Edition Vaud, JAA 1024 Ecublens

Nº 35 I 26 AOÛT 2013
www.migrosmagazine.ch

MIGROS MAGAZINE

Fanny Leeb en chansons

Etablie depuis cinq ans à Villars-sur-Ollon, la fille de l'humoriste français Michel Leeb vient de sortir son premier album. Elle se raconte chez elle autour d'une salade gourmande. I 64

SOCIÉTÉ I 12

Le vague à l'âme des mamans.

ENTRETIEN I 28

René Burri, le géant de la photographie.

SUPPLÉMENT SPÉCIAL

Des conseils pour construire et rénover son logement.

Photo: Laurent de Senarclens

Veuillez annoncer le changement d'adresse à la poste s.v.p. ou au registre des coopérateurs, tél. 058 574 66 56

FRAIS, PLUS FRAIS, E

OFFRES VALABLES DU 27.8 AU 2.9.2013,

2.50
au lieu de 3.15
Nectarines jaunes
France / Espagne
20% de réduction
le kg

6.15
au lieu de 7.70
Xetabel
en lot de 2
20% de réduction
p. ex. Xetabel, 2 x 200 g

1.–
au lieu de 1.30
Tous les Desserts Tradition
20% de réduction
p. ex. crème caramel, 175 g

7.90
au lieu de 10.50
Champignons blancs ou bruns
«De la région.»
20% de réduction
le kg

3.50
au lieu de 4.40
Maxi Choco
20% de réduction
280 g

30%
9.60
au lieu de 13.80
Pizzas Anna's Best
en lot de 2
p. ex. pizzas prosciutto, 2 x 380 g

2.–
au lieu de 2.55
Vacherin fribourgeois, Bio
Suisse
20% de réduction
les 100 g

13.40
au lieu de 16.80
Phalaenopsis
2 panicules
en pot de 12 cm,
la plante

30%
6.80
au lieu de 9.80
Chrysanthèmes Garden Mums
en pot de 19 cm,
la plante

N DIRECT DU MARCHÉ.

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

2.90
au lieu de 3.65
Mini-filets de poulet «De la région.»
20% de réduction
les 100 g

7.50
au lieu de 9.50
Viande hachée de poulet Optigal
Suisse
20% de réduction
la barquette de 500 g

50%
3.50
au lieu de 7.–
Jambon cru du Valais
Suisse,
les 100 g

5.–
au lieu de 6.30
Jambon cru de la Forêt-Noire, Bio
Allemagne
20% de réduction
les 100 g

3.60
au lieu de 4.50
Tout l'assortiment de poisson frais Bio
20% de réduction
p. ex. filet de saumon avec peau, d'élevage, Irlande, les 100 g

30%
13.80
au lieu de 19.80
Saumon fumé
Norvège,
330 g

30%
3.90
au lieu de 5.80
Côte de bœuf
Suisse,
les 100 g

3.25
au lieu de 4.10
Jambon au four
Suisse
20% de réduction
les 100 g

30%
15.–
au lieu de 21.50
Ragoût de lapin
Hongrie,
le kg

LISTE D'ÉCONOMIES.

OFFRES VALABLES DU 27.8 AU 2.9.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

FRUITS & LÉGUMES

- **Tomates en grappes,** Suisse, le kg **2.40**
- **Carottes, Bio,** Suisse, le sac de 1 kg **2.70**
- **Pruneaux,** Suisse, le kg **3.65** au lieu de 4.90 **25%**
- **Bananes, Bio, Fairtrade,** Pérou / Equateur, le kg **2.40** au lieu de 3.20 **25%**
- **Avocats,** Pérou / Afrique du Sud, la pièce **1.20**
- **Carottes,** «De la région.», le kg **1.85** au lieu de 2.65 **30%**
- **Aubergines,** Suisse, le kg **2.95** au lieu de 4.40 **30%**
- **Champignons blancs ou bruns,** «De la région.», le kg **7.90** au lieu de 10.50 **20%**
- **Poires Williams,** Suisse, le kg **2.95**
- **Nectarines jaunes,** France / Espagne, le kg **2.50** au lieu de 3.15 **20%**
- **Melon blanc Lusitano,** Portugal, la pièce **5.95** au lieu de 8.90 **33%**
- **Myrtilles,** Espagne, la barquette de 250 g **3.80** au lieu de 5.50 **30%**

POISSON & VIANDE

- **Civet de cerf cuit,** élaboré en Suisse avec de la viande de Nouvelle-Zélande, 600 g **8.90** au lieu de 17.80 **50%**
- **Steak de filet de porc épicé, Bio,** Suisse, les 100 g **3.35** au lieu de 4.80 **30%**
- **Jambon au four,** Suisse, les 100 g **3.25** au lieu de 4.10 **20%**
- **Poitrine de dinde M-Classic,** finement prétranchée, Brésil / France, 2 x 144 g **4.90** au lieu de 7.– **30%**
- **Jambon cru de la Forêt-Noire, Bio,** Allemagne, les 100 g **5.–** au lieu de 6.30 **20%**
- **Viande hachée de poulet Optigal,** Suisse, la barquette de 500 g **7.50** au lieu de 9.50 **20%**
- **Brochette de crevettes marinées, Bio,** d'élevage, Equateur, les 100 g **3.95** au lieu de 4.95 **20%**
- **Saucisse à rôtir de porc,** Suisse, 4 x 110 g **5.90** au lieu de 7.40 **20%**
- **Lardons fumés, TerraSuisse,** 4 x 60 g **3.90** au lieu de 5.60 **30%**
- **Jambon cru du Valais,** Suisse, les 100 g **3.50** au lieu de 7.– **50%**
- **Côte de bœuf,** Suisse, les 100 g **3.90** au lieu de 5.80 **30%**
- **Ragoût de bœuf,** Suisse, le kg **19.50** au lieu de 29.– **30%**
- **Ragoût de lapin,** Hongrie, le kg **15.–** au lieu de 21.50 **30%**
- **Coquelets Optigal,** Suisse, le kg **10.80** au lieu de 13.50 **20%**
- **Mini-filets de poulet,** «De la région.», les 100 g **2.90** au lieu de 3.65 **20%**
- **Ailerons de poulet Optigal,** Suisse, les 100 g **1.50** au lieu de 1.90 **20%**
- **Tout l'assortiment de poisson frais Bio,** p. ex. filet de saumon avec peau, d'élevage, Irlande, les 100 g **3.60** au lieu de 4.50 **20%**
- **Saumon fumé,** Norvège, 330 g **13.80** au lieu de 19.80 **30%**
- **Grenadin de veau, TerraSuisse,** offre valable à la coupe uniquement, les 100 g **5.90** au lieu de 7.40 **20%**

PAIN & PRODUITS LAITIERS

- **Tous les pains Bio longue conservation,** p. ex. pain de seigle complet, 500 g **3.40** 20x POINTS
- **Milkshake American Favorites,** p. ex. à la vanille, 210 ml **1.80** NOUVEAU *,** 20x
- **Lait entier UHT, Bio,** 4 x 1 litre **6.10** au lieu de 7.20 **15%** *
- **Tous les Desserts Tradition,** p. ex. crème caramel, 175 g **1.–** au lieu de 1.30 **20%**
- **Sérés aux fruits en lot de 4 –.40 de moins,** p. ex. à la fraise, 4 x 125 g **2.–** au lieu de 2.40
- **Tilsit doux,** les 100 g **1.–** au lieu de 1.30 **20%**
- **Gruyère mi-salé, Bio,** les 100 g **1.70** au lieu de 2.15 **20%**
- **Fromage frais à tartiner, Bio,** 120 g **3.15** NOUVEAU *,** 20x
- **Xetabel en lot de 2,** p. ex. Xetabel, 2 x 200 g **6.15** au lieu de 7.70 **20%**
- **Tous les Yogourts et Bifidus drink 5 dl,** p. ex. Yogourt drink à la fraise **1.25** au lieu de 1.60 **20%**
- **Sbrinz d'alpage,** Suisse, offre valable à la coupe uniquement, les 100 g **1.90** au lieu de 2.75 **30%**
- **Vacherin fribourgeois, Bio,** Suisse, les 100 g **2.–** au lieu de 2.55 **20%**
- **Plateau de fromage, Bio,** Suisse, 400 g **11.50**

FLEURS & PLANTES

- **Phalaenopsis 2 panicules,** en pot de 12 cm, la plante **13.40** au lieu de 16.80
- **Chrysanthèmes Garden Mums,** en pot de 19 cm, la plante **6.80** au lieu de 9.80 **30%**
- **M-Classic bouquet Surprise midi,** la pièce **11.80** au lieu de 14.80 **20%**

AUTRES ALIMENTS

- **Tous les chocolats Mahony Frey en emballages géants,** p. ex. Mahony au lait, 12 x 100 g **15.30** au lieu de 19.20 **20%**
- **Toutes les boîtes de pralinés Frey,** p. ex. pralinés Prestige, 250 g **11.10** au lieu de 13.90 **20%**
- **Toutes les tablettes de chocolat Frey et M-Classic de 100 g** (excepté Suprême et les emballages multiples), à partir de 2 tablettes **–.30 de moins l'une,** p. ex. Tourist, 100 g **1.50** au lieu de 1.80
- **Tous les biscuits Bio,** p. ex. biscuits à l'épeautre et aux raisins, 260 g **2.75** au lieu de 3.45 **20%**
- **Tous les biscuits ChocMidor,** à partir de 2 paquets **–.60 de moins l'un,** p. ex. Carré, 100 g **2.30** au lieu de 2.90
- **Boisson au cacao, Bio, Fairtrade,** 500 g **6.05** au lieu de 7.60 **20%** *
- **Tous les thés et infusions Bio,** p. ex. infusion aux graines de fenouil Klostergarten, 20 sachets **1.20** au lieu de 1.55 **20%**
- **Toutes les confitures et gelées en bocaux et en sachets 185–500 g,** à partir de 2 produits **–.50 de moins l'un,** p. ex. confiture d'abricots Extra, 500 g **2.20** au lieu de 2.70
- **Miel de fleurs de lavande Sélection,** 250 g **5.20** NOUVEAU *,** 20x
- **Tout l'assortiment Kellogg's,** p. ex. Special K, 500 g **3.95** au lieu de 4.95 **20%**
- **Pain croustillant Sélection olives et romarin,** 190 g **3.50** NOUVEAU *,** 20x
- **Zwieback Mini Choco au lait,** 150 g **3.40** NOUVEAU *,** 20x
- **Les fruits secs et noix, Bio,** p. ex. cerneaux de noix, 100 g **2.60** au lieu de 3.30 **20%**
- **Filets de saumon Pelican avec beurre aux herbes et légumes en lot de 2,** surgelés, 2 x 400 g **12.30** au lieu de 17.60 **30%**
- **Cuisses de poulet suisse M-Classic,** surgelées, 2 kg **7.65** au lieu de 15.30 **50%**
- **Toutes les crèmes glacées Crème d'or en bac de 1000 ml,** p. ex. Vanille Bourbon **7.80** au lieu de 9.80 **20%**
- **Toutes les bières sans alcool,** p. ex. bière Eichhof, 10 x 33 cl **6.90** au lieu de 10.30 **33%**
- **Toutes les boissons non réfrigérées et les sirops Bio,** p. ex. Ice Tea aux herbes des Alpes, 1 litre **1.–** au lieu de 1.30 **20%**
- **Tous les riz Bio en paquet de 1 kg,** p. ex. riz complet Natura **1.85** au lieu de 2.35 **20%**
- **Tous les quinoa Bio, Fairtrade,** p. ex. quinoa rouge, 400 g **3.15** au lieu de 3.95 **20%** *
- **Sauce carbonara Sélection,** 290 g **5.50** NOUVEAU *,** 20x
- **Tout l'assortiment de pâtes M-Classic,** p. ex. grandes cornettes, 500 g **1.20** au lieu de 1.50 **20%**
- **Toutes les sauces à salade prêtes à l'emploi, non réfrigérées,** p. ex. French Dressing M-Classic, 70 cl **2.05** au lieu de 2.60 **20%**
- **Toutes les moutardes et mayonnaises Bio,** p. ex. moutarde douce, 200 g **1.15** au lieu de 1.45 **20%**
- **Cornichons et concombres aux fines herbes, Bio,** p. ex. concombres aux fines herbes, 270 g **1.80** au lieu de 2.30 **20%**
- **Champignons mélangés ou champignons de Paris M-Classic en lot de 3,** p. ex. champignons mélangés, 3 x 200 g **9.30** au lieu de 11.70 **20%**
- **Toutes les conserves Bio,** p. ex. compote de pommes, 450 g **1.35** au lieu de 1.70 **20%**
- **Cacahuètes ou mélange d'amandes, de noix de cajou et de canneberges Sweet us Real Nut Crunch,** p. ex. cacahuètes Real Nut Crunch, 120 g **2.80** NOUVEAU *,** 20x
- **Toutes les chips Bio,** p. ex. chips nature, 140 g **2.10** au lieu de 2.65 **20%** *
- **Tous les gâteaux non réfrigérés** (excepté Les Spécialités), p. ex. tarte de Linz, 400 g **2.55** au lieu de 3.20 **20%**
- **Tous les bâtons fourrés aux noisettes et chaussons aux poires, Bio inclus,** p. ex. bâtons fourrés aux noisettes, 220 g **2.55** au lieu de 3.20 **20%**
- **Toutes les pâtisseries forêt-noire, réfrigérées,** p. ex. tourte forêt-noire M-Classic, 500 g **6.–** au lieu de 7.50 **20%**
- **Tous les jus frais Bio,** p. ex. jus d'orange, 75 cl **2.80** au lieu de 3.55 **20%**
- **Tortellonis M-Classic à la ricotta et aux épinards en lot de 2,** 2 x 500 g **7.70** au lieu de 11.60 **33%**
- **Pizzas Anna's Best en lot de 2,** p. ex. pizza prosciutto, 2 x 380 g **9.60** au lieu de 13.80 **30%**
- **Maxi Choco,** 280 g **3.50** au lieu de 4.40 **20%**
- **Assortiment de pâtes à gâteau abaissées,** p. ex. pâte à gâteau Léger, 270 g **1.60** au lieu de 2.– **20%**
- **Assortiment de sandwiches et tortillas Barbey,** p. ex. sandwich baguette jambon, fromage, 200 g **5.20** au lieu de 6.50 **20%**

NON-ALIMENTAIRE

- **En-cas Exelcat pour un pelage sain,** favorise la bonne santé de la peau et du pelage, 60 g **2.50** NOUVEAU *,** 20x
- **Aliments pour chat Exelcat en lot de 24,** p. ex. viande en sachet, 24 x 100 g **13.65** au lieu de 19.50 **30%**
- **Poisson séché Max, MSC,** 100% naturel, 265 g **9.80** NOUVEAU *,** 20x
- **Gel de rasage SOS I am men,** 15 ml **3.40** NOUVEAU *,** 20x
- **Solutions bucco-dentaires Listerine en lot de 2,** p. ex. protection des dents et des gencives, 2 x 500 ml **11.50** au lieu de 14.40
- **Tout l'assortiment Secure** (excepté les sachets hygiéniques), à l'achat de 2 produits **1.50 de moins l'un,** p. ex. protections contre l'incontinence Light Plus, 24 pièces **4.20** au lieu de 5.70 **
- **Veste en maille polaire recyclée Switcher pour femme,** diverses couleurs disponibles, tailles S–XXL **69.–** NOUVEAU ** 20x
- **Tous les soutiens-gorge de l'assortiment pour femme** (excepté les articles DIM et Triumph Classic) **5.– de moins,** p. ex. soutien-gorge à coques Ellen Amber Fashion, bonnet B **19.80** au lieu de 24.80 **
- **Sous-vêtements et pyjamas Bio pour femme,** p. ex. pyjama Fashion Ellen Amber **23.80** au lieu de 29.80 **20%** **
- **Tous les collants, bas, chaussettes et socquettes Bio Cotton pour femme et homme,** p. ex. chaussettes pour femme de couleur beige **3.90** au lieu de 4.90 **20%** **
- **Veste en maille polaire recyclée Switcher pour homme,** diverses couleurs disponibles, tailles S–XXL **79.–** NOUVEAU ** 20x
- **Tout l'assortiment de sous-vêtements et de pyjamas pour homme,** p. ex. pyjama avec bords élastiques pour homme **31.80** au lieu de 39.80 **20%** **
- **Diverses chaussures de loisirs,** p. ex. chaussures de loisirs unisexes, hydrofuges, marron, pointures 36 à 45 **49.90**
- **Vêtements pour bébé et enfant en bas âge avec Schellenursli et Flurina,** p. ex. t-shirt à manches longues pour garçon, tailles 98 à 128 **14.90** *
- **Calgon en emballages promotionnels ou en lot de 2,** p. ex. Calgon en emballage promotionnel, 54 pastilles **16.90** au lieu de 20.40
- **Produits Vanish en emballages promotionnels ou en lot de 2,** p. ex. Oxi Action en poudre, 1,5 kg **15.90** au lieu de 23.85
- **Produits de lessive Elan et adoucissants Exelia,** p. ex. Exelia Florence, 1,5 litre **3.25** au lieu de 6.50 **50%** **
- **Manella Power,** haut pouvoir dégraissant, brillant éclatant, 500 ml **3.80** NOUVEAU *,** 20x
- **Tous les produits Hygo,** à partir de 2 produits **–.60 de moins l'un,** p. ex. Power Tabs, 10 x 25 g **4.30** au lieu de 4.90 **
- **Tous les détergents spéciaux Pial et Potz Xpert,** p. ex. détergent Potz Xpert Multi Javel, 500 ml **4.15** au lieu de 5.20 **20%** **
- **Tous les produits de nettoyage Migros Plus en lot de 2,** p. ex. crème détergente, 2 x 500 ml **5.25** au lieu de 7.– **25%**
- **Produits de nettoyage Potz en lot de 2, 1.50 de moins,** p. ex. Calc, 2 x 1 litre **8.30** au lieu de 9.80
- **Essuie-tout ménager M-Classic, FSC,** 1 maxi-rouleau **2.40** au lieu de 3.– **20%** **
- **Essuie-tout ménager Twist Classic en emballages multiples, FSC,** 16 rouleaux **8.40** au lieu de 12.60 **33%**
- **Divers articles de nettoyage,** p. ex. set de nettoyage pour le sol en microfibre, 3 éléments **9.80**
- **Coussin Knuddel,** diverses couleurs disponibles, 20 x 29 cm **14.80** **
- **Appareil à laminer iLAM easy A3 152.–** au lieu de 228.– **33%**
- **Tout l'assortiment Migros Topline,** p. ex. shaker, bleu, 0,5 litre **4.80** au lieu de 9.60 **50%** **

Pour vos achats, détachez ici.

Société coopérative Migros Vaud *En vente dans les plus grands magasins Migros. **Valable jusqu'au 9
Vous trouverez plus d'informations sur les prix, les produits et les réductions sur les étiquettes des articles dans cet encart.

LA NATURE SAIT CE QUI EST BON.

OFFRES VALABLES DU 27.8 AU 2.9.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MIGROS BIO

MGB www.migros.ch WIRZ

PROMOTION BIO!
DU 27.8 AU 9.9.2013

2.40
au lieu de 3.20
Bananes, Bio, Fairtrade
Pérou / Equateur,
le kg

3.15
Laitue pommée, Bio
Suisse, la pièce

3.50
Raisins UVA, Bio
Italie, la barquette
de 500 g

3.75
Tomates cerises, Bio
Suisse,
la barquette de
250 g

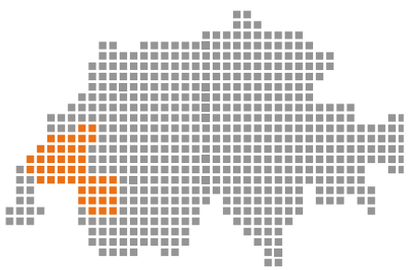
2.95
Poivrons mélangés, Bio
Pays-Bas /
Espagne,
les 500 g

2.70
Carottes, Bio
Suisse,
le sac de 1 kg

2.80
Citrons, Bio
Afrique du Sud,
le filet de 3 pièces

MIGROS
M comme Meilleur.

Société coopérative Migros Vaud



VAUD

La mascotte du Métropole Lausanne dans l'espace

Le Centre Métropole Lausanne, en collaboration avec Swiss Strato, proposera à ses visiteurs une expérience surprenante: un vol stratosphérique de Chaminou, la mascotte du centre commercial et ministre du bonheur de la planète Miaou.
A l'aide d'un ballon-sonde et de multiples caméras, Chaminou va s'envoler dans l'espace **dès le lundi 2 septembre prochain.**
Une aventure intersidérale à vivre et à partager ensuite toute la semaine sur la page Facebook du Centre Métropole Lausanne.

Toutes les infos sur le site www.mymetropole.ch/chaminou

Chaminou sera lâché depuis Goumoens-la-Ville ou Savigny.

Un nouvel accès baigné de lumière

Dès aujourd'hui, les clients du MMM Romanel peuvent découvrir la nouvelle entrée principale du centre. A cette occasion, une opération Cumulus leur sera spécialement proposée dès ce mercredi.

Les enseignes Migros et les commerces partenaires s'articulent autour d'un hall central éclairé par deux puits de lumière.

Cette semaine marque une étape supplémentaire vers la finalisation du centre commercial Migros de Romanel. Après l'ouverture il y a un mois de la nouvelle boutique indépendante Carat bijoux & montres ainsi que de la majorité des enseignes partenaires, l'espace fleurs M Florissimo a suivi le 7 août dernier. Aujourd'hui, c'est la toute nouvelle entrée principale du mall qui entre en fonction.

Cette dernière permet désormais d'accueillir les clients de la meilleure des façons et de les introduire au cœur d'une galerie commerciale totalement refaite après près de deux ans et demi de travaux. A cette occasion, on leur déroulera le tapis rouge du mercredi 28 au samedi 31 août avec une action Cumulus exceptionnelle.

Gagner facilement cinq fois plus de points

Durant ces quatre jours, leurs points seront multipliés par cinq. Outre au supermarché MMM, cette offre sera valable sur tout l'assortiment du Melectronics – ouvert en juin dernier – et du Carat.

Courant septembre, le M Restaurant entièrement rénové et le troisième SportXX de la coopérative (après MMM Crissier et MM Montagny) dévoileront à leur tour leur nouveau visage au premier étage.

Puis, dès le mois d'octobre, il sera possible d'acheter la viande, le poisson, le fromage et la charcuterie à la coupe.

L'inauguration complète du centre MMM Romanel – le plus gros chantier de l'histoire de Migros Vaud – se déroulera quant à elle à la fin du mois de novembre

Texte: Aurélie Murris

Prochaines ouvertures dans le centre

- 4 septembre: **M Restaurant**
- 25 septembre: **SportXX Migros**
- 30 septembre: **BCV**
- 1er octobre: **H&M**
- 2 octobre: **Sunrise Center**
- 27 novembre: **ouverture complète du nouveau MMM Romanel**

Photo: DR

Yverdon au rythme du triathlon

Les sportifs expérimentés ou amateurs ont rendez-vous le dimanche 8 septembre au cœur de la cité thermale pour la 3e édition de l'épreuve tri-disciplinaire, présentée par SportXX et Migros Vaud.

La manifestation yverdonnoise est inscrite au calendrier national des événements sportifs.

Après le triathlon de Lausanne le week-end dernier et celui de Vevey ce dimanche, ce sera au tour d'Yverdon-les-Bains le 8 septembre prochain. «Notre triathlon a rejoint, il y a trois ans, les grandes épreuves sportives du canton», relate Jean-Daniel Carrard, président du comité d'organisation. «C'est même devenu un événement qui attire des triathlètes de tout le pays.»

Créé en 2011, la première édition a réuni 450 participants. Puis six cents en 2012. Et à l'heure actuelle, les organisateurs comptent plus d'inscriptions que l'an passé à la même période. De quoi réjouir Jean-Daniel Carrard, également en charge de la police, du service d'incendie et de secours ainsi que des sports à la Municipalité d'Yverdon depuis 2002: «Ce succès montre que les triathlètes apprécient le parcours que nous leur proposons.»

De la plage aux pavés du centre historique

Ce parcours a la particularité de se dérouler entre rives du lac et milieu urbain, et surtout sur des routes totalement fermées et sécurisées. «Pouvoir passer en vélo à pleine vitesse à travers le centre a un charme incomparable, tant pour les coureurs que pour les spectateurs», avoue ce passionné de la petite reine. Et il n'est pas le seul puisqu'un Yverdonnois sur deux possède un vélo, ce qui représente environ quinze mille bicyclettes en circulation dans la 2e ville du canton.

«Je pratique aussi régulièrement la natation», poursuit Jean-Daniel Carrard. C'est cet intérêt personnel corrélé à son activité municipale qui l'a conduit à mettre sur pied un triathlon. «Je trouvais dommage qu'il n'y ait plus ce genre de compétition depuis quelques années en ville d'Yverdon.»

En effet, historiquement il était organisé par un comité privé. «Il s'agissait au départ d'un triathlon corporatif. Désormais, grâce aux différentes catégories au choix, il est ouvert tant aux triathlètes chevronnés qu'aux sportifs amateurs.» Les juniors ambitieux dès 14 ans sont

aussi les bienvenus pour repousser leurs limites, de même que ceux qui souhaitent relever le défi en équipe.

L'engouement pour ce sport exigeant est grandissant, comme en témoigne le nombre croissant d'athlètes inscrits au Triathlon Club d'Yverdon-les-Bains, fondé en 2007 par Jean-Daniel Carrard lui-même: «En à peine six ans, le total de nos membres a été multiplié par dix. Et la porte est grande ouverte aux nouveaux intéressés qui désirent se lancer dans cette aventure avec nous.»

Texte: Aurélie Murris
Photo: DR

Inscriptions jusqu'au jeudi 5 septembre à minuit sur le site internet www.triyverdon.ch

Migros Vaud, partenaire principal

Migros Vaud participe pour la première année en qualité de «Presenting partner», avec son enseigne SportXX. Cette dernière sera visible tout au long du parcours ainsi que dans la zone d'arrivée.
Le village accueillera un stand SportXX de 27 m² où les participants et le public pourront essayer et acheter des articles de la marque.

SPORTXX MIGROS

triathlon Yverdon-les-Bains

Photo: cotescenese

Camille Rochat (à g.) est l'une des deux interprètes d'«Annie» sur scène.

«Annie», de retour chez Barnabé

La célèbre comédie musicale sera jouée au Théâtre de Servion du 1er au 21 septembre.

Couronné de nombreux Tony Awards, dont celui de la meilleure comédie musicale, *Annie*, inspirée de la bande dessinée *Little Orphan Annie* d'Harold Grey (1926), a été créée à Broadway en 1977.

Ce classique sera repris à Servion, par des comédiens du Théâtre Barnabé et une cinquantaine d'élèves, âgés de 6 à 18 ans, de l'Ecole de comédie musicale Ursula Perakis. Cette école draine à Moudon des enfants et adolescents de tout le bassin lémanique. Dans le rôle d'Annie, deux fillettes de 10 ans joueront en alternance, Camille Rochat et Anna Falk. L'occasion pour elles de vivre une expérience inoubliable.

Un spectacle pour toute la famille

Autre duo du spectacle, celui des metteurs en scène. Frédéric Joye prépare les enfants depuis juin et Noam Perakis l'a rejoint début août. Celui-ci se souvient de ses débuts à Servion: «C'était dans *Mary Poppins*. J'étais un enfant, pas spécialement passionné, et on me payait en Lego! Par la suite, je me suis formé en chant, en danse et en théâtre, comme les comédiens d'*Annie* aujourd'hui. Ensuite, j'ai travaillé sur de nombreux spectacles. Cela m'a permis de progresser et de vivre de ce qui est devenu une passion.»

Entre répétitions et réglages techniques, Noam Perakis raconte avec un grand enthousiasme le «pitch» du spectacle: «L'histoire se déroule dans les années trente, au sein d'un orphelinat dirigé par une affreuse directrice qui, pour oublier ses frustrations, boit et déverse sa méchanceté sur ses jeunes pensionnaires. Dans cet univers, Annie n'a pourtant pas perdu espoir de retrouver ses parents. Elle fugue régulièrement. Un jour, elle rencontre un milliardaire avec qui elle va tisser progressivement une vraie relation. Pour connaître les nombreux rebondissements de l'histoire, il ne vous reste plus qu'à venir voir le spectacle!»

Texte: Nicole Mottet

Infos et billets gratuits

«Annie»: du 1er au 21 septembre au Théâtre Barnabé à Servion.
Plus d'informations sur www.barnabe.ch
A gagner: **10 x 2 invitations pour la représentation du vendredi 6 septembre** en écrivant à l'adresse service.culturel@gmvd.migros.ch.
Seuls les gagnants seront informés.

MIGROS
pour-cent culturel

Exploitez pleinement votre habitat.

SORTIE DU NOUVEAU CATALOGUE!

Chemin Noyer-Girod 3 - 1163 Etoy - Accès autoroute: sortie Aubonne

MICASA ETOY
SOUFFLE SA 3e BOUGIE!

À cette occasion, faites toute la semaine le plein d'activités et d'idées créatives !

CONSEILS DÉCORATION

Venue exceptionnelle
d'Aurélie Hémar de M6
Samedi 31 août de 10h à 12h et de 13h à 17h

DÉGUSTATION

Cupcakes offerts sur place!
Mercredi 28 août de 13h à 18h30
Samedi 31 août de 10h à 17h30

NOMBREUX CADEAUX!

Grand concours
en collaboration avec lfm

Etoy
Zone Littoral Parc
Route Suisse

micasa MIGROS

Accès CFF: gare d'Etoy, Accès bus: ligne 724, arrêt Noyer-Girod - www.micasa.ch

SUDOKU: VALEUR TOTALE DES GAINS 500 FRANCS

A gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

			5			3		
		3	9			2		
	6	5		2			9	4
3	7							
		2		6		4		
							5	1
5	4			7		9	6	
		9			3	7		
		8			1			

Remplissez les cases blanches avec les chiffres 1 à 9. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque rangée, chaque colonne et chacun des neuf blocs 3×3. La solution s'affiche dans les cases orange, de gauche à droite.

Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 904 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF4 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF4 234 Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, sudoku, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation: dimanche 01.09.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

Solution n° 34: 316

5	8	2	1	9	4	3	7	6
4	6	3	5	2	7	8	9	1
7	1	9	8	6	3	4	5	2
8	2	6	7	1	5	9	3	4
1	9	7	3	4	6	5	2	8
3	4	5	2	8	9	1	6	7
9	7	8	6	3	1	2	4	5
6	3	1	4	5	2	7	8	9
2	5	4	9	7	8	6	1	3

Gagnants n° 33: Matthias Henz, Bärschwil SO; Monika Pircher, Reichenburg SZ; Jonas Betschart, Schwytz; Walter Leuenberger, Gerolfingen BE; Violette Zeller, Corbeyrier VD

Publicité

IMPRESSUM

MIGROS Magazine Construire
case postale 1766,
8031 Zurich
Hebdomadaire du capital à but social
www.migrosmagazine.ch

Tirage contrôlé:
504 252 exemplaires
(REMP 2012)
Lecteurs: 605 000
(REMP, MACH Basic 2012-2)

Direction des publications:
Monica Glisenti

Directeur des médias Migros:
Lorenz Bruegger

Rédaction:
redaction@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 12 12
Fax: 058 577 12 09

Rédacteur en chef:
Steve Gaspoz

Rédacteur en chef adjoint:
Alain Kouo

Département Magazine:
Tania Araman, Patricia Brambilla, Pierre Léderrey, Viviane Menétrey, Laurent Nicolet, Alain Portner, Alexandre Willemin

Département Actualités Migros:
Daniel Sidler (responsable), Pierre Wuthrich (coordinateur pour la Suisse romande), Jean-Sébastien Clément, Andreas Dürrenberger, Béatrice Eigenmann, Christoph Petermann, Anna Meister, Michael West

Département Shopping & Food:
Eveline Zollinger (responsable), Heidi Bacchilega, Emilia Gamito, Dora Horvath, Stefan Kummer, Sonja Leissing, Fatima Nezirevic, Nicole Ochsenbein, Claudia Schmidt, Jacqueline Vinzelberg, Anette Wolffram

Mise en pages:
Bruno Boll (responsable), Daniel Eggspühler, Marlyse Flückiger (direction artistique), Werner Gämperli, Nicole Gut, Gabriela Masciadri, Tatiana Vergara

Photolithographie:
René Feller, Reto Mainetti

Prépresse:
Peter Bleichenbacher, Marcel Gerber, Felicitas Hering

Service photo:
Olivier Paky (responsable), Lea Truffer (resp. pour la Suisse romande), Susanne Oberli

Correction:
Paul-André Loye

Médias électroniques:
Sarah Ettlinger (resp.), Laurence Caille, Véronique Kipfer, Manuela Vonwiller

Secrétariat:
Stefanie Zweifel (responsable), Imelda Catovic Simone, Nicolette Trindler

Communication & coordination des médias:
Eveline Zollinger (responsable), Rea Tschumi

Département des éditions:
Rolf Hauser (chef du département)
Alexa Julier, Margrit von Holzen
edition@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 13 70
Fax: 058 577 13 71
Thomas Brügger, (responsable annonces),
Carina Schmidt (responsable marketing),
Marianne Hermann,
Patrick Rohner (responsable Media Services), Nicole Thalmann (responsable service interne).

Annonces:
annonces@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 13 73
Fax: 058 577 13 72

Abonnements:
abo@migrosmagazine.ch
Sonja Frick (responsable),
Téléphone: 058 577 13 13
Fax: 058 577 13 01

Editeur:
Fédération des coopératives Migros

Imprimerie:
CI Lausanne, 1030 Bussigny

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C008460