

## Éditorial

# Ma rivière a un incroyable Talent

**Aline Ecuyer**

Journaliste



64... Il ne reste que 64 rivières dans toute la Suisse qui peuvent encore prétendre être naturelles. Encore libres de choisir leur lit, ces perles représentent 1000 kilomètres de cours d'eau, soit 5% du réseau hydrographique du pays. Depuis trois samedis, nous vous parlons dans *24 heures* des exemples dans le canton. Par exemple, cette semaine, le Talent, qui naît dans les bois du Jorat. Où Anja, Noémie et Annabelle trempent leurs pieds en page 19. Où le garde-pêche Alexandre Cavin montre fièrement des trichoptères à fourreau, que les truites affectionnent particulièrement.

«Ces zones où la faune et la flore locale explosent de diversité sont en danger d'extinction»

Loisirs, pisciculture, pêche, production électrique et extension des terres agricoles ont pris tellement de place qu'aujourd'hui ces zones où la faune et la flore locale explosent de diversité sont en danger critique d'extinction. Alors les amoureux de la nature, WWF en tête, ont pris leur bâton de pèlerin pour sauver ce qu'il nous reste d'écosystèmes indigènes et s'atteler à sensibiliser les riverains. Un pari risqué à l'heure où les sites naturels sont sous pression.

Les exemples de lieux envahis par des hordes de touristes en manque d'expérience inédite et consommant la nature comme un produit à usage unique sont légion. Une plage thaïlandaise fermée pour six mois, l'Everest couvert de déchets forçant les autorités à mettre en place des mesures pour le nettoyer et le préserver.

Loin de vouloir «les mettre sous cloche», le projet «Perles» du WWF braque les projecteurs sur ces milieux pour que la population se les approprie. Convaincu que les gens sont responsables. Que l'urgence à sauver notre habitat peut prendre les citoyens aux tripes et les encourager à s'engager pour le préserver. Véritable source de lien social, les rivières méritent qu'on leur rende au moins pour moitié de ce qu'elles nous offrent de paix et de bien-être.

Avec la série d'été «Esprit des rivières», notre journal veut mettre en lumière ces lieux exceptionnels et vous propose de poursuivre leur découverte au travers des yeux de ceux qui les côtoient. En nous perdant dans les méandres, gardons en mémoire que nous sommes des invités en ces lieux. **Page 19**

## L'image du jour C'est parti pour le festival de musique militaire Basel Tattoo



KEYSTONE/PATRICK STRAUB

## Courrier des lecteurs

### Activité physique Cadeaux protéinés et course à pied: quel message?

Shaker en plastique, barre de céréales et sachet de poudre de protéine pour les plus de 14 ans. Voici en substance ce qu'ont reçu, de la part des sponsors, les dizaines de milliers de participants à diverses épreuves de course à pied en Suisse cette saison.

Le Centre de médecine du sport du CHUV a, entre autres, pour but de promouvoir l'activité physique de manière cohérente. Au jour où on se bat pour lutter contre la sédentarité et pour sensibiliser les gens à l'impact de leur alimentation sur leur état de santé, nous trouvons que de tels cadeaux véhiculent un message erroné. À savoir: «Si je fais du sport, j'ai besoin d'un complément alimentaire.» Et pour les plus jeunes: «Si mes parents prennent des poudres, je dois en prendre aussi.»

Une poudre post-effort peut être une solution efficace, c'est prouvé, mais si et seulement si les besoins ont été réfléchis. Avant l'utilisation d'un complément alimentaire, beaucoup de questions se posent: quelles sont les indications à prendre un tel complément en fonction de mon sexe, âge, taille, poids ou encore de mes heures d'entraînement? Quels sont mes objectifs?

De plus, si votre alimentation de base n'est pas cohérente et que vous vous entraînez 3 fois ou moins par semaine, la chance que l'apport d'un complément protéiné puisse influencer significativement votre performance ou votre santé est absolument infime! Les professionnels de la santé et du sport sont disponibles pour vous accompagner dans une pratique sportive épanouissante et cohérente. Prioritairement, bougez plus (plus que 150 minutes d'activité physique modérée par semaine) et réappropriez-vous vos apports alimentaires



Lors d'épreuves sportives, comme ici les 20 km de Lausanne, la prise de compléments alimentaires doit être bien réfléchi. JEAN-BERNARD SIEBER

d'une manière globale et tout au long de la semaine. Restez acteur de votre santé! **Cyril Besson, scientifique du sport, CHUV, Lausanne**

### Urgences cardiaques Vaud Aider en attendant les spécialistes

À propos de l'article intitulé «Vaud cherche des bénévoles pour sauver des vies» («24 heures» du 11 juillet 2018).

C'est avec beaucoup de plaisir que nous découvrons votre article et l'intérêt des autorités pour sensibiliser le public. En effet, notre association ARC (Association pour la prévention et réadaptation cardiaque), fondée en 1977 par des cardiologues lausannois, animée par des patients bénévoles, a pour but de sensibiliser le public, en

partenariat avec la Fondation suisse de cardiologie.

Que faire en attendant le 144? Pour répondre à cette problématique nous proposons régulièrement des initiations à la réanimation, ouvertes à tout public, gratuites, dans une ambiance conviviale.

Nous disposons de mannequins adultes, enfants, désobstruction et d'un défibrillateur de démonstration. Notre démarche ne se substitue en aucun cas aux cours de sauvetage de type Samaritains, beaucoup plus complets.

Nos deux dernières démonstrations ont eu lieu à la piscine de Prilly et ont rassemblé plusieurs dizaines de personnes. Nous invitons les personnes se sentant généreusement aptes à une telle démarche citoyenne à consulter notre programme sur le site de la FSC. Toute victime d'un accident cardiaque ne choisit pas de le faire entourée de personnes médicalement formées.

Vous aussi pouvez aider en attendant les spécialistes!

**Jimmy Rivière, président de l'ARC, Prilly**

### Hymne national Quel temps est consacré à l'apprendre?

La lettre de lecteur intitulée «L'hymne national muet» de M. Pierre Jaquenoud parue dans «24 heures» du 16 juillet appelle, à la veille du 1er Août, cette question aux chargés de l'éducation en Suisse romande: pendant la période de la scolarisation obligatoire, quel temps est réservé pour apprendre aux enfants de 6 à 16 ans, l'hymne national et cantonal?

La réponse des chefs de l'éducation d'aujourd'hui sera intéressante pour chaque lecteur du journal en Suisse romande.

Ce sont les vacances, les enfants chantent la liberté, je serai heureux d'entendre la voix de nos grands élus à l'Exécutif, merci.

**Pascal Pittet, Veytaux**

### Écrivez-nous

Votre opinion nous intéresse. Envoyez votre lettre à [courrierdeslecteurs@24heures.ch](mailto:courrierdeslecteurs@24heures.ch), ou à 24 heures, av. de la Gare 33, case postale 585, 1001 Lausanne. Le texte doit être concis (au maximum 1700 signes, espaces compris), signé, et comporter une adresse postale complète ainsi qu'un numéro de téléphone. Il doit réagir à un article publié dans nos colonnes ou participer à un débat d'actualité. La publication se fait à l'entière discrétion de 24 heures. La rédaction se réserve le droit de choisir les titres et de réduire les lettres trop longues. Les lettres ouvertes ne sont pas acceptées ni les réactions à des articles parus ailleurs que dans nos colonnes. Les textes diffamatoires seront écartés.