

CHARIVARI

La chronique
de Marie-Pierre Genecand

Les bons gestes
quand ça chauffe

Instinctivement, on pourrait penser qu'une bonne douche glacée permet à un corps surchauffé de se rafraîchir? C'est faux, prévient Helsana, qui donne ses dix conseils anti-canicule. «Même si la tentation est grande, renoncez aux douches froides, car elles resserrent vos vaisseaux sanguins et ralentissent le refroidissement du corps. L'eau froide signale par ailleurs à votre organisme qu'il doit se réchauffer. Préférez par conséquent les douches tièdes.»

Pareille contre-indication, plus connue, celle-là, concernant les courants d'air à domicile. D'ordinaire, lorsqu'il fait un peu chaud, les logements traversants ont cet avantage sur les autres: pouvoir créer un coup de frais en ouvrant des deux côtés de l'appartement. Un geste à oublier en période de fournaise. Dans cette surchauffe généralisée, vous devez aérer la nuit et tout fermer dès le matin, fenêtres, stores et volets compris, pour dresser une barrière contre l'air embrasé.

Ce n'est pas fini. L'envie d'une boisson glacée paraît s'imposer au vu des 35 °C? Vous vous rafraîchirez mieux si, comme les Touaregs dans le désert, vous buvez du thé chaud. Michèle Chabert, maître de conférences en physiologie du comportement alimentaire à Paris XIII, explique pourquoi: «Dans le désert, l'organisme doit évacuer de la chaleur, alors même que la température ambiante est supérieure à celle du corps et que la perte de chaleur par rayonnement, conduction et convection est impossible. En buvant du thé chaud, les Touaregs utilisent alors l'évaporation: l'eau qui s'évapore de leur organisme emporte une partie de la chaleur présente à la surface de la peau et des muqueuses respiratoires, et refroidit ces structures», renseigne-t-elle sur Larecherche.fr.

Enfin, même si la chaleur vous assomme et vous transforme en zombie, le café n'est pas recommandé, car «sa consommation peut entraîner une déshydratation du corps pouvant aller jusqu'au coup de chaleur», prévient TFInfo. Dans la même idée et plus logiquement, l'alcool est également proscrit. A ce propos, rappelons que la bière est une fausse amie: bien fraîche à déguster, mais diurétique, et donc déshydratante elle aussi.

Un dernier conseil, de mon cru, cette fois: cette chaleur exceptionnelle, embrassez-la. Prenez-la comme un cadeau, un coup de sirocco qui vous emmène ailleurs, évoque le Sahara. Quand vous sortez, fermez les yeux et imaginez-vous dans les dunes, à dos de chameau, aux côtés de Lawrence d'Arabie, cet officier anglais qui s'est battu pour l'indépendance de ce pays avant d'être trahi par la France et le Royaume-Uni. La chaleur n'est pas qu'un poids fatal dont il faut se libérer, elle peut aussi être une invitation à voyager. ■

Egalité

Dans les pas des pionnières suisses de l'alpinisme

Entre Sonloup et Les Paccots, une guide et une politologue ont dépoussiéré l'histoire du Club suisse des femmes alpinistes, né de l'exclusion de ces dernières par le Club alpin suisse, en 1917. Nous avons suivi les traces de ces amazones des cimes

Sophie Dorsaz

En ce matin caniculaire de la fin mai, train puis funiculaire nous déposent à Sonloup, au-dessus de Montreux. Plus de 700 mètres de dénivelé avalés sans effort, de la plaine, avant même le départ de cette randonnée consacrée au Club suisse des femmes alpinistes (CSFA).

Guidée par Virginie Thurre, accompagnatrice en montagne, et Sabrina Neyret, docteurante en sciences politiques à l'Université de Lausanne et autrice d'un mémoire sur le sujet, la balade entend réhabiliter ces pionnières des cimes. Leur association, née sur les rives du Léman en 1918, s'est créée dans l'ombre du Club alpin suisse, à la suite de leur exclusion de celui-ci.

Une première sortie ambitieuse

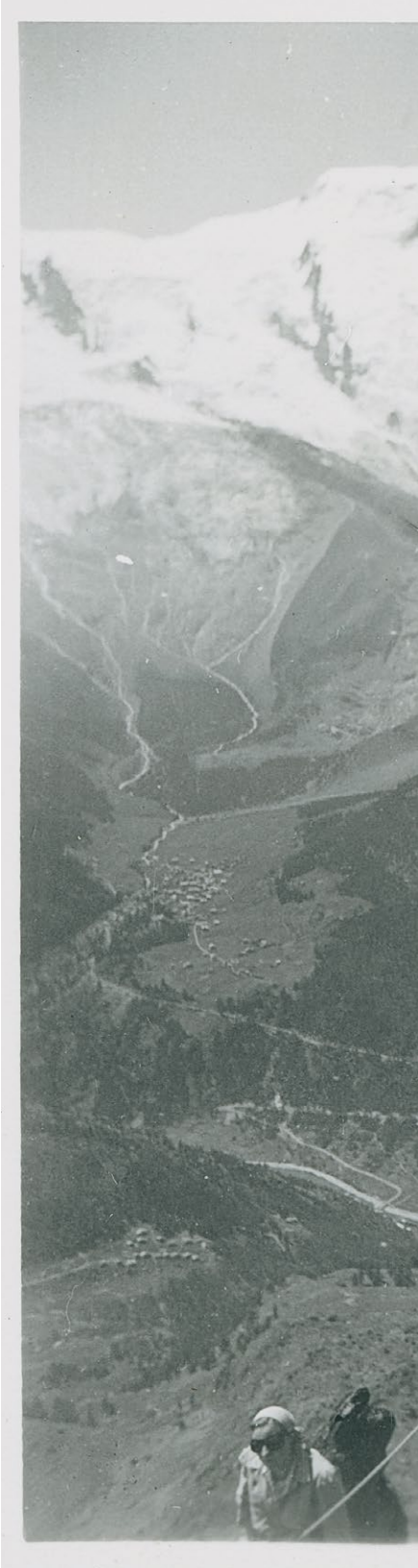
Mettre en lumière des figures trop longtemps invisibilisées ou des précurseuses, telles que l'alpiniste Loulou Boulaz ou l'écrivaine Ella Maillart, fait partie de l'ADN d'Echappées, l'agence de randonnées fondée par Virginie Thurre en 2021. Et cela, toujours en marchant.

Pour plonger dans l'histoire du Club suisse des femmes alpinistes, l'itinéraire choisi relie Sonloup aux Paccots. Et ce n'est évidemment pas un hasard. «Il s'agit d'un tronçon de la toute première sortie du CSFA de Lausanne, en juin 1918», explique Sabrina Neyret. A un détail près: à l'époque, ces dames en robe et manches longues étaient

parties de Montreux à pied pour rejoindre Châtel-Saint-Denis en passant par la Cape au Moine, dont l'arête confère un caractère alpin à la randonnée. Un parcours d'une trentaine de kilomètres pour leur première sortie: c'est certain, les membres du CSFA avaient des ambitions et de la ressource.

Pour comprendre l'origine de ce club de femmes, «le premier dédié aux loisirs à une époque où elles étaient surtout actives dans le domaine caritatif», il faut remonter plus d'un siècle en arrière et troquer nos chaussures légères pour les bottes en cuir cloutées de l'époque. Estomper les nombreuses routes et sentiers de nos paysages pour nous représenter une montagne bien moins fréquentée. En 1863, le Club alpin suisse est créé dans le sillage des alpinistes anglais qui défrichent les sommets des Alpes. A cette époque, la pratique est réservée à une élite bourgeoise, aristocratique et très majoritairement masculine. Géologues, naturalistes, botanistes et intellectuels veulent percer les mystères du monde alpin.

Sur le modèle du fédéralisme suisse, le Club alpin s'organise en sections autonomes, rattachées à un comité central. Durant ses premières décennies, certaines d'entre elles, comme celles du Valais ou de Berne, acceptent les femmes. D'autres les refusent. Cette question fait régulièrement débat au comité, jusqu'à être définitivement tranchée en 1917. Dans un rapport formel, une dizaine d'arguments motivent cette décision. On y évoque les limites biologiques et physiques des femmes.



Les alpinistes du SFAC (Schweizerischer Frauen-Alpen-Club) de Winterthour, au Jägihorn, en 1954. (Hanni Bernhard/ALPS - Alpines Museum der Schweiz)

PUBLICITÉ

Puissance de la voix.

Vibrez. Découvrez.

Benjamin Bernheim et les grandes voix de l'été.

Le vendredi 21 août 2026, sous la Tente du Festival de Gstaad, Benjamin Bernheim, l'un des ténors les plus acclamés de notre époque, interprète Rodolfo dans *La bohème* de Puccini en version de concert, entouré d'une distribution internationale.



MENUHIN FESTIVAL GSTAAD
menuhin.ch

Family Matters
16 JUILLET – 5 SEPTEMBRE 2026

EDMOND DE ROTHSCHILD
ERMITAGE GSTAAD-SCHÖNRIED

PARTENAIRE MÉDIA

LE TEMPS



Des esprits chagrins, à l'époque, prétendaient que l'altitude mettrait en danger la fertilité des femmes en provoquant une descente des ovaires

En 1890, une alpiniste avait rejoint une cordée masculine pour une excursion au Beichgrat, dans le Valais. Soit bien avant l'exclusion des femmes du Club alpin suisse. (Photographe inconnu/ALPS - Alpines Museum der Schweiz)



L'altitude mettrait en danger leur fertilité en provoquant une descente des ovaires.

Les membres du club estiment par ailleurs que les femmes sont intellectuellement trop limitées pour être capables d'observations scientifiques du milieu alpin. Elles risqueraient alors de «sportiser» une pratique noble. Il faudrait également, d'après eux, élargir les sentiers pour faire passer les mules qui porteraient leurs sacs et agrandir les cabanes pour éviter une promiscuité dérangeante. Sabrina Neyret met en évidence un argument d'une tout autre nature, évoqué dans un article du bulletin du club publié dix ans plus tôt: «Ces amazones du piolet, suées, chargées de sacs à dos, enflammées par l'effort, avec des culottes, cela a toujours suscité en moi une horreur esthétique», notait un certain G. G.

La révolution? Très peu pour elles

N'en déplaise aux nostalgiques de cette époque, s'il y en a, ce jour-là, malgré les sacs sur nos dos et la sueur sur nos fronts, Virginie Thurre et Sabrina Neyret nous emmènent au col du Soladier. Devant nous, les Préalpes fribourgeoises, à notre droite, un pic abrupt. C'est la Cape au Moine que les pionnières avaient gravie lors de leur traversée. «Il y a bien quelques passages difficiles, et il est bon de ne pas avoir le vertige», relatait Mme Bommeli dans son récit de course en 1918. On imagine facilement ces amazones, une main en appui sur le versant, l'autre soulevant leur robe pour éviter de s'encoubler sur cette arête mi-herbeuse, mi-rocheuse.

Sur la descente en direction de la Veveyse, Sabrina Neyret détaille le profil des membres. «A la base, il s'agissait pour la plupart de femmes ou de sœurs de membres du Club alpin, issues du même milieu bourgeois.» Si l'on connaît certains noms, comme celui d'Aline Margot, fondatrice de la première section du CSFA à Montreux, certaines resteront à jamais anonymes. «Une des fondatrices est désignée comme Madame Robert Furrer et son nom personnel n'apparaît jamais dans les archives que j'ai consultées», se désole la politologue.

Pionnières donc, mais pas révolutionnaires. Lors de la fondation du CSFA, la structure en sections et le système de marrainage

pour les nouvelles membres ont été largement inspirés du Club alpin suisse. Les hommes du club y jouaient d'ailleurs un rôle important en tant que chefs de course ou formateurs. «Elles ne remettent pas en question l'ordre en place», précise Sabrina Neyret. «Elles s'y sont d'ailleurs pliées au moment de choisir le nom de leur association. Comme le «Club alpin féminin» ou le «Club alpin des dames» ne plaisaient pas aux membres du CAS, elles se sont résignées à l'appeler le Club suisse des femmes alpinistes.» Et, bien que la création du CSFA soit une revendication en soi pour l'époque, ses membres se tenaient à distance des mouvements féministes émergents en ce début de XXe siècle.

Sur les pentes du domaine skiable des Paccots, les organisatrices de la randonnée pointent une large bâtisse en bois sur le versant opposé, à l'orée de la forêt. Il s'agit du chalet «La Meyette», construit par la section lausannoise du CSFA en 1933.

La mixité advient en 1980

Au fil des décennies, le club s'est étoffé et modernisé, suivant les évolutions de son temps. D'origine bourgeoise, il s'est peu à peu ouvert aux différentes classes sociales. Ses activités ont pris un caractère plus sportif. Des mutations que son pendant masculin a lui aussi connues. Durant les années 1970, mar-

quées par l'obtention du droit de vote et d'éligibilité des femmes, la mixité au sein du Club alpin suisse est rediscutée. Elle devient effective en 1980. Le CSFA est dissous et les femmes rejoignent les rangs du CAS.

Après 14 kilomètres et près de 25 000 pas, le bitume des Paccots nous ramène au XXIe siècle. Dans les rues, des traileuses rejoignent leur voiture. «Finalement, l'exclusion des femmes du Club alpin les a poussées vers une autonomisation et une indépendance que beaucoup n'imaginaient pas possibles à cette époque», relève Virginie Thurre. En un siècle, le chemin parcouru par les femmes en montagne ne se mesure décidément pas qu'en kilomètres. ■

En 1923, des femmes de la section Bienne-Jorat lors d'une randonnée vers la Bütlasse (3193 m), au nord du Gspaltenhorn, dans le canton de Berne. (Photographe inconnu/ALPS - Alpines Museum der Schweiz)

