

# Le Bon Journal

Un journal écrit à Bonvillars



## Le saviez-vous?

En 1871, le médecin de Bonvillars, F. Malherbe, faisait payer ses visites 1 franc (de jour comme de nuit). C'est presque moins cher que notre journal! voir Fontannaz-Jaquier, S., *Bonvillars. Au travers des écrits communaux*. 1997.

**Avril 2023**  
Numéro 1

# Sommaire



|     |                            |
|-----|----------------------------|
| 3   | ÉDITO                      |
| 4-5 | DOSSIER<br>SANTÉ!          |
| 6   | JEUX ET<br>BLAGUES         |
| 7   | COUPS DE<br>CŒUR           |
| 8-9 | REPORTAGE<br>CHEZ CAVIN SA |
| 10  | BRICOLAGE                  |
| 11  | RECETTE                    |
| 12  | BD                         |

IMPRESSUM: ce journal a été réalisé par Léa, Lydia, Matthieu et Arsène, avec un petit peu d'aide technique.

Ce journal coûte 1CHF minimum, mais nous sommes contents si vous soutenez notre initiative et l'association choisie en augmentant un peu votre contribution. Merci à vous!

**[bonvillars.journal@gmail.com](mailto:bonvillars.journal@gmail.com)**

Impression: Cavin SA

# Éditorial



Chers habitants de Bonvillars et amis. Un énorme merci à vous pour la façon incroyable dont vous avez accueilli notre premier journal ! Grâce à votre grande générosité, nous avons pu faire un don de 272 francs au WWF\*.

On a aussi pu faire une provision d'argent pour imprimer le numéro 1 que vous tenez dans vos mains. Vous découvrirez d'ailleurs notre partenaire imprimeur bien connu dans notre reportage à la page 8.

Nous n'avons malheureusement pas pu rencontrer tout le monde pour la vente, alors si quelqu'un a envie d'acheter un numéro, mais n'est pas là lors de notre passage, il ou elle peut toujours nous écrire un mail ou nous contacter. Faites circuler l'information !

Cette fois-ci, nous vous proposons de plonger dans l'univers de la santé et des secouristes. L'argent récolté ira chez les Samas'Kids, qui sont les jeunes Samaritains. Cette année, l'Association cantonale vaudoise des Samaritains fêtera ses 75 ans.

Nous espérons que ce numéro vous plaira.  
Vos journalistes : Léa, Lydia, Matthieu et Arsène

\* D'ailleurs, en nous remerciant pour le don, le WWF nous a fait cette correction pour notre article: "le loup n'a pas été réintroduit en Suisse, car les premiers loups ont migré chez nous à partir de l'Italie en 1995, ils sont donc revenus par eux-mêmes."

# Voyage au coeur de la santé

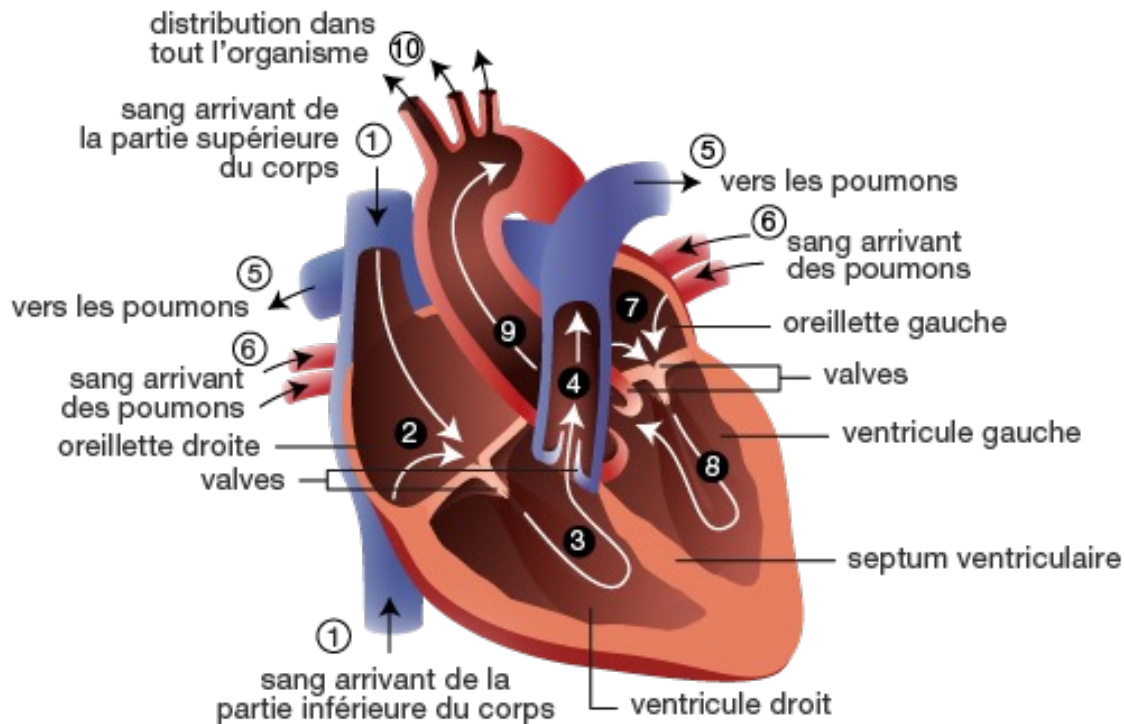


Photo: CHUV (<https://www.chuv.ch/fr/cardiologie/car-home/patients-et-famille/fonctionnement-du-coeur>)

## Le coeur

Le cœur est un organe vital qui permet la circulation du sang dans les veines et les artères. Sa taille est environ 1,5 fois la taille du poing de la personne.

C'est un muscle creux qui se contracte puis se relâche sans arrêt du début de la vie jusqu'à la mort. Chaque jour, le cœur pompe environ 8'000 litres de sang.

Une paroi épaisse divise le cœur en deux parties, gauche et droite : le cœur droit emmène le sang

désoxygéné provenant des organes dans les poumons pour qu'il se charge en oxygène tandis que le cœur gauche pompe le sang oxygéné dans les poumons pour l'amener dans les organes.

Les parties droite et gauche du cœur sont chacune composées d'une oreillette et d'un ventricule séparés par une valve. Il y a également une valve à la sortie de chaque ventricule. Celles-ci lorsqu'elles sont fermées, empêchent le sang de refluer dans le mauvais sens. La fermeture des valves produit le son familier du battement du cœur.

Matthieu

Il y a quelque temps, le Passeport Vacances m'a fait découvrir les Samaritains. J'ai lu qu'on pouvait s'inscrire chez les Samas'Kids, pour apprendre des techniques de sauvetage et de soins. C'est ce que j'ai fait immédiatement.

Tous les mois, nous passons un samedi matin à Gollion, à nous entraîner. Les exercices nous apprennent par exemple le massage cardiaque, les bandages en épi, la PLS (position latérale de sécurité), la règle ORA (Observer, Réfléchir, Agir), les plaies et les hémorragies, etc. Nous sommes dans des groupes selon nos âges.



## Les Samas'kids: apprendre les gestes qui sauvent



Mon groupe d'enfants de 10-11 ans s'appelle les « ThermoStop ». Nous avons beaucoup de monitrices et moniteurs, qui montrent comment agir en cas d'incident. Le président s'appelle Patrick, mais tout le monde le surnomme Patoche. Les Samas'Kids portent un uniforme. J'ai reçu le mien il y a quelques semaines et je l'adore.

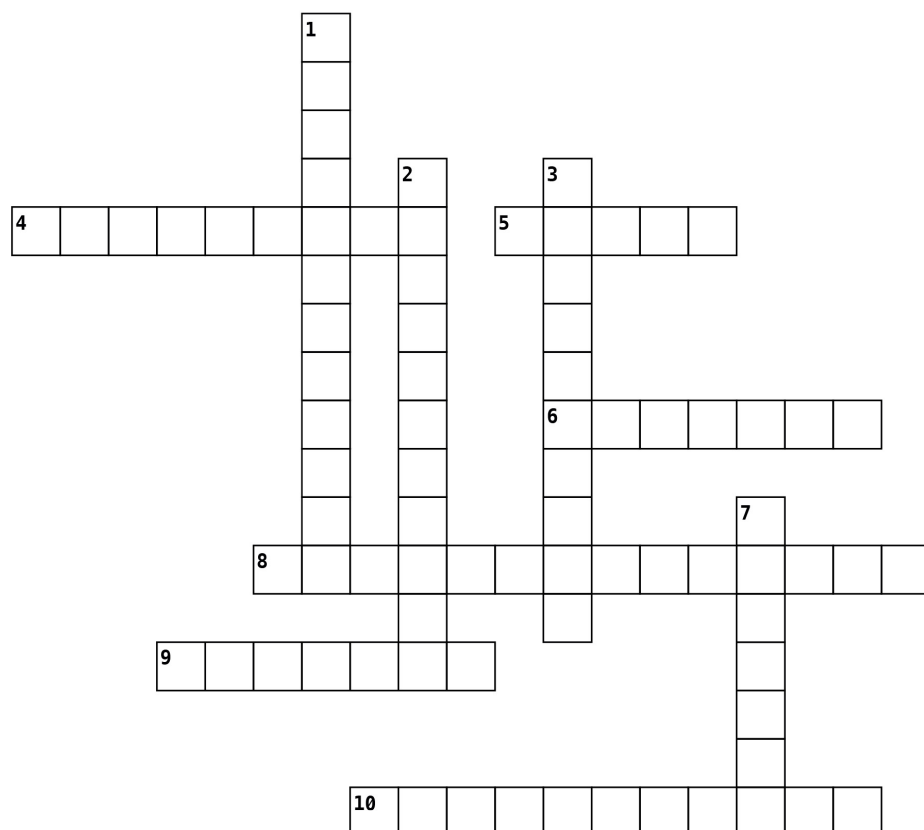
C'est une activité fantastique et c'est pourquoi j'ai proposé à mes collègues journalistes de donner la recette de ce numéro à cette association.

Arsène

photos Samas'kids

# Jeux et blagues

## mots croisés



### Horizontal

4. maladie très contagieuse qui se reconnaît à ses nombreux boutons.
5. source de musique et moyen pour voir l'intérieur du corps.
6. planchette ou plaque destinée à maintenir immobile un membre fracturé.
8. machine qui analyse le rythme cardiaque et envoie des décharges électriques pour faire repartir le cœur normalement.
9. animal représenté sur le caducée des pharmacies.
10. médicament contre la douleur et la fièvre.

### Vertical

1. soignante et conductrice d'un véhicule d'urgence.
2. fonction biologique qui permet d'absorber de l'oxygène et de rejeter du gaz carbonique.
3. employé qui s'occupe des analyses médicales prescrites par les médecins.
7. façon simple de transcrire un événement.

## blagues

- Docteur, tout le monde dit que je sens mauvais !
- Vous avez essayé de vous laver ?
- Oui, mais au bout d'un mois, ça recommence.

- Docteur, j'ai des trous de mémoire, que dois-je faire ?
- Me payer à l'avance, Madame.

C'est un homme qui va chez un médecin et qui lui demande :

- J'ai le cafard, et des fourmis dans les pieds, pouvez-vous faire quelque chose pour moi ?
- Je vais vous prescrire un insecticide.

Chez le pédiatre:

- Mon enfant n'aime pas le poisson, par quoi puis-je le remplacer?
- Un chat! Les chats adorent le poisson!

## sudoku

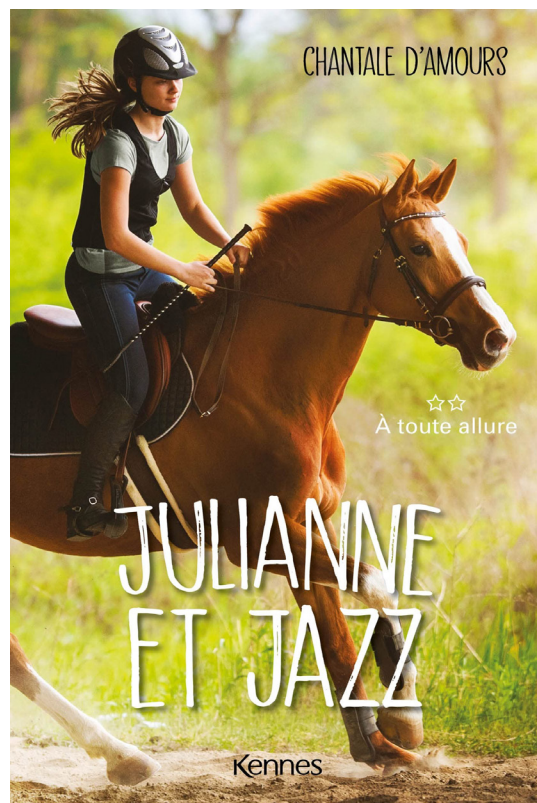
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 |   |   |   |   |   | 6 | 9 |   |
|   | 5 |   |   |   | 3 |   |   |   |
| 1 | 7 |   |   |   | 9 | 4 |   | 5 |
|   |   | 3 |   | 2 | 5 |   | 1 | 8 |
|   |   |   |   | 4 |   |   |   |   |
| 7 | 2 |   | 3 | 8 |   | 5 |   | 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

# Coups de cœur

Le livre parle d'une fille, Julianne, qui va en vacances chez sa grand-maman, dans un centre équestre, où elle retrouve son cheval Jazz. Elle se prépare pour un concours hippique et retrouve de vieilles connaissances, bonnes et mauvaises. J'aime beaucoup l'humour, les intrigues, et l'univers du cheval, parce que c'est ma plus grande passion.

Léa

D'Amours Ch., *Julianne et Jazz T02: À toute allure*, Kennes, 2023.



**Expo**

**“EMBALLE-MOI,,**

Il y a une exposition fantastique à voir au Muséum d'histoire naturelle à Neuchâtel! Elle s'appelle Emballe-moi, parce qu'elle a lieu pendant le déménagement des collections de ce musée. Au lieu de nous montrer une exposition classique, on nous fait voir tous les métiers des gens du musée, et on nous explique comment il faut faire pour bien conserver les objets. Il y a des activités à faire à chaque étape. Ma préférée est à la sortie de l'expo, quand on grimpe dans une sorte de camionnette : on doit la conduire (enfin faire semblant) pour transporter des caisses d'objets, et on peut être pris en photo au volant. Il y a des animaux empaillés, des fossiles et toutes sortes de choses, mais aussi des objets bizarres (vêtements pour chiens, insecticides, etc.) parce qu'ils servent à nous expliquer comment fonctionne le musée. De toute façon, je trouve que cet endroit est toujours fabuleux à visiter !

Arsène

Emballer-moi - Muséum d'histoire naturelle Neuchâtel  
Jusqu'au 13.08.2023

# Une visite privée chez ArtGraphic Cavin SA



Nous imprimons ce journal dans une entreprise qui fait la fierté de la région : Artgraphic Cavin SA. Pascal Fantoli, directeur adjoint, nous a invité à visiter les lieux et nous y avons été reçus comme des reines et des rois. L'imprimerie Cavin est incroyablement gigantesque. Il y a beaucoup de machines différentes pour préparer les matrices d'impression, imprimer en offset (traditionnel) ou en digital, plier, agraffer, couper et pour toutes sortes d'autres opérations.

Nous avons visité toutes les sections sans exception : le bureau des polygraphes, le prépresse (il y a 3 apprenties, dont une qui nous a montré comment elle réalisait une brochure sur le logiciel qu'on utilise aussi pour le journal, InDesign). Il y a le bureau des gens qui travaillent spécialement le numérique. Une chose que nous avons adorée, c'est le site qui permet aux clients de préparer eux-mêmes leurs produits comme des cartes de visite, des sets de table, des flyers, etc.

Il y a des stocks de papiers en tous genres dans tous les espaces. La salle des grosses machines est impressionnante : on a même pu monter sur une machine gigantesque qui s'appelle Speedmaster. Celle-ci fonctionne avec des matrices, et une autre apprentie polygraphe nous en a montré une : ce sont des plaques de métal qui sont gravées avec un laser et qui sont encreées dans la

grande machine avec 4 couleurs : noir, rouge, jaune et bleu. Grâce à ces couleurs primaires, on peut faire toutes les couleurs possibles. La Speedmaster arrive à imprimer jusqu'à 15'000 feuilles par heure. Elle est réservée à des commandes importantes.

Il y a une énorme halle avec des dizaines de machines différentes, qui plient, qui coupent d'épaisses piles de papier, qui agrafent, ou même qui découpent des formes comme quand on fait des biscuits de Noël avec une emporte-pièce. Et tout ça est fait sur mesure, selon le projet. Les clients veulent tous un produit spécial et les 40 employés de l'entreprise trouvent la solution technique qui rend cela possible.

On a aussi vu la machine qui imprime le *Bon Journal*, avec une technologie digitale qui projette de l'encre en poudre (toner) sur des cylindres soumis à de l'électricité. Le courant guide l'encre où elle doit aller sur les cylindres. Les feuilles passent ensuite dans un four bizarre où tout est fixé solidement.

Tout le monde a été très accueillant et souriant avec nous. Pascal Fantoli nous a expliqué chaque étape avec des exemples et des détails, c'était magique. On a beaucoup appris sur le travail extraordinaire que n'importe quel flyer ou brochure exige.

Lydia

**“Bonvillars est le plus beau pays du monde, comme vous le savez,,**

**LBJ: Pourquoi l'entreprise s'appelle-t-elle Cavin ?**

PF: L'entreprise a été fondée en 1928 par un Monsieur Charles Cavin. C'est là qu'en 1976, j'ai commencé mon apprentissage de compositeur typographe. Lorsque mes collègues et moi l'avons rachetée en 2019, nous avons conservé son nom historique.

**LBJ: Pourquoi avez-vous choisi cette activité ?**

**Qu'est-ce qui vous passionne dans ce métier ?**

PF: J'aime trouver des solutions adaptées aux projets de nos clients. On ne s'ennuie jamais, aucun jour ne se ressemble. J'ai commencé par un métier technique et j'ai touché à tout. Chaque projet est différent.

**LBJ: Quel objet préférez-vous imprimer ?**

PF: J'aime les objets qui représentent un défi technique, qui m'oblige à réfléchir à des solutions nouvelles.

**LBJ: Qu'est-ce que vous aimez à Bonvillars ?**

J'y suis né et comme vous le savez, c'est le plus beau pays du monde. J'ai quitté Bonvillars quelques années pour travailler en Suisse alémanique. J'y suis revenu parce que c'est un endroit magnifique qui a toutes les commodités et on me proposait un nouveau challenge à la direction d'Artgraphic CAVIN SA.

## L'interview de Pascal Fantoli





# Saucisses de Vienne en bandage de pâte

Pour 4 personnes.

1 abaisse rectangulaire de pâte feuilletée au beurre  
8 saucisses de Vienne de **La Gottalaz**  
1 oeuf pour dorer

Préparer les ingrédients. Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante). Dérouler la pâte feuilletée, la découper en 8 bandes dans la longueur.

Faire un bandage de pâte feuilletée autour de chaque saucisse en enroulant la bande soigneusement. Disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.

Battre l'oeuf avec une fourchette et badigeonner le bandage. Cuire environ 15 minutes au milieu du four chaud.

Servir avec une petite salade.

## Un mois entier de poissons d'avril!

Chers lectrices et lecteurs, nous sommes très farceurs et nous aimerions que le premier avril dure tout le mois à Bonvillars. Découpez sur les traitillés et installez la feuille sur votre porte d'entrée, ou sur le frigo, à votre travail, bref, où vous voulez pour des heures de rigolade!

# Réserve de poissons d'avril

## Servez-vous et amusez-vous pendant tout le mois d'avril!



# BANDE DESSINÉE

## GUSTAVE L'ESCARGOT

