

1 Katia Siciliano Câlinothérapeute

« Les gens ne se donnent même plus la main pour se dire bonjour », déplore Katia Siciliano, 54 ans, qui a fait du toucher son métier. La câlinothérapie consiste à prendre rendez-vous, comme on le ferait pour un massage sportif, pour être pris dans les bras tendrement. « Mon espace de consultation est aménagé autour d'un grand lit, couvert de coussins, explique la thérapeute dont le cabinet se situe à Ballaigues, dans le canton de Vaud. La câlinothérapie repose sur une qualité de toucher particulière. C'est un type de contact similaire à celui destiné à un enfant. »

Un entretien préalable permet à la thérapeute de s'assurer que la personne a bien compris les limites de la séance. Katia Siciliano fait partie des rares câlinothérapeutes actifs en Suisse. « La pratique est davantage répandue outre-Atlantique; c'est d'ailleurs à distance, grâce au site américain Cuddlist.com, qui dispense des formations en ligne, que je me suis professionnalisée. En Suisse, il y a encore beaucoup de gêne à recourir à ce type de soins. » La thérapie n'est d'ailleurs pas encore reconnue par les assurances. Les 120 francs que coûte la consultation d'une heure ne sont donc pas remboursés.

Pourtant, les bienfaits des câlins sont prouvés scientifiquement: baisse de la tension artérielle, efficacité du système de défense immunitaire ou encore amplification de l'estime de soi, grâce à la stimulation de la création d'ocytocine au contact de l'autre. « Si chaque individu recevait huit câlins par jour, dont un d'au moins 20 secondes, on éviterait la prise de nombreux médicaments! » Les personnes qui ont recours aux soins proposés par Katia Siciliano sont des adultes, hommes ou femmes, de tous les âges. « Je reçois des individus touchés par une dépression, un cancer, un AVC, mais la raison qui les amène chez moi n'a pas vraiment d'importance. Je ne travaille pas dans la psychiatrie. La pratique implique un lâcher-prise qui peut réveiller certaines blessures. Il arrive que les câlins entraînent des larmes. La tendresse est un outil puissant. »

♠ Son activité génère un revenu d'environ 60 000 francs par an.



2 Léandre et Maxime Guillod Cultivateurs de riz

Ce jour-là, des curieux se sont attroupés autour des champs, ils observent le spectacle qu'offre une plantation plutôt insolite, celle du riz. Inimaginable, il y a peu encore, au nord des Alpes. C'est pourtant le pari fou de Léandre et Maxime Guillod. Cela fait maintenant cinq saisons que les deux maraîchers de la Broye récoltent leur riz, vendu sous le nom de Riz du Vully. Le projet est né à la suite d'un travail de recherche de l'Agroscope de Zurich sur les cultures tolérantes de grandes quantités d'eau, comme c'est le cas dans la région des Trois-Lacs.

Aujourd'hui, les deux frères ont doublé le nombre d'hectares de rizières, passant à 6, pour un volume annuel de riz estimé cette année entre 15 et 20 tonnes. C'est la plus grande surface de rizières au nord des Alpes. « On pense riz toute la journée, même si celui-ci ne représente jusqu'à présent que 10% de notre chiffre d'affaires, explique Léandre Guillod. Nous cultivons les plantons nous-mêmes dans nos serres, puis nivelons le sol avec une machine pour rendre le champ parfaitement plat et le préparer à son inondation. On plante en mai, puis on récolte fin septembre pour faire de la vente directe. On organise aussi des

visites des rizières et peut-être bientôt des risottos au bord de celles-ci. »

L'outillage de précision est futuriste, certaines machines viennent du Japon. Plus étonnant encore, le contrepied choisi par ces entrepreneurs du riz, ingénieurs agronomes de formation. En effet, leur technique de nivelage était utilisée pour empêcher les inondations dans leurs cultures maraîchères, celles-ci causant chaque année des pertes. A présent, ils ont inversé la tendance en sécurisant l'eau dans leurs rizières.

Le Tessin connaît les rizières à sec, le Vully a choisi la méthode asiatique, immergée, depuis le canal de la Broye. L'eau permet de garder le planton au chaud pendant les nuits fraîches. Par ailleurs, la création de ces nouvelles zones humides a vu nicher des vanneaux huppés, une espèce en voie de disparition en Suisse. « Ils pondent au sol et sont à la merci des renards. La rizière leur sert de protection. Nous avons six nids », signale le maraîcher. La Station ornithologique suisse de Sempach suit, elle aussi, les rizières de très près.

♠ En 2021, 100 000 francs de chiffre d'affaires (10% de leur chiffre d'affaires global) partagés entre les deux familles.