

Le Républicain

Estavayer-le-Lac et district de la Broye

Organe indépendant paraissant le jeudi

Editeur-rédacteur responsable: Imprimerie Bernard Borcard / CP 849 / 1470 Estavayer-le-Lac / tél. 026 663 12 67- fax 026 663 25 21 / www.lerepublicain.ch / e-mail: lerepublicain@bluewin.ch
Tirage contrôlé REMP: 3826 exemplaires / Abonnement: 1 an Fr. 71.- 6 mois Fr. 36.- / Fr. 2.- le numéro (TVA 2,5% incluse / CHE - 107.757.228 TVA) - CCP 17-3149-3 / (IBAN CH89 0900 0000 1700 3149 3)

140 km de bonheur en mode trail!

COURSE A PIED

Le spécialiste de trail Etienne Pillonel vient de rallier le point le plus bas du canton de Fribourg à celui le plus haut, soit la plage d'Estavayer-le-Lac (428 m) au Vanil Noir (2389 m) et retour. 140 km de course à pied avec 5100 m de dénivelé positif, le tout parcouru en mode compétition! Parti à 1h du matin samedi 24 octobre, le Fribourgeois originaire de Montagny-les-Monts a eu besoin de 16h47 min, un temps qui le situe en-dessous de son objectif. Avec cette idée sortie tout droit de son imagination, le sportif a voulu par la même occasion démontrer qu'il était possible de créer ses propres défis, ceci dans la région, sans grande infrastructure et avoir autant de plaisir que lorsqu'on participe à une course officielle.

(voir à l'intérieur)



Etienne Pillonel (tout à dr.) a été accueilli chaleureusement par sa famille lors de son arrivée à la plage d'Estavayer-le-Lac

LES PROCHES AIDANT-E-S A L'HONNEUR

A l'occasion de la Journée intercantonale des proches aidant-e-s, ce vendredi 30 octobre, une hotline cantonale fribourgeoise «Proch'écoute» sera lancée, et qui leur est destinée, ceci avec le soutien de la Loterie romande. *Le Républicain* a recueilli un témoignage d'un couple de la Broye fribourgeoise, Hélène et Jean-Claude Tribolet de

Vuissens, qui a eu la gentillesse de partager son vécu.

(voir à l'intérieur)



SAINT-AUBIN - «TRANSITION», EXPO PHOTOS

Quatre photographes, Elvira Maeder de St-Aubin, Marion Correvon de Chamblon (manque sur la photo), Cédric Schmid de Bulle et Raymond Liechti de Fleurier, se sont retrouvés pour exposer leurs photos au Château de St-Aubin. Des clichés au plus près de la nature qui mettent en évidence toute la beauté du monde végétal et animal, avec une pointe de

poésie. A découvrir les 30 et 31 octobre et le 1^{er} novembre.

(voir à l'intérieur)



Au Cochon d'Or

Vlandes et comestibles

HIT DE LA SEMAINE

Le Gruyère AOP
doux ou mi-salé de Villarzel
Fr. 17.80 / kg

Au Cochon d'Or - 1530 Payerne
www.cochondor.ch - 026 660 62 62

Le smiley

J'ai enfin compris!

Depuis ce printemps, j'ai l'impression que quelque chose ne tourne pas rond chez moi. La fatigue est omniprésente. Le matin, mes réveils sont difficiles, moi qui en un rien de temps débatais mes journées à vive allure. Parfois, il me semble aussi que des douleurs mystérieuses commencent à s'infiltrer dans mon corps de sportif. Un lumbago, un mal de tête, parfois la digestion qui n'est pas au top, le souffle qui devient plus court en montant les escaliers, le nez qui coule dès qu'il y a un petit courant d'air. Des symptômes qui commençaient à m'inquiéter gentiment en ces temps de coronavirus. Pourtant les tests sont formels: rien à signaler! Depuis dimanche dernier, oh miracle, tout va à nouveau mieux, alors que samedi je broyais encore du noir. En l'espace d'une nuit, j'ai retrouvé ma forme de jeune homme. Je n'ai pourtant rien changé à mon rythme de vie. Bizarre, non? C'est un ami qui m'a trouvé l'explication scientifique: j'ai rattrapé l'heure de sommeil perdue lors du passage à l'heure d'été!

Le smiley

LE COUP DE GRIFFE DE GOBIO



Récit

La rédaction vous propose une nouvelle histoire. Ecrite par Jean-Michel Zuccoli, elle raconte le récit d'un personnage staviacois qui a consacré quelques mois de sa vie à son prochain. Un récit romancé qui invite à la réflexion tout en découvrant la vie d'un EMS

Au coeur de la vie (1)

J'ai chaud, j'ai froid, je transpire...
Ce n'est pas possible! Les portes viennent de se fermer derrière moi. Il fait pourtant doux pour la saison, les rayons de soleil caressent ma peau, quelqu'un de cher à mon coeur attend ma venue. C'est vendredi, le week-end s'offre à moi. Tout va bien et pourtant, quelque chose m'étouffe. Un vide s'est incrusté au plus profond de moi. Les larmes ruissellent sur mes joues, doucement, sans crier gare. Le manque se fait déjà ressentir. La tristesse m'envahit. Le coeur lourd, je quitte ce lieu qui m'a fait vivre une expérience incroyable. «Ils auraient encore tellement besoin de moi!», me dis-je en regagnant ma voiture. C'est gonflé de penser ainsi, non? Mais j'avais l'impression d'avoir trouvé ma place, d'avoir été utile, d'avoir servi à quelque chose. Certes, sans formation et diplôme reconnus, juste avec le coeur

et l'envie de bien faire. J'aurais encore tellement à donner, à offrir. De la joie par exemple, une écoute, une présence. Eux aussi, évidemment. Ce lieu de résidence, il ne l'ont pas choisi pour la majorité d'entre eux, la santé un peu plus fragile les ayant contraints de trouver une solution. La seule qui existe dans notre vie des temps modernes.

* * *

Pourtant je n'ai pas fait grand chose. J'ai juste été là. Ecouter, partager, offrir. Je quitte ce navire enrichi d'amour, rempli d'instant de partages. Un regard, un sourire suffisent parfois largement. Les gestes d'affection, eux, sont de toute façon interdits en ce moment. Ils manquent cruellement pourtant. Au point de se poser la question, si l'absence de tendresse, de chaleur humaine perceptible tactilement n'est pas une forme de maltraitance...? (à suivre)