GASTRONOMIE ›
Le Jeûne, l'art culinaire du renouveau **6**

MÉRITES SPORTIFS ›
La 1re cérémonie du district se tiendra à Gland **II**

GLAND SPRING RUN ›
2e édition de la course˜˜! Les nouveautés **II**

CARITATIF ›
CrossFit Léman mobilise ses membres **11**

VOUTAT
SANITAIRES • TOITURES • PISCINES
1196 Gland - www.voutat.com

L'école de natation Les Alevins vous offre une grande palette de cours

SOCIÉTÉS LOCALES ›
Créés en 1987, Les Alevins proposent depuis plus de 30 ans leurs activités à la piscine scolaire de l'école des Perrerets à Gland dans un bassin de 16m x 8m avec un fond mobile.

Près de 400 personnes suivent une activité hebdomadaire pendant un trimestre. Le bassin est accessible en dehors des horaires scolaires. Il n'est donc pas inhabituel de voir un parent passer une partie du mercredi après-midi derrière la baie vitrée et observer sa progéniture qui s'active dans l'eau.

Des liens amicaux se créent ainsi entre parents, monitrices, stagiaires et gardiens.

Les monitrices et membres du comité, Chantal Claude et Ariane Mercier, entourent ces amoureux de l'eau depuis fort longtemps. Elles passent de nombreuses heures par semaine dans une eau tempérée à apprendre à nager et à perfectionner les différents styles ainsi qu'à mener plusieurs activités en eau profonde et non-profonde. Melinda, qui a commencé à suivre des cours de natation vers l'âge de 5 ans et qui se sent après de très nombreuses années toujours comme un poisson dans l'eau, complète le trio des monitrices brevetées.

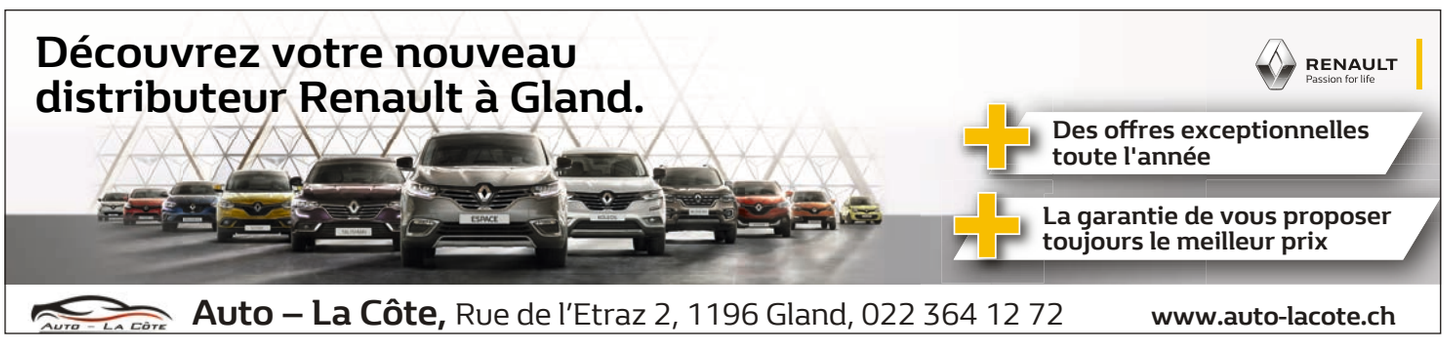
Une évolution constante
Durant ces dernières années, l'école de natation s'est diversifiée. A côté des diverses propositions de cours collectifs tels que le jardin aquatique, les cours de natations pour tous les niveaux, l'Aquagym, l'Aqua-Zumba, l'AquaMuz, et l'Aquafines, des leçons privées sont proposées lors des heures d'ouverture au public.

Di° érentes activités proposées
Des camps Polysports qui se tiennent durant les vacances scolaires d'octobre permettent aux participants de découvrir différentes activités sportives. Ils apprennent également l'esprit d'équipe, l'entraide et le respect de l'autre dans l'effort.

Egalement le samedi après-midi
Enfin, pouvoir fêter son anniversaire avec les amis dans et autour du bassin, le samedi après-midi complète la palette des offres de l'école de natation les Alevins.

Pour plus d'informations :
www.alevins.ch
ou de tél. 079 220 07 50

Anna Beutler



IMPRESSUM

Gland Cité
Journal d'informations locales de l'ACG et de la Municipalité de Gland.
Parution : 6 fois par an.

Editeur
ACG - Association Commerciale Gland
www.acg-gland.ch

Président
F. Lehmann-Richard 076 346 74 83
E-mail : contact@acg-gland.ch

Adresse du journal
Gland Cité - CP 423 - 1196 Gland

Trésorière : J. Lehmann-Richard

Rubriques, Publicité Gland Cité
BSR imprimeurs SA - 1196 Gland
022 354 09 90
glandcite@bsrimprimeurs.ch

Ont collaboré à ce numéro
Infos communales : Jennifer Herger
Sociétés locales : Anna Beutler
Culture : Julie Zeller
Sport : Denys de Blaireville
Loisirs : Mauricette Peltier
Gastronomie : Sandrine Goettmann
Bien-être : Marie-Hélène Laurent
BSR Imprimeurs SA - Gland
www.bsrimprimeurs.ch

Tirage de ce numéro
10'500 exemplaires - Distrib. gratuite dans tous les ménages de Gland, Prangins, Duillier, Vich, Coinsins, Luins, Vinzel, Begnins, Dully.

Avertissement
La rédaction se réserve le droit d'écourter les textes remis par les Sociétés, en fonction de l'espace disponible.
Elle n'assume pas les erreurs éventuelles dans les textes intégraux remis par les annonceurs.

Prochaine parution
25 avril 2019

Remise des annonces, rubriques et publireportages
Délai : 28.03.2019 à BSR imprimeurs :
Tél. : 022 354 09 90
E-mail : glandcite@bsrimprimeurs.ch

Au revoir et merci !

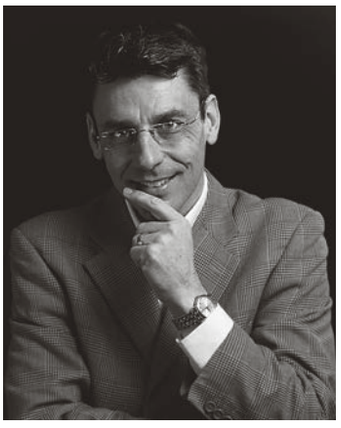


Photo : N. Féret

ÉDITO › Cette fois ça y est, je quitte le journal après plus de 10 ans de bons et loyaux services. Longtemps comme rédacteur, puis en tant que responsable de la publicité et enfin comme coordinateur des chargés de rubriques, j'aurai eu le privilège d'occuper plusieurs fonctions. Une belle aventure durant laquelle j'ai vu le journal évoluer tant dans son format que dans son contenu.

Cet édito est l'occasion de remercier toutes les personnes qui m'ont permis de traverser cette décennie journalistique avec plaisir et passion. Je commencerai par ceux qui m'ont engagé à savoir Pierre Richard (directeur de l'imprimerie Richard devenue BSR), sa fille Joëlle et Pascal Voutat, alors président de l'Association Commerciale de Gland (ACG). Merci à eux trois pour m'avoir fait confiance et m'avoir donné carte blanche dès le premier numéro.

Merci aussi aux Autorité communales, en particulier le syndic Gérald Cretegny qui a toujours respecté la liberté d'expression du journal sans jamais faire pression, même lors de la publication de sujets sensibles comme les fameux pots de fleur installés pour réguler le trafic urbain.

Merci également à Benjamin Bianchi qui, lorsqu'il a repris la présidence de l'ACG, m'a laissé mon autonomie rédactionnelle sans jamais modifier ne fusse qu'une virgule. Remerciements encore à Raphaël Baillod, directeur du journal pour la totale liberté qu'il m'a laissée et pour le plaisir que j'ai eu de travailler avec son équipe.

Merci bien sûr à toutes les lectrices et tous les lecteurs de Gland Cité – à vous qui lisez ces lignes – sans qui ce bimestriel n'existerait tout simplement pas.

Merci enfin à tous les annonceurs qui ont permis à Gland Cité de prospérer jusqu'ici. Car en ces temps difficiles pour la presse écrite, peu de journaux locaux réussissent à survivre.

En avril dernier, j'ai eu le plaisir de participer directement à la restructuration du journal avec l'engagement de plusieurs chargés de rubriques. Cette nouvelle organisation mise en place avec Raphaël Baillod a dynamisé le contenu de Gland Cité en insufflant un vent rédactionnel varié et animé. Nul doute que cette organisation subsistera sous l'égide du futur ou de la future responsable. Dans le cadre de cette réorganisation, d'autres projets de développement discutés au sein de la Commune viendront, je l'espère, soutenir cette équipe en qui je place toute ma confiance.

Au moment de conclure ses 10 belles années, je souhaite bon vent à ce vecteur d'information qui répond à une règle essentielle en matière de journalisme : la règle de proximité. En cette ère de globalisation où ce qui vient d'arriver à l'autre bout de la planète nous parvient en temps réel sur nos écrans, nous ignorons bien souvent ce qui se déroule sous nos propres yeux, là, tout près. Et tant que nous serons soucieux de ce qui se passe près de chez nous, ce journal aura toute sa raison d'être !

Eliezer Medevielle
rédacteur

En 2019, le réseau de fibre optique achève son extension à Duillier et Begnins.

+ de vitesse, + de qualité et + de performance sur tous les appareils, aussi utilisés en simultané.

Que votre bâtiment soit raccordé à la fibre optique par SEIC ou par Swisscom, vous pouvez dans tous les cas bénéficier des produits multimédia SEIC / net+.

seic | Votre confort au cœur de nos métiers

GARUDA «Un voyage avec son corps en pleine conscience»

PUBLIREPORTAGE › Diplômée aux métiers de la remise en forme en 1995, Mylène Hibert a créé le studio m-corporelle il y a maintenant 7 ans pour s'éloigner des salles de fitness aux cours stéréotypés.

Au fil du temps, le Pilates est devenu sa spécialité. Il lui a permis de développer un langage tant sur le plan physique que psychique touchant tout le monde, sportifs ou non, hommes et femmes.

En effet, depuis 2005 qu'elle enseigne le Pilates, Mylène est convaincue que chaque mouvement doit être réalisé avec intention, attention et sensibilisation pour arriver au meilleur résultat.

Vivre le moment présent en pleine détente

Après s'être intéressée aux effets du Pilates sur les fascias, elle se forme en méditation de pleine conscience à l'hôpital de Lille avec le Dr Servant il y a 4 ans. Elle propose régulièrement des sessions pour apprendre aux gens à se détendre, à vivre le moment présent et à bouger en pleine conscience. Elle amène ses élèves à le ressentir dans tous ses cours de Pilates et de Yoga aérien.
Ce dernier est un Yoga sportif qui demande de la concentration pour l'équilibre, qui assouplit en toute sécurité, renforce, et détends grâce au tissus suspendu qui permet des positions inversées sans pression sur la colonne vertébrale: un abandon total! Mais Mylène ne s'arrête pas là, elle découvre la méthode «Garuda» de James D'Silva qui reprend tout ce qu'elle enseigne: les fondamentaux de Joseph Pilates avec le centrage et le contrôle, le yoga avec les postures et les étirements, la danse avec la fluidité, l'harmonie et le dynamisme des mouvements, et le Thaï chi pour retrouver le calme après un rythme soutenu des enchainements. Ses cours sont varié, équilibrés, captivants et adaptés au voyage de chacun.

Dans la mythologie indienne Garuda signifie le nom d'un oiseau qui à le pouvoir de se transformer. Tout comme l'oiseau les élèves prennent conscience des transformations de leur corps: plus fort, plus souple, plus stable, plus endurant et plus dynamique. Le Studio m-corporelle propose plusieurs niveaux de cours Garuda et Pilates pour garantir aux élèves une progression harmonieuse.

Les cours de Physio Pilates et Garuda niveau 1 s'adressent principalement aux personnes qui manquent d'équilibre, de souplesse ou qui ont des problèmes articulaires.

Le Pilates fondamental propose un niveau plus soutenu accessible à la majorité. Le Pilates évolution et Garuda niveau 2 correspondent à un public plus expérimenté.
N'hésitez pas à contacter Mylène pour plus d'information.

Studio m-corporelle
Chemin du Lavasson ˜ ° , ¸¸ ° ˝ G land
˙ ^ ° ˝ ° ˙ ° ˘ ˜ ˝ - i nfo@m-corporelle.ch
Informations: www.m-corporelle.ch

PARO OPTIC
Gland - Nyon
Votre 2ème paire OFFERTE
A l'achat d'un équipement complet (monture +verres)
nous vous offrons une 2 paire à votre vue*
*Voir conditions en magasin

PROMA STORES
A votre service depuis 1976
Tél. 022 364 42 10 • Fax 022 364 38 33
Gland/Nyon • www.proma.ch

«Flying Dahus» Rugby en fauteuil roulant

SPORT › Le rugby-fauteuil, Quad rugby ou Murderball est un handisport dérivé du rugby à XV, du hockey sur glace et du basket-ball pratiqué par des handicapés moteurs en fauteuil roulant. Ce sport inventé au Canada en 1976, oppose deux équipes de quatre joueurs sur un plancher. Sport paralympique depuis 2000 faisant partie de la Fédération internationale IWRF (1993).

Les « Flying Dahus » font partie du Club Fauteuil Roulant de la Côte et s'entraînent chaque lundi (sauf juillet – août) de 18 h à 20 h à la salle de Mauverney à Gland.

Spectateur de l'un de ces entraînements, j'y ai rencontré une équipe incroyable de joueurs et d'accompagnants, venant de toute la Suisse Romande (Fribourg, Valais et Vaud). Du parking aux vestiaires chacun est autonome. Les bénévoles accompagnants, entraîneurs, (qui fonctionnent également comme arbitres) transportent les chaises spécialement conçues à la pratique rugby (chacune d'une valeur jusqu'à 10'000.- pièce!), aident chacun à enfiler des gants spécifiques et les positionnent sur leur machine, l'entraînement peut commencer.

Echauffement, (le rugby se joue avec une balle de volley), passes, aller-retour dans la salle. La bonne humeur, les sourires font que l'effort demandé à chacun passe inaperçu. Les gouttes de sueurs montrent à quel point la débauche d'énergie est omniprésente.

Petite pause : le jeu peut commencer. Chaque équipe présente 4 joueurs (les règles sont très élaborées, pour une bonne compréhension : https://bit.ly/2TYiJMN

Les niveaux, technique et physique, sont impressionnants. Chacun se donne à fond, un réel plaisir à regarder.

L'engagement est maximum jusqu'au coup de si´ et final

Le match terminé le retour dans les vestiaires se fait dans la bonne humeur et les commentaires vont bon train. Chacun se réjouit déjà de la prochaine semaine afin de passer un moment de partage et de compétition. J'ai eu le privilège de suivre cette séance en compagnie de la Présidente du Club Madame Françoise Joggi. Celle-ci est préoccupée pour l'avenir, à la recherche urgente de 2 membres pour son comité.

Informations;
Mme Françoise Joggi : 079 3320850.

Go go Flying Dahus go!
Site web : http://cfrlacote.ch/

Denys de Blaireville

SANTOS ASSURANCES & CRÉDITS
30 ANS DEPUIS 1987
Gestion sans frais
de
vos Assurances et Crédits
022 354 08 00 Av. du Mont-Blanc 8 www.credits-assurances.ch

CTA SERVICES SA
La référence pour l'entretien & les services en Suisse Romande
Offres en ligne
www.cta-services.ch - 0800 000 810

Le jeûne: l'art culinaire du renouveau

GASTRONOMIE › « Remettre son corps en ordre » avec un temps de jeûne est une habitude qui dans la région, s'inscrit dans la tradition chrétienne du Carême. Sur un plan strictement alimentaire, un jeûne court, bienveillant et bien encadré, aide à y voir plus clair sur ses habitudes culinaires et son hygiène de vie. Loin d'instituer l'ascèse comme une valeur absolue, il exalte le plaisir de manger.

Un temps de jeûne favorise une prise de conscience accrue sur ses habitudes alimentaires.

Quelques principes
Le jeûne repose sur quelques commandements que la littérature consacrée répète inlassablement :

Bien renseigné et motivé, tu seras
Un jeûneur avisé est un jeûneur moins anxieux. Livres et articles sur par exemple la méthode éprouvée en Suisse « Buchinger » se consultent facilement.

Du temps, tu y consacreras
Un jeûne se conçoit en trois étapes de durées égales : celle de l'élimination progressive des aliments, du jeûne en lui-même et de la reprise alimentaire. Pour un jeûne de 5 jours, il faut donc compter 15 jours, pendant lesquels il est conseillé de restreindre ses obligations sociales et professionnelles.

D'être en bonne santé, tu t'aviseras
Le jeûne est réservé aux personnes en bonne santé.
Addictions et contre-indications médicales excluent de fait. Il est nécessaire de consulter son médecin traitant au moindre doute.

Une activité physique, tu conserveras
Douce et régulière, elle permet de s'oxygéner et de surmonter les passages difficiles et à la masse musculaire de se maintenir.

D'être bien entouré, tu t'assureras
Jeûner peut être dangereux s'il est pratiqué sans accompagnement. Des groupes œcuméniques tel que celui mené par la Paroisse Réformée de Gland, des nutritionnistes, des cliniques privées, organisent des semaines de jeûne en collectifs. Ils motivent, donnent des conseils diététiques, aident à parer les désagréments physiques, organisent les activités sportives et veillent aux dérives.

Lâcher prise
Une fois que l'ensemble de ces règles est respecté, il est temps alors de lâcher prise, de laisser aller l'expérience du jeûne sans craindre les réactions de son corps et d'être attentif aux nouvelles sensations qu'il offre.

Un moment de renouveau : le plaisir retrouvé !

Au moment de la reprise alimentaire, les papilles sont plus réceptives, le goût et la texture des aliments sont exaltés, c'est un moment de renouveau, où le plaisir de manger est décuplé.

Sandrine Goettmann

INFOS-MINUTE ›

Jardinage: Tout pousse à Mauverney !
Le jardin *le Toutpousse* à la rue de Mauverney à Gland, organise à nouveau cette année des moments de jardinage pour petits et grands.

Les Ptites Pousses se retrouvent une fois par semaine le lundi de 16h à 17h30 au jardin de Gland. Les activités reprendront le 18 mars 2019 jusqu'à mi-octobre.

Gratuit
C'est gratuit ! Il faut juste amener un petit goûter à partager. Les enfants de moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Inscription :
https://bit.ly/2FG4wRr

Site :
https://bit.ly/2S2eOBe

Facebook
Jardins Educatifs

Apprentissage
Les Jardins Educatifs de la Côte sont une association qui a pour but de promouvoir le jardinage en toute saison, de favoriser l'apprentissage de différents techniques de jardinage aux enfants et aux adultes et d'améliorer l'alimentation par la culture de fruits et légumes, par le biais d' activités bricolage, jeux, fiches, cuisine, etc..

Parrainage
Parrainé par des habitants du quartier qui en assurent le suivi, il est ouvert au public dès qu'il y a un jardinier présent.

Lieu de partage
C'est aussi un lieu de partage et d'animations (soupe offert aux habitants, troc de plantons, visite guidées, cours...).

EME

La Puce à l'Oreille
Toilettage pour chiens et chats–Self toilettage
www.lapucealoreille.ch
Valérie Bollhalder
ZA En Plannaz 4–1196 GLAND
Tél. 022 364 85 85

Carrelage–Revêtement
Transformation-Rénovation
ROGER GIGANDET & FILS
Ch. du Molard 7 • 1196 GLAND
Tél. 022 364 14 66
Natel 079 436 71 17
info@gigandetcarrelage.ch

Hôtel Restaurant de la Plage
Famille H. Mojon
Filets de perches, poissons du lac, terrasse, vue sur le lac, fermé le lundi
Ch. de la Falaise, Gland, 022 364 10 35

berger & fils
Sanitaire Chauffage Sàrl
Création - Rénovation - Entretien
Service de dépannage
Chauffages en tous genres
Rue de la Paix 7 · 1196 GLAND
Tél. 022 364 12 61 · Fax 022 364 52 74
E-mail: bergersanit@bluewin.ch
www.bergersanitaire.ch

LES INFOS COMMUNALES

» NUMÉRO 125 » FÉVRIER 2019

» RÉDACTRICE RESP. : JENNIFER HERGER
» RESPONSABLE ÉDITION : GÉRALD CRETEGNY
» WWW.GLAND.CH EMAIL : SITE@GLAND.CH

VILLE DE Gland

Edito

ISABELLE MONNEY »
Un label pour la santé

En ce début d'année, combien de fois avons-nous reçu des vœux de bonne année agrémentés de messages de bonne santé pour nous et nos proches ? Rien d'étonnant à ce que la santé soit si souvent mentionnée dans la longue liste des souhaits. Elle est un trésor dont on ne prend souvent conscience, malheureusement, que lorsque la maladie ou les accidents nous a˜igent.

La Ville de Gland a engagé, en 2018, un Délégué au sport et à la santé. Parmi ses nombreuses missions, ÿgure la labellisation de notre Ville au titre de «Commune en santé». Ce label invite les collectivités publiques à inventorier toutes les mesures de promotion de la santé existantes sur leur territoire et d'obtenir les conseils avisés de professionnels pour agir davantage en faveur de la santé des habitants.

Si, à l'heure actuelle, Gland se situe au rang des villes les plus jeunes de Suisse, notre population des plus de 65 ans aura augmenté de 50% en 2040 selon les statistiques. Quoi de plus légitime que le désir de vieillir en bonne santé tout en bénéÿciant d'un bien-être physique, mental et social ? A ce titre, les politiques publiques peuvent jouer un rôle facilitateur en encourageant notamment de saines habitudes ou en proposant un environnement de vie adéquat. Celui-ci passe, par exemple, par la création de «Quartiers solidaires» dont est issue l'association Vivag dans notre Ville, de centres d'accueil temporaire (CAT), d'appartements protégés, de toute structure susceptible de lutter contre la fragilisation et d'o¸rir des solutions permettant à nos aînés de vivre entourés et non isolés comme c'est trop souvent le cas.

La Municipalité de Gland prend très au sérieux cette évolution annoncée de sa population. C'est dans cet esprit qu'elle a également engagé à ÿn 2018 une Déléguée aux a¸aires sociales, à l'intégration et au logement. C'est là un pas décisif de la mise en application de cette politique.

Isabelle Monney, Municipale

REPAIR CAFÉ

Après le succès de la première, ne manquez pas la deuxième édition glandoise, inscrivez-vous vite !

» II

SUBVENTIONS ÉNERGETIQUES

Le plan de subventions 2019 est en place, découvrez-le et surtout proÿtez-en !

» IV

Politique du logement, Gland privilégie la diversité de l'offre

LOGEMENT » Avant l'émergence d'une réelle politique du logement il y a une dizaine d'années, les autorités de la Ville de Gland veillaient déjà à répondre aux besoins de toutes les couches de la population glandoise. Les autorités de la Ville étaient parvenues, dans les années 80, à la conclusion de mettre à disposition des logements d'utilité publique. On en distingue aujourd'hui plusieurs catégories.

Les logements à loyer modéré (LLM), destinés aux personnes à revenus modestes, voient une partie du loyer ÿnancée par les pouvoirs publics (canton et commune), notamment via «l'aide à la pierre».

Les logements à loyer abordable (LLA) sont en général 20% moins chers que les prix du marché, en raison de terrains mis à disposition des investisseurs à des tarifs avantageux par les communes ou à la suite de négociations avec les investisseurs. Ils s'adressent à la classe moyenne principalement des jeunes familles qui vivent ou travaillent à Gland. Depuis le 1er janvier 2018, les communes ont de plus la possibilité de négocier la création de ce type de logement des suites de l'entrée en vigueur de la loi sur la préservation et la promotion du parc locatif.

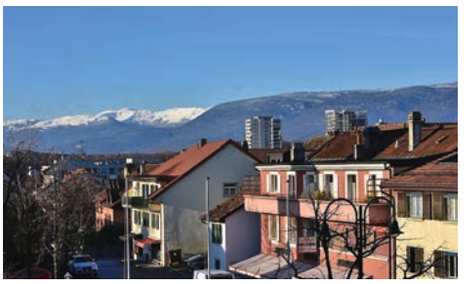
Quant aux logements protégés (LP), ils sont destinés au maintien à domicile des personnes âgées fragilisées et/ou en situation de handicap. Ils disposent d'un espace communautaire et d'un encadrement sécurisant assuré par un référent social. Ils contribuent ainsi au maintien de l'autonomie et constituent aussi une réponse à l'isolement social de certaines personnes. Leur développement permettra dans les années à venir de répondre au vieillissement de notre population désireuse de pouvoir rester chez elle en sécurité.

Parallèlement à un développement de l'o¸re, la Ville a, en 2012 déjà, mis en place l'aide individuelle au logement (AIL), soutien personnalisé pour rendre abordable le loyer des familles glandoises ÿnancièrement indépendantes mais dont la charge locative s'avère trop importante (www.gland.ch/ail).

Bon nombre de projets passés et futurs sont et seront la résultante de partenariats publics-privés. Ils permettent à la Municipalité de prioriser la mixité sociale et pluri générationnelle. En résumé, Gland propose ainsi des logements accessibles aux personnes âgées ou à mobilité réduite, aux jeunes couples avec enfants, ou encore aux familles aux budgets restreints.

La demande est grande et la gestion de cet important dossier a amené la Municipalité à engager tout récemment une déléguée aux a¸aires sociales et au logement.

Le potentiel d'accueil de la commune est estimé à quelque 150 nouveaux habitants par année, jusqu'en 2026. Cette stabilisation de la croissance est bienvenue puisqu'elle va permettre de développer sereinement les infrastructures, les potentialités de loisirs, l'o¸re culturelle et sportive. En d'autres termes, comme publié dans le programme de législature : Les Autorités, tout comme la population, sont appelées à vivre et à repenser l'organisation de la ville, en favorisant un urbanisme à vocation durable et une cohésion sociale garante d'une bonne intégration des individus et de leur participation à la vie communautaire.



Découvrez toutes les infos sur : www.gland.ch

Gland Spring Run, La Ville remet ça!

COURSE À PIED » La première course glandoise a vu le jour en avril dernier. Peu après, nous écrivions dans les colonnes de Gland Cité: «Carton plein pour cette première course glandoise! Ce ne sont pas moins de 745 coureuses et coureurs qui se sont placés sur la ligne de départ». C'est avec enthousiasme que nous vous donnons rendez-vous à la même période en 2019. L'heure de tenir notre promesse a sonné. Retenez bien la date du 28 avril 2019, date de la GSR#2.

Comme l'an dernier, les inscriptions seront gratuites puisque la course vise la promotion du sport et de la santé. Mais attention, cela ne dispense pas les participants de s'inscrire. Retrouvez toutes les informations d'inscriptions sur www.gland.ch/course-a-pied.

Au vu du succès de 2018, les organisateurs prévoient une participation d'environ mille personnes. Des séances d'entraînement seront organisées les semaines précédant la course, restez informés en consultant le site de la Ville et sa page Facebook. Le parcours reste inchangé, soit un départ sur le site de Montoly pour une boucle de 5 km passant par les sentiers de la Dullive et rejoignant la Clinique de la Lignière, partenaire de la manifestation, pour revenir à son point de départ de Montoly.

Une petite boucle de 1 km sera aménagée pour les plus petits jusqu'à 10 ans. Les 11 à 15 ans seront conviés à parcourir la boucle en entier, soit 5 kilomètres.

Du nouveau

A noter une nouveauté de taille cette année pour les deux catégories 16 à 45 ans et 46 ans et plus. Elles pourront se mesurer à choix sur 5 ou 10 kilomètres (deux fois la boucle). Un 5km sera proposé aux adeptes du walking et nordic walking. A noter qu'un échau¸ement en musique sera organisé à 14h15.

Autre nouveauté cette année: des buvettes et stand de restauration-boissons seront à disposition des visiteurs, coureurs et des familles. Ce sera l'occasion de conclure l'e¸ort par un moment convivial.

Mérites sportifs régionaux

CÉRÉMONIE » Pour la première fois cette année, les anciens Mérites sportifs des Villes de Gland et de Nyon seront remis conjointement lors d'une manifestation élargie à l'ensemble du district. Elle sera coorganisée avec la Région et remettra huit récompenses aux sportifs régionaux. Pour cette première édition, elle se déroulera à Gland le 28 mars prochain.

Très appréciés des habitantes et habitants des deux communes porteuses ainsi que des milieux spécialisés, les mérites locaux récompensaient déjà des sportifs vivant au-delà des frontières communales, en tant que membres de sociétés ayant leur siège dans les deux villes. La nouvelle approche intègre désormais le district comme bassin de vie où il est courant de vivre dans une localité, travailler dans une autre et pratiquer ses loisirs ailleurs encore. Ce constat a amené les deux Municipalités et le Comité de direction à proposer une seule cérémonie régionale. La portée, le dynamisme nouveau et les économies de moyens occasionnées par la mutualisation de l'évènement ont plaidé en faveur de la perspective régionale.

Avec une valeur totale de CHF 15'000.– les prix décernés récompenseront les performances et l'engagement au cours de l'année écoulée dans huit catégories: sportive et sportif de l'année, espoirs féminin et masculin de l'année, équipes féminine et masculine de l'année, personnalité sportive de l'année ainsi que bénévole.

Le public aura son mot à dire dans la décision finale

Un jury composé des trois organisateurs et des partenaires proposera trois nominés par catégorie, qui seront ensuite soumis au vote du public par le biais du partenaire média de l'évènement, le quotidien La Côte. Le nom des lauréats sera révélé lors de la soirée des Mérites sportifs régionaux, un évènement se voulant convivial et festif pour lequel un très nombreux public est attendu.

Le début de la cérémonie est ÿxé à 19 heures au ˝ éâtre de Grand Champ.
Pour participer à la cérémonie, inscription sur Internet: https://regiondenyon.ch/sport/

Le Repair Café est de retour

RECYCLAGE » La deuxième édition glandoise du Repair Café se tiendra le samedi 9 mars prochain en collaboration avec l'association Demain La Côte.

Votre sèche-cheveux a rendu l'âme? L'horloge de votre grand-mère n'indique plus l'heure? Ou plus globalement, vous en avez assez de ces ré˙exes de surconsommation où tout est jetable, sans parler du coût de rachat, et vous souhaitez minimiser votre impact sur l'environnement en produisant moins de déchets et en réutilisant ce qui peut encore l'être? Alors, le Repair Café est là pour vous.

Passez également un moment convivial

Avec l'aide de bricoleurs, couturiers et autres magiciens bénévoles et amateurs aux doigts de fée, venez faire réparer vos objets de toute nature et leur redonner un second sou˜ e dans une ambiance conviviale avec possibilité de se restaurer et de laisser les enfants s'amuser.

Il est indispensable de réserver à l'avance une plage horaire. Pour ce faire, ne tardez pas à appeler le 079 292 62 53, vous pouvez ensuite vous présenter le jour J selon l'horaire ÿxé. Et si vous souhaitez vous associer aux bénévoles du Repair Café, composez ce même numéro pour vous annoncer.

Lieu: Chemin du Montoly 3, Salle 2
Date et heure: samedi 9 mars de 12h00 à 17h00

Découvrez toutes les infos sur: www.gland.ch

Visions du réel au Théâtre de Grand-Champ

CINÉMA » Pour la 5e année consécutive, du samedi 6 au jeudi 11 avril 2019, la Ville de Gland a le plaisir d'être partenaire de « Visions du réel » en accueillant au ˛ éâtre de Grand-Champ la section « Grand Angle».

Drôles et surprenants, émouvants, musicaux, poétiques, engagés, spectaculaires ... Les ÿlms de la section Grand-Angle visent à faire voyager les spectateurs en leur o˛ rant le meilleur du cinéma réel contemporain.

Du cinéma mais pas que… Deux concerts vous seront proposés. «Music Lovers» va ouvrir dans la bonne humeur la section glandoise du festival, le samedi 6 avril. «Brize» distillera sa pop-folk vibrante pour une soirée de clôture tout en douceur. Les concerts sont gratuits et ouverts à tous !

Billets en vente dès le 11 mars 2019, au moment de l'annonce de la programmation complète de la 50e édition de Visions du Réel. Le programme des ÿlms di˛ usés au ˝ éâtre de Grand-Champ sera également disponible sur le site Internet: www.grand-champ.ch

Du côté de Grand-Champ

SAISON CULTURELLE » En un clin d'œil, découvrez l'actualité du théâtre de Grand-Champ du 13 février au 24 avril 2019

9 février à 20h30
Humour - Et pendant ce temps Simone veille

14 février à 18h30
A° erwork - Swinging ladies (swing)
Gratuits et ouvert à tous: les Afterworks au Foyer

15 février à 20h30
Spectacle musical - PÅG Un spectacle décoi˛ ant !

17 février à 17h00
Musique classique - Ensemble vocal de Lausanne

26 février à 14h30
Gland'écran - ciné-séniors
Braquage à l'ancienne - En collaboration avec Pro senectute

27 février à 14h00
Gland'écran - ciné-familles
Le voyage extraordinaire de Samy

27 février à 20h00
Gland'écran - ciné actuel
Informations en ligne à venir sur www.grand-champ.ch

5 mars à 20h30
˝ éâtre - **Le journal d'Anne Frank**
Spectacle tout public dès 13 ans

8 mars à 20h30
Humour - Sandrine Saroche et Antonia

14 mars à 18h30
A° erwork - Lady bazaar (soul)
Gratuits et ouvert à tous : les Aˆ erworks au Foyer

21 mars à 20h30
Humour - Les curistes

26 mars à 14h30
Gland'écran - ciné-séniors
Otez-moi d'un doute - En collaboration avec Pro senectute

26 mars à 20h00
Gland'écran - carte blanche à Moritz de Hadeln - **Evita**

27 mars à 14h00
Gland'écran - ciné-familles - **L'école buissonière**

27 mars à 19h30
Gland'écran - carte blanche à Moritz de Hadeln - **Un violon sur le toit**

Du 5 au 13 avril: **Visions du réel**

Reprise du marché d'hiver

MARCHÉ HEBDOMADAIRE » il sera de retour dans la version hiver le mercredi 6 mars prochain. Une sélection d'artisans locaux vous attendra dès cette date tous les mercredis de 16 h à 19 h, Place de la Gare :

- Boucherie-Charcuterie **Patrick Leva** et ÿls, la Rippe
- Boulangerie-Pâtisserie artisanale **Raphaël,** Gland
- Fromager **Luis Alvès**
- Maraîcher (producteur de fruits et légumes) bio, **Gian-Paulo Berta**, Coinsins
- Poissonnier (Poissons du lac et de mer & fruits de mer bretons) **Ty Nico**
- Poulets et spécialités rôties, **Michel Pernet,** Gland
- Production artisanale du **Domaine le Pontet et de Fleurs Art** (polenta, huiles, sirops, conÿtures, plantes séchées…)
- Spécialités d'Europe centrale **Cheminées Dorées**
- Spécialités italiennes, **Giorgio Oliveira**, Yverdon
- Spécialités libanaises **Fidafadi**
- Tartes salées et sucrées l'**Atelier des Tartes**
- ˝ és, cafés, chocolats à l'emporter **Tobler's**

Régulièrement, des spécialités saisonnières seront également présentes, en tournus. Pour ce qui est du Marché d'été, rendez-vous est pris le mercredi 1er mai sous sa forme «grand format»

Bilan de mi-législature

MUNICIPALITÉ » Tous les ménages glandois ont reçu dernièrement dans leur boîte aux lettres le document «Bilan de mi-législature» édité par la Municipalité de la Ville.

Ce document très synthétique a pour but de permettre à chacune et chacun de suivre l'évolution de la Ville en relation avec les objectifs ÿxés en début de législature: Promouvoir la cohésion sociale et faire du changement un outil de progression de la qualité de vie des habitants de la Ville de Gland. Cette publication atteste d'un souci de transparence et d'information envers le Conseil communal, mais également à l'égard de toute sa population.

Le document réalisé décrit les projets les plus marquants. A télécharger sur le site de la Ville: www.gland.ch/legislature-2016-2021.

Les nouvelles subventions énergétiques sont arrivées

ENERGIE » Avec son programme de subventions - action clé de sa politique énergétique - la Ville de Gland soutient depuis 2008 ses habitants dans leurs e˝orts pour réduire leur consommation énergétique. La Municipalité informe que les subventions 2019 sont désormais disponibles.

L'an dernier, la Ville a octroyé plus de 290 subventions pour un montant total d'environ CHF 210'000.- Près de la moitié de ceux-ci ont été consacrés à réduire les consommations en chauffage par le biais d'assainissements thermiques. Plus de la moitié des dossiers visaient à adopter une forme de mobilité durable. A ce chapitre, les subventions pour les vélos électriques et pour les abonnements Mobilis zone 23 ont tenu le haut du pavé. Des subventions moins connues comme celles au recueil des eaux de pluie ou aux audits énergétiques ont aussi fait l'objet de demandes.

Pour 2019, la Municipalité a décidé d'un programme de subventions proche du programme précédent, avec quelques ajustements.

Dans la continuité des années passées, les actions visant à réduire les déperditions thermiques des bâtiments, à utiliser les énergies renouvelables, à réduire les consommations de l'électroménager, à récupérer les eaux pluviales et à adopter un moyen de mobilité durable sont encouragées.

Constatant une baisse des demandes pour les installations à énergies renouvelables, la Municipalité a rehaussé cette année le plafond de la subvention pour l'énergie solaire photovoltaïque. Les habitants peuvent également bénéficier de subventions pour leur chauffage en remplaçant leur ancienne chaudière au gaz ou au mazout par un chauffage au bois ou par une pompe à chaleur. Ces installations sont subventionnées jusqu'à CHF 4'000.-

Les subventions pour l'acquisition d'appareils électroménagers ont été élargies aux aspirateurs et aux plaques à induction.

Les montants des subventions aux formes alternatives de mobilité évoluent. Ainsi, les vélos électriques sont subventionnés à hauteur de CHF 500.- pour les vélos dits rapides (avec une assistance allant jusqu'à 45 km/h) et de CHF 300.- pour les autres vélos électriques.

Découvrez toutes les infos sur : www.gland.ch/subventions-energie

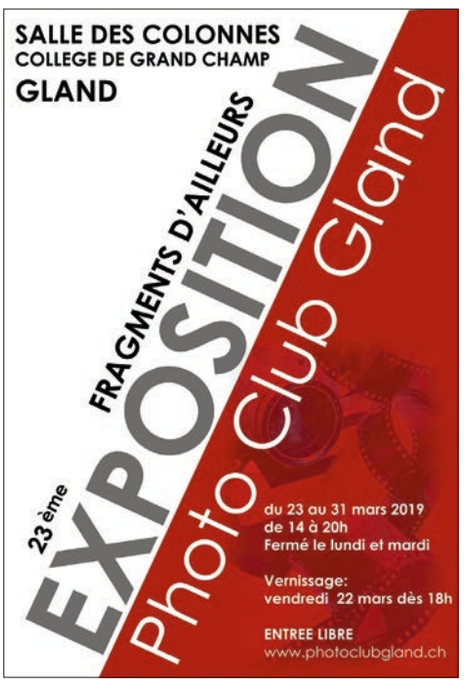
Expo photo sur le thème fragments d'ailleurs

EXPOSITION » Du 23 au 31 mars prochain, le Photo Club Gland propose sa 23e exposition à Grand-Champ.

Sur le thème Fragments d'ailleurs, l'exposition 2019 se tiendra du 23 au 31 mars prochain. Vingt membres du Photo Club Gland présenteront cette année des images particulièrement diversiÿées et originales. Venez les découvrirˇ!

Les participants sont :
Jeanne-Françoise Auberson, Tamara Balmer, Caroline Benvegnen, Anja Bielfeld, Waltraud Casson, Raymond Conus, Anne du Sordet, Andreas Herrmann, Gaspard Lanti, Jean-Daniel Macherel, ˝ ierry Maingot, Jessica Meylan, Cédric Nardone, Jacqueline Perregaux, Christian Riethauser, Luc Rolfo, Michèle Vernex, Sylviane Wohlschlag et Frédérique Zesiger-Schaerer. - *Comme l'an dernier, hors exposition, un sujet traité dans l'année et intitulé macro sera présenté.*

A retenir : Vernissageˇ: vendredi 22 mars 2019 dès 18 h à Grand-Champ
L'exposition gratuite du 23 au 31 mars 2019 de 14 h à 20 h
Fermée le lundi et mardi.



Découvrez toutes les infos sur : www.gland.ch

La brève

Contes pour enfants

Le mercredi 3 avril prochain à 15 heures, la bibliothèque communale de Gland aura le plaisir de recevoir Anne Oudet plus connue sous le pseudo de Mamoudet. Ne comptez pas sur Mamoudet pour vous bercer ! Elle raconte debout des histoires d'hier et d'aujourd'hui, d'ici et d'ailleurs, toujours (presque) vraies...

Retrouvez tous les thèmes abordés sur : www.gland.ch

Subvention études musicales

La Ville de Gland a mis en place des aides individuelles destinées à rendre accessible l'apprentissage de la musique aux enfants et aux jeunes. Elle s'adresse aux glandois jusqu'à 20 ans révolus et, à titre exceptionnel, jusqu'à 25 ans s'ils suivent une formation professionnelle ou des études et qu'ils suivent le cursus d'études musicales menant au certiÿcat de ÿn d'études non professionnelles de la musique.

Seuls les élèves suivant des cours dans les écoles reconnues par la Fondation pour l'enseignement de la musiqueVille pourront bénéÿcier de ce subventionnement.

Informations
Consultez les critères et le barème sur notre site www.gland.ch > Guichet virtuel > Demande de subvention > Etudes musicales

N'hésitez pas à contacter le Service de la culture pour tout renseignement.

L'APPRENTISSAGE DE LA MUSIQUE POUR TOUS ! *LA VILLE DE GLAND FAVORISE L'ACCÈS AUX ÉTUDES MUSICALES POUR LES JEUNES.*

QUOI :	une subvention pour des cours de musique et de solfège
POUR QUI :	les enfants et les jeunes
OÙ :	au Conservatoire de Musique de l'Ouest Vaudois - COV, et à l'École de musique de Nyon - EMN
COMMENT :	selon un barème établi en rapport avec le revenu des parents

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre commune de domicile.

Service de la culture de la Ville de Gland
022 354 04 70 ou www.gland.ch > Guichet virtuel > Demandes de subvention > Études musicales

Gland

20'596 burpees en 24 heures pour la bonne cause

SPORTS › Un événement caritatif unique en son genre s'est déroulé le weekend des 18 et 19 janvier à CrossFit Léman.

Un événement caritatif unique en son genre s'est déroulé dernièrement à CrossFit Léman. La box (centre de sport dans le jargon) a fait le pari fou d'organiser le «24 Hour Burpee Challenge» afin de récolter des fonds pour l'association pranginoise Rêves Suisse. De nombreux membres, dont l'âge allait de 8 à 80 ans se sont relayés non-stop de vendredi à samedi 17h00. Les efforts fournis ainsi que la générosité des sponsors, partenaires et des dons, ont permis à CrossFit Léman de remettre un chèque de plus de CHF 3700.– à l'association. Vous pouvez retrouver les vidéos de l'événement filmé en direct pendant 24 h sur www.facebook.com/crossfitleman

Même si le but n'est pas de ressortir des individualités de cette épreuve, il est important de relever néanmoins certaines performances exceptionnelles: trois personnes ont fait un effort considérable en faisant plus de 1'400 burpees (chacune) et trois autres ont également dépassé les 1'000.

Mais qu'est-ce qu'un burpee¿?
Cela consiste à partir en position debout, de s'accroupir, de faire une pompe et ensuite de remonter en faisant un saut pour se retrouver en position de départ avec les mains au-dessus de la tête. Le but est de les enchaîner à un bon rythme. C'est un exercice physique simple mais très complet qui travaille également l'aspect cardiovasculaire. Il suffit d'essayer d'en faire dix à la suite le plus vite possible pour très vite s'en rendre compte!

Vous désirez faire une séance d'essai gratuite de Crossfit¿?
Envoyer un email à train@crossfitleman.ch ou appelez le 022 364 75 44.

Faites fructifier votre patrimoine avec une alternative futée au compte épargne

Investissez dans votre avenir

Le plan d'épargne en fonds de placement de Raiffeisen vous permet de constituer un patrimoine sur plusieurs années, tout simplement.

Vous épargnez à votre rythme
Vous choisissez le montant et la fréquence de vos investissements.

Vous investissez dans des fonds qui vous conviennent
Nous vous montrons quels fonds correspondent le mieux à vos souhaits et besoins.

Vous profitez d'opportunités de rendement plus élevés
Vous pouvez obtenir à moyen et à long terme des rendements plus élevés qu'avec un compte épargne.

Vous profitez aussi des baisses de cours
Des versements réguliers vous permettent de compenser les éventuelles fluctuations des cours. Des cours faibles vous donnent la possibilité d'acheter davantage de parts, pour le même montant.

Vous nous confiez le travail
Epargner via des fonds est très simple. Vous n'avez à vous soucier ni des cours boursiers, ni de la répartition des risques. Nous nous en chargeons pour vous.

raiffeisen.ch/economiserplus

Qu'est-ce que les fonds de placement?

Un fonds est un patrimoine composé de placements provenant de nombreux investisseurs individuels.

Ce capital est investi par des experts en placement sur les marchés internationaux de titres sous la forme d'actions, d'obligations ou d'autres titres, selon le fonds.

Vous possédez des parts du fonds en fonction du montant investi. La valeur des parts dépend du cours des titres dans le patrimoine du fonds.

Les parts du fonds peuvent, en règle générale, être achetées ou vendues à tout moment. Le patrimoine du fonds étant considéré juridiquement comme patrimoine spécial, l'investisseur bénéficie d'une meilleure protection.

Banque Raiffeisen de Gimel
Tél. 021 821 88 88
www.raiffeisen.ch/gimel

Agence de Gland
Avenue du Mont-Blanc 4
1196 Gland

RAIFFEISEN

e Durable
Responsible Information Technology

l'informatique éthique et écologique

022 566 78 58
contact@e-durable.ch
www.e-durable.ch

AS Simili
Fruits et légumes

Les délicieuses oranges de Sicile sont arrivées!

TAROCCO ACTION
LE CAGEOT, NET 7 KG Fr. 25.–
LE CAGEOT, NET 9 KG Fr. 29.50

Ch. de Fontenailles 3 - 1196 Gland - 022 364 32 64 - contact@simili-acc-auto.com - www.simili-acc-auto.com

Fanfares et yodel pour un Giron qui voit grand

Photo : Fanfare de Gland

La Fanfare de Gland à la Fête Fédérale des Musiques à Montreux en 2016.

CULTURE › La Fanfare de Gland tiendra le 70e giron des musiques de la Côte Ouest, du 3 au 5 mai. Au vu du travail bien avancé de ses organisateurs, le fête n'attend plus que ses participants et bénévoles pour s'envoler.

Sept fanfares, trois jours, deux groupes invités et 2000 personnes attendues. La Fanfare de Gland ose voir grand pour le 70e giron des musiques de la Côte Ouest. Comme il est d'usage, la manifestation se partage avant tout entre une journée dédiée au concours des solistes, réunissant une centaine de jeunes musiciens, et la journée des fanfares où s'illustrent les harmonies et les brass-bands de la région au travers d'un défilé et de l'interprétation d'une pièce.

Un programme d'exception

Les musiques de fanfare et les musiques folkloriques seront de plus mises à l'honneur avec la venue de deux poids lourds, le brass-band de l'Armee Spiel le vendredi, et le groupe Oesch's Die Dritten, le samedi soir. Phénomène du yodel, Oesch's Die Dritten s'inscrit dans la tradition tout en s'ouvrant aux influences de la country, du folk ou du blues. De plus, une collaboration avec la Fête de la Danse promet de belles surprises.

La programmation du giron rappelle que l'opposition entre tradition et modernité est vide de sens : l'ancien et le neuf se mêlent pour le plus grand plaisir des musiciens et des auditeurs. La vitalité, l'humour et l'enthousiasme de la Fanfare de Gland cassent l'image imbibée de naphtaline que traînent parfois les musiques de fanfare.

Bénévoles recherchés

Un tel programme entraîne des responsabilités. Les scènes devront être opérationnelles, les fanfares coordonnées, les musiciens et le public accueillis et nourris… Un défi à plus d'un titre que la trentaine de membres de la fanfare ne pourra relever seule. Un appel aux bénévoles a été lancé sur leur site internet afin de recruter toutes les personnes nécessaires pour remplir 250 tranches horaires ! Plus qu'une rencontre de musiciens, le giron fête la musique et ceux qui l'aiment. (*www.fanfaredegland.ch*).

Julie Zeller

IMMO PERFORMANCE Sàrl
Votre agent immobilier de confiance
Achat - Vente - Gérance - Location
Estimation gratuite
Avenue du Mont-Blanc 16 - 1196 Gland
022/366 55 44 - www.immoperformance.ch

F. Antille
Sébastien Antille
079 449 34 42
www.antille-peinture.ch
Rue de l'Abbaye 17 Tél. 022 364 23 22
1196 Gland Fax. 022 364 12 91

Gagnez en autonomie et consommez jusqu'à 100% de votre production d'électricité photovoltaïque grâce à FlexiSolar

PUBLIREPORTAGE › Avec une installation photovoltaïque adaptée, vous gagnez en autonomie et faites des économies. SEIC prend en main votre projet d'installation de A à Z et vous propose une prestation novatrice de stockage virtuel afin que vous puissiez consommer votre propre électricité au moment où vous en avez besoin.

Le photovoltaïque, quels avantages?
Le photovoltaïque est une technologie éprouvée et durable, avec à la clé une plus grande autonomie énergétique et des économies sur vos factures d'électricité.

Déductions fiscales, subventions fédérales, cantonales et communales, rachat d'électricité, sachez que votre investissement peut rapidement atteindre son seuil de rentabilité. Pour estimer le potentiel de votre toiture qui dépend notamment de son orientation, rendez-vous sur le site internet de SEIC.

Comment concevoir et réaliser votre projet?
Pour passer à l'action, contactez un spécialiste SEIC. Il vous conseillera et établira un devis gratuit, puis assurera la réalisation clé-en-main de votre projet. Avec une centaine de réalisations sur La Côte, vous bénéficierez d'un partenaire local, fiable et expérimenté.

Consommez 100% de votre production avec FlexiSolar
Consommer ultérieurement les excédents de production de votre installation permet d'en augmenter la rentabilité. Avec FlexiSolar, vous bénéficiez d'une solution novatrice de stockage virtuel sur le réseau SEIC pour faire vos réserves d'énergie en toute simplicité: vous refoulez le courant non consommé dans le réseau et le récupérez lorsque vous en avez besoin. Sans investissement initial contrairement à une batterie physique et sans contrainte de place ou de maintenance, FlexiSolar vous permet de consommer jusqu'à 100% de votre production d'électricité photovoltaïque. Et, cerise sur le gâteau, FlexiSolar bénéficie également d'une subvention cantonale.

La vente de votre excédent d'électricité
Sans solution de stockage, les excédents de votre production sont réinjectés sur le réseau SEIC, qui les rachète suivant un modèle de tarification encadré par la Loi sur l'énergie. Une autre alternative consiste à créer une communauté solaire avec vos voisins en leur faisant bénéficier de votre production électrique contre rétribution.

Pour en savoir plus: seicgland.ch/pv ou contactez directement les spécialistes SEIC au 022 364 31 31.

SEIC
Energies - Multimédia - Installations
Av. du Mont-Blanc 24 - 1 ° ˝ G land
T. ˙ 22 364 3 ˜ ˛ - s eicgland.ch

YOUHR Horlogerie

Réparation
Montres
Pendules

Projets YOUHR Sàrl
Rte des Avouillons 4
1196 Gland
022 995 08 80
youhr@projets-youhr.ch

Le concept du « Repair Café » brise la mode du jetable

LOISIRS › Consommation? Réparer ou jeter? Telle est la question! Le concept du «Repair Café», qui émerge depuis quelques temps dans la région, propose justement de redonner vie aux objets hors service. Le 3 novembre dernier à Montoly, les bénévoles de la première édition glandoise n'ont pas chômés. Ils ont remonté les bretelles à plus de 30 appareils réfractaires au travail.

Ce mouvement a été initié par « Demain La Côte », collectif pour le développement d'un futur durable et respectueux de l'environnement, en partenariat avec la FRC. Sarra Inoubli Le Roy et Valérie Mausner Leger, co-fondatrices œuvrent depuis une année pour former les groupes et définir ses lignes d'action. C'est Nyon qui a essuyé les plâtres en janvier dernier avec un était au rendez-vous et une action qui ne demandait qu'à s'étendre. Le but souhaité est atteint. Aujourd'hui le partenariat est actif au niveau local avec les Communes de Nyon, Prangins et Gland.

Plus que des ateliers de réparation participatifs, ce sont surtout des espaces conviviaux d'échanges et de partages. Les bénévoles (en général entre 6 et 10) qui animent ces lieux sont plus que des réparateurs, ils s'engagent dans une action écoresponsable avec une volonté de transmission du savoir-faire. Un concept chargé d'énergies positives. Ceci pour encourager à consommer mieux et plus "durable".

Alors : réparer ou jeter ?

Aujourd'hui, face à l'obsolescence programmée, la mode est au jetable. Les fabricants ont beaucoup d'astuces pour pousser les consommateurs à remplacer leurs appareils au plus vite. La stratégie est subtile et efficace : batteries intégrées non remplacables, accessoires incompatibles, pièces détachées introuvables ou hors de prix. Et puis, il faut en parler, il y a l'obsolescence fonctionnelle qui – elle – est du seul ressort du consommateur qui cours toujours après les dernières nouveautés, même si la base du service rendu par l'appareil est toujours la même.

Un argument de poids

Quant à l'argumentaire écologique qui pourrait entrer en matière, il n'est – et de loin - pas toujours vrai. Certains appareils d'hier ne sont pas moins écologiques que leurs frères d'aujourd'hui.

Quelques éléments devraient vous permettre de déterminer si la réparation d'un appareil défectueux vaut la peine d'être remplacé, sur le plan énergétique et financier. Les appareils de plus de douze ans sont gros consommateurs d'énergie et peuvent être remplacés sans hésiter. Mais, pour un appareil plus récent, il est recommandé de peser le pour et le contre selon le coût de la réparation, car le plan énergétique est de peu de poids. Si l'appareil ménager ou électronique a moins de quatre ans, la réparation ne doit pas dépasser les 40% du prix à l'état neuf. Jusqu'à sept ans d'âge la limite est de 30% du prix d'achat et passe à 10% pour les appareils de moins de dix ans.

Dans tous les cas, il vaut la peine de faire ses calculs et ne pas hésiter à demander plusieurs offres.

Le dernier Repair Café a eu lieu à Nyon le 19 janvier 2019. Pour Gland, prévu en février, la date sera fixée ultérieurement.

Informations :

Bénévoles et consommateurs peuvent obtenir tous renseignements au 079 292 62 53.

Mauricette Peltier

JL Coiffure SARL
DAMES MESSIEURS ENFANTS
JEANNETTE ET LUCIE
NOUVEAU !
Service de barbier de qualité ! Soins, taille de barbe et rasage
Dès Fr. 36.– avec abonnement
GRAND-RUE 4 - 1196 GLAND - TÉL 022 364 41 21

GLANDCITÉ
Toujours vue, la publicité dans Gland Cité
www.acg-gland.ch

Home Literie
bico
www.home-literie.ch
022 364 54 64
Mauverney 18 b 1196 Gland

Introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise

BIEN-ÊTRE › La MTC repose sur une tradition de plus de cinq mille ans. Très complexe et précise, elle ne se résume pas facilement en quelques lignes… Le plus ancien livre rédigé entre 200 et 400 avant notre ère «°Classique interne de l'empereur jaune°» y aborde tous ses principes. On y parle même de poinçons en pierre, qui pourraient être les ancêtres des aiguilles d'acupuncture actuelles!

Le mot « médecine » en Chine ne correspond pas au même concept qu'en Occident. Les médecins chinois parlent plutôt de « pratiques de santé », ces dernières regroupant cinq piliers : l'acupuncture, la diététique (refroidir le chaud, assécher l'humidité, combler le vide ou vider le plein dans notre organisme), les massages (Tui-Na), les exercices énergétiques (Qi-Gong, Taïchi) et la pharmacopée (plus de 2000 substances naturelles sous forme de pommades, comprimés, teintures, décoctions, pansements).

On pourrait ajouter l'acupressure (avec la pression des doigts à la place des aiguilles), la moxibustion (feuilles d'armoise séchée brûlées au-dessus des points d'acupuncture), la respiration, la prise des pouls et l'examen de la langue.

En Chine, le travail du médecin est de vous maintenir en bonne santé. Il est payé pour son travail de prévention. Si la maladie s'installe, il doit vous soigner gratuitement car il estime qu'il a échoué.

La MTC considère que l'humain est en symbiose avec son environnement : planètes, éléments, saisons, points cardinaux, couleurs, végétaux, animaux et minéraux. Donc la santé repose sur une harmonie entre notre corps et la nature qui l'entoure et tout cela fonctionne grâce aux énergies. L'énergie vitale (QI) se trouve dans tous les processus de la vie et dans tous nos organes ; elle circule à travers le corps le long des méridiens et ne devrait pas y rencontrer de blocages. Le dernier principe chinois est l'équilibre entre Yin (énergie féminine) et Yang (énergie masculine) qui sont complémentaires.

Parfois surprenante mais très efficace, cette médecine a pour but de renforcer ce qui va bien plutôt que de lutter contre ce qui va mal. Jean Pélissier, enseignant en MTC, a récemment sorti un livre dans la collection « Pour les Nuls » sur la médecine traditionnelle chinoise qui pourra vous en apprendre un peu plus sans être trop compliqué à lire.

Marie-Hélène Laurent

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester »

Institut Jyoti
Ayurveda - Aromathérapie - Massage - Reiki
www.ayurveda-therapies.ch
Tél. 076 324 17 83
Grand-Rue 30 – 1196 Gland

chateau-de-luins.ch
Organisation de vos évènements

LB vin promotion
Laurent Baechtold

Domaine viticole
1184 Luins - Tél. 078 600 84 30 - baechtold@chateau-de-luins.ch

DATE	ÉVÉNEMENT	LIEU	ORGANISATION, RENSEIGNEMENTS
16-17.02	**Tournoi Indoor** du FC Gland	Salle omnisports Gd-Champ	M. Venkat - 078 864 49 80
17.02	**Ensemble vocal de Lausanne** 17h.	Théâtre de Grand-Champ	Les concerts de Gland www.grand-champ.ch
23.02	**Tournoi seniors** Lusitano 8h.	Salle omnisports Gd-Champ	Lusitano Gland - 079 249 91 24
26.02	Gland'Ecran - **Braquage à l'italienne** 14h30	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
27.02	Gland'Ecran **Le voyage extraordinaire de Samy** 14h.	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
05.03	**Le journal d'Anne Frank** 20h30	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
08.03	Conférence **Connaissance 3** - 14h30	Montoly	Vivag - 022 364 13 64
08.03	**Soirée de la femme** - 20h30	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
09.03	**Concert annuel de la fanfare** 20h.	Salle communale	www.fanfaredegland.ch
12.03	**Pour les + de 55 ans**. Jeux 14h.-17h.	Montoly	Ste développement - 079 742 53 55
13.03	**Assemblée Générale du CRL** 19h30	Locaux du CRL - Montoly	M. Berjon - 076 244 90 81
13.03	**Fête des Grands-Parents** 14h30	Montoly	Vivag - 079 330 02 04
14.03	**Afterwork** musical dès 18h30 (entrée libre)	Foyer du théâtre	Ville de Gland - 022 354 04 70
21.03	**Conseil communal** 19h30	Salle communale	Ville de Gland - 022 354 04 10
21.03	**Les curistes** 20h30	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
24.03	**Sunday Training** 9h-12h.	Salle communale	M. Gleyre - 022 354 04 48
25-28.03	**Troc habits**	Montoly	Mme Chappuis - 022 364 24 57
26.03	Gland'Ecran - **Otez moi d'un doute** 14h30	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
26.03	Gland'Ecran - **Evita** 20h.	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
27.03	**Assemblée Générale** 17h.	Salle communale	Ste développement - 079 742 53 55
27.03	Gland'Ecran - **L'école buissonière** 14h.	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
27.03	Gland'Ecran - **Un violon sur le toit** 20h.	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
28.03	**Mérites sportifs** régionaux 19h.	Théâtre de Grand-Champ	M. Gleyre - 022 354 04 48
29-30.03	**Troc jouets**	Montoly	Mme Scholberg - 078 757 17 30
31.03	**Sinfonietta** de Lausanne 17h.	Théâtre de Grand-Champ	Les concerts de Gland www.grand-champ.ch
05.04	**Assemblée générale** & forum 16h.	Montoly	Vivag - 022 364 13 64
06.04	**Afterwork** musical dès 18h30 (entrée libre)	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
09.04	**Pour les + de 55 ans**. Jeux 14h.-17h.	Montoly	Ste développement - 079 742 53 55
11.04	**Afterwork** musical dès 18h30 (entrée libre)	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
16.04	**Les orphelins** - 20h30	Théâtre de Grand-Champ	Ville de Gland - 022 354 04 70
28.04	**Gland Spring Run** - Course 5km	Montoly	Ville de Gland - 022 354 04 04
3>5.05	**70e Giron des Musiques** - Gland	Gland	www.fanfaredegland.ch

Toutes les infos sur°: www.gland.ch/agenda

CEL SA
CAUDERAY
ELECTROTECNIC
LEMAN SA

Installation électrique
Installation téléphonique
Réseau informatique
TV
Dépannage

info@electricite-cel.ch
www.electricite-cel.ch
Tél. 022 364 14 75
1196 GLAND

GLANDCITÉ

OFFRE D'EMPLOI

Afin de compléter son équipe, le journal GlandCité recherche un(e)

Courtier
Courtière
en publicité
(temps partiel)

Renseignements et offres :
glandcite@bsrimprimeurs.ch

BSR
IMPRIMEURS
BSR Imprimeurs SA Rte de Begnins 14 · CH-1196 Gland · Tél 022 354 09 90 · www.bsrimprimeurs.ch

groupe Clinident
cliniques dentaires suisses
Genève - Nyon - Gland - Lausanne - Vevey
Nyon 022 990 02 02
Rue de la Morâche 4 bis P La Combe
Face à l'entrée principale du C. C. La Combe
Urgences et tous soins + avec/sans rendez-vous
ORTHODONTIE
www.clinident.ch
Gland 022 995 02 02
Rue Mauverney 19 Face à la Migros P gratuit