

# *Amical Info*



Bulletin trimestriel du groupement des anciens de Firmenich SA

**N° 157** – Mars 2025

Rédaction : Charles Golay, Vincent Zumwald, Claude Maury, Michel Ozainne, Patrice Deladoey, Alain Tagand,

Mise en page et publication : Claude Maury et Letizia Rocci en versions journal papier et PDF sur notre site [www.firetraite.ch](http://www.firetraite.ch)

Impression, mise sous plis et envoi postal : R&M Routage & Mailing – Le Lignon

Notre site Web : [www.firetraite.ch](http://www.firetraite.ch) E-mail : [Info@firetraite.ch](mailto:Info@firetraite.ch)

# *Sommaire*

**Hommage à Fred-Henri** – Charles Golay

**Les Douloureuses Zouzouteries** – Vincent Zumwald

**La Bistoquette** – Claude Maury

**Sur les pas des Huguenots** – Michel Ozainne

**Le Zanskar-Partie 2** – Patrice Deladoey

**Nouvelles du Groupement** – Claude Maury et Alain Tagand

# ***HOMMAGE***

Le 22 février 2025, nous avons appris avec tristesse le décès de **Fred-Henri Firmenich**.



Fred-Henri était le fondateur du groupement des retraités. C'est en 1986, avec le soutien de Mlle Frey, qu'ils ont créé ce groupement. C'était un homme de contact, et chacun d'entre nous prenait toujours beaucoup de plaisir à le rencontrer.

Lors des manifestations sportives, il tenait à être présent et partageait avec chacun la joie du moment. Pour le groupement des retraités, c'est un choc terrible, d'autant plus que, lors de notre traditionnelle choucroute du 14 novembre 2024, il était parmi nous.

Lorsque j'ai annoncé sa présence, tous les participants se sont spontanément levés pour lui faire une ovation.

Son souvenir restera gravé dans nos mémoires.

C'était un grand patron juste et généreux. Humaniste, il était toujours à l'écoute de chacun et nous donnait la possibilité de nous exprimer lors des séances de prime ou lors des rencontres dans les usines.

Le groupement a reçu de nombreux messages dans lesquels de nombreux retraités ont exprimé leur tristesse. Ils témoignent de combien Fred-Henri a été pour eux non seulement un grand patron, mais aussi une personne avec qui ils pouvaient parler librement, sans gêne et en toute franchise.

J'ai eu personnellement l'opportunité, en 2023, d'être invité par Fred-Henri à un repas à l'auberge d'Onex, où j'ai eu le plaisir de passer un moment exceptionnel en discutant avec lui de la fusion Firmenich-DSM. Il m'expliqua que c'était la meilleure chose pour Firmenich et que les conditions avaient été établies de manière à ce que Firmenich conserve une part importante dans le contrat, lui garantissant ainsi un droit de regard sur les décisions du nouveau groupe.

La conversation s'est ensuite orientée vers le groupement des retraités. Il me demanda de transmettre ses félicitations à tout le comité pour le travail accompli et de les encourager à continuer à faire vivre ce groupement, auquel il tenait profondément.

*C'est une grande perte pour le groupement des retraités,  
FRED-HENRI nous ne t'oublierons pas.*

Charles Golay

# *Les Douloureuses Zouzouteries de Louis XIV*

*Bonjour amis retraités,*



Le trimestre dernier je vous ai conté les majestueuses réceptions que le roi soleil donnait à Versailles. Aujourd'hui parlons de sa biographie plus en détail et en particulier de ses nombreuses maladies.

A la lecture vous constaterez que sa vie ne fut pas un long fleuve tranquille et que personne aujourd'hui n'aurait voulu être à sa place.

Louis XIV, dit « le Grand » ou « le Roi-Soleil », né le 5 septembre 1638 au château Neuf de Saint-Germain-en-Laye et mort le 1er septembre 1715 au château de Versailles, fut roi de France et de Navarre. Son règne s'étendit du 14 mai 1643 — d'abord sous la régence de sa mère, Anne d'Autriche, jusqu'au 7 septembre 1651 — jusqu'à sa mort en 1715. Avec une durée de 72 ans, son règne demeure l'un des plus longs de l'histoire de

l'Europe et le plus long de l'histoire de France.

## **Un Grand Malade**

Dès son enfance, Louis XIV échappe à plusieurs reprises à la **mort**. À 5 ans, il manque de se noyer dans un des bassins du jardin du Palais-Royal. Il est sauvé *in extremis*. À 9 ans, le 10 novembre 1647, il est atteint de la variole. Dix jours plus tard, les médecins n'ont plus aucun espoir, mais le jeune Louis se remet « miraculeusement ». À 15 ans, il a une tumeur au sein. À 17 ans, il souffre de blennorragie.

L'alerte la plus sérieuse pour le Royaume a lieu le 30 juin 1658 : le roi, à 19 ans, est victime d'une grave intoxication alimentaire (à cause de l'infection des eaux) et de fièvre typhoïde, diagnostiquée comme un typhus exanthématique, lors de la prise de Bergues dans le Nord. Le 8 juillet, il reçoit les derniers sacrements et la cour commence à préparer la succession.

Mais François Guénaut, le médecin d'Anne d'Autriche, lui donne un émétique à base d'antimoine et de vin, qui guérit encore une fois « miraculeusement » le roi. Selon son secrétaire Toussaint Rose, c'est à cette occasion qu'il perd une bonne partie de ses cheveux et se met à porter temporairement la « perruque à fenêtre », dont les ouvertures laissent passer les quelques mèches qui lui restent. Mais la liste ne s'arrête pas là : Alors qu'il entame à peine sa vingtaine, en 1658, il est atteint de la typhoïde, une infection potentiellement mortelle. Décidément. Mais le roi de France est gaillard. Il combat la maladie. Seul bémol, il traîne toute sa vie des migraines violentes et surtout, il perd quasiment tous ses cheveux. Le Roi-Soleil est presque chauve.

C'est depuis ce jour qu'il porte constamment une perruque. À la cour, les fausses chevelures deviennent alors à la mode.

Jusqu'à ses 48 ans, la vie ne laisse toujours pas le monarque tranquille. Le roi est toujours malade et, surtout, il enchaîne les gros problèmes de digestion. Louis XIV est un gourmand. Il mange beaucoup. Notamment parce qu'il est atteint



par le ver solitaire. Il est également atteint par la goutte. Le souverain alterne entre problèmes de ventre, migraines, fièvres, rhinopharyngite ou des états grippaux», détaille Stanis Perez. Bref, un véritable calvaire.

Comme si cela ne suffisait pas, Louis XIV, grand amateur de sucreries et peu familier avec les brosses à dents, perd toutes ses dents. Un médecin, en arrachant plusieurs de ces douloureux vestiges, perce accidentellement le palais du souverain. Si bien que lorsqu'il boit, de l'eau ressort par son nez !

Puis, en 1686, à l'âge de 48 ans, après ce long chemin de croix médical, Louis XIV fait face à une nouvelle épreuve, à la fois douloureuse et embarrassante : une fistule anale, un abcès causé par l'infection d'une glande située près de l'anus. Un médecin, surnommé Félix (de son vrai nom Charles-François Tassy), convainc le roi qu'il faut opérer. Toutefois, le chirurgien est conscient : la moindre erreur lors de cette opération serait désastreuse, tant pour sa propre carrière que pour la France. Pour « se faire la main », Félix s'exerce sur des cobayes humains. Il réquisitionne de pauvres gens de l'hôpital de Versailles. Si l'on ignore le nombre de cobayes y ayant laissé la vie, d'après Hébert, le curé de Versailles, on sait que les morts étaient enterrés à l'aube, sans faire sonner les cloches, pour garder le secret.

Et le roi est toujours debout ! Enfin, c'est une façon de parler, puisque le monarque termine une partie de sa vie en fauteuil roulant, avant de mourir des suites d'une gangrène à la jambe en 1715.

Malgré tout il resta fort vaillant puisqu'il n'eut pas moins de 26 enfants grâce à la reine, ses favorites et un nombre imcalculable de maîtresses qui n'en demandaient pas tant. Contrairement à beaucoup il eut le courage de les reconnaître.

Moralité : mieux vaut être pauvre et en bonne santé que riche et malade.

Reçu d'André Moser (Retraité Firmenich) sous le titre:

## **A MEDITER**

Il n'est pas facile de vieillir  
Il faut apprendre à ralentir le pas  
à dire adieu à celui que l'on était et  
à saluer celui que l'on devient.  
C'est une épreuve, le poids des années.  
Il faut savoir accepter ce nouveau visage,  
porter fièrement ce corps transformé,  
se délester des hontes, des préjugés,  
et de cette peur sourde que le temps impose.



Il faut laisser advenir ce qui doit advenir,  
laisser partir ceux qui doivent partir,  
et chérir ceux qui choisissent de rester.  
Non, vieillir n'a rien de simple.

Il faut apprendre à n'attendre plus rien de personne,  
à marcher seul, à s'éveiller seul,  
et à ne plus craindre l'homme  
qui, chaque matin, nous fixe dans le miroir.

Il faut accepter que tout ait une fin,  
que la vie elle-même s'efface un jour,  
apprendre à dire adieu à ceux qui partent,  
se souvenir de ceux qui ne sont plus,

pleurer jusqu'à se vider,  
jusqu'à s'assécher de l'intérieur...  
Pour que renaissent d'autres sourires,  
d'autres espoirs,  
d'autres rêves à poursuivre.

-Alejandro Jodorowsky.

Voilà chers amis retraités, j'espère que ce message vous trouvera en meilleure santé  
que l'ami Louis et que l'été vous apportera sourires, espoirs et jolis rêves.

*Votre Zouzou*

# La Bistoquette et le Bois de Milly

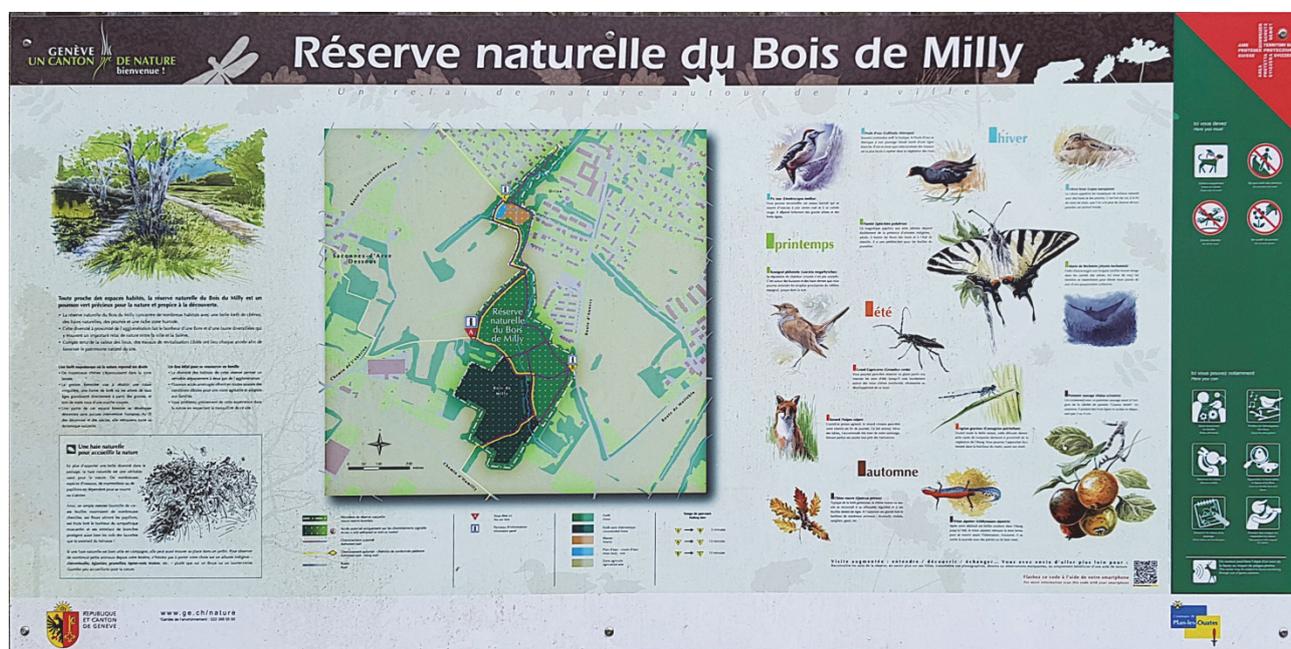
En lisant dans Amical Info 156 les nouvelles des membres, j'ai été interpellé par le nom du quartier « La Bistoquette » dans le lequel l'hébergeur de notre site internet chauffe une centaine d'appartements. Le nom bistoquette provient probablement par analogie avec bistoquet qui est une sorte de queue de billard et donné comme hors d'usage vers 1880.

J'ai de suite pensé à ma maman qui me disait « Cache ta bistouquette<sup>1</sup> » quand gamin j'étais cul-nu dans la salle de bain à la sortie de la baignoire. En réalité le nom de ce quartier provient du Nan de la Bistoquette, un joli petit ruisseau qui traverse le Bois du Milly et qui passe tout près de ce nouveau quartier avant de se jeter à La Chapelle dans la Drize qui, couverte sous la route des Jeunes, rejoint l'Arve peu avant La Jonction.

Le quartier de la Bistoquette (ou quartier des Sciers) est une coopérative éco-responsable participative de 3 bâtiments avec plus de 1'000 m<sup>2</sup> de surfaces commerciales. Les membres s'engagent ensemble dans un projet d'habitat centré sur les valeurs de collaboration, appropriation, innovation et participation. Une démarche qui devrait associer bien-vivre ensemble et pérennité, en tenant compte des besoins de chacun.

## Le Nan de la Bistoquette et le Bois du Milly

Alors si je vous parle du Nan de la Bistoquette et du Bois de Milly, c'est parce que c'est un des très rares endroits du canton de Genève qui est protégé en zone naturelle depuis juin 2013 et qu'Antonio<sup>2</sup> n'a pas encore saccagé au nom du Grand Genève,



<sup>1</sup> La bistouquette est aussi un presse-citron qui tient dans une main et qui permet d'extraire le jus à l'intérieur du citron, sans l'ouvrir et sans l'écraser grâce à des pointes inox.

<sup>2</sup> Conseiller administratif Vert du Département du Territoire (DT), Antonio Hodgers a la réputation de bétonner et de sacrifier des arbres à tout va dans certaines zones du canton au détriment de la biodiversité existante. Il fait aussi preuve d'un certain ostracisme envers les Genevois propriétaires de villas.

Le Bois de Milly (ou Bois d'Humilly) est une forêt de 13,9 ha au sud du canton de Genève, dans la commune de Plan-les-Ouates. Il a été acheté en 1950, pour sa plus grande partie, par l'État de Genève, il comporte par ailleurs 4 ha de terrains privés.



C'est une chênaie de grands et petits arbres, gérée en futaie irrégulière avec une proportion importante de bois mort sur pied et au sol. Cette forêt héberge un grand nombre d'amphibiens tels que les grenouilles rousses, les crapauds communs, les tritons alpestres et même des

tritons palmés ainsi que plusieurs populations de chauve-souris. Il est aussi possible d'y observer certains mammifères, un grand nombre d'espèces d'oiseaux, mais aussi des insectes comme les libellules, des papillons ou même des lucanes cerf-volant ou encore de grands capricornes.

Deux types de gestion se jouxtent dans le périmètre de la réserve. Une partie du secteur de 4,5 ha est une « réserve intégrale – en vert foncé sur le tableau descriptif », c'est-à-dire un site où toute intervention est exclue (par exemple coupes de bois, excepté pour la sécurité des promeneurs). Ce secteur est très favorable aux espèces appréciant l'ombre et/ou ayant besoin de vieux arbres et de bois morts pour prospérer. L'autre partie du secteur est « une réserve à gestion dirigée », davantage d'interventions humaines y sont possibles, tout en préservant la qualité du lieu. Ce type de gestion permet par exemple de créer des lisières étagées et de couper du bois, afin d'obtenir une plus grande diversité de milieux et donc une plus grande biodiversité sur l'ensemble de la réserve.

Le Bois du Milly est traversé par un petit ruisseau, le Nan de la Bistoquette qui a été renaturé. Il est rejoint peu avant la fin de la forêt par un autre petit ruisseau : le Fossé des Tattes. A sa sortie de la forêt, il traverse l'étang naturel de la Bistoquette bordé d'une roselière et d'une saulaie buissonnante pour continuer vers La Chapelle.



Si vous désirez faire une balade bucolique dans cet endroit, le point d'entrée le plus facile est situé sur la route d'Annecy direction Croix-de-Rozon, GPS N46°.159436 E6°.138301. Il n'y a pas de parking voiture, le plus simple est de prendre le bus 44 ou 82 arrêt Roday ou aller

parquer votre voiture à la salle des fêtes de Troinex (zone bleue - maximum 4 heures) pour rejoindre cum.jambus/pedibus l'arrêt Roday (env. 10 min).

## La Via Jacobi



Les pèlerin,e,s sur le parcours de Saint-Jacques de Compostelle qui passe par Genève en suivant la Via Jacobi, traversent le Bois du Milly pour rejoindre le Musée de l'Ordre de Malte, dans l'ancien château de Compesières puis par le village de Charrot au chemin de Chécande où se trouvait une boîte à tampons grâce à

laquelle les pèlerin,e,s faisaient signer leur crédentiale (passeport du pèlerin) pour arriver au ruisseau l'Arande qui fait frontière avec la France et où se trouve un petit pont qui fait office de passage frontière.



*En vous souhaitant de belles découvertes comme je l'ai fait.*

Texte et photos – Claude Maury



Bistouquette

Sources :

Mes balades équestres et pédestres dans cette belle région

<https://map.sitg.ge.ch/app/>

<https://www.bafu.admin.ch> Rapport d'enquête du Bois d'Humilly

<https://bistouquette.ch>

<https://www.plan-les-ouates.ch/pages/que-faire-a-plan-les-ouates/envie-de-nature/zones-natures-et-reserve-naturelle/bois-du-milly-et-etangs-de-la-bistouquette>

# Sur les pas des Huguenots

Du 7 au 19 avril 2021



Un peu d'histoire pour commencer ?

Autrement dit ; Taquinons Clio, Muse de l'Histoire.



En avril 1598, Henri IV, roi de France, proclame l'édit de Nantes. Edit de tolérance, pour mettre fin aux guerres de religion, ravageant le pays depuis 1562. Plus particulièrement, la 8<sup>e</sup> guerre commencée en 1585. Cet édit qui, notamment, accordait des droits religieux et civils aux protestants.

Le 22 octobre 1685, Louis XIV révoque cet édit, le remplaçant par celui de Fontainebleau, visant à unifier le Royaume de France, sous sa seule autorité; La monarchie absolue. Ce qui se résume par la formule: *Une Foi, Une Loi, Un Roi...* ou l'inverse !

Par voie de conséquence, cela mit sur le chemin de l'exil, pas loin de 200.000 protestants, parmi les 800.000 que compte le royaume. Une communauté de la Drôme (26), entassèrent tout ce qu'ils possédaient, sur leurs chars à bœufs, pour émigrer en direction de l'Allemagne, pays majoritairement protestant. Pour avoir toujours accès à l'eau, ils suivront les cours d'eau.

Le Rhône jusqu'à Genève, la rive droite du Léman. Longé à contre-courant la Versoix, puis à hauteur de La Bâtie, à mi-chemin entre Jura et lac, jusqu'à la Venoge.

Montée le long de celle-ci, puis direction nord-est, vers l'Orbe. Puis, la rive gauche du lac de Neuchâtel, de Bienne.

Finalement l'Aar, affluent dans le Rhin, près de Koblenz, en Allemagne. Ce cheminement, a un parcours commun, par moments, avec celui de St Jacques-de-Compostelle, venant d'Allemagne, via Einsiedeln (Schwytz), et la Via Francigena (Canterbury, GB-Rome, It). Sur le canton de Genève, deux tronçons ont été officiellement inaugurés ; Chancy-Genève (2010) et Genève-Céligny (2014).

Un thème pour une rando ? Pourquoi pas? Comme à l'habitude, nous sommes partis, sac au dos, du domicile, les Eaux-Vives, 1207 Genève, le 7 avril 2021.

## 1<sup>e</sup> Etape, Tannay (24 km)

Parcours commun, au chemin de St Jacques jusqu'à l'entrée de Versoix. Delà, suivi le tracé du Chemin des Huguenots (ci-après C-H), montant sur le haut de la ville, puis longeant le canal de la Versoix. Il la rejoindra à La Bâtie. À hauteur de la route de Marcagnou, part en direction de l'observatoire de Sauvergny.

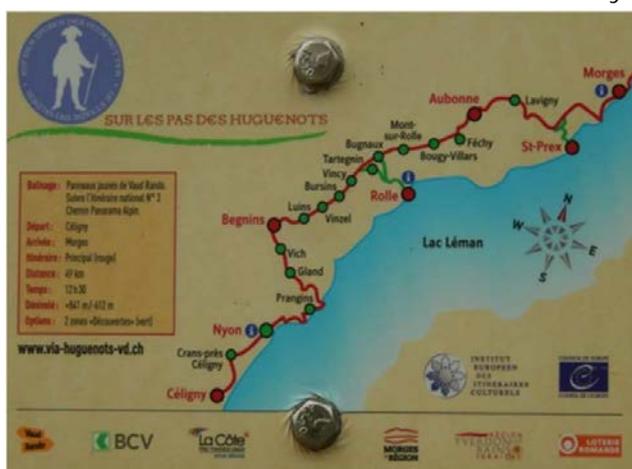
Casse-croûte avec vue sur le lac, à Sous-Genthod, sur un banc de



pierre, adossé à un mur, clôturant une parcelle de vigne. Le réglage des nouvelles godasses est bon, mais pour le nouveau sac, retouche à l'arrivée; Remonter d'un cran les bretelles. Au départ, mon sac pèsera 12 kg (normalement 8 kg, gourde pleine) car emporté le reste des fruits, pour 3-4 jours. Nous suivons le tracé fléché en jaune, de Suisse rando. Vu le 1<sup>e</sup> écriteau officiel du C-H, à hauteur de Gland. Souper à l'hôtel. *Il est lieu de préciser, que tout est un peu plus compliqué qu'à l'accoutumée, en raison des mesures post Covid-19, toujours en vigueur.*

## 2e étape, Begniens (22km)

Gelée matinale au départ. Milieu de matinée, ôté 1 couche. Perdu le marquage! Descente sur la route suisse. Entrée de Nyon, descente raide à la plage. Pic-nic.



Les deux dernières descentes, raides, ont mis les genoux à rude épreuve, quelques grincements. A croire que l'on n'a pas encore retrouvé le bon niveau. Après le café, à la buvette de la plage, remontée. Mon épouse, traîne un peu la patte. Aide avec un bâton. Commis à la gare. Pause-café. Hésitation ! Continuer ou rentrer ! Finalement, opté pour la première alternative.

Au coin de la rue,



l'écriteau jaune annonce, "Begniens 2h20". Marquage pas clair, lacunaire. Avec la géolocalisation, option pour un chemin plus direct. Arrivé au gîte, douche, puis cuisiné le souper. Menu; Cornettes au thon, fruits. Depuis la chambre, le jet d'eau en vue !

## 3e étape, Lavigny (23 km)

Départ au soleil, moins froid, parti à 4 couches, passé à 3 en fin de matinée. Pas mal perdu de temps, marquage faible à manquant. A Aubonne, pause-café à l'emporter. Complété la "pharmacie"; Dafalgan et Voltarène forte. Repas à l'hôtel, dans la salle du restaurant. Exceptionnellement pour les clients! Ils vendent aussi des repas à l'emporter, préalablement commandés.

## 4e étape, Ecublens (17 km)

Dafalgan et Voltarène efficaces. Le 1e jour où on commence à être à l'aise, les réglages sont presque bons. Marquage un peu "zarbi", retrouvé le chemin de la VF, parcouru en 2013, pour la descente sur Morges. Commis pour 2 jours, et quitté le 70 à St Sulpice. Montée sur Ecublens. Logement en petit appartement au rez, côté cour. Popote, re-thon aux cornettes, fruits.



### ***5e étape, Cuarnens (22km)***

Journée chahutée, départ OK, mais genoux toujours sensibles. En remontant, on vire à gauche et rejoint la Venoge. Parcours émaillé de nombreux aller-retour, car le marquage n'est pas évident, celui des Huguenots, seulement aux grands carrefours. Finalement, réussi à arriver, avec les pèlerines. Mais peu de pluie. Le sac, bien que plus léger, aura été difficile à apprivoiser. Une journée sans. Logé chez l'habitant.

### ***6e étape, Croy (16km)***

Il neigeotte pendant le p'tit déj. En sortant, bise "gla-gla". Hors du village, parcours en partie sur route. Passage en forêt, petite erreur, retour au point précédent. Pratiquement obligé de contrôler avec le GPS à chaque carrefour, car les supports d'écriteaux sont multifonctions. Arrêt à Romainmôtier. Visite, bancomat. Epicerie à Croy et café à l'emporter, donc repas assuré. La logeuse est une descendante des Huguenots, membre des Femmes Paysannes Vaudoises. Popote. Journée

la plus froide.

### ***7e étape, Method (15km)***

Moins froid, retour à Romainmôtier, pour continuer sur le tracé. Marquage toujours un peu problématique. En début d'après-midi, quitté le 70 de la VF. Il ne nous reste plus que le marquage en jaune, et le toujours très (trop) discret C-H. Cerise! Au sortir d'un bois, un écriteau couché dans un buisson, avec tout plein de ficelles, supposées le maintenir debout ! Mais quid de l'orientation ? De plus, impossible de le remettre verticalement. Marche revenue presque normale. Logé à l'hôtel, plateau repas servi dans la chambre.

### ***8e étape, Onnens (16km)***

Au départ, bise en pleine poire, bien musclée, car le terrain est plat. Chemin mieux balisé, contrôles moins fréquents aux carrefours. Peu avant Yverdon, belle grimpette. Au sommet, panorama sur le lac de Neuchâtel. Descente tout en douceur ! Café à la Mig, puis, pic-nic dans la fin de la Grande Cariçaie ouest, rive gauche. Le chemin suivra la rive, plus ou moins près du lac. Pause-café à la buvette d'un camping. Acheté de quoi se faire un souper froid, au "Volg" d'Onnens. Mis à part un peu de fatigue au genou droit à l'arrivée, impec.

### ***9e étape Areuse (16km)***

Bise au rendez-vous, aussi froide que la veille. Retour sur nos pas, jusqu'au chemin longeant le lac. Vu 2 chevreuils dans le sous-bois. Pic-nic de luxe, sur table-banc au bord du lac, déventée. Petite plage et soleil pâlot. Plus avant, montée dans le vignoble, sortis 2x du tracé, car il fait des créneaux entre les parcelles de vigne. Après

une énième montée dans les vignes, finalement opté pour la lignedroite, longeant la route du haut, jusqu'à Bevaix. Commis à la COOP. Mis à part l'autoroute ou la cantonale, le dernier bout, un gymkhana jusqu'à Areuse, pour la dernière heure de marche. Logé en petit appartement. Souper au resto.

### ***10e étape Thielle Wavre (20km)***

Re-bise au RDV, plus fraîche et musclée qu'hier. Nous rejoignons le chemin longeant l'Areuse, rive gauche, jusqu'à son embouchure. Puis, repris le sentier des rives. Pic-nic à Neuchâtel, au bord du lac, sur un muret déventé. Virage à l'ouest, pour prendre le sentier longeant le canal de la Thielle, rive gauche, jusqu'à hauteur de l'hôtel, un peu à l'écart. Plus d'animation, piétons et vélos.



### ***11e étape Bienne (21km)***

Bise faiblissante, moins froid. Itinéraire simple, suivre le canal de la Thielle, puis la rive du lac jusqu'à l'entrée de Bienne. Comme c'est samedi, bien peuplé, sur les chemins et places de pic-nic. Logé à l'hôtel. Allé commander, puis chercher le repas, au fast-food du coin.

### ***12e étape Granges (17km)***



A la sortie de l'hôtel, pris la 1<sup>e</sup> à droite, puis suivi l'Aar, rive gauche. Après le pic-nic, au bord d'un étang, traversé l'Aar au 1<sup>e</sup> pont, et trouvé un ambulant faisant du café. Les castors sont gourmands des troncs de saules, bois tendre ! Retraversé en aval sur un pont, couvert d'un toit en bois. A hauteur de Granges, montée en ligne droite, jusqu'à l'hôtel, soit environ 3 km.

### ***13e étape Soleure (13km)***

Descente en dessous de la gare, puis emprunté le chemin longeant la voie ferrée. Plus avant, descente en direction de l'Aar et suivi sa rive gauche. Arrêt à Altreu, pour admirer la colonie de cigognes blanches. Depuis un essai de Max Bloesch, en 1948, sur chaque toit de maison, il y a, au minimum un nid. Les arbres alentours sont aussi garnis de nids. Actuellement, 350 couples recensés. Poursuivi le cheminement longeant l'Aar, jusqu'à hauteur de la gare. Et la rejoindre, en ligne presque droite. Achat de pic-nic et cassé la croûte dans le train. Ne restait plus que Cornavin les Eaux-Vives (~2km) pour se dégourdir les jambes.



Au passage, selfie devant le jet d'eau pour boucler ces 228 km.



Nous n'aurons ni croisé, dépassé ou été dépassés par quiconque. Une petite quinzaine "taiseuse", comme on dit au Québec!

Texte et images - MPOzainne



# *Le Zanskar - Voyages au Petit Tibet.*

## *Partie 2 – voyage juillet 2019*

Dans Amical Info n°153 de mars 2024, j'avais présenté le Zanskar, sa situation géographique au nord de l'Inde, ainsi que les conditions de vie difficiles des habitants. Ce second récit partage les émotions et découvertes de mon premier voyage, qui a profondément changé ma vision du monde et certaines de mes habitudes. Mon engagement a débuté lors d'une réunion entre amis où j'ai eu un coup de cœur pour un projet : la création d'une école au Zanskar.

Ayant déjà voyagé aux États-Unis et en Asie, ce fut l'occasion de retourner en Inde, cette fois dans un esprit d'immersion, bien différent de mes précédents séjours en hôtels à Delhi, Mumbai et Goa. Après mon inscription à l'association A.P.E.C.I.H.<sup>1</sup>, nous avons organisé un voyage de découverte en 2019. Nous sommes finalement partis à trois : le président de l'association, une amie membre et moi-même.

### **Education au Zanskar**

L'éducation publique au **Zanskar** est limitée à l'école primaire. 90% des élèves quittent le Zanskar pour poursuivre des études supérieures dans des grandes villes d'Inde, telles que Jammu, Delhi, Manali ou Chandigarh, etc.

L'éducation privée, gérée par des ONG, est de meilleure qualité mais n'offre pas assez de places vacantes.

Les familles qui en ont les moyens séparent leurs enfants dès leur plus jeune âge pour les envoyer dans des écoles privées loin de chez elles, et certains ne reviennent pas pour faire profiter la vallée de leurs connaissances.

### **Planification et organisation**

Il a fallu planifier les vols Genève-Delhi aller-retour, puis Delhi-Leh aller-retour, ainsi que réserver les hôtels à **Delhi** et à **Leh**, sans oublier le séjour à Padum, au Zanskar, un gros bourg où l'école est en pleine construction et développement. D'autres membres de l'association s'y étaient déjà rendus auparavant, ce qui a facilité l'organisation grâce à leur expérience et leurs habitudes.

Le but de ce voyage est de visualiser le projet de cette école, mais aussi de s'imprégner d'un style de vie totalement différent, de se rendre compte des conditions assez extrêmes de climat et de géographie de ces vallées et hauts plateaux nichés entre les diverses chaînes de l'immense massif himalayen.

En pleine forme physique et en bonne santé, nous partons de Genève à 400 m d'altitude, puis arrivons à Delhi à 220 m. Ensuite, direction Leh, située entre 3 500 et 3 800 m, avant de franchir deux cols à plus de 4 400 m et, enfin, atteindre **Padum** à 3 600 m, cette fois en deux jours, pour y séjourner. Une adaptation rapide à la baisse du taux d'oxygène est nécessaire à de telles altitudes. Le mal des montagnes, qu'il soit potentiel ou quasi

---

<sup>1</sup> Association pour l'éducation et la culture indo-himalayenne. [www.apecih.org](http://www.apecih.org)

inévitable, impose un palier de 2 à 3 jours à Leh. Il ne faut pas hésiter à recourir au médicament miracle, le DIAMOX.

Je rappelle aussi que les routes du Zaskar, chaque année, sont fermées au moins six mois en raison des fortes chutes de neige qui bloquent le passage élevé du col du Pensi La, qui culmine à 4400 m.

Heureusement, malgré les chutes de neige record de l'hiver dernier 2018, la route devait ouvrir plus tôt, grâce à la participation active du gouvernement local ainsi qu'aux prochaines élections législatives en Inde prévues pour le six mai 2019. Mais pour nous la date du séjour est fixée en juillet, plus facile avec les risques déboulements, de rivières en furie avec la fonte et les glaciers qui disparaissent lentement. Mais aussi selon les prédictions des astrologues bouddhistes locaux cette période est parfaite pour un mariage auquel on est bien sûr invités. Celui de notre directeur de l'école.

Il est temps pour moi de vous raconter ce voyage, de partager mes sensations et de vous emmener avec moi à travers mon récit, accompagné de quelques photos. En fin d'article, je vous fournirai également quelques informations complémentaires.

### **Récit du voyage et du trek.**

- **Jour 1, 18 juillet : Vol pour Delhi**

En juillet 2019, après avoir préparé visas, bagages et vaccins, nous décollons de Genève pour un voyage de plus de 6 559 km vers Delhi. J'accompagne une autre membre **Myriam** et le président de l'association A.P.E.C.I.H. **Pierre**, dans un périple qui nous mènera jusqu'à Padum, au cœur de l'Himalaya au nord de l'Inde.

À notre arrivée à 4h40 du matin, les premières impressions restent inchangées : chaleur humide et senteurs mêlées de moisi et d'épices. Après les formalités douanières, nous rejoignons **Majnu Ka Tilla**, la colonie tibétaine du nord de Delhi, pour un premier contact avec la spiritualité bouddhiste et l'ambiance locale. Cette escale nous permet de nous acclimater à un mode de vie différent, notamment une alimentation végétarienne choisie pour toute la durée du séjour.

L'objectif de notre voyage est double : découvrir un autre mode de vie dans les vallées himalayennes et visiter l'école en construction à Padum, soutenue par notre association, qui vise à offrir une scolarisation durable aux enfants de la région.

- **Jour 2, 19 juillet : Découverte du quartier Tibétain, colonie de Majnu Ka Tilla**

Après un réveil matinal et un petit-déjeuner indien, nous commençons la journée par une exploration du quartier de Majnu Ka Tilla. Entre rues étroites, circulation dense et échoppes variées, l'ambiance est intense, bien que familière pour moi, ayant voyagé en Asie. En revanche, mon amie découvre ce mode de vie avec étonnement, tandis que le président, habitué à ces voyages, ne semble pas surpris.

Nous faisons quelques courses en restant dans la partie bouddhiste du quartier, bordée par la **Yamuna river**, très polluée, et par une grande voie rapide menant à une zone musulmane et hindouiste. De retour près de notre hôtel, nous dinons dans un restaurant tibétain, dégustant légumes, soupes et momos (les raviolis de l'Himalaya). La journée se termine par une nuit de repos, le léger décalage horaire de 3h30 ne se faisant que peu ressentir.

- **Jour 3, 20 juillet : Vol pour Leh au Ladakh et installation à la guesthouse Yarol**



Après une nuit dans un hôtel tibétain à Delhi, nous prenons un vol intérieur vers Leh, survolant les majestueuses chaînes de l'Himalaya. L'atterrissage à 3 500 m d'altitude marque une nouvelle étape du voyage, où nous devons nous acclimater progressivement à l'altitude pour éviter le mal des montagnes. Leh, ville principale du Ladakh, dévoile un paysage aride, dominé par des monastères, des temples et des influences bouddhistes et musulmanes.

À notre arrivée, nous nous installons dans la charmante guesthouse **YAROL** avec un jardin magnifique, où nous échangeons avec nos hôtes avant de partir explorer la ville. La promenade dans Leh révèle une population diversifiée, des marchés animés, des bâtiments en partie délabrés et un mélange de traditions et de modernité. Nous dinons sur une terrasse, découvrant la cuisine locale avant de regagner notre hébergement, fatigués mais enchantés par cette première journée. Attention au manque d'oxygène

- **Jour 4, 21 juillet : Découverte de Leh et environs avec préparation pour la prochaine étape**

Après une nuit agitée à cause des chiens, le réveil est difficile, mais sans maux de tête. Le petit déjeuner, servi dans une salle au style tibétain, est copieux et adapté à l'altitude. Après avoir fait le plein d'énergie, nous partons explorer les environs de Leh et faire des courses en vue de notre départ pour la vallée du Zaskar.

Le directeur de l'école de Padum, Lundup Tantar, vient nous chercher avec un véhicule. Nous remplissons le coffre de matériel scolaire, de provisions et d'articles rares ou coûteux au Zaskar. Ce voyage coïncide avec son mariage, une grande célébration où nous serons invités d'honneur, découvrant les traditions locales à travers costumes et danses. Avant le départ, nous nous préparons aux conditions difficiles : soleil intense, terrains rocailloux et nécessité d'une bonne hydratation.

- **Jour 5, 22 juillet : Départ pour Padum, Début d'un long trajet Leh – Kargil et nuit**

Le voyage vers Padum commence par une première étape reliant Leh (3 500 m) à **Kargil** (2 680 m), un trajet de 213 km d'une durée d'environ 8 heures. Nous partons tôt le matin pour éviter que les rivières ne débordent sous l'effet de la fonte des glaciers. La route, d'abord goudronnée, devient rapidement chaotique, transformant le trajet en une véritable aventure. Nous suivons d'abord l'Indus avant de longer la **Zaskar river** en direction de Padum.

En chemin, nous traversons plusieurs points de contrôle et passons devant des villages et monastères, notamment **Lamayuru Gompa** et **Mulbek**, où nous faisons une pause pour admirer une statue de Bouddha de 8 mètres. Le trajet est éprouvant, ponctué de

poussière, secousses et routes dégradées, nous rappelant la difficulté d'accès au Zaskar.

À 4400 m, au col du **Pensi La pass**, nous profitons d'un paysage magnifique avec glaciers, edelweiss et marmottes. Une courte halte permet de déposer des drapeaux de prières et de boire un thé. Arrivés à **Kargil**, nous avons la chance d'assister à un festival de musique et de danse, grâce aux contacts du président, avant de rejoindre notre hôtel confortable pour une nuit bien méritée.

- **Jour 6, 23 juillet : En route vers Padum, Kargil -Padum**

Après un petit déjeuner local, Nous quittons Kargil (2 676 m) pour entamer un long périple de 240 km jusqu'à Padum (3 700 m). Ce trajet, d'environ 10 heures, se fait sur une piste exigeante, serpentant à travers des paysages spectaculaires. Une halte à **Rangdum** permet aux chauffeurs de se reposer et de contrôler les véhicules. Après de nombreuses vallées et virages serrés, nous passons devant Karsha, le plus grand monastère Gelugpa du Zaskar, fondé au XII<sup>e</sup> siècle et abritant 160 moines.

Nous pénétrons officiellement dans la vallée du zaskar, une région imprégnée d'influences tibétaines depuis le VII<sup>e</sup> siècle, enrichie par des échanges culturels avec le **Ladakh** et le **Cachemire**. Après un long voyage, nous atteignons enfin Padum, un village perché sur un haut plateau, encerclé par des montagnes majestueuses.

Nous rejoignons notre guesthouse, qui appartient au ministre rencontré à Kargil, et profitons d'un moment de repos. L'accueil est chaleureux, et nous partageons un premier repas traditionnel sans viande avec sa famille, découvrant l'hospitalité locale.

- **Jour 7, 24 juillet : Découverte de Padum et de l'école, 1<sup>ère</sup> soirée du mariage**

Le réveil est difficile après une courte nuit sans électricité, compliquant l'usage de ma pompe contre l'apnée. Malgré le bruit ambiant typique (chiens, motos, animaux), je me prépare pour la journée avec casquette, crème solaire et gourde.



Rainbow School Nerok

Nous nous rendons à l'école située en périphérie de Padum, près du palais du Dalai-Lama. Sur le chemin, les paysages grandioses de montagnes, monastères et oasis m'émerveillent. En arrivant, une chute due au terrain sablonneux, effet du mal des montagnes ou mauvaise attention, me surprend, mais je suis vite absorbé par la beauté des lieux et la rencontre avec **Lundup**, le directeur de l'école, et pouvoir faire connaissance de sa future épouse **Tsering** qui est aussi maîtresse principale de l'école.

L'école privée **Rainbow School Nerok**, inspirée de la **pédagogie Montessori**, accueillera ses premiers élèves en 2019 après notre départ. Les infrastructures sont en plein développement, avec une pompe de 40 m de profondeur assurant l'eau pour des serres et des arbres. Un groupe important de Népalais travaille en permanence sur le chantier, ils restent jusqu'à ce que la neige leur fasse peur et qu'ils rentrent tous pour ne pas être bloqués dans cette vallée tout l'hiver. Ils sont impressionnants !

Lundup partage sa vision éducative, tandis que nous nous familiarisons avec la culture locale et les échanges en anglais et en ladakhi. L'école prévoit un avenir prometteur, et nous repartons motivés, conscients de l'importance du projet pour la communauté.

### **Récit du mariage.**

Le mariage Zanskari s'est déroulé du 24 au 26 juillet, ponctué par trois jours intenses de préparatifs et de célébrations. Entre rituels traditionnels, chants, danses et festins partagés, chaque moment était empreint de spiritualité et de convivialité.

- **Premiers préparatifs du 24 juillet en soirée à Uberak, village du marié**

Chez la famille du marié, Lundup, les festivités débutent avec des momos et de la bière maison. Un grand mariage s'annonce, réunissant famille et amis venus de loin, au moins 150 ! Les femmes arborent leurs plus beaux bijoux et coiffes traditionnelles. Les moines du monastère local de **Stakrimo Gompa** participent aux rituels, tandis que les femmes cuisinent en grande quantité pour les nombreux invités. On mange des biscuits et on boit aussi du thé au lait salé. Les premiers cadeaux sont déposés et le maître de cérémonie attitré prend note de la personne et de la valeur du cadeau. Une rencontre avec un médecin traditionnel (**amchi**) ajoute une touche culturelle au séjour.

- **Jour 8, 25 juillet : Préparatifs chez la mariée à Padum de jour et le soir**

Les festivités se poursuivent chez la famille de la mariée, où règnent musique, chants et partage. Recouverte d'écharpes blanches et coiffée du cadeau personnel de sa mère fait maison ; la coiffe traditionnelle du Zanskar faite de pierres précieuses, tellement lourde à porter pendant les 3 jours. La mariée souffre du poids de sa parure. L'ambiance est animée, et la bière coule à flots. Le marié, félicité, doit boire à chaque toast, terminant la soirée incapable de danser.

- **Jour 9, 26 juillet : Derniers préparatifs et cérémonie à Uberak**

Après un petit-déjeuner et quelques achats, retour au village du marié. Les moines installent un autel pour des prières et offrandes, tandis que les invités affluent. Les guides spirituels veillent au respect des traditions. En suivant un rituel ancien, les amis du marié "enlèvent" symboliquement la future épouse pour l'amener en procession jusqu'au village, où elle est accueillie avec ferveur. La cérémonie est longue et complexe, sans échange d'anneaux. Smartphones et modernité contrastent avec les coutumes

ancestrales. La soirée se termine tard, sur un retour difficile, mais le lendemain promet encore de nouvelles découvertes.



Futurs mariés et maître de cérémonie

- **Jour 10, 27 juillet : visite à des amis à Dorzong, 1h30 de route difficile.**

Nous partons pour une visite de deux jours à **Dorzong**, un hameau éloigné sur la route du célèbre monastère de **Phuktal Gompa**. Le trajet est éprouvant sur une route risquée longeant des falaises abruptes. Supers chauffeurs toujours prudent et attentifs.

Sur place, nous sommes accueillis par la famille de **Dorjay Stanzin**, proche de l'école. Nous découvrons une habitation typique avec une source et un moulin à grains. Après le thé de bienvenue, nous visitons la maison, partageons des repas traditionnels et expérimentons un mode de vie simple et autosuffisant. La nuit se passe sur des matelas au sol, bercés par les bruits des animaux.

- **Jour 11, 28 juillet : retour à Padum avec visites de monastères**

Le matin, après une toilette sommaire et un petit déjeuner, nous repartons pour Padum avec des arrêts à **Reru** pour visiter une école privée, puis aux monastères de **Bardan Gompa** et **Muney Gompa**. De retour à Padum, nous flânon dans la rue centrale, observant la séparation des communautés bouddhistes et musulmanes dans les commerces, avant de conclure la journée par un bon repas et une nuit reposante.

- **Jour 12, 29 juillet : Ecole et visite des environs.**

Nous retournons à l'école avant de visiter **Sani**, un village construit autour du célèbre Sani Gompa, et son lac. Nous découvrons ensuite **Stakrimo Gompa**, des moines sont de la famille du marié, un petit monastère proche de Padum, où nous partageons un moment convivial autour d'un thé et de biscuits. Depuis ce point de vue, nous apercevons la vallée de Padum et le village de **Pibiting**, dominé par son monastère accessible pour une visite en fin d'après-midi.

- **Jour 13, 30 juillet : Padum et monastère de Sani**

On retourne encore une fois à l'école puis on part visiter un village avec un monastère très connu : monastère **de Sani Gompa** avec un petit lac, **Sani Buddha Park**.

- **Jour 14, 31 juillet : Festival au grand monastère de Karsha et dernière nuit à Padum**

Nous profitons du lever matinal pour nous initier aux traditions bouddhistes tibétaines en nous rendant au grand monastère de **Karsha Gompa**. L'atmosphère est empreinte de bruit, de foules et de recueillement. On reste au soleil bien brûlé plus de 4 heures, tout se déroule très lentement. C'est une très grande cérémonie religieuse, réunissant une immense foule, des moines et des responsables religieux de tout le Ladakh et Zaskar. Entre danses, discours et prières, nous admirons le spectacle coloré depuis un toit bondé, sous un soleil brûlant. Peu de touristes caucasiens mais beaucoup d'Indiens et nos appareils capturent chaque instant.

- **Jour 15, 1 août : Départ de Padum pour un retour en 2 jours à Leh avec nuit à Kargil**

On repart assez tôt sur la route de Padum à Kargil où on arrive assez tard pour un repas et une bonne nuit.

- **Jour 16, 2 août : Kargil – Leh, les mêmes secousses**

Nous partons très tôt le matin afin d'éviter l'augmentation du débit des rivières et des fleuves, causée par la fonte intensive des glaciers et des névés. Les pistes, souvent tracées au bord de l'eau, deviennent alors plus dangereuses.

Après une nuit reposante, je prends un moment pour faire un premier bilan de ce voyage. Nos amis locaux nous ont offert une immersion totale, nous permettant de découvrir un maximum de lieux et de traditions.



Le séjour touche à sa fin, et vient l'heure des adieux... mais pour moi, ce n'est qu'un au revoir. À la veille de mon retour à la "civilisation", alors que nous redescendons vers Leh puis Delhi, je repense à toutes les personnes croisées durant ce séjour. Des visages marqués par la rudesse de la vie, des corps tannés par le soleil et le froid, des mains usées par le labeur. Des gens simples, parfois miséreux, mais souriants et semblant heureux.

Je me remémore les enfants espiègles et pleins de joie, les familles vivant au rythme des saisons : quatre mois d'activité intense, huit mois d'hibernation. Que leur apportera la nouvelle route en construction ? Une ouverture au monde, un changement inévitable, mais à quel prix ?

Je suis fier d'avoir atteint cette région si reculée, qui m'a profondément marqué. Le bouddhisme tibétain, ses traditions et ses beautés, m'ont touché. Mais quel avenir pour le Zaskar ? Modernisation, exode rural, tourisme de masse, industries... Cette route pourrait bien transformer à jamais cette vallée préservée. Le gouvernement indien investit massivement pour désenclaver la région et affirmer sa position stratégique face au Pakistan et à la Chine, avec de nombreux camps militaires. Je suis impatient de retrouver ma famille et mes amis, mais il me faudra du temps pour mesurer tout ce que ce voyage m'a apporté. Une chose est sûre : je reviendrai.

- **Jours 17 et 18, 3 et 4 août : Séjour à Leh et visites de lieux emblématiques**



Marché et défilé à Leh

Le voyage de retour s'est déroulé dans des conditions similaires, avec une pause bien méritée à Leh dans la guesthouse de mes nouveaux amis. Monastères et shopping.

- **Jour 19, 5 août : vol Leh-Delhi et réinstallation à l'hôtel «tibétain»**

Après quelques jours à explorer la ville de Leh et ses environs, nous avons pris le vol Leh-Delhi, suivis d'un transfert vers notre hôtel dans la colonie tibétaine de la capitale et on retrouve la foule, les bruits et une certaine misère partout.

- **Jour 20 et 21, 6 et 7 août : Visites de Delhi avec ces monuments très touristiques**

Après une dernière matinée de visite, de ce quartier, aux ruelles étroites et animées, grand contraste avec la tranquillité de notre hébergement. Une chambre simple mais confortable, une salle de bains traditionnelle (mais ouf, pas de toilettes à la turque !), et surtout un peu de calme après l'effervescence du voyage. Nous profitons de nos derniers

instants en Inde pour flâner dans un marché indien traditionnel, un festival de couleurs et d'odeurs entre vendeurs de légumes et tailleurs. Une échoppe d'épices attire mon attention, avec des senteurs souvent inconnues. Nous passons devant un temple hindou, où un prêtre nous appose une marque sur le front avant de nous laisser admirer les statues de Ganesh et Rama. Retour à l'hôtel et dernier repas typique indien dans le quartier.

On se repose en soirée jusque vers 22h avant de repartir vers l'aéroport pour notre vol de nuit à 1h du matin.

- **Jour 22, 8 août, aéroport de Delhi et vols pour Genève, impressions finales**

J'ai hâte de partager ce voyage et de transmettre à d'autres l'envie de soutenir le rêve de Lundup et Tsering. Témoigner de la beauté et de la sobriété d'une vie simple mais authentique.

Je décide alors de revenir avec ceux qui voudront découvrir cette région et ses habitants en 2020. Mais... le COVID arrive fin 2019, mettant tout à l'arrêt : école fermée, travaux stoppés, voyage reporté. Une pause forcée, mais pas un abandon. Tout bloqué jusqu'en 2021.

Je refais un voyage en 2022 et 2024, presque dans les mêmes conditions, alors je vous proposerai de développer le mariage, l'éducation, les changements climatiques et la vie paysanne.



Padum et environ

Patrice DELADOEY

### Sources :

- **Wikipédia** ou **YouTube** : recherchez les noms des villages ou monastères en gras.
- De nombreuses informations sur la vie locale, les traditions et la géographie.
- La maison traditionnelle et son architecture.
- Le mariage zanskari ou ladakhi, ainsi que les danses et musiques typiques du Ladakh et du Zaskar.
- Photos et vidéos disponibles en français ou en anglais auprès de l'auteur.

 [www.apecih.org](http://www.apecih.org) : Suivez l'évolution de l'école.

Je suis en train de créer un site personnel pour documenter mes voyages depuis 1971. En attendant, vous pouvez consulter le site de l'association **APECIH** (Association pour l'étude et la civilisation indo-himalayenne).

# *Nouvelles du Groupement*

## *Les prises de retraites*

Monsieur Stéphane BON, Monsieur Dominique CHALUT

Madame Fabienne LOMBARDI, Monsieur Serge MAIO

Monsieur Francois MEYER, Madame Yolande PAYE

Madame Maria-Isabel RAMA-MATO, Monsieur Xavier TONNETTI, Monsieur Lucas  
REICHMUTH

*...à qui nous souhaitons une belle retraite et que nous espérons revoir lors de nos activités de groupement.*

## *Nouveaux membres*

Madame Eliane Burkhardt...à qui nous adressons tous nos vœux de bienvenue.

## *Décès*

Monsieur Bernard FIRMENICH, Monsieur Ernest WEBER, Monsieur Franco Ferregutti,  
Monsieur Jean-Pierre Bieri, Monsieur José Cebrian et Monsieur Fred-Henri Firmenich  
notre membre fondateur du groupement retraités

*Nous présentons nos sincères condoléances à leurs familles.*

## *Remerciements*

Tous les membres du groupement des retraités de FIRSA remercient très sincèrement la direction de Firmenich SA pour les étrennes de fin d'année, toujours très appréciées et également bienvenues.

## *Le blues de Janvier*

Le Blues de Janvier peut résulter de divers facteurs, tels que le retour à la routine quotidienne, les résolutions souvent difficiles à tenir, le temps froid et sombre, les journées courtes, ainsi que la pression sociale liée aux attentes de début d'année.

