

## LES MEMBRES DU BUREAU D'ASTERS SE SONT RÉUNIS AUX CONTAMINES OCTOBRE ROSE : SENSIBILISER AU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN 27 OCTOBRE 2018 - LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ

### LES CONTAMINES-MONTJOIE

## Réserve naturelle : le bâtiment de l'alpage des Prés va être transformé en refuge

C'est à l'espace Nature au Sommet que s'est déroulée mardi une réunion du bureau d'Asters, conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie, afin de présenter les actions et projets mis en œuvre sur la réserve naturelle.

Christian Schwoehrer, directeur d'Asters, a d'abord rappelé l'accent mis sur la sensibilisation et l'accueil du public avec notamment de nombreuses animations, proposées par l'équipe de la réserve naturelle composé notamment de Geoffrey Garcel, garde technicien, de Teddy Bracard, technicien en CDD, et Violette, animatrice de la CCPMB.

#### Poursuivre les actions de sensibilisation à cet environnement spécifique

Puis il a présenté la Maison du Tour du mont Blanc dont l'objectif est la sensibilisation des publics aux enjeux de préservation des patrimoines naturels et culturels. À noter que plusieurs centaines de milliers de visiteurs passent chaque année sur ce site. Le financement serait assuré à plus de 69 % par l'État, le Département et le Fonds européen de développement régional, le reste étant à charge pour la commune.

Deuxième projet fédérateur depuis 2016, le réaménagement du bâtiment de l'alpage des Prés pour le transformer en refuge en accord avec Asters, la commune et la Compagnie des guides de Saint-Gervais/Les Contamines-Montjoie, cette dernière réalisant les travaux de réhabilitation du bâtiment appartenant à la commune et bénéficiant alors de l'exploita-



Christian Schwoehrer, directeur d'Asters, a présenté les projets menés devant une assemblée composée de membres d'Asters, d'Étienne Jacquet, maire des Contamines, Antoine Boisset, adjoint et membre de la commission "Environnement, Réserve Naturelle", Anne-Lise Bouvier, déléguée territoriale EDF Hydro, ainsi que de nombreux invités impliqués dans ces actions. Il faut souligner l'étroite collaboration d'Asters avec les partenaires dont la municipalité très active dans le domaine des aménagements pastoraux, faunistiques et touristiques, la CCPMB, très impliquée dans le volet environnement et EDF HYDRO depuis 2014, pour des actions scientifiques et de préservation de biodiversité. Photo Le D.L.A.D.

tion selon une durée à déterminer. L'idée, outre la création d'un refuge, est aussi une utilisation pédagogique destinée aux enfants afin de les sensibiliser à cet environnement spécifique montagne.

Pour clôturer ce volet accueil et sensibilisation du public, M. Schwoehrer a détaillé le projet numérique intitulé Geotrek dans les réserves naturelles du Pays du Mont-Blanc. Il s'agit notamment de topos de randonnées avec un contenu faune, flore et patrimoine.

Puis le directeur a abordé l'aspect scientifique de son exposé avec les suivis sur les lacs Jovet et le glacier de Tré la Tête avec

par exemple le relevé de la perte cumulée de 2013 à 2017, soit cinq mètres d'eau ou l'équivalent de 11 000 piscines olympiques. Sujet plus réjouissant, le programme Alcotra sur le suivi des bouquetins avec la pose cet été de colliers GPS.

L'accent fut mis sur la gestion des espaces naturels de la réserve en faveur de la faune comme le téttras lyre. Des travaux de débroussaillage et de bûcheronnage sur l'alpage des Prés ont été entrepris afin de préserver les habitats de reproduction.

La réunion s'est achevée par l'annonce des festivités pour les 40 ans de la réserve naturelle qui émailleront l'année 2019.

LD.

### Un abri à l'alpage de Jovet pour maintenir une bergère

Autre sujet phare défendu conjointement par Asters et la commune, la gestion concertée des alpages afin de préserver la biodiversité et relancer l'activité pastorale.

Pour cela, grâce à différentes actions, un troupeau de 150 brebis a investi cet été l'alpage de Jovet sous la conduite d'une bergère à demeure, ce qui a permis, par la pâture, de maintenir le milieu ouvert et d'assurer la

qualité biologique de cet alpage.

Pour pérenniser l'installation de la jeune agricultrice sur cet alpage, la création d'un abri de berger est en cours de réalisation par la commune avec l'appui d'Asters et de la Société d'économie alpestre.

Améline Mattel, exploitante du troupeau et présente à cette assemblée, a pris la parole pour expliquer son projet.

## Bien-être et gourmandise au profit d'Octobre rose



Le qi gong, pratique douce et relaxante proposée dans le cadre de la prévention du cancer. Photo Le D.L.A.D.

Dans le cadre d'Octobre Rose, campagne pour la prévention et le dépistage du cancer du sein, un atelier bien-être s'est déroulé à l'espace animation mardi en fin d'après-midi, afin de faire découvrir le qi gong, une gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle chinoise. Plusieurs dames ont assisté à la séance menée par Julie Ponsin.

La première partie a été consacrée à la présentation du qi gong comme arme anti-cancer. Cette terrible maladie, dont l'origine est liée à de multiples facteurs tels que l'alimentation, les émotions, le climat et la qualité de l'air, les traumatismes, les prises de médicaments, etc., perturbe l'équilibre énergétique, pouvant ainsi créer des masses, mucosités et donc tumeurs

dans l'organisme.

Pour la médecine chinoise, on parle alors de système d'alarme qu'il faut contrer par un régime alimentaire adapté et une écoute de soi. Pour cela, les massages de qi gong peuvent agir en prévention en activant l'énergie vitale du corps par une meilleure oxygénation du sang grâce aux exercices de respiration, les mouvements doux et la méditation.

Julie a beaucoup échangé avec les participantes, dont certaines témoignaient de leur propre expérience de la maladie. Car outre la prévention, le qi gong peut accompagner les traitements souvent lourds, afin de soulager les effets secondaires.

La deuxième partie de la séance a consisté en des exercices tels que les automassages, la respiration al-

longée, la marche méditative en salle et la fameuse posture de l'arbre qui consiste à rester debout immobile mais le corps détendu sans rien bloquer, pendant près de cinq minutes.

Cette séance a été unanimement appréciée par les participantes, dont certaines découvraient le qi gong. À noter qu'à partir de cet hiver Julie Ponsin proposera cette activité à 18 heures tous les jeudis à l'Espace Animation.

Autre action menée aux Contamines, la vente de pains, mercredi à la boulangerie "Aux délices de Montjoie" dont les bénéfices, tout comme l'activité qi gong, vont au profit du Comité féminin pour le dépistage du cancer du sein de Haute-Savoie.

LD.