

Caritas.mag

Le magazine des
Caritas de Suisse romande
Jura



La santé inaccessible: comment changer la donne

10 — Joseph Gorgoni:
l'humour salvateur

12 — Les savoureux atouts
de notre Restau-Verso

— Sommaire

Éditorial

La santé en solidarité _ Jean-Noël Maillard

3

4—11



La santé inaccessible : comment changer la donne

Pour une équité en santé

4-7

« Savoir ce qui est bon pour sa santé ne suffit pas »

8

*Interview de Karin Zürcher, adjointe à la cheffe du Département
promotion de la santé et préventions à Unisanté (Lausanne)*

Celles qui trinquent

9

Commentaire de Corinne Jaquiéry _ Rédactrice en chef

J'adore la seconde main

9

Billet d'humeur _ Julie Conti, humoriste

« C'est drôle d'être encore là »

10-11

Joseph Gorgoni

12—20

Le Restau-Verso: sur place, à l'emporter ou en traiteur!

12

Un bail de plus de trente ans

13

Une première volée diplômée: révéler des talents

14

Questionner le rapport au corps

15

Caritas fait carton plein à Paléo!

16

Formations et conférences

17

Agenda

18

Appels à votre soutien

19

Couverture: © Hermyne

— Impressum

Caritas.mag - le magazine des Caritas de Suisse romande (Genève, Fribourg, Jura, Neuchâtel, Vaud) paraît deux fois par an.

Tirage global: 51'291 - Tirage Caritas Jura: 9'084 ex.

Responsable d'édition: Françoise Schaffter. Rédactrice en chef: Corinne Jaquiéry.

Rédaction: Corinne Jaquiéry, Françoise Schaffter, Elise Unternaehrer, Caritas Vaud et Genève. Photos: Sedrik Nemeth, Caritas Jura, Eddy Mottaz. Corrections: Ana Cardoso.

Graphisme et mise en page: Fluide Communication, Givisiez. Impression: PCL Print Conseil Logistique SA.

Caritas Jura - Rue du Temple 19 - 2800 Delémont. Téléphone: 032 421 35 60 - www.caritas-jura.ch.



La santé en solidarité

— Jean-Noël Maillard - Directeur de Caritas Jura

« **Rire, c'est bon pour la santé** », disait dans une allocution aux malades un ancien conseiller fédéral. Une jolie formule. Mais aujourd'hui, en Suisse, on finirait presque par en rire jaune.

Nous avons l'un des meilleurs systèmes de santé du monde. Médecins compétents, hôpitaux performants, traitements de pointe: tout devrait nous rassurer face à la maladie. Pourtant, un système n'est vraiment solidaire que lorsque tout le monde peut se permettre d'y accéder.

Et c'est là que le bât blesse. Les primes d'assurance maladie augmentent année après année. À cela s'ajoutent la franchise, la quote-part, les médicaments, les soins dentaires et tous ces frais qui, mis bout à bout, finissent par peser lourd. Très lourd.

Pour la classe moyenne inférieure, le problème devient particulièrement aigu. Elle gagne trop pour bénéficier pleinement des aides, mais pas assez

pour absorber sans douleur chaque nouvelle hausse. Elle travaille, paie ses impôts, surveille son budget et découvre qu'une maladie peut rapidement faire basculer le difficile équilibre financier du ménage.



Souvent, les stratégies choisies alors pour s'en sortir sont contre-productives: choix d'une franchise élevée, attendre « que ça passe » au risque de laisser sa santé se dégrader... Et quand « ça ne passe pas », on finit aux urgences, tard, parfois trop tard.

Le paradoxe est saisissant: un système conçu pour protéger chacun-e peut conduire les plus fragiles à renoncer aux soins. Quand se soigner devient une dépense que l'on hésite à engager, c'est le principe même de solidarité qui vacille.

Il n'est jamais trop tard pour agir et revoir en profondeur le financement de notre système de santé pour le rendre supportable pour tous. La vraie urgence sanitaire de la Suisse n'est donc pas seulement de financer davantage de médecine, mais c'est de faire en sorte qu'elle reste accessible à l'ensemble de notre population.

Remettre de la solidarité dans notre système de santé, c'est nous redonner l'envie de rire.

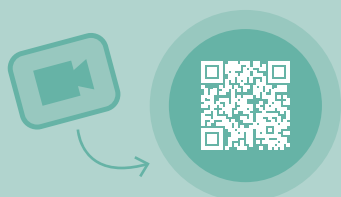


Pour une équité en santé

— Texte : Corinne Jaquiéry - Photos : Sedrik Nemeth

En Suisse, les chances de mener une vie en bonne santé sont inégales, particulièrement en situation de précarité. Des solutions existent grâce aux Caritas de Suisse romande.

Niché au fond d'une rue arborisée à Lausanne, l'Espace Essor de Caritas Vaud respire le calme et invite au bien-être. Pour nombre de personnes, il est le lieu de la reconquête du lien social à travers divers ateliers. Celui consacré à l'alimentation vise aussi à retrouver une meilleure santé écornée par le mal-être ou par un manque de soins. Axé sur des aspects théoriques et pratiques, l'atelier rappelle les bases nutritionnelles de l'équilibre alimentaire et promeut de meilleures pratiques au quotidien. Pour des personnes qui souvent ne vont plus chez le médecin par peur des coûts que cela pourrait engendrer, bien manger, c'est-à-dire se nourrir avec des aliments les plus sains possible – légumes de saison, fruits, légumineuses –, peut apporter l'énergie salvatrice nécessaire au corps, protéger contre les maladies chroniques et favoriser le bien-être mental.



3 arguments en faveur
de l'égalité des chances

«J'ai compris ici combien c'était important de bien manger pour sa santé», relève Laurent, un des participant-es de l'atelier alimentation de l'Espace Essor. Ce jour-là, elles et ils sont une dizaine à être venu-es s'y ressourcer, au propre comme au figuré. Proposé en deux parties, l'une théorique, l'autre pratique, l'atelier accueille des adultes au bénéfice d'une mesure d'insertion sociale ou toute personne isolée socialement et/ou ayant des difficultés liées à des limitations physiques ou émotionnelles.

Déconstruire les idées reçues

Pour Laïla Porta Monney (photo ci-dessus), la diététicienne d'Unisanté chargée de la théorie, il est important de déconstruire les idées reçues telles que «les féculents font grossir», «la qualité des produits bon marché est forcément mauvaise» ou «un repas sans viande n'est pas complet». Grâce à son cours imagé et ludique, les informations reçues sont plus facilement intégrées et ce d'autant plus qu'elles sont ensuite testées concrètement avec un atelier cuisine. «J'aime questionner les pratiques de chacune et chacun et démontrer qu'en changeant peu de choses, par exemple en diminuant progressivement la consommation de sucreries et snacks salés, dont la consommation en Suisse est 4 fois plus élevée que ce qui est recommandé, on peut agir sur son bien-être.» Ce n'est pas Liliane, une autre participante, qui dira le contraire, bien que ses efforts soient péjorés par son anxiété chronique. «J'y crois. J'avais réussi à perdre 15 kilos. Je mange correctement la journée, mais c'est le soir, quand je suis seule, que ça dérape...».



Côté cuisine

La solitude, un autre obstacle à la santé qui touche près d'un tiers de la population suisse. De nombreuses personnes, qui vivent juste au-dessus des chiffres officiels de la pauvreté, n'ont aucune marge financière en cas d'imprévu, ce qui engendre un stress chronique et un isolement progressif. Pour Carina, jeune mère de famille, le problème est ailleurs. «Chez nous, on mange beaucoup trop de viande, c'est dans notre culture, mais cela coûte cher. Je trouve ce cours super intéressant. J'ai appris beaucoup de choses. Je vais cuisiner différemment et prendre d'autres habitudes.» De quoi faire plaisir à Laïla Porta Monney qui revient régulièrement à l'Espace Essor. «L'idéal serait d'apporter à notre corps ce qu'il faut et régulièrement pour avoir une énergie stable. J'ai l'impression que ce que je dis est utile. Particulièrement parce que les messages que je donne sont ensuite immédiatement mis en pratique dans l'atelier cuisine.»

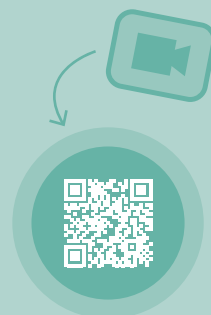
Après une pause, le groupe de participant·es se retrouve donc en cuisine avec Marylaure Fustinoni, encadrante sociale, qui vient de reprendre l'atelier. «Faire la cuisine n'est pas toujours facile, mais nous ne sommes pas dans une idée de production. J'adapte le programme aux participant·es. Parfois, je dois changer au dernier moment. L'idée est de donner l'envie d'essayer et d'encourager à sortir de sa réserve sans donner trop d'informations à la fois.» Et alors que l'on s'affaire côte à côte, et que de délicieuses odeurs commencent à émerger des casseroles et autres poêles, Carina souligne combien c'est aussi le partage entre plusieurs générations et cultures qui lui donne la force de tenter de prendre un nouveau chemin de nutrition.

La santé n'est pas pour tout le monde

L'année dernière, l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) a sorti un rapport édifiant sur les iniquités en matière de santé en Suisse. Le pays dispose d'un système de santé performant. Et pourtant, les chances de mener une vie en bonne santé sont inégales.

**La plus grande
richesse
est la santé.**

Virgile, poète



**Faciliter l'accès
aux offres**



Marylaure Fustinoni, encadrante sociale à l'atelier cuisine de l'Espace Essor et Liliane, une participante.



Tout le monde n'a pas les mêmes possibilités de maintenir, de favoriser ou de rétablir sa santé. En moyenne, les personnes socialement défavorisées vivent moins longtemps, souffrent plus souvent de maladies et accèdent moins facilement aux soins médicaux. Selon l'Obsan, ces écarts ne sont pas dus au hasard. Les facteurs génétiques ou individuels ne suffisent pas pour les expliquer: la situation sociale – qui peut dépendre notamment du niveau de formation, du revenu, du genre, de l'origine sociale et du contexte migratoire – influence fortement les risques pour la santé, les possibilités de les gérer et l'accès aux prestations. Sans compter le frein de plus en plus conséquent à l'accès aux soins en raison de l'augmentation du coût de la vie. Entre 2020 et 2026, les primes d'assurance maladie obligatoire en Suisse ont connu une forte hausse cumulée d'environ 29% en moyenne. Une incitation à prendre une franchise élevée qui décourage d'aller consulter un médecin par crainte de payer soi-même la facture. Résultat: une santé qui se détériore avec des conséquences parfois fatales.

«Je suis artiste. Je n'ai pas les moyens de faire régulièrement ce bilan. Grâce à Caritas, je peux contrôler mon cholestérol beaucoup trop élevé pour mon âge.»

Sylvain, 35 ans



Des solutions dans les Caritas

Les Caritas de Suisse romande le constatent, les difficultés financières liées à la santé ou à l'assurance maladie sont le problème qui revient le plus souvent lors des consultations dans les permanences sociales. Une préoccupation majeure chez les bénéficiaires. Chaque Caritas propose du conseil, notamment en désendettement, du soutien financier, un accès à ses Épiceries ou diverses activités en lien avec la santé ou l'alimentation avec des spécificités régionales. Ainsi à Genève, depuis quelques mois, une psychologue bénévole vient sur demande pour des rendez-vous réservés aux bénéficiaires de la consultation sociale. À Neuchâtel, le nouveau Café-bain est un lieu accessible qui associe rencontres, bien-être, lien social et mixité des publics. À Fribourg, les bénéficiaires peuvent solliciter un tarif

social auprès des médecins dentistes alors que dans le Jura, de nombreuses activités ont lieu au LARC (Lieu d'accueil et de rencontre de Caritas) autour de la santé psychique, de la prévention santé (marches, alimentation, repas sain, atelier shibashi, réflexologie, etc.). Quant à Caritas Vaud, outre les Espaces Essor, elle s'est associée à Unisanté

pour que ses bénéficiaires puissent accéder gratuitement (grâce à la CarteCulture) au Bus Santé. En fait, deux équipes de professionnelles de la santé se déplacent toute l'année. L'une auprès de la population vaudoise et la seconde au sein des entreprises romandes. Elles effectuent des tests pour dépister les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et les interprètent. Elles proposent ensuite des conseils santé pour améliorer ou maintenir le capital santé. Les consultations du Bus Santé (lire l'interview de Karin Zürcher d'Unisanté en page 8) sont une manière concrète de prendre conscience de son état de santé général et constituent un encouragement à des comportements favorables à la santé. ■

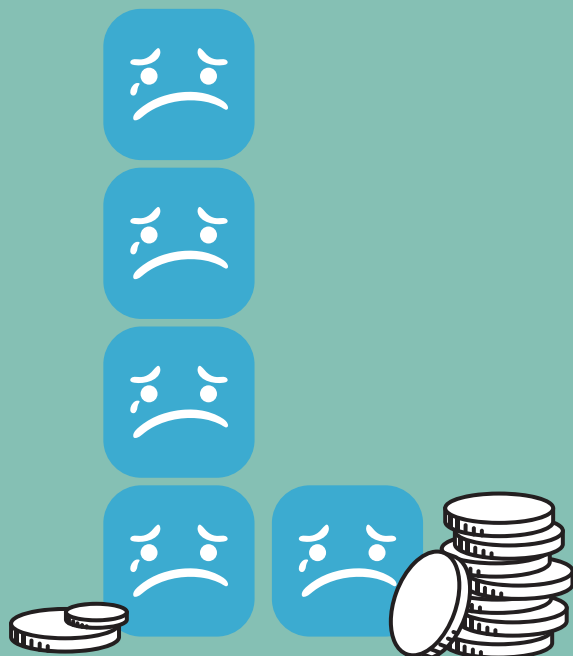


Bus Unisanté
bus.unisante.ch



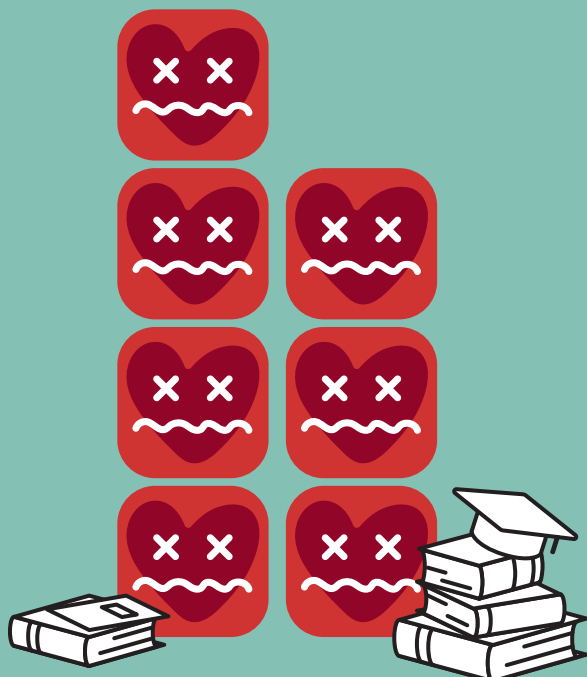
4x

plus de symptômes dépressifs
en situation financière difficile.
(25 % contre 6 %, OFSP 2025)



1/3

de risque supplémentaire
d'infarctus ou d'AVC
avec au maximum une
formation de base.
(+34 %, OFSP 2025)



Fact checking



C'EST FAUX

En Suisse, tout le monde bénéficie des mêmes chances en matière de santé parce que l'assurance maladie obligatoire garantit un accès identique aux soins.

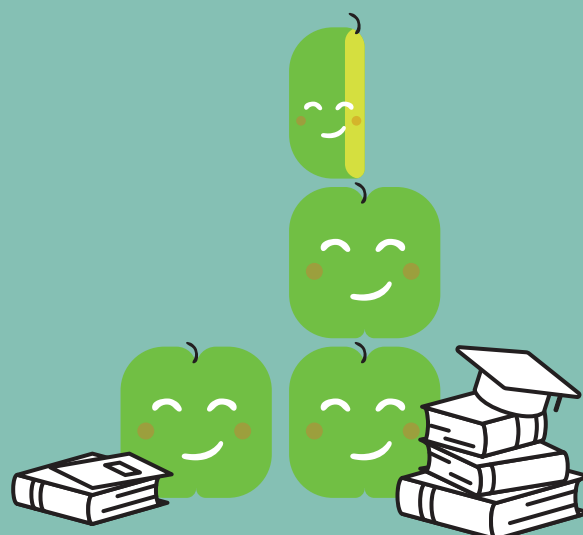


C'EST VRAI

En Suisse, les personnes ayant un bas revenu prennent en général la franchise la plus haute pour baisser le coût de leur prime d'assurance maladie. Elles attendent le dernier moment pour se faire soigner, car elles n'ont pas les moyens de payer les factures ou les médicaments jusqu'aux 2500 fr. de la franchise. —

2,5x

moins de personnes atteignent
les 5 fruits et légumes par jour
avec au maximum une formation
de base.
(8 % contre 20 %, OFSP 2025)





« Savoir ce qui est bon pour sa santé ne suffit pas. »

— Propos recueillis par Corinne Jaquiéry
Photo: Sedrik Nemeth

Karin Zürcher, adjointe à la cheffe du Département promotion de la santé et préventions à Unisanté (Lausanne).

Les personnes précaires sont-elles davantage exposées aux problèmes de santé?

Oui. Les inégalités de santé suivent ce que l'on appelle un « gradient social » : plus les ressources économiques et le niveau de formation diminuent, plus les risques pour la santé augmentent. Diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers, mais aussi souffrance psychique sont plus fréquents dans les situations de précarité.

Pourtant, les messages de prévention sont les mêmes pour tout le monde. Est-ce un problème?

Le problème, c'est que savoir ne signifie pas forcément pouvoir agir. Dire « arrêtez de fumer », « mangez équilibré » ou « faites davantage d'activité physique » est plus facile à mettre en pratique lorsqu'on dispose de temps, d'argent, d'un logement stable ou d'un accès simple aux soins. Quand on cumule les difficultés, d'autres urgences prennent le dessus. Des messages universels et des actions de prévention qui reposent uniquement sur les comportements individuels, sans tenir compte des conditions de vie, peuvent ainsi renforcer les inégalités et faire porter aux personnes la responsabilité de leur état de santé.

Comment faire autrement?

Il faut appliquer le principe d'« universalisme proportionné » : une prévention destinée à toutes et tous, mais avec des moyens et des modalités adaptés aux besoins et aux obstacles rencontrés par les personnes. Il faut aussi faciliter l'accès à la prévention et aller à la rencontre des personnes plutôt que d'attendre qu'elles viennent vers nous. Les collaborations avec Caritas, les structures sociales, les acteurs de la migration ou de la jeunesse sont à ce titre essentielles.

Le Bus Santé qui circule dans tout le canton de Vaud répond-il à cette logique?

Oui, en partie. Il va là où les personnes vivent. On peut y mesurer la tension artérielle, la glycémie, le cholestérol ou encore le poids, puis donner des conseils et orienter vers un médecin si nécessaire. L'idée est simple : détecter un risque suffisamment tôt pour éviter qu'il ne devienne un problème de santé plus important. Nous constatons qu'il touche encore relativement peu les publics en situation de précarité. Nous développons donc des initiatives pour mieux les atteindre, par exemple en réservant le Bus pour les bénéficiaires Caritas et en rendant la prestation gratuite pour les détenteurs de la



« C'est un travail de prévention. J'aime accompagner, expliquer sans moraliser. »
Liliane, infirmière pour le Bus Santé.

CarteCulture. L'enjeu n'est donc pas seulement d'aller vers la population, mais d'aller davantage vers celles et ceux que la prévention atteint le moins.

Pourquoi certaines personnes renoncent-elles à la prévention ou aux contrôles médicaux?

Ce n'est pas nécessairement une question de volonté ou de compréhension. Lorsque l'on cherche un logement, un emploi, que l'on rencontre des difficultés financières ou que l'on doit gérer seul sa famille, s'occuper de sa santé peut passer au second plan. À cela peuvent s'ajouter des obstacles très concrets, comme le coût, la langue ou la difficulté d'accéder aux soins. Certaines personnes consultent ainsi trop tardivement.

La prévention doit-elle donc aller plus loin que le seul domaine de la santé?

Oui. La santé dépend aussi du logement, des revenus, de l'alimentation, de la mobilité, de l'accès aux espaces verts, de l'école ou des structures d'accueil de la petite enfance. Il faut créer des environnements qui facilitent les choix favorables à la santé. C'est le principe de la « santé dans toutes les politiques ».

Et comment mieux informer?

Il faut d'abord être compris. Une information efficace va à l'essentiel : un message clé, des mots simples, des textes courts et, lorsque c'est possible, des supports visuels. Elle doit aussi être accessible, non moralisatrice et éviter de culpabiliser. Traduire une brochure ne suffit pas toujours. Il faut également adapter le langage et tenir compte des obstacles administratifs, culturels ou liés à la littératie en santé.

Quel est finalement l'objectif?

Il ne s'agit pas de faire en sorte que tout le monde ait exactement le même état de santé. Il s'agit de donner à chacun les meilleures chances possibles de préserver sa santé, quelles que soient ses conditions de vie. La position sociale devrait peser le moins possible sur l'espérance de vie et la qualité de vie. ■



Celles qui trinquent !

— **Commentaire :**

Corinne Jaquiéry - Rédactrice en chef

Santé! Dit-on en trinquant en Suisse romande à la perspective de partager un bon repas et de passer un agréable moment entre amis. En revanche, les personnes en situation de précarité trinquent pour leur santé. Elles hésitent à inviter leurs amis par manque de moyens et peinent parfois à manger tous les jours.

Être en bonne santé, c'est ce qui compte le plus pour la majorité de la population suisse. Sans cela, la vie se profile beaucoup plus compliquée, notamment au niveau de l'emploi pour en trouver ou le garder. «Le travail c'est la santé, rien faire c'est la conserver» est une autre expression populaire qui comporte deux facettes. Issue d'une chanson d'Henri Salvador, elle invite gaiement au farniente pour celles et ceux qui travaillent trop, mais pour des personnes au chômage, elle ne résonne pas aussi joyeusement que son auteur l'imaginait.

L'équité en matière de santé est donc essentielle pour que chacune et chacun puisse appréhender le monde avec les mêmes outils et mener, autant que possible, une vie équilibrée et épanouie dans tous les domaines.

■

Billet d'humeur



J'adore la seconde main !

— **Texte: Julie Conti, humoriste**

Plus un objet a vécu, plus il me plaît. Je suis du genre à dire: «J'adore cette blouse, on sent qu'elle a une histoire.» Sauf que, ce que je sens, c'est le formol de son ancienne propriétaire.

Comme je ne m'habille pas avec du neuf, je peux me repaître d'avoir une conscience écologique. Mais j'achète quand même trop! Et se gaver de fringues, même d'occasion, ne fait pas de moi la Greta Thunberg de la mode. Car comme disait l'autre: «Le plus durable des objets reste celui qu'on n'a pas acheté.»

Et j'aimerais vous dire que je source 99% de mon vestiaire en friperie dans un souci écologique; mais ma véritable motivation c'est le prix! C'est quand je n'étais encore qu'une étudiante sans le sou que j'ai chopé le virus du «chinage» (néologisme en attente d'homologation par l'Académie française). M'habiller en fripes était pour moi le seul moyen de pouvoir m'offrir des vêtements de qualité à bon prix. Grâce à la seconde main, je suis une transfuge de classe vestimentaire! Mais aujourd'hui c'est plus difficile de dénicher de belles pièces parce que la seconde main est tendance!

Eh oui, ils ont même gentrifié les boutiques Caritas! En plus, les rebuts de l'ultra-fast-fashion envahissent les étals: et acheter du Shein d'occasion, pour moi, c'est comme manger les restes de quelqu'un au fast-food. Et que dire de la digitalisation de la seconde main! Acheter un t-shirt 3 euros sur Vinted et se le faire livrer depuis l'autre bout de l'Europe, on économise sur le prix mais pas sur le kérosène! C'est pour ça que pour la seconde main je reviens toujours à l'essentiel: Caritas.

Ça ne guérit pas mon addiction au shopping, mais au moins mon achat finance une action sociale plutôt qu'un algorithme. ■



« C'est drôle d'être encore là »

— Texte : Corinne Jaquiéry
Photo : Nathan Hausermann



1966

Naissance à Genève le 10 mai

1989

Danseur et chanteur dans la comédie musicale *Cats* à Paris

1993

Créé avec Pierre Naftule, le personnage de Marie-Thérèse Porchet naît dans l'édition 1993 de *La Revue genevoise*

1996

La truie est en moi! est le premier spectacle de Marie-Thérèse Porchet. Elle fera plusieurs one woman shows, dont le célèbre *Soleil* en 2005 ou un spectacle entièrement écrit en Bääärndüütsch en 2007

2001

Marie-Thérèse fait son cirque avec Knie lors de cinq tournées (2001, 2004, 2010, 2018 et 2025)

2014

Joseph Gorgoni crée *De A à Zouc*, sans Marie-Thérèse

2023

Revient en force avec son nouveau spectacle, *Transplanté*.

2026

Roméo/Juliette, une comédie musicale «drôle»

« Quand j'étais danseur, au début de ma carrière dans les années 1990, j'ai habité à la rue de Carouge. Et il y avait Caritas juste en face. J'ai acheté mes premiers meubles et des vêtements dans ses boutiques. Cela m'a bien rendu service. Ensuite, quand j'ai mieux gagné ma vie, je leur ai donné beaucoup de choses. Je suis issu d'un milieu très populaire, mon papa était ouvrier. Il venait d'Italie et était arrivé en Suisse en 1963. Ma maman était d'origine suisse, neuchâtoise. Elle était maîtresse de maison. Je n'ai pas connu la pauvreté, mais nous n'étions pas riches. J'ai eu des années de galère quand j'étais à Paris pour danser, mais je n'ai jamais été à la rue, je n'ai pas eu faim. J'ai toujours ri. Ça m'a sauvé de tout, je crois. Je ne pensais pas à ma santé jusqu'à ce que je tombe malade. Je toussais beaucoup. Je suis allé voir mon médecin, puis un pneumologue. Très rapidement, on m'a dit que je devais être transplanté des deux poumons: un coup de massue. Heureusement, j'ai pu le faire quelques mois plus tard. J'ai eu l'impression d'être un peu la créature de Frankenstein, mais vraiment, les médecins qui m'ont soigné sont incroyables. On se rend compte de la chance qu'on a d'être en Suisse, d'avoir cette possibilité de connaître un second souffle, même s'il semble que l'on aille vers une médecine à deux vitesses. Quand



« Je ne pensais pas à ma santé jusqu'à ce que je tombe malade. »

on m'a dit que je ne pourrais plus remonter sur scène, j'ai pensé: on verra bien! J'ai l'esprit de contradiction. Si on décide de le faire, rien n'est impossible. C'est important d'avoir des projets. D'avoir un métier qui nous plaît. Je pense que cela aide beaucoup. J'aurais été très malheureux, mort peut-être, si je n'avais pas pu remonter sur scène. Pour moi le secret, s'il y en a un, est d'avoir un but. J'ai voulu créer un spectacle qui parlerait de mon histoire. Puis, j'ai encore eu le covid. Un problème de rejet, etc. Tout cela me donnera l'occasion de faire un deuxième spectacle. C'est drôle d'avoir traversé tout ça et d'être encore là... J'ai beaucoup ri de moi, notamment avec les soignantes et soignants, et je ris beaucoup en voyant les autres que j'observe discrètement et dont je m'inspire. J'ai toujours eu des gens autour de moi qui m'ont aidé. Je n'ai jamais été seul. Quand on n'a

personne autour de soi qui peut faire en sorte que ça aille mieux, c'est terrible. La grande pauvreté, pour moi, c'est la solitude. J'ai vieilli avec cette histoire, enfin grandi plutôt. Il y a une dimension particulière dans le fait d'avoir été si mal et de s'en être sorti. Un exemple de résilience. Lors du spectacle Transplanté, c'est comme si le public applaudissait le fait que je sois vivant. » ■■■



jokerscomedy.ch/speaker/marie-therese-porchet/

Le Restau-Verso : sur place, à l'emporter ou en traiteur !



— Texte : Françoise Schaffter - Photo : Caritas Jura

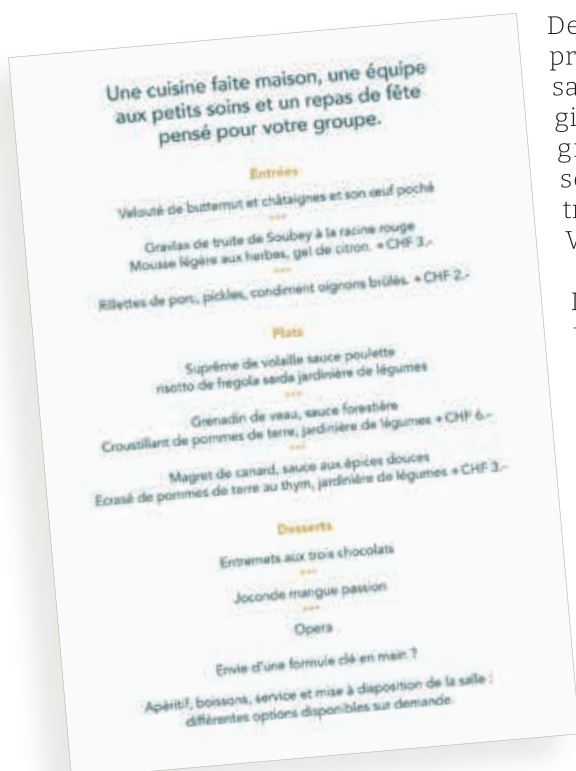
Conjuguant qualité, authenticité et engagement social, le Restau-Verso à Delémont fournit une solution de restauration pour tous les cas de figure, du sandwich au service traiteur.

Vocation sociale

La mission sociale du restaurant reste sa marque de fabrique. Quel que soit son parcours, quel que soit son rythme, chacun trouve sa place au Restau-Verso. C'est un projet profondément humain, qui place l'inclusion au centre de son fonctionnement. L'établissement accueille des personnes au bénéfice de rentes AI. À leurs côtés, des professionnels qui composent une équipe engagée et complémentaire, où chacun apporte ses compétences et contribue à une dynamique collective valorisante.

Mission cuisine

Quels que soient ses goûts et quelles que soient ses habitudes, chacun trouve son plat, élaboré avec soin par une équipe de professionnels passionnés. Ici, on privilégie des produits de qualité et des préparations gourmandes. Des entrées aux desserts, en passant par des menus variés, le Restau-Verso propose une cuisine équilibrée et diversifiée, capable de satisfaire toutes les envies. Traditionnelle ou plus créative, chaque recette est pensée pour allier plaisir et générosité.



De son côté, le kiosque propose un large choix de sandwiches copieux et originaux, faits minute, de grandeurs variées. Le service est rapide et se trouve derrière le Restau-Verso, côté COMM9.

Le service traiteur fonctionne toute l'année avec une offre alléchante et propose des suggestions spéciales pour les fêtes de fin d'année. Pour toutes informations, contactez le Restau-Verso au 032 422 20 46 ou info@restau-verso.ch.



Un bail de plus de trente ans

13

— Texte: Françoise Schaffter - Photo: Caritas Jura



Yvan Jobin a pris sa retraite après près de trente-cinq ans d'engagement à Caritas Jura. Un sacré parcours pour ce Franc-Montagnard exilé en Ajoie.

Menuisier de formation, Yvan Jobin a fait son apprentissage suivi d'une dizaine d'années de pratique à La Chaux-de-Fonds. À la fin de la vingtaine, il part au Togo pour un contrat de trois ans avec Frères sans frontières. Il est de retour en Suisse en 1992, avec sa femme et un bébé. Cette expérience africaine lui a permis de rencontrer Bernard Prétôt, pilier fondateur des ateliers, qui lui propose de rejoindre l'équipe. C'est le début d'une histoire qui a duré jusqu'en juillet 2026.

Responsable de l'atelier PERSPECTIVES à Porrentruy, il a suivi les différentes étapes jusqu'au rapatriement à Delémont. C'est le début des travaux pour chômeurs en fin de droit: démontage électrique, mise sous pli pour l'UNICEF, chiffons et lancement de la menuiserie. Il y a eu jusqu'à 60 personnes à Porrentruy.



Un métier qui évolue

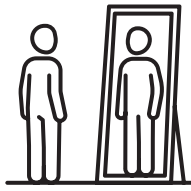
Moniteur à l'atelier production en fin de carrière, Yvan a pu constater une sacrée évolution dans le domaine social. Des constats positifs pour certains: les diagnostics sont plus précis, la prise en charge s'est professionnalisée, le réseau fonctionne bien et le dialogue avec les services mandants est excellent. Des constats plus contrastés pour les jeunes, par exemple, qui sont beaucoup plus représentés dans les ateliers, en souffrance psychique et avec peu de perspectives et peu de motivation. Mais Yvan Jobin est convaincu par le mélange intergénérationnel dans les ateliers. Il ne faudrait pas selon lui confiner les jeunes entre eux, il faut les mettre en lien avec la réalité de la vie.

Son plus beau souvenir professionnel? Un jeune homme schizophrène (on ne le savait pas à l'époque) qui a pu trouver un équilibre malgré la maladie, qui a construit un couple et qui est désormais épanoui.

« Il ne faudrait pas confiner les jeunes entre eux, il faut les mettre en lien avec la réalité de la vie. »

La suite?

La nouvelle page qui s'ouvre sera faite de moments avec les petits-enfants, de bricolage, de jardinage et pourquoi pas d'une activité de bénévolat. Il s'y est préparé en étant à temps partiel depuis un certain temps. Merci pour ton engagement et très belle retraite, Yvan! —



Questionner le rapport au corps

— Texte : Elise Unternaehrer - Photo : Caritas Jura

Le Lieu d'accueil et de rencontre de Caritas Jura (LARC) propose des activités variées destinées à un public mixte. Parmi les objectifs, il y a une volonté de proposer des espaces de développement personnel, de formation et d'échanges sur différentes thématiques.



Stéphanie Simon guide la trentaine de participants vers une meilleure compréhension des techniques de maquillage.

Depuis novembre 2025, le lieu d'accueil a organisé quatre rencontres sur différents sujets qui concernent les femmes. La dimension très singulière du rapport au corps ressort comme un fil rouge qui a traversé ces quatre soirées.

Vecteur de confiance

Asile, précarité, isolement, les raisons qui peuvent freiner l'épanouissement sont nombreuses. Quand le parcours de vie est tumultueux, le corps aussi encaisse son lot de chocs. Le sentiment de honte, parfois, la fatigue et la perte de repères, souvent. Le chemin de vie escarpé laisse des empreintes sur et dans le corps des personnes concernées. Les symptômes peuvent être internes (douleurs physiques, maladie) et/ou externes (difficulté à se tenir droite, à marcher fièrement, à exister pleinement par une posture ancrée, à prendre soin de soi, etc.).

Lors de la soirée thématique intitulée « Santé sexuelle des femmes », l'intervenante en santé sexuelle Anne-Marie Lando a guidé les participantes vers une prise de conscience tout en douceur. Par des mots simples et des démonstrations éloquentes, elle invite à connaître son corps pour apprendre à l'aimer. Déambulant dans nos locaux, elle montre

d'abord une démarche mal assurée, timide, abattue. Puis, changement radical, elle défile avec confiance, solidité et fierté. Évidemment, sourit-elle, le changement ne se fait pas forcément en deux minutes. Le corps a une mémoire, et il retient l'importance qu'on lui donne et qu'il s'autorisera naturellement, avec un peu de patience.

Dans ce discours réjouissant, on comprend que tout le monde peut travailler sa confiance en soi, grâce à de petits exercices répétés.

Mais le rapport au corps ne passe pas exclusivement par une démarche altière. Au cours de ces quatre soirées, LARC a traversé

Le corps a une mémoire, et il retient l'importance qu'on lui donne.

différentes thématiques : la santé sexuelle et la connaissance du corps ana-

tomique, le cycle menstruel et les variations hormonales, ainsi que le soin du visage et le maquillage. Différentes intervenantes (Monique Soares, biochimiste et naturopathe, et Stéphanie Simon, esthéticienne) nous ont guidées.

Les coresponsables de LARC tirent un bilan positif de ces premières rencontres et ambitionnent d'en proposer d'autres. LARC nourrit la conviction que le chemin vers une plus grande confiance en soi devrait être rendu accessible à toutes et tous et se réjouit de vivre de tels moments d'échanges. ■



Caritas Jura au marché de Noël de Saint-Ursanne

C'est LE marché de Noël de la région. La cité médiévale accueille un magnifique marché de Noël les 5 et 6 décembre et Caritas Jura aura le grand plaisir d'y participer avec d'autres associations dans la cour du cloître de la collégiale.

Sur place, l'objectif est de rendre visibles les activités de Caritas Jura, mais aussi de mettre en vente les produits des Jardins de Montcroix et de petits articles sympas de deuxième main en provenance de COMM9.



Une première volée diplômée: révéler des talents

— Texte : Françoise Schaffter - Photo : Caritas Jura

Les premiers diplômes de mesures qualifiantes ont été remis au début du mois de juillet. Une première et une étape importante récompensant cinq mois d'engagement, d'apprentissages et de mise en pratique dans le domaine de la vente.

Pour cette phase pilote, Pauline Joliat et Daniel Atangana ont relevé le défi avec succès et ont obtenu leur diplôme avec brio.

Durant leur parcours, elle et il ont alterné cours théoriques, exercices pratiques, travaux individuels et de groupe, ainsi qu'une immersion concrète au sein du magasin COMM9 à Delémont. Une approche résolument orientée terrain, qui permet d'acquérir des compétences directement mobilisables dans le monde professionnel.

Des compétences concrètes pour gagner en autonomie

À l'issue de la formation, les participantes et participants sont capables de :

- **comprendre leur environnement de travail et exercer les activités de vente de manière autonome ;**
- **connaître les différentes catégories de produits et les mettre en valeur pour favoriser les ventes ;**
- **accueillir, conseiller et accompagner les clients avec professionnalisme ;**
- **gérer en toute autonomie une caisse enregistreuse, de l'encaissement à la relation clientèle ;**
- **faire face à des situations complexes et utiliser les outils adéquats pour les gérer de manière professionnelle.**

Cette formation a également permis de tester un nouveau modèle pédagogique et de confirmer sa pertinence. Les résultats sont encourageants et démontrent un grand potentiel.

Une complémentarité au service de la réussite

Le programme a été porté par deux professionnels aux compétences complémentaires : Séverine Mahler, collaboratrice de vente

et formatrice en entreprise, et Marc Wattenhofer, responsable de formation.

Cette première réussite marque le début d'une nouvelle aventure. L'objectif est désormais de trouver des partenaires, de proposer cette mesure à d'autres acteurs du terrain et de développer cette approche vers de nouveaux métiers. Parce qu'acquérir des compétences reconnues, c'est aussi ouvrir la porte à de nouvelles perspectives professionnelles. —

De quoi faire de jolis cadeaux de Noël dans un esprit d'économie circulaire.

Il y aura également une roue de la chance et de quoi se réchauffer et échanger de manière conviviale. Caritas Jura se réjouit de vous retrouver au Marché de Noël de Saint-Ursanne. —



Caritas fait carton plein à Paléo !

— Texte: Caritas Vaud et Caritas Genève

Une boutique de seconde main montée par Caritas Vaud et Caritas Genève, partenaires caritatifs du festival nyonnais cet été, a rencontré un beau succès.

Après plusieurs mois de préparation, une boutique de seconde main – comme celle de Caritas Jura – éphémère a pris vie au cœur du festival grâce à un formidable travail collectif. L'engouement a dépassé toutes les attentes. Le public ainsi que les nombreux bénévoles de Paléo se sont arrêtés pour chiner, découvrir le travail des boutiques Caritas ou simplement échanger avec les équipes sur place. Au total, près de 3700 articles – vêtements, chapeaux, lunettes, chaussures, etc., – ont été écoulés. « Cette belle expérience commune montre la force et la créativité du réseau Caritas lorsque nous travaillons ensemble », s'est réjouie Sophie Buchs, directrice de Caritas Genève. —

Toutes les infos
sur les boutiques
par canton



© Eddy Mottaz



Des étoiles plein les yeux !

Noël Pedreira a réussi son pari, puissance 7 ! Il a en effet accompli son 7^e Ironman le 5 juillet dernier à Thoune. Un exploit sportif certes, mais surtout un exploit solidaire puisqu'il a permis de récolter plus de 8'000 francs pour Caritas Jura. Un giga MERCI à lui !



Le total des 226,2 kilomètres est découpé en 3,8 kilomètres de natation dans le lac de Thoune, 180,2 kilomètres de vélo dans l'Oberland bernois et 42,2 kilomètres de course à pied en 13 heures 32 minutes et 51 secondes. Une performance qui a valu à Noël Pedreira la 89^e place dans la catégorie 50-54 ans.

Un énorme et solide BRAVO pour cette incroyable performance.

Son défi sportif au profit de Caritas Jura permettra à notre institution de développer des projets sociaux autour du lien social.



Formation et conférence

— Texte: Françoise Schaffter - Photo: Caritas Jura



Accompagnement: journée de formation continue avec Dion Van Werde

Une journée de formation continue pour les bénévoles chargés de l'accompagnement. Avec le psychologue clinicien belge Dion Van Werde, ils aborderont le thème: « Quand la communication est difficile, comment favoriser le contact et le consolider? (Re)créer un lien avec la réalité, les émotions et les autres ». Cette journée se déroulera le mercredi 18 novembre à la Maison Saint-François à Delémont.

L'intervenant Dion Van Werde est également psychothérapeute pratiquant l'approche centrée sur la personne. Cette formation offre une occasion de reconnaître et d'expérimenter la préthérapie, de partager des idées avec d'autres professionnels et de développer des compétences essentielles dans ce domaine.



Inscrivez-vous
jusqu'au
30 octobre 2026



Relations amoureuses en 2026: une conférence pour en parler

Les réseaux sociaux et les clics ont-ils changé nos relations amoureuses? Pas certain, mais pas exclu! Pour évoquer ce thème qui touche tout le monde, Caritas Jura invite Véronique Kohn pour une conférence et un séminaire destinés aux professionnel·les.

La conférence aura lieu le jeudi 19 novembre à Delémont et aura pour thème « À la recherche de l'amour... entre désir de lien et peur de souffrir » ou autrement dit, comprendre les paradoxes de l'attachement, entre besoin de proximité et besoin de liberté.

La spécialiste évoquera les enjeux liés à ces nouvelles dynamiques. Les mutations de notre société transforment profondément les façons de créer, de vivre et de maintenir les liens. Applications de rencontre, réseaux sociaux, hyperconnectivité, mais aussi évolution des modèles de couple où chacun doit s'épanouir... tout cela crée une augmentation du sentiment de solitude, donnant naissance à de nouvelles formes de souffrance affective auxquelles les professionnel·les de l'accompagnement sont de plus en plus confronté·es.



Le mot du comité

— **Antoine Le Roy,**
vice-président du Comité de Caritas Jura



J'ai appris que le mot anglais « management » découlait du français « ménagement ». Dans le sens de « tenir son ménage » ou « ménager sa monture ». Depuis, j'aime bien faire un point régulier sur l'intention qui sous-tend la tâche du comité de Caritas Jura en matière de conduite institutionnelle.

Bien sûr, il s'agit prioritairement de contrôler et garantir le bon usage des ressources allouées aux départements, à leurs activités en cours et aux projets à venir. Les nombreux rapports, propositions et décomptes émanant du terrain constituent autant d'articulations apportées concrètement à notre dessein fondamental. Ainsi allons-nous accompagner toute personne traversant une période de vie difficile en lui apportant soutien et appui dans sa résolution de

problèmes. Mais aussi donner une résonance publique aux phénomènes socio-économiques complexes rencontrés et dont l'actualité évolue avec frénésie, touchant désormais notamment l'obsolescence programmée de nombreuses compétences personnelles et professionnelles vis-à-vis des algorithmes axés profit à tout prix.

Ici, ménager sa monture consiste à cadrer le futur en se dotant le plus largement possible d'outils d'ajustement. Parmi eux, la Stratégie vers 2030 dispose d'une carte bien calibrée du territoire avec lequel nous voulons interagir. C'est bien. En revanche, tenir son ménage c'est préserver suffisamment d'espace et de temps à la sagacité humaine, ses innombrables fulgurances et contradictions incluses. Et c'est mieux. —

Agenda



- 20 octobre ● **Café des proches aidants** « Comment me ressourcer? », de 14h à 16h à LARC, Passage des Ponts 2 à Delémont
- 18 novembre ● **Formation avec Dion Van Werde**, toute la journée, Maison Saint-François à Delémont
- 19 novembre ● **Conférence de Véronique Kohn** « À la recherche de l'amour... entre désir de lien et peur de souffrir », 20h, au Puits de Mine à Delémont
- 5 et 6 décembre ● **Marché de Noël** à Saint-Ursanne
- 8 décembre ● **Café des proches aidants** « Et aujourd'hui, quelle suite? », de 14h à 16h à LARC, Passage des Ponts 2 à Delémont
- 12 décembre ● **Un million d'étoiles**, divers endroits et au marché de Noël à Delémont

Coup d'œil dans le rétro



Fête de la transition GARE SUD

Présence remarquée de COMM9 à la Fête de la transition. Le stand d'articles à 50 centimes a suscité beaucoup d'intérêt. Une manière intéressante de mettre en visibilité les articles de deuxième main. L'occasion de tourner la roue de la chance aussi pour les visiteurs. Une belle mise en lumière également pour l'atelier de réparation de vélos.



Où utiliser la CarteCulture?

Nouveau

Carrée d'As accompagne les lieux, les objets et les atmosphères avec une approche sensible, élégante et profondément humaine. Chaque projet est pensé comme une mise en lumière: d'un espace, d'une histoire, d'un potentiel. Avec la CarteCulture, vous bénéficiez d'un rabais de 30 % sur les prestations de home staging.

Adresse: Rue Préfet-Comte 29, 2852 Courtételle, 079 916 93 67
lionel.chetelat@gmail.com

Profitez des bienfaits de la lecture: CarteCulture offre des avantages aux bibliothèques de Porrentruy et Moutier, et au Bibliobus.

Tous les prestataires sous :
www.carteculture.ch





Appels à votre soutien

Caritas Jura compte sur votre soutien pour donner un coup de pouce à des personnes ou des familles en difficulté. Votre générosité permet de redonner le sourire à de nombreuses familles.

■ 107 – Quand accident et maladie se percutent

Cette personne, divorcée depuis peu, a subi une opération et des semaines de convalescence. En incapacité de travail, la diminution de son salaire a chahuté son budget. Parallèlement, un membre de sa famille endure un lourd traitement afin de combattre une grave maladie. Très affectée, elle a pris à sa charge certains frais qui lui ont valu des retards de paiement dans ses propres factures. Durant cette période particulièrement éprouvante, nous souhaitons la soulager de deux mois de primes de caisse maladie.

Souhait: 1000 fr.

■ 108

Les épreuves s'accumulent

À 62 ans, M. a toujours travaillé jusqu'à acheter une petite maison. Puis tout a basculé: son épouse le quitte et il subit un accident de travail. Après avoir épuisé ses indemnités, son médecin le reconnaît inapte, mais l'AI lui refuse une rente. Désormais apte au placement à 50 %, il vit modestement avec ses indemnités de chômage à 50 %.

Par dignité, révolte ou difficultés face aux démarches, M. a longtemps refusé de solliciter les services sociaux. Nous avons finalement pu l'accompagner dans ce parcours. En attendant une solution plus durable, nous aimerions lui permettre de souffler un peu.

Souhait: 1500 fr.

■ 109

Période de transition

Ce couple cumule plusieurs emplois avec des enfants encore en études. Après être arrivé en fin de droit, Monsieur a décroché un nouveau travail pour août 2026, mais avec quelques mois difficiles. En attendant la perception des premiers salaires, le couple a reçu plusieurs factures bisanuelles qu'il peine à assumer avec les revenus de Madame. Afin de leur éviter des dettes durant cette période de transition, nous sollicitons votre générosité pour prendre en charge une facture de primes.

Souhait: 1300 fr.

Merci pour vos dons

Si, grâce à votre générosité, les montants demandés sont dépassés, le surplus est affecté à des situations semblables.

Résultats des appels d'avril 2026

Appel 104 – changer ses lunettes pour un avenir plus clair. Souhait: 1500 fr.

Appel 105 – ne pas saboter un plan de désendettement. Souhait: 1500 fr.

Appel 106 – soutenir son ado malgré les difficultés. Souhait: 1500 fr.

Grâce à vos dons, nous avons reçu 3220 fr. pour les appels alors que nous avions besoin de 4500 fr. Merci pour votre générosité!

Adresses

Caritas Jura

Case postale 172

2800 Delémont

Téléphone_ 032 421 35 60

Fax_ 032 421 35 65

Email_ caritas.jura@caritas-jura.ch

www.caritas-jura.ch

Direction, Département

Consultation et Soutien

Rue du Temple 19

2800 Delémont

Téléphone_ 032 421 35 80

Département Action

Communautaire

LARC

Passage des Ponts 2

2800 Delémont

Téléphone_ 032 423 55 40

Département Insertion

Rue St-Henri 5

2800 Delémont

Téléphone_ 032 421 35 70

COMM9

Rue St-Henri 7

2800 Delémont

Mardi à jeudi_ 10h – 18h

Samedi_ 9h – 13h

Service de récupération

Téléphone_ 032 423 65 11

9h – 11h et 14h – 16h

COMM9 Porrentruy

Grand-Rue 18

Mardi à vendredi_ 14h – 17h

COMM9 Saignelégier

Hôpital 13

Mardi à vendredi_ 14h – 17h

**Faites un don avec
TWINT!**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Conférence avec Véronique Kohn



À LA RECHERCHE DE L'AMOUR

... entre désir de lien et peur de souffrir. Comprendre les paradoxes de l'attachement, entre besoin de proximité et besoin de liberté.

Jeudi 19 novembre 2026 à 20 h
Tête du Puits de Mine / Delémont

Route de Moutier 111A. Accès en transports publics : arrêt de bus « Delémont, route de Courroux » à 50 mètres. Accès en voiture : parking du magasin Landi. Navette Caritas Jura gratuite: départ Gare Sud (côté sud de la gare, derrière les voies).

La rencontre sera suivie d'un en-cas convivial.

Entrée: CHF 10.-

Organisation : Caritas Jura
www.caritas-jura.ch



agir dans le **bon sens**

CARITAS Jura