

FRANÇAIS



*vous n'êtes*

BIENVENUE  
DANS LES ALPES SUISSES  
*Aperçu des règles locales*







# Bienvenue en Suisse

La Suisse abrite certains des plus beaux endroits du monde et les Alpes suisses, en particulier, sont une destination prisée par beaucoup de voyageurs juifs. Vous pourrez y découvrir de nombreuses attractions touristiques. La population juive est d'environ 18 000 personnes dans le pays (approximativement 0,2 % de la population totale) et la vie religieuse juive est florissante dans différentes synagogues de plusieurs villes.

Ce guide a pour but de vous fournir un aperçu de la nourriture cachet et des synagogues, mais aussi d'autres éléments importants potentiellement utiles lors de votre visite. Ce guide n'est pas un guide halakhique.

Il peut également être utile pour éviter les frictions entre les touristes juifs et les locaux. De telles frictions ont malheureusement conduit à des reportages très peu flatteurs sur les touristes juifs en Suisse. C'est pourquoi nous voulons souligner combien il est essentiel de se familiariser avec la culture suisse et les codes de conduite locaux lors de la préparation de votre visite en Suisse. Nous représentons tous le peuple juif et c'est une responsabilité que nous devons prendre au sérieux.

Nous espérons donc que ce guide vous aidera à clarifier certaines de ces questions et aidera tout le monde à passer d'encore plus belles vacances en Suisse.

Nous vous souhaitons un très agréable séjour !



## Nourriture cacher

Dans la mesure où les produits vendus dans les supermarchés classiques ne possèdent pas d'hekhsherim, veuillez vous référer à la liste cacher qui répertorie tous les produits cachers disponibles en Suisse. Il existe deux grandes chaînes de supermarchés (Migros et Coop) et au moins l'une d'entre elles est présente dans presque tous les villages. La plupart des produits mentionnés sur la liste cacher sont disponibles dans les magasins Migros ou Coop. Dans ces magasins, vous pouvez même parfois trouver des produits avec une certification cachrut.

Vous pouvez retrouver la liste cacher ici : <http://www.irgz.ch/koscherliste/>

Si vous consommez du Chalav akum, vous pouvez également consulter la liste suivante : <https://igb.ch/de/religieuses/koscherupdates>

Plus d'informations sur la vie cacher en Suisse sont disponibles ici :

<https://www.swissjews.ch/fr/vie-juive/manger-cacher-en-suisse/liste-cachere/>

## Heures d'ouverture

Les banques sont généralement ouvertes du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Elles prolongent leurs horaires une fois par semaine : veuillez vérifier les horaires de votre banque locale. Quoi qu'il arrive, elles sont fermées les dimanches et jours fériés. De nombreuses banques sont équipées de distributeurs automatiques de billets qui acceptent les cartes bancaires étrangères. Avant de partir, veuillez vérifier auprès de votre banque locale si votre carte bancaire est valide en Suisse.

Les bureaux de poste sont généralement ouverts de 8 h à 12 h et de 14 h à 17 h en semaine, tandis que certaines succursales situées dans des centres commerciaux s'adaptent généralement aux horaires d'ouverture de ces derniers. Toutefois, les bureaux de poste sont tous fermés le dimanche.

Les magasins des petites villes et villages sont généralement ouverts de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30. Dans les grandes villes, les magasins ne ferment pas aux heures du déjeuner et restent généralement ouverts jusqu'à 20 h un soir par semaine, souvent le jeudi.



# Devise

Veillez noter que la Suisse a conservé le franc suisse, généralement indiqué par le sigle CHF. De nombreux prix sont également indiqués en euros afin que les visiteurs puissent les comparer.

Les vendeurs peuvent accepter les euros mais ne sont pas tenus de le faire. La monnaie rendue au client sera probablement en francs suisses.

# Électricité

La tension en Suisse, comme dans la plupart des pays européens, est de 230 V/50 Hz.

La Suisse utilise des fiches de type C (deux broches) et de type J (trois broches). (Les fiches à deux broches de type C conviennent également aux prises J.)

La plupart des prises de courant sont conçues pour des fiches rondes à trois broches. Utilisée par de nombreux articles de voyage électriques, la fiche de type continental standard à deux broches rondes peut être utilisée sans problème.

Bienvenue en Suisse







# Culture suisse et normes sociales

Les langues officielles parlées en Suisse sont l'allemand, le français, l'italien et le romanche, selon les quatre régions du pays. La plupart des habitants peuvent également communiquer en anglais. Les résidents de la Suisse sont connus pour être amicaux, ponctuels et organisés. Veuillez noter qu'il existe certaines normes sociales spécifiques à la Suisse. Certaines des règles énumérées ci-dessous sont vraiment importantes et il est utile de les respecter.

Voici quelques conseils pour rendre votre voyage le plus agréable possible et vous aider à vous sentir plus à l'aise pendant votre séjour en Suisse. N'oubliez jamais l'adage : « Quand vous êtes à Rome, faites comme les Romains ! » (Référez-vous également au concept juif de Dina de Malkhuta Dina.)



# Saluer et rencontrer

## Salut

En Suisse, et en particulier dans les villages, il est de coutume de saluer toute personne qui passe dans la rue même si vous ne la connaissez pas. Vous pouvez dire « Guten Tag », « Grüezi », « Bonjour » ou simplement « Hello ». Lorsqu'ils rencontrent des amis et des collègues, les gens se serrent la main pour se saluer. La plupart des gens ne connaissent pas le concept juif de Shomer Negia. Si cela est important pour vous, et avant de paraître impoli, expliquez que vous observez strictement la coutume religieuse voulant que les hommes et les femmes ne se touchent pas.

## « S'il vous plaît » et « merci »

Il est courant de dire « s'il vous plaît » et « merci ». Les habitants de la Suisse utilisent beaucoup ces termes, probablement plus que n'importe où ailleurs.

# Considérations, respect et politesse

## Tranquillité

L'un des avantages de la Suisse est la tranquillité, surtout la nuit. Les habitants comme les visiteurs ne parlent pas fort dans les espaces publics (tels que les transports en commun), même lorsqu'ils sont au téléphone. Une acclimatation peut être nécessaire pour les personnes habituées aux villes bruyantes qui vous obligent à parler fort, mais l'atmosphère calme ajoute au charme et à la détente suisse.



## Propreté

La Suisse est réputée pour sa propreté et les visiteurs doivent s'adapter à ces normes. Jeter des déchets sur la voie publique est perçu comme très impoli. Les poubelles publiques doivent toujours être utilisées lors de voyages, de promenades ou de randonnées. En Suisse, toutes les villes et communes ont des systèmes de traitement des déchets soumis à des taxes. Par conséquent, il est important d'obtenir et d'utiliser les sacs ou poubelles réglementaires à l'échelon local. L'élimination illégale des déchets peut entraîner des amendes élevées. Les propriétaires ou les offices de tourisme peuvent vous apporter des informations à ce sujet. Il est également interdit de jeter les déchets ménagers dans les poubelles publiques. Si, lors de vos randonnées ou de vos excursions, aucune poubelle n'est disponible, veuillez collecter vos déchets et les jeter plus tard de manière appropriée.

## Équité

Les attractions publiques et gratuites telles que les terrains de jeux, les bateaux de jeux et les installations d'escalade sont là pour tout le monde. Il est bien vu d'utiliser ces installations pendant un laps de temps raisonnable afin que d'autres enfants et/ou personnes puissent les utiliser également.

## Patience

En Suisse, les choses prennent du temps et tout le monde fait patiemment la queue. Dans les transports en commun, attendez que tous les passagers soient sortis avant de monter dans un train, un tram, un bus ou un train de montagne. Aux points d'arrêt des bus, des trains ou des chemins de fer de montagne, les gens font la queue et montent sans se pousser les uns les autres.

La priorité est donnée à ceux qui sont arrivés en premier. De plus, les enfants doivent également faire la queue (n'oubliez pas de le leur dire). Il est en effet utile de toujours rester calme et amical !

# Activités

## Maillots de bain

La plupart des piscines et des plages en rive de lac sont ouvertes simultanément aux hommes et aux femmes. Nager avec un t-shirt ou tout autre vêtement non destiné à la piscine n'est pas acceptable.



### **Restaurants non cachers**

Lorsque vous allez dans des restaurants non cachers, ne commander que de l'eau du robinet est considéré comme déplacé. Chaque personne doit commander au moins une boisson (il est impoli de partager une boisson avec de nombreuses personnes). Des aires de pique-nique sont prévues pour consommer votre propre nourriture. Il est interdit de consommer sa propre nourriture dans les restaurants.

### **Toilettes**

L'utilisation des toilettes dans les restaurants ou les hôtels est réservée aux clients. Il faut parfois payer pour utiliser les toilettes dans un restaurant ou un hôtel (entre 50 centimes et 2 francs).

### **Prix**

Les prix à la consommation ne sont pas négociables. Certaines installations peuvent offrir des réductions sur les prix des billets pour les grandes familles. Il est toujours obligatoire de payer des billets pour les enfants également, et ce en fonction de leur âge.

### **Laissez-passer d'invités ou billets**

Les régions de vacances offrent souvent à leurs visiteurs des billets ou des passes gratuits. Ceux-ci sont généralement personnalisés et permettent uniquement au propriétaire dont le nom est écrit sur la carte de les utiliser. Souvent, ces billets ou laissez-passer ne sont valables qu'avec un passeport ou une carte d'identité. Les transmettre à d'autres n'est pas autorisé et est considéré comme de la fraude.

## Appartements loués et hôtels

### **Règles de chabbat**

Si vous passez le chabbat dans un hôtel ou un appartement, vous devrez peut-être prendre certaines dispositions avec votre hôte. En règle générale, les non-Juifs ne connaissent pas nos habitudes juives et il est donc recommandé de les informer et même de leur demander à l'avance leur permission concernant les préparatifs nécessaires, par exemple :

- utiliser une clé au lieu d'une carte électronique pour la chambre d'hôtel
- garder certaines lumières allumées au cours du chabbat
- couvrir les capteurs de lumière
- retirer les ampoules du réfrigérateur, par exemple
- demander un endroit sûr pour allumer des bougies à l'avance



## Appartements loués

Veuillez noter que les contrats de location vont normalement du samedi au samedi. Par conséquent, il est nécessaire de négocier à l'avance avec les propriétaires des appartements. Lorsque vous quittez un appartement ou une chambre d'hôtel, il est impératif de le laisser propre et en ordre, même si vous avez payé pour le ménage. Le ménage de fin de séjour est soumis à un supplément, mais l'appartement doit toujours être rendu rangé et propre. N'oubliez pas de nettoyer la salle de bain. Tous les déchets doivent être correctement jetés par le locataire. Le nettoyage en profondeur, tel que le lavage du sol, etc., est effectué par les employés du propriétaire. Vérifiez les clauses de votre contrat de location pour plus d'informations concernant vos obligations.

## Cacher

Si vous envisagez de rendre un appartement cacher, il est impératif de le rendre dans son état d'origine. Ne chauffez jamais les quatre plaques électriques en même temps pour ensuite verser de l'eau chaude dessus, car cela endommagerait le thermostat. N'utilisez qu'une ou deux plaques à la fois, laissez-les refroidir, puis seulement ensuite versez de l'eau chaude dessus. Seule une épaisse feuille de papier d'aluminium pour four doit être utilisée pour recouvrir les plaques chauffantes. La fine feuille d'aluminium ménagère fond sur la plaque chauffante et peut difficilement être enlevée. Les surfaces de cuisson en vitrocéramique ne peuvent pas être rendues cachées. Des précautions doivent également être prises si vous rendez une cuisinière à gaz cachée.







# Voyage et sécurité

## **Grands groupes**

La visite simultanée de grands groupes ou de familles avec beaucoup d'enfants peut pousser les bus et les gondoles jusqu'à leur capacité maximale. Si possible, essayez de voyager séparément et retrouvez-vous à votre destination ou sur la montagne. Transmettre des informations détaillées aux opérateurs de transport peut vous aider tous les deux à prendre les dispositions nécessaires.

## **Passages piétons**

Les règles concernant les passages piétons sont très strictes et rigides. Les piétons ont toujours la priorité. Dans la mesure du possible, les rues doivent être traversées sur les passages piétons.

## **Arrêter la voiture**

Il est interdit d'arrêter votre voiture au hasard dans la rue sur de nombreuses routes. Par conséquent, les carrefours, les trottoirs, les arrêts de bus, etc., ne doivent pas être utilisés pour faire descendre ou monter des passagers de la voiture. Cela peut conduire à des situations dangereuses et la police est susceptible de vous imposer des amendes. Veuillez ne vous arrêter ou ne vous garer que dans les zones indiquées. Un panneau « stop » nécessite que le conducteur arrête complètement son véhicule avant de redémarrer.

## **Code de la route**

Veuillez noter que le code de la route est sévèrement appliqué et que les amendes sont très lourdes.

## **Sécurité dans les montagnes – Conseils**

En montagne, toute randonnée nécessite de la préparation, même s'il ne s'agit que d'une « promenade d'une heure ». Respecter les règles fera de votre excursion une expérience agréable et sans danger.



# Préparation

## Niveau de difficulté

Ne sous-estimez pas la randonnée et préparez votre excursion à l'avance. Il y a généralement différents itinéraires pour différents niveaux de difficulté. De nombreux sentiers de montagnes sont des sentiers de randonnée alpine à haute altitude. Ce sont souvent des chemins raides et très étroits impraticables avec des poussettes.

## Lumière du jour

Commencez votre randonnée le plus tôt possible dans la journée. Prenez en compte l'heure de coucher du soleil.

## Météo

Surveillez la météo et adaptez vos plans si de la pluie, de la neige, du brouillard ou des vents violents sont prévus.

## Restez en contact

Assurez-vous que quelqu'un qui ne fait pas de randonnée avec vous (par exemple, des amis à l'hôtel) sache quel itinéraire vous allez emprunter ce jour-là et à quel moment vous prévoyez de revenir de votre randonnée.

## Premiers secours

Emportez avec vous une trousse de premiers soins comprenant des compresses, des compresses de gaze, des bandages et d'autres objets essentiels.

# Sécurité sur les sentiers

## Itinéraire balisé

Ne quittez jamais le sentier balisé. Des panneaux de signalisation et des balisages sur les clôtures, les rochers et les arbres vous aident à atteindre votre destination en toute sécurité.

## Chaussures

Portez toujours des chaussures solides et adaptées.



## **Eau**

Emportez assez d'eau avec vous, même s'il ne fait ni chaud ni beau.

## **Se croiser**

Découvrir la nature en famille est un plaisir. Sur les sentiers de randonnée étroits, les randonneurs forment une colonne pour faciliter le croisement avec les randonneurs venant en sens inverse.

## **Santé**

Prenez toujours votre temps pour monter lorsque vous voyagez en haute altitude. Cela permettra à votre corps de s'adapter. Maux de tête, vertiges, saignements de nez et difficultés respiratoires sont tous des symptômes à surveiller. Les femmes enceintes et les personnes ayant des antécédents de maladie cardiaque ou pulmonaire doivent consulter leur médecin avant de partir en vacances à haute altitude.

## **Lancer de pierres**

Ne jetez pas de pierres par-dessus les falaises, car d'autres randonneurs pourraient se trouver en dessous de vous. Il est strictement interdit de cueillir des fleurs dans les montagnes.

# Nature et règles

## **Nature**

Empruntez toujours les sentiers balisés, non seulement pour votre sécurité, mais aussi pour préserver la nature. Il est souvent interdit de marcher sur les fleurs, dans les prairies, les prés, les pâturages et d'entrer sur la propriété de fermes privées, même si vous ne voyez aucune clôture.

## **Endroits pour faire du feu**

Utilisez toujours les endroits indiqués pour allumer un feu et n'essayez pas d'en faire dans des endroits qui n'y sont pas destinés. À chaque fois que vous allumez un feu, assurez-vous de l'avoir bien éteint avant de quitter les lieux. Le risque d'incendie de forêt est élevé.



## Déchets

Dans la nature, y compris au bord des lacs et dans les montagnes, la devise du pays est de laisser la nature telle qu'on l'a trouvée. Par conséquent, aucun déchet n'est laissé dans la nature. Tout ce qui est emmené et pas consommé/utilisé en montagne doit être ramené dans la vallée (voir aussi page 9).

## Sanitaires et toilettes

Pour les excursions dans la nature (montagnes, lacs, terrains de jeux, etc.), il est obligatoire d'utiliser les toilettes publiques (voir aussi page 10).

# Assistance en cas d'urgence

Gardez les numéros de téléphone des services de secours à portée de main et contactez-les si vous avez besoin d'assistance.

## Sécurité et antisémitisme

La Suisse est un endroit sûr ne comportant pas de villes ou de quartiers dangereux. Cependant, il est conseillé de rester conscient de son environnement, surtout en soirée et dans les lieux où les jeunes adultes se retrouvent les soirées de week-end.

Si vous vous sentez menacé, composez immédiatement le 117 pour alerter la police.

Si vous êtes victime d'antisémitisme, veuillez en informer la Fédération suisse des communautés israélites : <https://www.swissjews.ch/fr/antisemitism/>

Veuillez noter que les malentendus ne constituent pas tous un incident antisémite. Dans la plupart des cas, une brève explication peut résoudre le conflit et désamorcer la tension.

## Numéros de téléphone

117 Police

118 Pompiers

144 Services médicaux de secours (ambulance)

Pour contacter les services de secours aériens de la REGA qui fournissent une assistance médicale d'urgence, en particulier dans les régions isolées, composez le 1414 ou le +41 333 333 333.

Hazoloh +41 44 202 30 60











# FSCI

## **Qu'est-ce que la Fédération suisse des communautés israélites ?**

La Fédération suisse des communautés israélites (FSCI) est l'organisation politique regroupant les Juifs suisses et représentant les intérêts juifs au niveau national auprès des autorités fédérales, des institutions nationales et des médias. La FSCI favorise le dialogue avec les autres communautés religieuses, promeut la connaissance du judaïsme en Suisse et représente les intérêts suisses dans les organisations juives internationales. En outre, la FSCI coordonne et complète le travail culturel, social et lié à la jeunesse des communautés membres. Parmi les tâches principales de la FSCI figurent la prévention de toute forme d'antisémitisme et de racisme ainsi que le soutien des préoccupations religieuses juives, en particulier l'approvisionnement de viande cachet en Suisse.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions :

Hotline pour les voyageurs :

+41 (0) 43 305 07 65

Nous contacter :

[travellers@swissjews.ch](mailto:travellers@swissjews.ch) | [www.swissjews.ch/travelers](http://www.swissjews.ch/travelers)



© FSCI 2019

**SIG**  
Schweizerischer  
Israelitischer  
Gemeindebund



**FSCI**  
Fédération suisse  
des communautés  
israélites

En coopération avec la Fondation GRA contre le racisme et l'antisémitisme  
les communautés membres de la FSCI :

- ❶ Israélitische Kultusgemeinde Baden
- ❷ Israélitische Gemeinde Basel
- ❸ Jüdische Gemeinde Bern
- ❹ Jüdische Gemeinde Biel / Communauté Juive Bienne
- ❺ Israélitische Kultusgemeinde Endingen
- ❻ Communauté Israélite de Fribourg
- ❼ Communauté Israélite de Genève
- ❽ Communauté Israélite de Lausanne et du Canton de Vaud
- ❾ Communauté Israélite du Canton de Neuchâtel
- ❿ Jüdische Gemeinde St. Gallen
- ⓫ Jüdische Gemeinde Solothurn
- ⓬ Israélitische Gemeinde Winterthur
- ⓭ Jüdische Gemeinde Agudas Achim Zürich
- ⓮ Israélitische Kultusgemeinde Zürich
- ⓯ Israélitische Religionsgesellschaft Zürich

