

lonely  planet

Suisse

La magie
des trains
panoramiques

Le meilleur
des activités
de plein air

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage



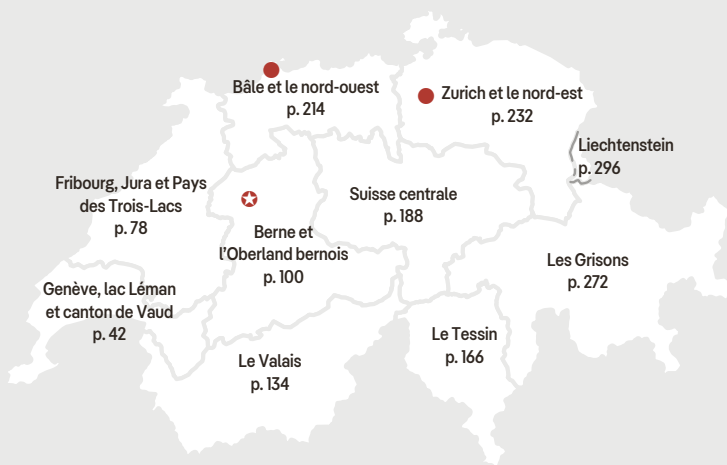
Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



lonely  planet

Suisse



**Caroline Bishop, Anthony Haywood,
Claire O'Dea, Simon Richmond,
Michaela Scalisi, Kerry Walker, Nicola Williams**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de la Suisse	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	16
Itinéraires	18
Quand partir	26
Avant de partir	28
À table !	30
Activités de plein air	34

Sur la route

Genève, lac Léman et canton de Vaud	42
Genève.....	46
Environ de Genève.....	52
Lausanne.....	54
Environ de Lausanne.....	60
Montreux.....	66
Environ de Montreux.....	71
Carnet d'adresses.....	73
Fribourg, Jura et Pays des Trois-Lacs	78
Fribourg.....	82
Environ de Fribourg.....	85
Pays des Trois-Lacs.....	88
Jura.....	93
Carnet d'adresses.....	96

Berne et l'Oberland bernois	100
Berne.....	104
Environ de Berne.....	109
Interlaken.....	111
Environ d'Interlaken.....	114
Vallée de Lauterbrunnen.....	118
Environ de la vallée de Lauterbrunnen.....	122
Lac de Thoun.....	125

Environ	
du lac de Thoun.....	127
Carnet d'adresses.....	129

Le Valais	134
Martigny.....	138
Environ de Martigny.....	141
Sion.....	146
Environ de Sion.....	150
Zermatt.....	153
Environ de Zermatt.....	158
Carnet d'adresses.....	162

Le Tessin	166
Bellinzona.....	170
Région de Lugano.....	174
Ascona-Locarno.....	178
Vallées de l'ouest.....	182
Carnet d'adresses.....	186

Suisse centrale	188
Lucerne.....	192
Environ de Lucerne.....	199
Andermatt.....	207
Carnet d'adresses.....	211

Bâle et le nord-ouest	214
Bâle.....	218
Environ de Bâle.....	224
Aarau et les châteaux.....	226
Carnet d'adresses.....	230

Zurich et le nord-est	232
Zurich.....	236
Environ de Zurich.....	247
Lac de Constance.....	253
Environ du lac de Constance.....	258
Carnet d'adresses.....	264

Les Grisons	272
Coire.....	276
Environ de Coire.....	280
Davos et Klosters.....	284
Environ de Davos et Klosters.....	287
Saint-Moritz.....	290
Environ de Saint-Moritz.....	292
Carnet d'adresses.....	294

Liechtenstein	296
Liechtenstein.....	300
Carnet d'adresses.....	304

Carnet pratique

Arriver en Suisse	308
Comment circuler	309
Trains panoramiques	310
Hébergement	311
Avec des enfants	312
Argent	313
Manger, boire et sortir	314
Voyage responsable	316
Voyage et handicap	318
Voyageurs LGBTQI+	319
Santé et sécurité	320
Bon à savoir	321
Langues	323

Comprendre la Suisse

Une histoire de la Suisse en 15 lieux	326
À la rencontre des Suisses	332
L'élégante simplicité du design suisse	334
Des transports toujours plus verts	336
La légende noire des Alpes	338



First Cliff Walk by Tissot
(p. 120)



Grünsee, lac près de Zermatt (p. 156)



Glacier d'Aletsch (p. 160)

SUISSE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Ce que je trouve si addictif et si enivrant, ce sont les innombrables lacs et montagnes. Je vis au bord du lac Léman (p. 43) depuis plus de 10 ans et je suis toujours aussi excitée, quand je pars en voyage, de commencer par une traversée grisante de 20 minutes, tantôt à bord d'une navette pleine d'employés de bureau tenant un vélo pliant ou une trottinette électrique, tantôt à bord d'un des majestueux bateaux à vapeur Belle Époque que je vois clignoter sur l'eau la nuit depuis la fenêtre de ma cuisine.

Savouer un repas gastronomique de cinq plats durant une croisière en bateau, dévorer une fondue en haut d'une montagne, déguster la pêche du jour au bord d'un lac, prendre un verre de vin dans le frigo en self-service d'un vignoble classé par l'Unesco : c'est ça la Suisse. Avec des paysages aussi grandioses à deux pas de chez moi, je ne peux pas tenir en place – voilà le principal inconvénient de la vie ici !

Nicola Williams

@tripalong

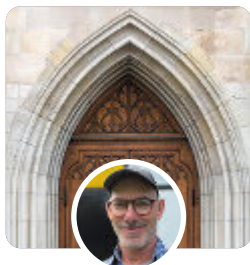
L'auteure britannique Nicola Williams vit au bord du lac Léman. Quand elle n'est pas occupée à couvrir les lacs et les montagnes pour Lonely Planet, elle écrit sur la France, l'Italie et la Suisse pour le Telegraph, National Geographic et la BBC. Elle a signé les chapitres Genève, lac Léman et canton de Vaud et Le Valais.



Mon expérience préférée est de marcher sur le glacier d'Aletsch avec des crampons. Le gargouillis de l'eau coulant en profondeur sous mes pieds est un rappel de l'immensité de ce glacier, et de sa fragilité.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux la Suisse.

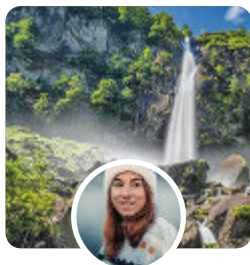


À **Zurich**, je suis toujours émerveillé par les vitraux dessinés par Marc Chagall dans la **Fraumünster** et les fresques florales réalisées dans les années 1920 par Augusto Giacometti dans le hall de l'**Amtshaus** (p. 237).

Simon Richmond

[@simonrichmond](#)

Simon est auteur spécialisé dans les voyages et photographie.

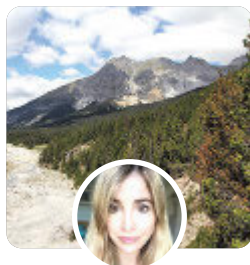


Le village de **Foroglio** (p. 182), dans le Tessin, est mon endroit préféré. Niché dans le Val Bavona, ce hameau enchanteur vous fait remonter le temps, avec ses maisons en pierre, ses étroites ruelles et sa cascade.

Michaela Scalisi

[@michaelacarrot](#)

Michaela est auteure, blogueuse et passionnée de patinage.



J'ai vécu certains de mes moments les plus heureux en grim pant vers les lacs enchanteurs du **Parc national suisse** (p. 287), un coin méconnu et merveilleusement sauvage des Grisons.

Kerry Walker

[@kerryawalker](#)

Récompensée pour ses récits de voyages, Kerry a rédigé des dizaines de guides Lonely Planet.



Lucerne (p. 192) est l'incarnation de la Suisse. La vieille ville baigne dans une atmosphère alémanique traditionnelle, le cadre lacustre est enchanteur et les montagnes sont à deux pas.

Caroline Bishop

[@carolinebishopauthor](#)

Caroline est auteure spécialisée dans les voyages et a signé plusieurs romans.



À **Bâle** (p. 218), j'adore explorer les musées, les cafés et les lieux de vie nocturne. Se laisser porter par le courant du Rhin en été est un autre grand plaisir. Vue du fleuve, la ville prend un nouveau visage.

Anthony Haywood

[@anthonyjhaywood.com](#)

Auteur prolifique pour Lonely Planet et écrivain voyageur, Anthony vit en Allemagne.

AVEC LA CONTRIBUTION DE



Clare O'Dea

[@clareodea_author](#)

Clare a rédigé À la rencontre des Suisses (p. 332). Journaliste et auteure, elle vit en Suisse depuis 2003.

Lavaux

Déguster du vin dans des vignobles classés par l'Unesco (p. 64)

Berne

Visiter l'équivalent suisse du Guggenheim (p. 104)

Bâle

Voir la ville en se laissant porter par le Rhin (p. 218)

Montreux

Suivre un chemin fleuri vers le château du lac Léman (p. 66)

Lausanne

Baignade dans le lac Léman et fête étudiante (p. 54)

Mont d'Or (1 463 m)

Vallorbe

Lac de Joux

Parc naturel régional Jura vaudois

Morges

Nyon

Lac Léman

Genève

Thoune

Un château féerique au bord de l'Aar (p. 125)

Zermatt

À skis sur des glaciers jusqu'en Italie (p. 153)

Jungfrauoch

La plus haute gare d'Europe (p. 122)

Grindelwald

Une passerelle suspendue au-dessus du vide (p. 120)

FRANCE

ALLEMAGNE

SUISSE

ITALIE

Lucerne

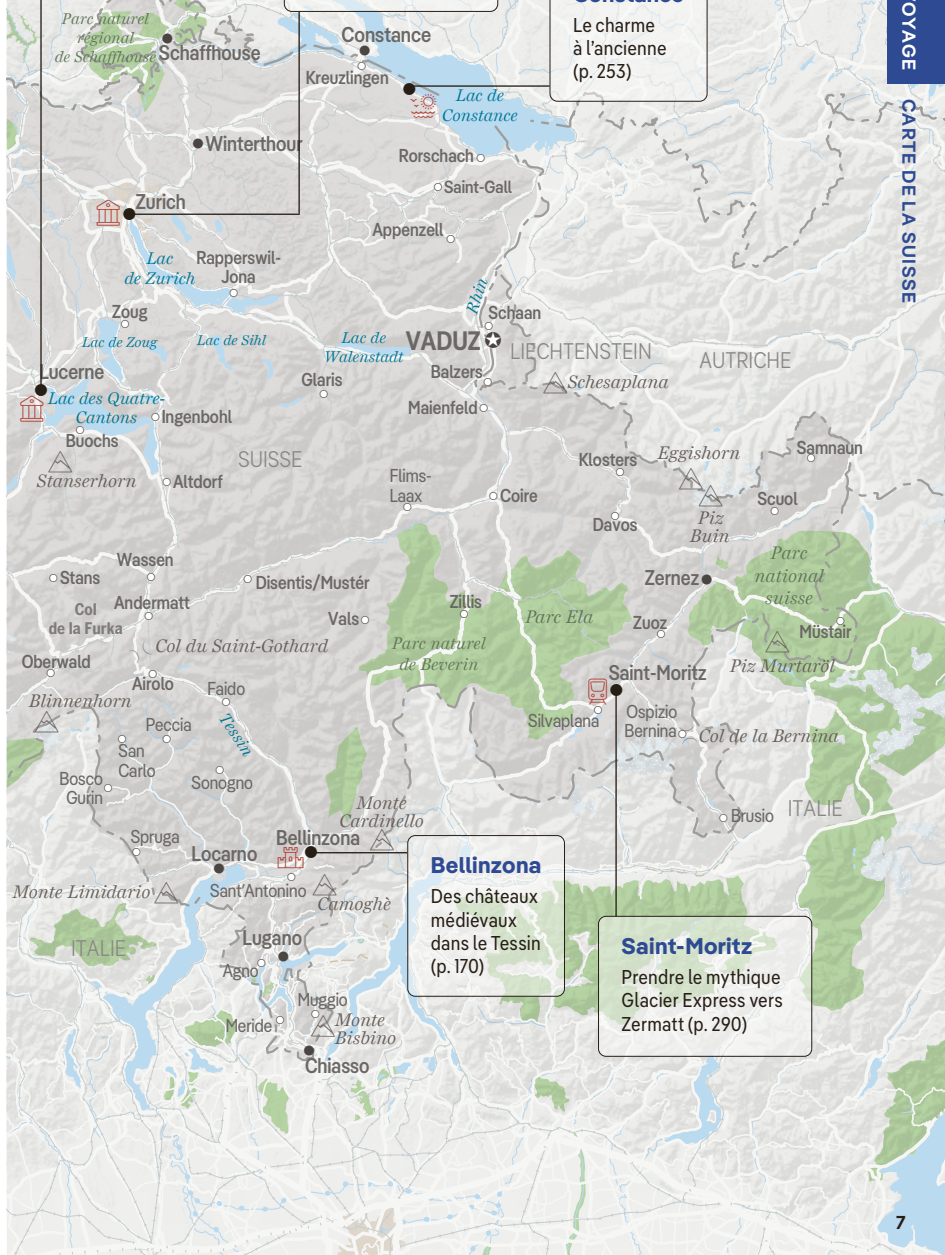
Paysages de carte postale et ambiance romantique (p. 192)

Zurich

Des collections artistiques d'exception (p. 236)

Lac de Constance

Le charme à l'ancienne (p. 253)

**Bellinzona**

Des châteaux médiévaux dans le Tessin (p. 170)

Saint-Moritz

Prendre le mythique Glacier Express vers Zermatt (p. 290)



VUE SUR LES SOMMETS

Découvrir des paysages d'une beauté irréaliste et des vues à couper le souffle, laisser ses empreintes dans la poudreuse immaculée, parcourir des sentiers qui vous approchent au plus près d'un monde de glace enchâssé au milieu des montagnes ou embarquer dans des trains et téléphériques surprenants : voilà ce que les sommets suisses ont à vous offrir. Difficile de trouver ailleurs des stations plus pittoresques, des sommets plus impressionnants et des glaciers plus majestueux.



Accès aux sommets

Les téléphériques offrent un accès pratique aux plates-formes d'observation. Téléchargez les cartes des sentiers et des randonnées sur schweizmobil.ch.



Équipement

À plus de 3 000 m d'altitude, c'est l'hiver toute l'année. Protégez-vous avec des sous-vêtements thermiques, gants, bonnet, écharpe, chaussures et vêtements chauds.



Coucher et lever de soleil

Passez la nuit dans un refuge de montagne (refuge/hütte/refugio) pour finir la journée (et commencer la suivante) sur une vue inoubliable teintée de rose et d'orangé. N'oubliez pas votre sac à viande en soie/coton.

DE GAUCHE À DROITE : FEDOR SELIVANOV/SHUTTERSTOCK ©, PRESSMASTER/SHUTTERSTOCK ©, RASID K.YIP/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

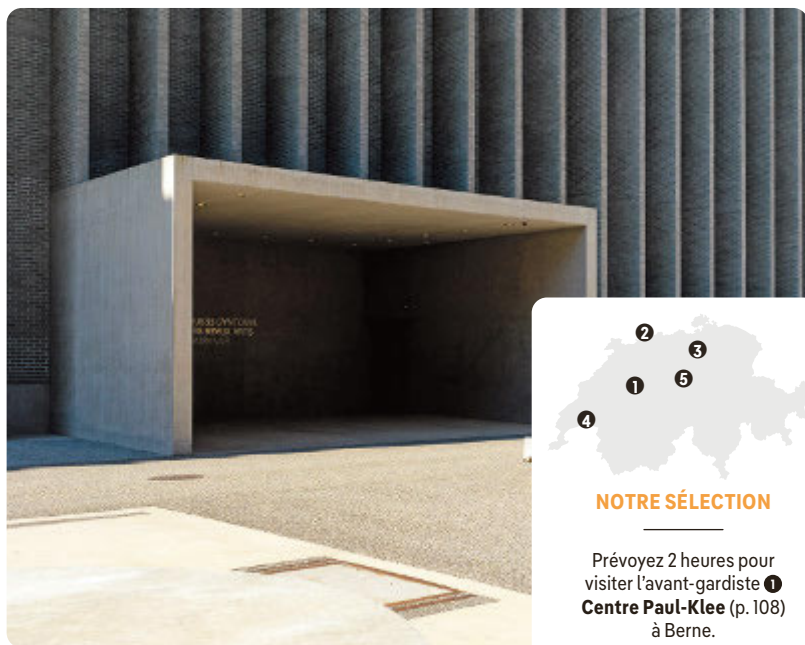
Au-dessus de **1 Grindelwald** (p. 120), la plate-forme d'observation First Cliff Walk offre une vue imprenable sur la vallée et l'Eiger.

Appréciez la multitude de pics enneigés, le glacier d'Aletsch et la Forêt-Noire qui se déploient sous vos yeux depuis l'observatoire du Sphinx du **2 Jungfraujoch** (p. 122).

Admirez la station chic de Verbier, la vallée du Rhône et le massif du Mont-Blanc où les chamois viennent se percher au petit matin sur le sommet escarpé de la **3 Pierre Avoi** (p. 144).

Le panorama depuis le Matterhorn Glacier Paradise menant au **4 Petit Cervin** (3 883 m ; p. 157) est imbattable. Le plus haut téléphérique d'Europe permet d'admirer glaciers et géants de plus de 4 000 m.

Suivez les pas de Mark Twain au **5 Mont Rigi** (p. 199), près de Lucerne, et lancez-vous dans la randonnée du sentier panoramique pour des vues vertigineuses.



Plateforme 10, Lausanne (p. 56)



VILLES D'ART

Des vitraux d'Augusto Giacometti aux dadaïstes rebelles de Zurich, en passant par le "salon urbain" (Stadtlounge) de Saint-Gall, l'art n'a jamais cessé d'évoluer en Suisse.

Découvrez sa vitalité et sa richesse dans des musées de classe mondiale ou à travers des œuvres nichées dans l'espace public.

Street art

Dans les années 1970, Harald Naegeli est devenu le célèbre "Sprayer von Zürich". Pourchassé pendant longtemps par la police et la justice, il est aujourd'hui reconnu comme le pionnier du street art en Suisse.

Art en pleine nature

Sur les hauteurs de Verbier, alliez balade au panorama grandiose et exposition artistique gratuite grâce aux œuvres saisissantes en plein air du Parc de sculptures de la Fondation 3-D (p. 144).



NOTRE SÉLECTION

Prévoyez 2 heures pour visiter l'avant-gardiste **1** **Centre Paul-Klee** (p. 108) à Berne.

Ne manquez pas les trois musées incontournables de **2** **Bâle** (p. 218) : le musée des Beaux-Arts, la Fondation Beyeler et le musée Tinguely.

Visitez la galerie souterraine de 70 m qui relie la nouvelle extension du **3** **musée des Beaux-Arts** (Kunsthaus) de Zurich (p. 236) à l'édifice historique, une œuvre d'art éblouissante en soi.

À Lausanne, rendez-vous à **4** **Plateforme 10** (p. 56), le quartier des arts qui marie design, photographie, beaux-arts et gastronomie.

Admirez des chefs-d'œuvre signés Picasso, Klee, Chagall, Modigliani ou encore Monet et Kandinsky à la superbe **5** **Collection Rosengart** (p. 194) de Lucerne.



LA ROUTE DES VINS

Vous dégusterez en Suisse des vins locaux de qualité que vous aurez difficilement la possibilité de trouver ailleurs, le pays exportant peu de vin. Des blancs sublimes proviennent des vignobles bordant les rives du lac Léman. Les climats italiens du Tessin produisent un merlot corsé. Le rosé fruité est typique du lac de Neuchâtel, à déguster le long de la Route du vignoble. Le pinot noir est la grande spécialité de la Seigneurie grisonne.



NOTRE SÉLECTION

Arpentez la région viticole de **1 Lavaux** (p. 64), classée à l'Unesco. Les vignes émeraude sont cultivées sur d'étroites terrasses le long du lac Léman.

Ne manquez pas le joli sentier viticole qui relie les deux musées du Vin de **2 Sierre** (p. 150) et de Salquenen.

Rendez-vous dans les tavernes de la Seigneurie grisonne, principale région viticole des **3 Grisons** (p. 281), au nord de Coire, pour goûter d'excellents pinots noirs et passer la nuit dans un ancien tonneau de vin.

Pour explorer le pays du pinot noir, autour de Schaffhouse, rien de tel qu'une randonnée à vélo le long de la **4 Route des vins du Klettgau** (p. 252).

Découvrez deux millénaires de viticulture au fantastique musée de la Vigne, du Vin, de l'Étiquette niché dans un château du XII^e siècle à **5 Aigle** (p. 71).



Commander du vin

En Suisse, dans les restaurants et les bars, le vin se commande au décilitre, dit "déci", à multiplier par deux, trois... Sinon, demandez la bouteille.



Caves ouvertes

Rencontrez des viticulteurs et dégustez d'excellents crus lors des Caves Ouvertes des vins du Valais (caves-ouvertes-valais.ch) et dans le canton de Vaud (mescavesouvertes.ch).



Dîner dans les vignes

Qu'y a-t-il de plus délicieux qu'une grande tablée, installée au milieu des vignes, réunissant des dizaines de convives et célébrant les produits du terroir ? La Tavolata des Vins du Valais (tavolata-valais.ch) a lieu au mois d'août.



LA MAGIE DES TRAINS

C'est indéniable : été comme hiver, les voyages en train en Suisse font rêver. Aucun autre pays n'associe avec autant d'harmonie et de romantisme des trains élégants et ponctuels et un kaléidoscope de vues vertigineuses. Les trains légendaires aux voitures panoramiques comme le Bernina, le Glacier ou le GoldenPass Express ne sont que la partie émergée de l'iceberg : les lignes régulières de ce pays photogénique peuvent être tout aussi envoûtantes.



Plus pratique avec l'appli

Téléchargez l'appli des Chemins de fer fédéraux suisses (Mobile CFF). Vous pourrez y consulter les itinéraires et horaires des trains ainsi qu'y acheter vos billets.



Obtenir une place fenêtre

La "NostalChic Class" du train du Gornergrat et la "Classe Excellence" du Glacier Express (photo) vous garantissent une place fenêtre. Toutes deux sont onéreuses.



Arrêt sur demande

Cela vous surprendra la première fois, mais sur certaines petites lignes ferroviaires, comme celle du train à crémaillère de Montreux vers les rochers de Naye, les arrêts peuvent se faire sur demande.

DE GAUCHE À DROITE : OXAWA/SHUTTERSTOCK © ALEC HARRIGAN/SHUTTERSTOCK © ALESSANDRO COLLE/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Offrez-vous un voyage à bord du **1 Glacier Express** (p. 159), ligne de train légendaire qui relie deux des stations de sports d'hiver les plus huppées de Suisse, Zermatt et Saint-Moritz.

Contemplez des centaines de sommets à bord de l'historique train à crémaillère à vapeur **2 Brienz Rothorn Bahn** (p. 116).

Offrez-vous un moment de nostalgie à bord d'un petit train rouge qui traverse des prairies fleuries et des forêts de conte de fées jusqu'à la **3 Schynige Platte** (p. 114).

Imprégnez-vous du glamour vintage et de la vue sur le Cervin en empruntant le train du **4 Gornergrat** (p. 157), le deuxième plus haut train à crémaillère d'Europe.

Réservez très en amont votre place à bord de l'un des trains à vapeur d'origine – le plus ancien train de montagne d'Europe –, de nouveau en service sur le **5 Mont Rigi** (p. 199).





PLAISIRS BALNÉAIRES



NOTRE SÉLECTION

Plongez dans le lac Léman, bronzes sur la rive et partagez une bière avec les étudiants de Lausanne à la **1 Jettée de la compagnie** (p. 59).

Faites comme les locaux : baignez-vous dans le Rhin tout en profitant de jolies vues sur la charmante ville de **2 Bâle** (p. 218).

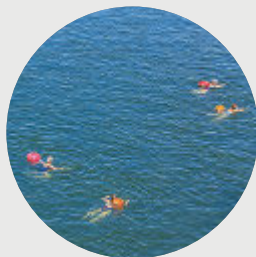
Plongez dans l'Aar, la rivière turquoise de **3 Berne** (p. 104), au lever du soleil ou à l'heure du déjeuner.

À **4 Zurich** (p. 236), il y a un lieu de baignade pour chaque envie : piscine Art nouveau, sauna flottant, repaire de hipsters...

Imprégnez-vous du romantisme des bains des années 1920 à la **5 Badhütte de Rorschach** (p. 256), au bord du lac de Constance.

Si la Suisse n'a pas d'accès à la mer, les rivières et lacs alpins offrent l'occasion de lézarder au soleil et de piquer une tête lorsque la chaleur devient étouffante.

Compte tenu du caractère hyperactif des Suisses, la plage implique autant d'activités aquatiques que de dégustation de cocktails ou de kombucha au coucher du soleil.



Nager dans le Rhin

À Bâle, achetez un *Wickelfisch* (sac stylé en forme de poisson, étanche et flottant, pour mettre vos affaires) à l'office de tourisme pour une baignade dans le Rhin (photo).



Rafrâichissements suisses

Les buvettes de plage vendent des boissons et en-cas. Rafrâichissez-vous avec un Rivella (à base de lactosérum), un Sinalco (comparable à l'Orangina) ou un Zyt (à base d'herbes des Alpes).



Location de matériel

De mai à septembre, beaucoup de plages de lacs louent des paddles, kayaks et pédalos. Certaines proposent même des hors-bord. Gilets de sécurité et sacs étanches sont fournis.

GAUCHE : JUDITH LINNE/SHUTTERSTOCK © ;
DROITE : ZPPLAY/SHUTTERSTOCK ©



Château de Spiez, lac de Thoune (p. 126)



NOTRE SÉLECTION

Les trois châteaux de
1 Bellinzona (p. 170)
 racontent des siècles
 d'histoire et offrent des
 panoramas à couper
 le souffle.

Parcourez le chemin
 fleuri, parsemé de belles
 demeures et sculptures
 le long du lac Léman,
 de Montreux au superbe
2 château de Chillon
 (p. 69).

Visitez le château de
3 Spiez (p. 126), au
 bord du lac de Thoune.
 Aucun château de Suisse
 alémanique n'est aussi
 enchanteur.

Allez de château en
 château dans une région
 de légende. Ne manquez
 pas le **4 château de
 Habsbourg** (p. 229),
 berceau de la puissante
 dynastie européenne.

Découvrez des jardins
 à la française, de la
 porcelaine d'époque, des
 salons somptueux et des
 soldats de plomb dans
 les châteaux de **5 Nyon**
 et ses alentours (p. 61).



CHÂTEAUX FÉERIQUES

Dressés à flanc de colline ou au bord de l'eau, des châteaux féeriques complètent la beauté naturelle du pays. Si l'histoire de la Suisse moderne commence en 1291, les siècles qui ont précédé cette naissance n'en sont pas moins fondateurs. Ils ont d'ailleurs laissé à la Suisse quelques-uns de ses plus beaux *Schlösser*, châteaux et *castelli*.

Visites en immersion

Visiter le patrimoine médiéval de la Suisse est idéal en famille. La Journée des châteaux suisses a lieu en octobre. Des visites virtuelles de châteaux sont également disponibles sur le site 360-swiss-heritage.ch.

Bibliothèque luxueuse

La bibliothèque rococo de l'abbaye de Saint-Gall, classée à l'Unesco, est une des plus anciennes et belles bibliothèques du monde. Pour la visite, vous devrez enfilez des chaussons en feutre.

RÉGIONS ET VILLES

Composez votre voyage selon vos envies.

Fribourg, Jura et Pays des Trois-Lacs

SÉRÉNITÉ SUISSE, LACS
ET MONTAGNES

Si vous souhaitez ralentir et prendre votre temps, faites une incursion dans le Pays des Trois-Lacs. Parmi les produits typiques du terroir, citons l'absinthe, le gruyère et les meringues nappées de double crème.

Fribourg, Jura et Pays
des Trois-Lacs
p. 78

Bâle et le nord-ouest
p. 214

Berne et l'Oberland bernois
p. 100

Genève, lac Léman
et canton de Vaud
p. 42

Le Valais
p. 134

Genève, lac Léman et canton de Vaud

CHARME URBAIN ET CHIC DES BORDS DU LAC

Dominée par le mont Blanc enneigé, la rive nord francophone du plus grand lac d'Europe occidentale est unique en son genre. Elle réunit les plaisirs de la plage en été, Genève la cosmopolite, Lausanne l'olympique et Montreux l'incarnation de la splendeur Belle Époque.

Berne et l'Oberland bernois

LE CŒUR ALPIN DE LA SUISSE

Difficile ici de résister à l'appel de la nature et aux sensations fortes. Berne, capitale à l'atmosphère décontractée, tient le haut du pavé avec sa vieille ville classée au patrimoine de l'Unesco, ses musées et les superbes montagnes qui l'entourent.

Le Valais

ACTIVITÉS EN ALTITUDE
ET MONDANITÉS

Si l'ouest parle français et l'est l'allemand, ce coin rural du sud de la Suisse a d'autres motifs d'orgueil, en l'occurrence Zermatt, Verbier, le Glacier Express, le meilleur fromage à raclette et le meilleur vin du pays, ou encore l'ensorcelant Cervin (Matterhorn). Prenez le temps de découvrir les merveilles de la région.

Bâle et le nord-ouest

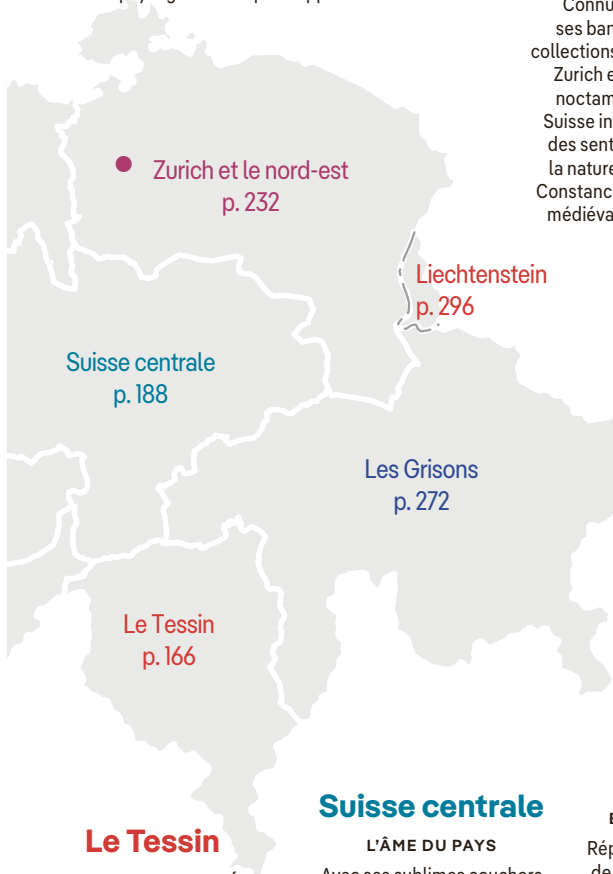
CULTURE, CAMPAGNE ET RÉGION FRONTALIÈRE

La ville de Bâle séduit par sa vieille ville, son dynamisme artistique, son architecture d'avant-garde et son immense fleuve qui s'étire à l'est vers des villages médiévaux, des châteaux de conte de fées et des paysages bucoliques. Appréciez le contraste !

Zurich et le nord-est

STYLE POST-INDUSTRIEL ET NATURE ÉPIQUE

Connue pour son art de vivre, ses banques, son chocolat, ses collections artistiques, son opulence, Zurich est aussi un paradis pour noctambules. Le nord-est de la Suisse invite quant à lui à s'écarter des sentiers battus pour explorer la nature et se ressourcer. Lac de Constance, chutes du Rhin, villages médiévaux et châteaux forts sont au rendez-vous.



Zurich et le nord-est
p. 232

Liechtenstein
p. 296

Suisse centrale
p. 188

Les Grisons
p. 272

Le Tessin
p. 166

Le Tessin

JOYAU ENSOLEILLÉ DE LA SUISSE

La *dolce vita* à l'italienne et le climat méditerranéen de ce canton italophone offrent un autre visage de la Suisse : lacs bleu pétrole aux rives ourlées de palmiers, villes ornées de *palazzi* défraîchis, restaurants ombragés par des châtaigniers et sentiers au milieu des oliviers.

Suisse centrale

L'ÂME DU PAYS

Avec ses sublimes couchers de soleil, ses montagnes mythiques et le bleu cobalt scintillant de ses lacs, le cœur du pays est la carte postale de la Suisse. La ville de Lucerne est un enchantement : ponts médiévaux chargés de fleurs, agréables terrasses de café, vue éblouissante sur le lac, architecture pastel, curiosités de l'époque victorienne... Vous en tomberez amoureux.

Liechtenstein

CONTE DE FÉES ET SENTIERS ALPINS

Si tout vous semble trop grand, faites un saut au Liechtenstein. Grâce à sa monarchie qui fait fi des demandes des pays voisins, cette étrange principauté conserve son indépendance. Elle possède de ravissants sentiers de randonnée le long du Rhin, un château féerique et des villages alpins merveilleux.

Les Grisons

ALPES SAUVAGES ET TRAIN ROMANTIQUE

Réputée pour les stations de ski de Davos et Saint-Moritz, cette région glamour est le berceau du tourisme hivernal. Évitez les paparazzis en profitant d'un spa orné de blocs de quartzite, semez la foule huppée sur les sentiers du Parc national suisse et contemplez la Montagne magique chère à Thomas Mann depuis le fameux Glacier Express. Difficile de trouver plus sauvage que la nature de l'Engadine !



Gare, Saint-Gall (p. 259)

ITINÉRAIRES

L'art, de ville en ville

Durée : 7 jours**Distance :** 550 km

Cet itinéraire ravira citadins et amateurs d'art avides de découvrir des musées spectaculaires, des curiosités architecturales ainsi que l'énergie métropolitaine des plus grandes villes de Suisse, tout en admirant un paysage typique du pays pendant le trajet en train qui les relie. Parcourez tout ou partie de l'itinéraire, à votre gré !



1 GENÈVE 1 JOUR

Découvrez la ville la plus internationale de Suisse, **Genève** (p. 46), en profitant des musées, boutiques et cafés de la vieille ville. Admirez le lac Léman depuis la tour de la cathédrale. Précipitez-vous à l'emblématique jet d'eau et aux Bains des Pâquis.

Détour : louez un vélo électrique pour découvrir **Hermance** (p. 53), magnifique cité médiévale lovée au bord du Léman. 3 heures



2 LAUSANNE 1 JOUR

À la gare de **Lausanne** (p. 54), faites une halte au Café de Grancy avant d'aller admirer les expositions en cours à la Plateforme 10. Après une balade dans la vieille ville, rendez-vous à la Collection de l'art brut. Amateur de sport ? Le Musée olympique est incontournable ; de là, flânez le long des quais d'Ouchy.

Détour : visitez la région viticole de **Lavaux** (p. 64). 5 heures



3 BERNE 1 JOUR

Aucune capitale du monde ne charme les visiteurs autant que **Berne** (p. 104). Déambulez dans ses rues médiévales entre les boutiques sous les arcades et la remarquable tour de l'Horloge. Les nombreux musées, dont l'avant-gardiste Centre Paul Klee et celui des Beaux-Arts, donnent envie de s'y attarder. En été, jouez les matelots en faisant une virée sur l'Aar à bord d'un bateau pneumatique.



4 BÂLE 1 JOUR

Limitrophe de la France et de l'Allemagne, la ville de **Bâle** (p. 218) enjambe le Rhin. Visitez la superbe Fondation Beyeler et longez le sentier artistique Rehberger-Weg jusqu'au Vitra Campus, le temple des mordsus d'architecture et de design. Ensuite, allez nager dans le Rhin avec un *Wickelfisch* puis prenez un verre au festif et culturel Cargo Bar, au bord de l'eau.



5 ZÜRICH 2 JOURS

Visitez la vieille ville de **Zürich** (p. 236), observez les vitraux de Chagall dans la Fraumünster, enjambez la Limmat et allez admirer l'impressionnante collection du musée des Beaux-Arts. À Zurich-Ouest, flânez, prenez un verre au bord de l'eau et dansez jusqu'à l'aube.

Détour : rendez-vous à **Saint-Gall** (p. 259). Sa bibliothèque abbatiale est un trésor classé au patrimoine mondial de l'Unesco. ⌚ 4-6 heures



6 BELLINZONA 1 JOUR

Vous voilà à **Bellinzona** (p. 170), ravissante capitale du Tessin. Arpentez les remparts médiévaux de Castelgrande, avec leur vue exceptionnelle sur les places émaillées de cafés et d'églises et en toile de fond les Alpes. Contemplez le lac Majeur depuis le Castello di Montebello. Goûtez les pâtes maison et l'ambiance on ne peut plus italienne du Ristorante Pedemonte.



Lac de Saint-Moritz (p. 290)



ITINÉRAIRES

Le Glacier Express

Durée : 6 jours**Distance :** 290 km

Mythique, le Glacier Express est un des trains que tout voyageur rêve d'emprunter depuis sa création en 1930. Grâce à ses wagons hyper-panoramiques, il offre aux voyageurs une vue incomparable sur les montagnes, lacs, ravins, parois... enneigés ou non. Vous pouvez l'emprunter à tout moment de l'année.



1 SAINT-MORITZ 1 JOUR

Berceau du tourisme alpin, **Saint-Moritz** (p. 290) attire têtes couronnées, célébrités et nouveaux riches depuis 1864. Avec son lac bleu étincelant, ses forêts émeraude et ses imposants sommets, la bourgade jouit d'un cadre splendide. Profitez des pistes de ski et des sentiers de randonnée ou de VTT, et n'oubliez pas de dévorer une tarte aux noix de l'Engadine.



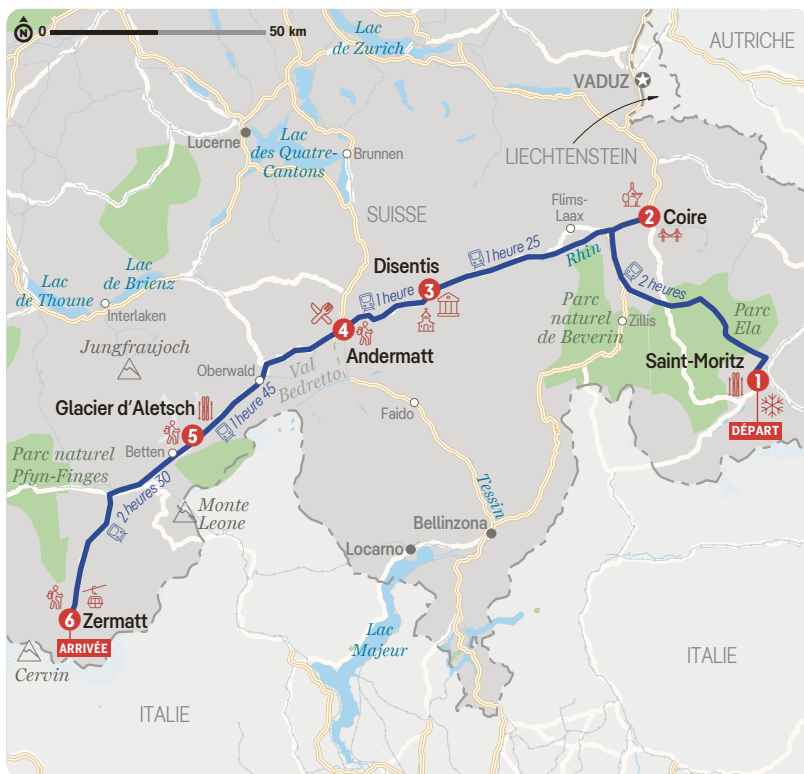
2 COIRE 1/2 JOURNÉE

Difficile de ne pas succomber au charme de **Coire** (p. 276) : Alpes en arrière-plan, vieille ville au bord de l'eau, restaurants authentiques, hôtels historiques et bars animés. Si vous avez adoré la traversée du viaduc de Landwasser, prenez le train des Chemins de fer rhétiques jusqu'à Arosa (1 heure) : le panorama sur le viaduc de Langwies est grandiose.



3 DISENTIS 1/2 JOURNÉE

Le Glacier Express fait une halte à **Disentis** (p. 282) pour se transformer en train à crémaillère. Découvrez l'ambiance typiquement romanche de ce village des Grisons, dominé par la masse tutélaire des deux clochers à bulbe de son abbatale baroque. Celle-ci est une des plus anciennes fondations bénédictines de Suisse et son musée vaut le coup d'œil.



4

ANDERMATT 1 JOUR

Après les émotions fortes de la traversée du col de l'Oberalp, vous voilà à **Andermatt** (p. 207). Austère et pittoresque, ce village de montagne est un haut lieu du ski, de la randonnée et du VTT. Une magnifique randonnée vous conduit au lac de Toma (Lai da Tuma), à 2 344 m d'altitude. De retour au village, dégustez de délicieux rösti au traditionnel Gasthaus zum Sternen.



5

GLACIER D'ALETSCHE 1 JOUR

Prenez un train pour Betten (1h40), station du téléphérique menant au superbe village de Bettmeralp, ou pour Fiesch (1h15), où un téléphérique vous conduit jusqu'à l'Eggishorn (2 927 m). Tous deux permettent d'inoubliables randonnées avec vue sublime sur le **glacier d'Aletsch** (p. 160). Prévoyez un trek avec guide sur cette mer de glace.



6

ZERMATT 2 JOURS

Rendez-vous à **Zermatt** (p. 153) pour admirer le Cervin. Le célèbre pic domine cette station de montagne huppée interdite à la circulation. Comptez au moins deux jours pour des balades incroyables à bord du téléphérique Matterhorn Glacier Paradise et du train du Gornergrat, ou une semaine pour arpenter les sentiers ou skier sur les plus belles pistes d'Europe.



Maison Cailler, Broc (p. 85)

ITINÉRAIRES

Saveurs chocolatées

Durée : 4 jours

Distance : 380 km

Aucun pays n'est aussi réputé pour son chocolat. Plus de la moitié du chocolat suisse est consommé dans le pays, raison de plus pour en savourer ici. Le succès du Train du Chocolat entre Montreux et Broc ne se dément pas, tandis que d'autres circuits permettent de confectionner du chocolat et de s'en délecter.



1 GENÈVE ⌚ ½ JOURNÉE

Pavés genevois, amandes princesse, avelines, poubelles genevoises, chocolat noir, au lait, aux noisettes, au génépi... Vous allez vous régaler dans la Cité de Calvin, destination chocolatière incontournable. L'office de tourisme de **Genève** (p. 46) propose un Choco Pass ainsi qu'un tour guidé axé sur le chocolat (3 heures) : voilà une excellente manière de visiter la ville tout en se régaland.



2 VEVEY ⌚ ½ JOURNÉE

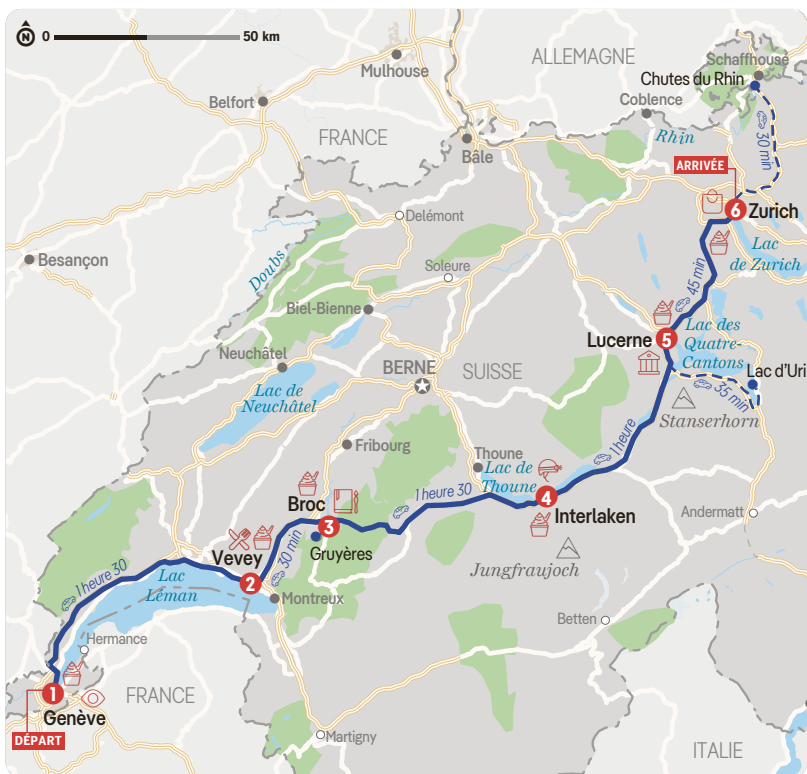
Ville qui vit naître François-Louis Cailler et l'entreprise Nestlé, la fascinante **Vevey** (p. 63) a bien des atouts : manoir de Charlie Chaplin, villa Le Lac signée Le Corbusier, gastronomie exceptionnelle et vue splendide sur le lac Léman avec les Alpes en toile de fond. Piquez une tête avant de déjeuner sur la rive, puis gagnez l'Alimentarium, unique musée au monde sur la nutrition.



3 BROC ⌚ ½ JOURNÉE

En 1819, François-Louis Cailler fonda une chocolaterie dans un vieux moulin à **Broc** (p. 85). Le reste appartient à l'histoire. Découvrez la plus ancienne marque de chocolat suisse à la Maison Cailler, visitez la fabrique et participez à un atelier de confection.

Détour : rendez-vous dans la charmante cité médiévale de **Gruyères** (p. 86) pour déguster des meringues nappées de double crème. ⌚ 2 heures



4 INTERLAKEN 1 JOUR

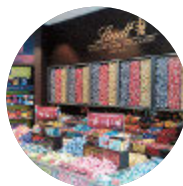
Les choses risquent de se gâter à **Interlaken** (p. 111). Le point de ralliement des casse-cou appréciant les sensations fortes abrite aussi le Funky Chocolate Club de Sandy et Brad. Après une journée consacrée aux sports d'aventure de votre choix (canyoning, escalade, parapente, rafting...), pourquoi ne pas mettre la main à la pâte et vous lancer dans un atelier chocolaté ?



5 LUCERNE ½ JOURNÉE

L'élégante ville de **Lucerne** (p. 192) allie la douceur de vivre au bord d'un lac, une architecture au charme certain, la culture et une vie nocturne. Découvrez l'histoire du chocolat au musée suisse des Transports grâce à un voyage multimédia, la "Swiss Chocolate Adventure".

Détour : ressentez l'esprit de *Guillaume Tell* au **lac d'Uri** (p. 204)
⌚ 5 heures



6 ZURICH 1 JOUR

À **Zurich** (p. 236), réveillez le Willy Wonka qui sommeille en vous. La Lindt Home of Chocolate ravira petits et grands grâce à son voyage interactif à la découverte du chocolat suisse. En ville, goûtez un Grand Cru Absolu au café Sprüngli puis découvrez la nouvelle vague de chocolatiers.

Détour : allez admirer les eaux tonitrueuses des **chutes du Rhin** (p. 250). ⌚ 3 heures



Vignes, lac de Bienne (p. 88)

ITINÉRAIRES

Joyaux du Nord

Durée : 5 jours**Distance :** 335 km

La Suisse réserve de superbes villages et des contrées sauvages aux voyageurs qui sortent des sentiers battus. Souvent méconnu du pays, le Nord est la promesse d'une escapade bucolique dans un monde pastoral. Vous pourrez découvrir un savoir-faire ancestral dans les fromageries et domaines viticoles et profiter de nuits hors du temps.



1 APPENZEL ⌚ 1 JOUR

La ville d'**Appenzel** (p. 262) semble sortie d'un conte de fées. Admirez les superbes façades peintes et sentez le cœur rural de la Suisse battre dans les ruelles de la vieille ville et au musée d'Appenzell. Goûtez le fromage le plus corsé du pays, de la bière artisanale et du whisky dans une brasserie locale.

Détour : partez de **Balzers** (p. 300) et son château perché pour arpenter les 75 km du sentier du Liechtenstein. ⌚ 3 jours



2 LAC DE CONSTANCE ⌚ 1 JOUR

Traversez Saint-Gall et longez la rive sud du lac jusqu'à Kreuzlingen, au bord du **lac de Constance** (p. 253). Découvrez sa magnifique église abbatiale et son musée du Lac. Profitez des multiples activités qui s'offrent à vous : croisière sur le lac, randonnée à travers des vergers de pommiers, détente sur une plage de galets. La véloroute Bodensee-Radweg (265 km) fait le tour du lac et traverse trois pays.



3 SCHAFFHOUSE ⌚ ½ JOURNÉE

Schaffhouse (p. 249), la seule ville suisse à avoir été bombardée (par erreur) par les Alliés lors de la Seconde Guerre mondiale, est aussi l'une des villes médiévales les mieux conservées. La richesse architecturale de sa vieille ville, entre styles Renaissance et baroque, en fait une sorte de musée en plein air. Schaffhouse est un point de départ idéal pour aller voir les chutes du Rhin, les plus grandes d'Europe.



4 AARAU 🕒 ½ JOURNÉE

Les Alpes semblent très lointaines à présent. Des collines vallonnées ponctuées de jolis villages bordent la route menant à **Aarau** (p. 226), le berceau des Habsbourg. Vous découvrirez une ville pittoresque aux rues pavées dans une contrée riche en châteaux médiévaux.

Détour : Plongez comme un Romain dans les thermes conçus par le célèbre architecte Mario Botta dans les eaux minéralisées de **Baden** (p. 229).

🕒 2 heures



5 BIENNE (BIEL) 🕒 1 JOUR

Le Pays des Trois-Lacs est l'endroit où l'on va pour "s'évader". Prenez un bateau à **Bienne** (p. 91) pour gagner la paisible île Saint-Pierre et vous comprendrez vite pourquoi Jean-Jacques Rousseau y a passé la période la plus heureuse de sa vie. Pique-niquez, nagez et, de retour en ville, pensez à goûter le vin de la région et le fromage typique, la tête de moine.



6 LA CHAUX-DE-FONDS 🕒 1 JOUR

Continuez votre route vers l'ouest le long des rives nord tapissées de vignes du lac de Bienna et du lac de Neuchâtel au fin fond du Jura. Des forêts épaisses, des villages isolés et une myriade de sentiers de randonnée et de ski de fond, ainsi que de pistes cyclables satisferont toutes vos envies. À **La Chaux-de-Fonds** (p. 94), voyagez dans le temps grâce au fascinant musée international d'Horlogerie.

QUAND PARTIR

Gastronomie, ski, randonnée, histoire, culture, fêtes, escapade bucolique ou citadine... La Suisse déborde d'attraits à chaque saison.

Depuis le "Grand Tour" des jeunes aristocrates européens au XVIII^e siècle et l'avènement du tourisme alpin au XIX^e, la Suisse est une destination très convoitée. Envisagez d'y aller en dehors de la haute saison (décembre-avril, juillet-août). La mi-saison (avril-juin, septembre) offre températures douces, fleurs sauvages et produits locaux. En automne, vous profiterez des vendanges, des mélèzes qui se parent de feuilles dorées et de prix plus attractifs.

Hébergement

Les chambres d'hôtels de Genève et Zurich sont parmi les plus chères au monde. De nombreux hôtels des stations de montagne hibernent de la mi-octobre à début décembre et sont moins chers en été. Les auberges de jeunesse ne sont pas toujours l'option la plus économique. Il existe d'autres offres d'hébergement, parfois insolites, comme dormir dans le foin (*Schlafen im Heu*, vieille tradition remise au goût du jour), dans des refuges de montagne (*Hütten*) ou même à la belle étoile (p. 303).



PAROLE D'HABITANT

LA SAISON DU RUT

Cherries von Maur, guide de montagne helvético-américaine, organise des randonnées estivales, des sorties cueillette et des randonnées hivernales à raquettes à Verbier, dans le Valais. @cherrieswalks

Les douces journées d'automne offrent une lumière magnifique, des myrtilles sauvages, des mélèzes dorés et plus de chance d'observer des animaux. Un jour, alors que je retrouvais la civilisation après une randonnée, j'ai entendu un somptueux "appel de la nature" : le brame du cerf, résonnant autour de moi ! Comment ces animaux si impressionnants parviennent-ils à se cacher aussi bien ?

LA BISE

On dit que ce vent du nord-est violent et glacial souffle parfois pendant trois jours d'affilée et transforme le lac Léman et les Trois-Lacs en un océan de vagues. Son cousin du sud, le foehn (automne et fin de l'hiver), est plus doux.



Carnaval, Bâle (p. 222)

Météo à Zurich mois par mois



JANVIER

Temp. max. en journée : **4,2°C**
Jours de pluie : 10



FÉVRIER

Temp. max. en journée : **5,3°C**
Jours de pluie : 9



MARS

Temp. max. en journée : **9,8°C**
Jours de pluie : 11



AVRIL

Temp. max. en journée : **14°C**
Jours de pluie : 11



MAI

Temp. max. en journée : **17,6°C**
Jours de pluie : 12



JUIN

Temp. max. en journée : **21,5°C**
Jours de pluie : 11



CHUTES DE NEIGE

Dans les stations de ski suisses qui se situent à plus de 2 000 m d'altitude, vous êtes sûr d'avoir de la neige entre décembre et avril, mais l'enneigement est moins garanti à plus basse altitude à cause du changement climatique. Le 1^{er} janvier 2023, la Suisse a enregistré sa température la plus élevée jamais relevée au cours d'un mois de janvier, 20,9°C, à Delémont, dans le Jura.

Carnavals et autres festivités

Costumes, musique et défilés déferlent sur les cantons catholiques pendant le **Fasnacht** (carnaval). Joignez-vous aux festivités à Lucerne (p. 197) ou à Bâle (p. 222).

Février

Zurich célèbre la fin de l'hiver lors du **Sechseläuten** (p. 235) : on se déguise pour défiler dans les rues et on brûle le terrifiant **Böögg**, un "bonhomme de neige" bourré de feux d'artifice.

Avril

Le **Montreux Jazz Festival** (p. 68) est un rendez-vous incontournable pour les amateurs de musique. Certains concerts sont gratuits, parfois

en plein air, avec un point de vue divin sur le lac Léman.

Juillet

Des feux d'artifice illuminent lacs, montagnes, villes et villages dans toute la Suisse à l'occasion de la **fête nationale**.

Les chutes du Rhin sont sublimes par des jeux de lumière. **Août**

Retraite aux flambeaux dans la vieille ville, feux d'artifice, course pour petits et grands, destruction de marmites en chocolat, plaisanteries : la **fête de l'Escalade** à Genève est une explosion de bonne humeur (p. 45).

Décembre

Événements sportifs

Les éleveurs valaisans prennent très au sérieux les traditionnels **combats de reines** (vaches de la race d'Hérens). Le combat qui a lieu durant la Foire du Valais se déroule dans l'emblématique amphithéâtre romain de Martigny (p. 138). **De** **mars à** **octobre**

Participez au **Verbier E-Bike Festival**, le plus gros festival européen du vélo électrique pour tous. Profitez

des événements proposés : courses, parcours découverte, rando gourmande... dans une ambiance des plus festives et sur plusieurs jours (p. 145).

Août

Lors de la traditionnelle **Sertig-Schwinget** (p. 286), organisée à Davos, de solides gaillards s'affrontent dans une arène tapissée de sciure pour le titre de champion de **Schwingen** (lutte alpine suisse). **Août**

PAROLE D'HABITANT

SOLITUDE

Claire Jeannerat, bergère, vit à Crans-Montana, dans le Valais. De juin à octobre, elle mène une existence nomade dans les alpages. @theswiss shepherdess

Nous avons 500 moutons et 100 chèvres. En septembre, lorsque la plupart des touristes sont partis, nous sommes seuls avec nos animaux sur les sentiers de montagne empruntés par des générations de bergers. C'est une leçon d'humilité. Les couleurs automnales sont sublimes.



Moutons, lac Noir



ALERTES MÉTÉO

Téléchargez l'application **MeteoSuisse** pour consulter les prévisions météorologiques et vous abonner aux alertes (feu de forêt, tempête de neige, etc.). Le niveau de danger est indiqué par des couleurs : vert, jaune, orange, rouge et rouge foncé, du plus faible au plus élevé.



JUILLET

Temp. max. en journée : **23,1°C**
Jours de pluie : 12



AOÛT

Temp. max. en journée : **22,8°C**
Jours de pluie : 11



SEPTEMBRE

Temp. max. en journée : **18,7°C**
Jours de pluie : 10



OCTOBRE

Temp. max. en journée : **14,6°C**
Jours de pluie : 9



NOVEMBRE

Temp. max. en journée : **8,6°C**
Jours de pluie : 10



DÉCEMBRE

Temp. max. en journée : **4,9°C**
Jours de pluie : 11



GAUCHE : KASAKPHOTO/SHUTTERSTOCK © ; DROITE : VEGA FILM/ALBUM/ALAMY STOCK PHOTO ©

Lac de Bachalp (p. 120), Grindelwald

AVANT DE PARTIR EN SUISSE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Vêtements Veste imperméable, écharpe légère ou paréo et maillot de bain sont toujours utiles. Si les hivers sont essentiellement froids et les étés chauds, la météo peut changer rapidement, en particulier dans les régions de lacs et de montagnes.

Dans les régions alpines, les vêtements de plein air sont de rigueur. En ville, on s'habille plutôt chic décontracté. À Genève, Zurich, Bâle et Berne, ne soyez pas surpris de voir des citadins ôter leur costume pour se baigner en maillot de bain à l'heure du déjeuner. Les Suisses aiment se mettre sur leur trente-et-un pour aller au théâtre ou dîner dans les restaurants haut de gamme.

À savoir

Le suisse allemand diffère de l'allemand, saluez les autres randonneurs et les commerçants par un *Grüezi* (Bonjour).

Désignez les lieux par leur nom local, par exemple "Zürichsee" (lac de Zurich) et "Vierwaldstättersee" (lac des Quatre-Cantons).

La bise – on en fait trois en Suisse – est réservée à la famille et aux amis.

Chaussures Abstenez-vous de gravir les montagnes en sandales peu résistantes ou d'arpenter les pavés en tongs. Emportez des chaussures de marche robustes et des chaussettes thermiques.

 LIRE

Un vagabond à l'étranger (Mark Twain ; 1880) Twain raconte avec délice sa randonnée à travers les Alpes en 1878.

Heidi (Johanna Spyri ; 1881) Roman classique racontant l'histoire d'une orpheline dans les Alpes.

La Montagne magique (Thomas Mann ; 1924) Le grand écrivain allemand vous plonge dans les rues enneigées et les sanatoriums de Davos.

Hôtel du Lac (Anita Brookner ; 1984) Une romancière britannique vous emmène au lac Léman dans ce livre

récompensé par un Booker Prize.

Derborence (Charles Ferdinand Ramuz ; 1934) Un des chefs-d'œuvre du romancier vaudois, inspiré de l'éboulement des Diablerets en 1714.

La Suisse de travers (Daniel de Roulet ; 2020)

Un écrivain-marcheur traverse le pays d'ouest en est, puis du nord au sud. On découvre la Suisse au fil de 29 randonnées.

Genève ; La Suisse est folle (Nicolas Bouvier ; 2019) Le regard du grand écrivain-voyageur suisse sur sa ville natale.

En quelques mots

Le plurilinguisme fait partie intégrante de l'identité nationale suisse. Le pays compte quatre langues nationales officielles : l'allemand (62 % de la population ; Suisse alémanique), le français (22 % ; Suisse romande), l'italien (7 % ; Tessin et certaines parties du canton des Grisons) et le romanche (1 % ; canton des Grisons).

Français

En Suisse romande, le repas du matin est le *déjeuner*, celui du midi le *dîner* et celui du soir le *souper*. Par ailleurs, 70 se dit *septante*, 80 *huitante* (sauf à Genève) et 90 *nonante*.

Suisse allemand

Les germanophones risquent de ne pas comprendre grand-chose en Suisse alémanique, où on écrit en *Hochdeutsch* (allemand standard) mais

on parle en *Schwyzerdütsch* (suisse allemand).

Dites *Grüezi* pour saluer les Suisses allemands, qui apprécieront l'effort.

"Au revoir" se dit *Uf Widerluege*. Entre amis et dans des situations informelles, on emploie plutôt le *Tschüss*.

Certains cantons alémaniques utilisent l'allemand *Danke*, mais on emploie le plus souvent le français *Merci*.

Italien

Quelque 200 mots du vocabulaire des Tessinois ne figurent pas dans les dictionnaires italiens standards.

Buongiorno et *arrivederci* signifient "bonjour" et "au revoir". Pour réserver une table, dites *Posso riservare un tavolo* ? Les Tessinois n'utilisent pas le verbe *prenotare* (réserver).

 VOIR


Sils Maria (Olivier Assayas ; 2014) Une comédienne au sommet de sa carrière se retire à Sils-Maria en Engadine pour y répéter un rôle en compagnie de son assistante.

Les Conquérantes (Petra Biondina Volpe ; 2017) Histoire d'une femme au foyer devenue militante féministe, dans une bourgade suisse des années 1970.

Petite sœur (en photo ; Stéphanie Chuat, Véronique Reymond ; 2020) Ce drame met à l'épreuve les liens familiaux.

Les Faiseurs de Suisses (Rolf Lyssy ; 1978) Comédie satirique culte et un des plus gros succès au box-office en Suisse.

 ÉCOUTER

La Loi du papillon (Nuit Incolore ; 2023) La sublime œuvre de l'auteur, pianiste et chanteur valaisan Théo Marclay mêle chanson française, rap et pop.

Women (Pilar Vega ; 2021) Cette chanteuse d'origine caribéenne née au Tessin et installée à Zurich est l'étoile montante de la nouvelle scène soul R&B suisse.

Les Chansons bleues (Stephan Eicher ; 1983) Après le succès du titre *Eisbär* avec son groupe Grauzone, voici l'album qui a lancé le chanteur et compositeur bernois.

Change de crémérie (Sonalp, 2006) Riche mélange ethno-folk de yodel, cloches de vache, scie musicale, violon classique et didgeridoo.



Des spätzle (pâtes aux œufs)

À TABLE !

La cuisine suisse est à l'image de sa situation géographique : au carrefour de quatre cultures, mélange d'influences germaniques, françaises et méditerranéennes. On ne s'étonnera donc pas de sa grande variété.

Oubliez les clichés : on ne mange pas que du chocolat, du fromage et des rösti en Suisse. Par ailleurs, dans ce pays éclectique, le plaisir gustatif naît autant de l'expérience que des mets en eux-mêmes. Une fondue en forêt sous les étoiles après une descente en luge ; un plat de gibier et de viande séchée dans un chalet bercé par le tintement des cloches des vaches ; un verre de génépi savouré au coucher du soleil en admirant des pics de 4000 m, ou encore une part de tarte aux pommes dans une buvette en remontant d'une baignade dans une rivière : ce ne sont que quelques-uns des délicieux moments qui vous attendent ici.

Si la tradition et les produits alpins sont le terreau de la gastronomie suisse, sa géographie, au carrefour de plusieurs

cultures, lui confère une saveur particulière. Les chefs des cantons francophones s'inspirent de la France, les cuisines du Tessin fleurissent bon l'Italie, tandis qu'une grande partie du pays regarde en direction de l'Allemagne et de l'Autriche. Le résultat, riche et créatif, fait la part belle aux saisons et à l'environnement, jusque dans ses bières artisanales et ses vins aux goûts uniques.

Ingrédients de base

En Suisse, on n'a pas attendu que le fait maison revienne à la mode, puisqu'il n'en est jamais parti. Dans tous les garde-manger du pays, vous trouverez plusieurs huiles, des herbes et des assortiments d'épices. Les huiles de colza, de tournesol et de carthame servent pour la cuisson,

Les essentiels

BIRCHERMÜESLI

Flocons d'avoine, pommes râpées et fruits secs versés dans du lait ou du yaourt.

RÖSTI

Galettes de pommes de terre râpées cuites à la poêle, typiques de la Suisse alémanique.

FONDUE

Pain trempé dans un mélange de fromage fondu, d'ail, de muscade et de vin blanc sec.

RACLETTE

Fromage fondu, servi avec pommes vapeur, cornichons, petits oignons, charcuterie, salade.

celles de noix, de chanvre et de graines de citrouille assaisonnent la salade verte, qui accompagne souvent la fondue. Parmi les incontournables, citons l'Aromat (un mélange jaune pâle d'ail, d'oignon, de graines de céleri, de clous de girofle et de curcuma inventé à Thayngen, dans le canton de Schaffhouse, en 1952), pour relever les œufs ou pommes de terre, et le Cenovis (pâte brun foncé à base d'extrait de levure) à tartiner sur du pain. Influences italiennes obligent, les pâtes et la polenta sont également emblématiques ; pour des saveurs authentiques, cherchez du côté des *Bündner Pizokel* (pâtes de sarasin) dans les Grisons, et de la polenta *Rosso del Ticino* dans le Tessin.

Oubliez la malbouffe. Il n'est pas rare de trouver dans les distributeurs automatiques des demi-meules de fromage AOP, des mélanges râpés pour la fondue, des œufs fermiers, du miel artisanal ou de la confiture. Dans le canton de Vaud, les distributeurs Tout Cru dispensent 24h/24 du steak tartare coupé au couteau.

Végétariens et végétans

Dans ce pays attaché à ses traditions rurales séculaires, comme la Saint-Martin (11 novembre) où l'on tue le cochon pour fêter la fin des travaux des champs, on peut comprendre que végétariens et végétans soient minoritaires. C'est moins flagrant en ville, où coexistent toutes sortes d'établissements végétariens, de la buvette en libre-service au restaurant gastronomique. Le plus ancien établissement végétarien du monde, la Haus Hiltl, ouvert en 1898 à Zurich, propose un buffet facturé au poids. La chaîne tibits possède 11 restaurants à travers le pays, notamment l'établissement historique, le Buffet de la gare de Lausanne.

Fromage

Non, les fromages suisses n'ont pas tous des trous. Si c'est bien le cas de l'emmental, produit en meules de 95 kg dans la vallée

de l'Emme, à l'est de Berne, et du tilsit, fabriqué dans la même vallée, la plupart des 450 fromages suisses en sont dépourvus. Citons le célèbre gruyère, une pâte dure issue de la région de la Gruyère, dans

ÉVÉNEMENTS CULINAIRES



Chriesisturm et Chriesimärt (p. 201). En juin, Zoug fête la maturité des cerises par une spectaculaire course avec échelle dans la vieille ville (*Chriesisturm*) et un marché (*Chriesimärt*) qui promet une orgie de cerises.

Bagnes – Capitale de la raclette (p. 149). Foire à la raclette en septembre, avec dégustation de fromages fabriqués par des producteurs du Valais.

Fête des Vendanges (p. 45). Lutry, dans le canton de Vaud, célèbre ses vendanges le dernier week-end de septembre : cortège déguisé de centaines d'enfants, concerts, dégustations de vin, grand buffet, marché...

Läset-Sunntig (p. 126). Une fête du vin unique dans l'Oberland bernois, mi-septembre : dégustation du vin de Spiez, cortège festif haut en couleur, pittoresque marché, balades dans les vignobles.

Zibelemärit (p. 108). À Berne, une grande fête populaire a lieu le quatrième lundi de novembre : la Foire aux oignons. Un grand marché investit le cœur de la capitale, et les stands chargés de tresses d'oignons de toutes formes annoncent la couleur.

Oignons, Zibelemärit (p. 108)

SPÄTZLE

Pâtes aux œufs typiques de la Suisse germanophone (*Spätzli*), réalisées avec une passoire spéciale.

ÄPLERMAGRÖNEN

Gratin de macaronis, pommes de terre, crème, oignons et fromage fondu.

CAPUNS

Feuilles de blettes farcies de pâte à *spätzli*, viande séchée (salsiz des Grisons), fromage et herbes aromatiques.

HAFECHABIS

Ragoût d'agneau ou de porc au chou blanc et pommes de terre, spécialité du centre du pays.

le canton de Fribourg, ou l'appenzeller, fromage corsé du nord-est du pays, utilisé dans des plats savoureux. On trouve aussi le sbrinz, le plus ancien fromage à pâte dure de Suisse et l'ancêtre transalpin du parmesan italien. Son affinage de 24 mois lui confère un goût unique. Autre fromage typiquement suisse, à pâte mi-dure et au goût de noix : la tête de moine, du Jura. Ce fromage rond se découpe en mouvement circulaire, à l'aide d'une girole (un beau souvenir vendu en supermarché). En été, dans le Valais, les Alpes bernoises, le Tessin et d'autres zones montagneuses, on fabrique dans les hauts pâturages du fromage d'alpage (*Hobelkäse* en allemand, *fromaggio d'Alpe* en italien). Il existe autant de variété que d'alpages, comme l'etivaz AOC, produit uniquement de mai à début octobre avec le lait de vaches ayant pâturé dans les Alpes vaudoises. Du côté

de la frontière italienne, le zincarlin est un fromage frais fabriqué à base de lait de vache ou de chèvre.

Fondue et raclette

On ne saurait quitter la Suisse sans avoir goûté à la joie de tremper de petits morceaux de pain dans un caquelon rempli à parts égales d'emmental et de gruyère fondus, mélangés à une touche de vin blanc et à une pointe de kirsch. Selon la région visitée, on vous proposera peut-être une variante, telle la fondue moitié-moitié, qui allie gruyère et vacherin fribourgeois.

Autre classique des grandes tablées, la raclette. Dans les restaurants suisses, on n'utilise pas de poêlons individuels. Une demi-meule est fixée sur un appareil spécial permettant de chauffer le côté plat du fromage. Une fois fondu, le fromage est récupéré sur des assiettes et aussitôt servi avec des pommes de terre vapeur, de la charcuterie, des cornichons et des petits oignons. La raclette du Valais AOC, à la recette au lait cru inchangée depuis le XVI^e siècle, est considérée comme la plus savoureuse.

Chocolat

L'époque du selfie devant le Cervin avec une barre de Toblerone, dont il mime la silhouette depuis 1908, est révolue – pour cause de délocalisation en Slovaquie –, mais la Suisse n'en reste pas moins le pays du chocolat. Si les conquistadors sont bien à l'origine de l'importation du cacao en Europe au XVI^e siècle, les Suisses ont élevé le travail du chocolat au rang d'art au XIX^e siècle, grâce à plusieurs pionniers. François-Louis Cailler (1796-1852) ouvrit la première chocolaterie suisse près de Vevey, au bord du lac Léman, en 1819, suivi de près par Philippe Suchard (1797-1884) qui fonda la sienne en 1826 près de Neuchâtel. Henri Nestlé (1814-1890), concepteur du lait en poudre, permit à son voisin Daniel Peter de créer le chocolat au lait en 1875. Quatre ans plus tard, Rodolphe Lindt (1855-1909) révolutionna le métier en inventant le conchage, un procédé d'aération qui donne au chocolat sa saveur et sa texture fondante. La Lindt Home of Chocolate (p. 242), à Zurich, retrace l'histoire complète du chocolat suisse et permet d'en goûter les variétés.



IMAGEBOKER.COM/SHUTTERSTOCK ©

LE PIQUE-NIQUE IDÉAL

Bündnerfleisch Viande des Grisons, fumée et tranchée le plus fin possible.

Lard sec du Valais Salaison de porc mariné avec herbes et épices. Le Valais produit aussi jambon cru et viande de bœuf séchée.

Pain de seigle valaisan Pain traditionnel du Valais (AOP), reste frais plusieurs jours.

Cervelas Saucisse de 100 g, mélange de bœuf et de porc, à la saveur fumée, à faire griller sur un feu de bois ou au barbecue.

Läckerli Spécialités de Bâle, délicieux petits gâteaux à base de miel, d'amandes et de fruits confits, glacés au sucre.

Magenbrot "Pain des Alpes" aux épices (clous de girofle, cannelle et anis étoilé), glacé au sucre (photo). Incontournable des fêtes foraines et marchés de Noël.

Bruns de Bâle Les *Basler Brunsli* sont des biscuits aux amandes, au cacao et à la cannelle, que l'on trouve surtout à Noël.

Spécialités locales

Plats

Zürcher Geschnetzeltes

Émincé de veau et de champignons dans une sauce crémeuse, typique de Zurich.

Basler Mehlsuppe Soupe bâloise faite de bouillon de bœuf, de farine roussie, d'oignons et de vin rouge, servie avec du gruyère râpé.

Wähe Quiche au fromage et aux oignons, très prisée à Bâle durant le carnaval.

Rippli Carré de porc mijoté avec du lard, des pommes de terre et des haricots, typique de Berne et ses environs.

Filets de perche meunière Emblématiques de Genève, ces filets panés sont servis avec des frites et de la salade.

Papet vaudois Ragoût de saucisses au chou, pommes de terre, poireaux, avec sauce au vin blanc et à la crème.

Spécialité du canton de Vaud.

Polenta tessinoise Semoule de maïs traditionnellement cuite au feu de bois, souvent servie avec viande braisée, fromage et champignons.

Desserts

Zuger Kirschtorte Gâteau à base de génoise, de crème au beurre et de pâte d'amandes,



Zuger Kirschtorte

aromatisé au kirsch, typique de Zoug.

Bündner Nusstorte Tourte aux noix des Grisons.

Haslikuchen Gâteau rond à base de pâte garnie d'une préparation à base de noisettes (région d'Oberhasli).

Tarte à la raisinée Tarte au vin cuit (jus de pomme ou de poire cuit et réduit pendant 24 heures jusqu'à donner un sirop épais foncé), spécialité de Suisse romande.

Torta di pane Dessert traditionnel du Tessin fait de pain rassis, de lait, d'œufs, de vanille, d'amandes, de raisins et de pignons de pin.

Meringues Meringues torsadées servies avec de la double crème. Un classique de la Gruyère.



TABLES D'EXCEPTION

Ecco St. Moritz (p. 291)

Repas de très haute volée dans un temple de la gastronomie doublement étoilé, à Saint-Moritz.

Insel Wirtschaft Ufnau (p. 248)

À visiter autant pour l'emplacement (sur une île classée réserve naturelle, à la pointe du lac de Zurich) que pour l'excellente cuisine de terroir.

Auberge d'Hermance (p. 53)

Régalez-vous d'un poulet en croûte de sel ou de filets de perche meunière du lac Léman dans cette auberge villageoise.

Locanda San Silvestro (p. 176)

Cuisine tessinoise conjuguant tradition et modernité, dans une auberge du XVIII^e siècle.

Bains des Pâquis (p. 48)

En hiver, rien ne vaut un sauna, une baignade dans le lac et une délicieuse fondue à la Buvette des Bains.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

La rhubarbe va de pair avec le retour des beaux jours. L'ail des ours et les morilles font le bonheur des amateurs de cueillette. On récolte les premières fraises et les cerisiers sont en fleur.



ÉTÉ

Abricots du Valais, cerises de Zoug, figues, prunes et fraises remplissent les étals. Myrtilles sauvages en forêt ou en montagne. Dans le canton de Fribourg, les poires à Botzi sont cueillies.



AUTOMNE

Vendanges dans les vignobles, eau-de-vie de poire dans le Valais. Pommes en Thurgovie, kiwis sur la Côte vaudoise, potirons autour de Genève. Confitures de coings. Berne fête l'oignon !



HIVER

Marrons grillés dans le Tessin. Perches dans le lac Léman. Salsifis noirs (scorsonères) à déguster avec une escalope viennoise, du cresson et du vacherin mont-d'or (AOP). Les skieurs se régaleront de fondue.