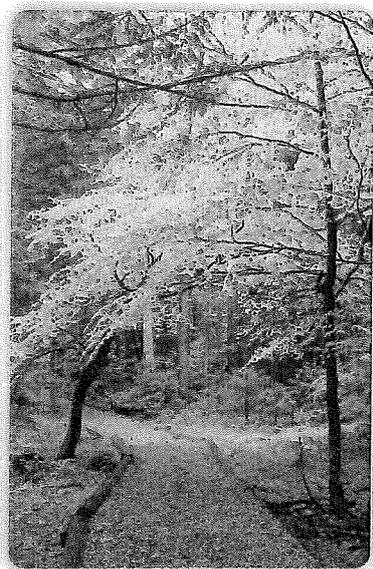


# J'ai pris le Sentier de l'ermite

Cet été, on reste chez nous. L'occasion de tester quelques jolies balades aux alentours, faciles et accessibles à tous, et d'y admirer, par exemple, le Marais des Tenasses d'importance nationale. Sans sortir du sentier !

En ce lendemain d'orage qui promet encore quelques averses, j'emprunte le bien-nommé sentier de l'Ermite puisque, à l'issue de la balade, je n'y aurai pas rencontré âme qui vive. Je prends à gauche, direction le télésiège qui patiente tranquillement jusqu'à l'hiver prochain. Créé en 2003, le sentier passe – au grand dam de ses protecteurs – par un bas et haut marais, un écosystème très

fragile qu'il s'agit de préserver. On est explicitement invité à ne pas quitter la passerelle flottante qui permet de le traverser sans le fouler. Laquelle, en dansant sous mes pas, m'entraîne à l'intérieur du marais d'où je pourrais admirer tourbières, fond de sphaignes, plantes carnivores (droséras ou sarracénies plus connues sous l'appellation de gobe-mouches), pins à crochets, épicéas et même une mare. Envahie de massettes, très décoratives en bouquet, elle risque pourtant à terme l'assèchement. On se croirait presque dans le Grand Nord. La balade est très agréable, l'air embaume la reine des prés. En cette fin juillet, les myrtilles sont mûres à point et me tendent des bras gourmands. Sagement, je m'y refuse et respecte l'interdiction donnée au départ de ne cueillir ni fleurs, ni fruits. Des gobe-mouches à l'air innocent se balancent dans la brise. Je goûte au silence, j'hume un air qui sent la terre, la tourbe. Passé le marais, je débouche en forêt sur un sentier fait de copeaux de bois délicieusement odorants.



## En pratique

**Point de départ:** parking des Motalles aux Pléiades-Blonay  
**Distance:** boucle d'env. 3 km  
**Durée:** de 1h à 1h30  
**Difficulté:** randonnée T1 (facile)  
**Altitude:** de 1205 m (parking) à 1248 m, point le plus haut  
**Dénivelé positif:** 100 m  
**Accès:** en voiture jusqu'à Blonay, puis Les Pléiades, jusqu'au parking des Motalles, aux abords de Lally; en train à crémaillère depuis Vevey, arrêt Lally, puis à pied sur 900 m jusqu'au parking

Ici aussi, des panneaux m'invitent à découvrir ce que cachent ces lieux: un terrier de renard (encore actif), les diverses essences d'arbres qui composent la forêt, les oiseaux ou les animaux qui l'habitent.

### Poussettes s'abstenir

A l'exception de deux des trois croisements avec une route forestière où il a fallu chercher la direction à suivre et s'aider du plan via le smartphone\*, le sentier est dans l'ensemble bien balisé. Il faut compter une heure de marche rapide pour en faire le tour si on ne prend pas la peine de s'arrêter pour lire les nombreux panneaux didactiques qui le jalonnent, ce

qui serait dommage. C'est une promenade à faire en famille qui amusera beaucoup les enfants en âge de marcher qui pourront s'essayer à quelques expérimentations le long du parcours, comme deviner l'âge d'un arbre, s'asseoir sur un banc et même pique-niquer aux abords de la mare. Prévoir de bonnes chaussures. Difficile d'accès pour les poussettes. Mieux vaut prendre les plus petits sur le dos.

Patrizia Rodio

*\*Le risque étant grand qu'un plan papier se retrouve dans la nature, on n'en trouve aucun sur les panneaux d'affichage au départ du parking*

## SANTÉ

# A-t-on été plus grippé cet hiver que l'an dernier?

La récolte des données grippales pour la saison 2019-2020 étant terminée, Grippenet a délivré un récapitulatif de la situation au 17 juillet dernier. Résumé du résumé.

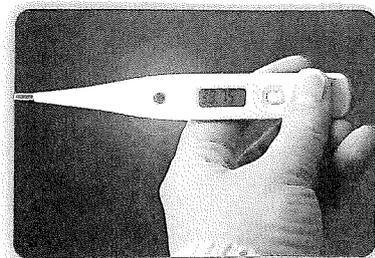
Implémentée et lancée en 2016 par l'Institut de santé globale de la faculté de médecine de l'Université de Genève, la laboratoire d'épidémiologie computationnelle (ISI, Turin), les sciences sociales computationnelles (ETH, Zurich), le laboratoire d'épidémiologie digitale (EPFL, Lausanne) et le centre national de référence de l'influenza (HUG, Genève), la plateforme Grippenet vise à fournir

– sur base volontaire des participant(e)s – des données permettant de répertorier les cas de grippe en Suisse.

De ce suivi de l'épidémie de grippe par le réseau Sentinella (médecins généralistes et pédiatres) et Grippenet, il ressort que « en raison des symptômes similaires entre l'influenza et la COVID-19 (le plus fréquemment une fièvre, des symptômes des voies respiratoires ou des symp-

tômes généraux tels que fatigue ou douleurs musculaires), une nette hausse de l'incidence des syndromes grippaux a été détectée par les deux systèmes de surveillance au mois de mars (une semaine plus tôt par Grippenet) » et qu'il a été observé « une rapide diminution des cas suite à la mise en place du semi-confinement en Suisse (la semaine du 16 mars), diminution qui a persisté suite au relâchement progressif des mesures de confinement à partir du 27 avril », expliquent les auteurs de ce récapitulatif.

Cependant, en consultant les



données (en libre accès) de l'Office fédéral de la Statistique (OFS), on constate que Covid-19 ou pas, nous n'avons ni plus ni moins de morts cette année que l'an dernier. Un même ordre de grandeur qui devrait tous nous rassurer.

Patrizia Rodio