

.....  
**MONICA BELLUCCI**

L'actrice en interview

Page 24

.....  
**CUISINE**

Un tour du monde  
à ravir les papilles

Page 30



# La première fois!

**Le premier saut en parachute, le premier appart, le premier roquefort... Zoom sur le frisson des premières**

## À VOTRE SERVICE

- 6 Côté famille**  
Votre Une préférée!
- 9 Conseils**  
Il m'aime, mais pas moi
- 11 Sondage**
- 15 Vos messages**

## ZOOM

- 16 Nos premières fois**  
La rédaction se replonge dans ses souvenirs... parfois assez cocasses!

## INTERVIEW

- 24 Monica Bellucci**  
Sa carrière, ses aveux, ses projets

## SAVEURS

- 30 Evasion culinaire**  
Un livre invite à découvrir des spécialités d'ailleurs
- 35 En vedette:** orge perlé
- 36 En rayon**
- 39 Vin de choix**
- 42 Place du marché**
- 44 Recettes**



## IMPRESSUM

**Editeur Coopération**  
Coop Société Coopérative  
4002 Bâle  
Jörg Ledermann

**Directeur de la publication**  
Patrick Wehrli

**Rédaction**  
Case postale 2550, 4002 Bâle  
Tél.: 0800 400 400  
Fax: 0848 400 045\*  
cooperation@coop.ch  
www.cooperation.ch

**Rédacteur en chef**  
Thierry Delèze

**Service des abonnements**  
Tél.: 0800 400 400  
Fax: 0848 400 045\*  
abo.cooperation@coop.ch  
www.cooperation.ch/abo

**Service clients**  
Case postale 2550, 4002 Bâle  
Tél.: 0848 888 444\*  
www.coop.ch/contact

**Services clients Supercard et Hello Family**  
Case postale 160, 4132 Muttenz  
Tél.: 0848 880 440\*  
www.supercard.ch  
(\*tarif national)

Jeux et concours: aucune correspondance n'est échangée pour les concours. Les données sont transmises à des tiers pour la gestion du concours.

## ACTUEL

- 50 Région**
- 55 Près de chez vous**  
Ecrivez-nous!
- 56 Des paroles aux actes**  
Les méthodes pour garantir la fraîcheur des fruits et légumes
- 58 Brèves**

## FAMILLE

- 62 Psychologie**  
Mon enfant est introverti
- 65 Le savais-tu?**
- 67 Jeux juniors**

## LIFESTYLE

- 69 Mode**
- 71 Multimédia**  
L'intelligence artificielle expliquée aux enfants
- 75 Mots fléchés**
- 76 Jeux & horoscope**
- 80 Portrait**  
Olivier Racine raconte ses années de vie nomade
- 83 Vous**  
Le rêve de gosse de Nina Burri
- 84 People**
- 86 Rendez-vous**  
Chronique de Jean-Dominique Humbert  
Le sapin le plus haut de Suisse romande est blanc et tricentenaire

## ÉDITORIAL



**THIERRY DELÈZE**  
RÉDACTEUR EN CHEF  
THIERRY.DELEZE@COOP.CH

# La magie des premières fois

J'écris cet édito depuis une place où je ne m'étais jusqu'alors encore jamais assis. Le home office domine le quotidien (mais n'était encore qu'une recommandation au moment d'écrire ces lignes), les bureaux sont donc en bonne partie libres en rédaction et j'ai oublié mon laptop à la maison... Du coup, hop, je m'installe en terres inconnues. Et qu'est-ce que ça change! Une tout autre perspective, à tous points de vue...

Faire quelque chose pour la première fois fait un bien fou. Que ce soit des petits détails du quotidien ou de plus grandes choses, nous avons tous besoin de premières fois. Elles sont un formidable antidote au poids des habitudes qui rythment, règlent, rassurent mais aussi conditionnent et endorment nos existences. Bonnes ou mauvaises, elles forment ces indispensables expériences qui nous permettent d'apprendre, d'avancer, de nous sentir vivants. Je pense souvent à ce conseil, lu je ne sais plus trop où, qui soulignait l'importance de découvrir au moins une fois par année, un lieu nouveau, proche ou lointain. Je trouve que le conseil vaut aussi pour les premières fois: une fois dans l'année (au minimum!) vivre quelque chose de nouveau. Pensons à l'extraordinaire capacité d'émerveillement et d'étonnement des enfants, dont les journées sont une succession de premières fois.

La rédaction vous présente cette semaine, un échantillon de ses petites et grandes premières. Celles dont on se souvient avec un sourire. (lire en pages 16 à 21) ●

 [www.cooperation.ch/opinions](http://www.cooperation.ch/opinions)

# Des fourmis dans les jambes

Le voyageur Olivier Racine a publié ses mémoires, «A l'aventure», où il raconte quatre ans de vie nomade dans le monde entier, et ses incessantes rencontres avec des inconnus ou des stars.

TEXTE LAURENCE DE COULON PHOTO PATRICK GILLIÉRON LOPRENO

Un livre en quatre tomes, parce qu'un seul ne suffisait pas à cet homme excessif de son aveu, toujours en quête de mouvement, d'aventures, d'adrénaline et de combines. Ce récit commence dans sa jeunesse avec son travail à l'hôpital de Lausanne, où de «tire-lits» il devient responsable à la gestion du programme opératoire, et améliore son salaire grâce à des achats et ventes de tous genres.

Puis Olivier Racine est convoqué à l'école d'officiers, s'en fait renvoyer parce qu'il menace un supérieur de sa baïonnette, une brouille. «J'ai souvent eu des problèmes avec ma hiérarchie, parce que j'ai de la peine à me réfréner.»

## Amateur de sensations fortes

Né dans le Jura bernois en 1962, il a habité Epalinges (VD) avec ses parents, où son souvenir le plus fort est d'avoir descendu, puis gravi tout seul, le chemin qui menait au cimetière, au point qu'il s'y est déjà acheté une concession. Jeune adulte, amateur de sensations fortes, il s'adonne au parachutisme, jusqu'à ce que, témoin de plusieurs accidents, sensible aux signes de l'univers, il s'arrête.

Puis il commence un séjour en Thaïlande, et des fourmis dans les jambes, découvre l'Asie, l'Europe et les Etats-Unis. Rarement à l'hôtel, souvent chez des amis, il mène une vie vagabonde faite de découvertes insolites. Il rencontre Simone la Suédoise en Thaïlande, et rentre chez lui en 1992, après quatre ans d'expériences diverses,

notamment un passage dans un kibboutz en Israël ou un safari au Kenya.

Aujourd'hui, il vit à Ouchy avec une compagne amatrice de chats, parcourt régulièrement le Chemin du renard, quatre heures de marche aller-retour, au bord de la Vuachère. Olivier Racine n'a jamais cessé de voyager. Il y a deux ans, il s'est encore fait inviter par l'un des fils de Marlon Brando à Tetiaroa, au nord de Tahiti. Seul le Covid a eu temporairement raison de son intransquillité. Pour l'avenir, il projette un voyage en Antarctique en 2022, «une première mondiale, dans le premier brise-glace électrique à hydrogène». Il juge ce projet égoïste, mais assume ce trajet. L'arrêt provisoire de son activité préférée n'entame pas son élan. «Je continue de voyager dans ma tête, par l'écriture. Je suis en train d'écrire. J'ai fait le tour du monde avec

mon frigo, en référence aux cartes postales qu'on aimante à nos frigos.»

Minimaliste avant l'heure, même s'il récuse ce terme, Olivier Racine vit de peu, possède un vélo qui a 40 ans, et consacre son argent aux voyages. Très proluxe, il étonne quand il annonce qu'il a fait un stage de méditation en silence pendant douze jours.

Quand on aborde «son côté narcissique» et «son côté parano» mentionnés par un des nombreux préfaciers de son long récit, il commente par sa réponse déjà donnée, sa propre préface à son dernier tome: «Narcissique? Ne dit-on pas, docteur, qu'il faut d'abord aimer les autres? C'est mon avocat qui me l'a dit et m'a dit de vous le dire!» Et l'aventurier ajoute: «Ma parano m'a souvent sauvé la vie.» ●

## MINI-QUESTIONNAIRE

**Votre mot préféré?** Fox. J'appelle les gens comme ça. C'est une déformation du mot anglais folks.

**Votre plat préféré?** Rôti du dimanche avec purée de ma maman

**Dernier livre lu?** «Massoud l'Afghan» de Christophe de Ponfilly

**Votre plus vilain défaut?** L'excès

**Si vous étiez un animal?** Le guépard, c'est un chat de luxe

**Ce qui vous irrite le plus?** La bêtise humaine

**Votre remède quand ça va mal?** Le voyage, si possible, sinon la marche

**A quelle heure vous levez-vous?** A 6 ou 7 heures. Je suis capable de me réveiller à 3 heures, parfois.

**Votre bruit préféré?** Le bruit d'une rivière, ou à l'opposé, d'une course de Formule 1

**Le plus bel endroit en Suisse?** Les Grisons, c'est sûr

Toujours en quête  
d'adrénaline, l'écrivain  
et aventurier Olivier  
Racine consacre son  
argent aux voyages.

