

La fromagère de l'alpage de Larein

De longues journées chargées, qui commencent tôt : plus qu'un sacrifice, Marlies Thöny y voit un véritable accomplissement. Bergère et fromagère sur l'alpage de Larein, dans le Prättigau, elle exerce un métier porteur de sens, qui sollicite autant le corps que le cœur.

Texte et photo : Lotti Hunziker

Son métier, ou plutôt sa vocation, Marlies Thöny est pour ainsi dire née avec. Comme ses trois frères et sœurs, elle passait dès son plus jeune âge ses étés en famille à l'alpage. Très tôt, elle a compris que la vie là-haut est bien plus qu'un travail : c'est un rythme de vie, un état d'esprit, une raison d'être. D'abord formée au métier de cuisinière, elle a très vite saisi une occasion de revenir à l'alpage où, pour elle, tout prend sens.

A tout juste 20 ans, Marlies y passe deux étés comme aide-fromagère avant de suivre une formation et d'être engagée, à 25 ans, comme fromagère d'alpage. Avec ses aides-fromagers, elle se charge aujourd'hui de toute la production de l'exploitation alpestre. Pour elle, un bon fromage ne commence pas à la fromagerie, mais à l'étable. Elle tient donc absolument à y aller, pour voir ce qui s'y passe et participer aux décisions. Elle accompagne d'ailleurs régulièrement les bergers-ères dans leur travail. Sa conviction ? Comprendre les animaux, c'est les protéger et préserver l'alpage.

Le quotidien d'un métier qui change

Pendant dix longues années, Marlies a dû renoncer à son alpage tant aimé, pour se consacrer à ses deux filles, tout en travaillant sur l'exploitation agricole de son compagnon. Mais l'alpage lui a toujours manqué. « J'ai beaucoup souffert. J'avais souvent



Lotti Hunziker
Union des paysannes suisses

le cœur serré », confie-t-elle en évoquant ces années. La vie à l'alpage lui donne du sens, un ancrage et un espace de liberté. Pour vivre ces moments authentiques au contact de la nature, elle accepte volontiers de travailler dur et de se lever tôt.

Aujourd'hui encore, Marlies vit au rythme des saisons. Si l'été est entièrement dédié à l'alpage, elle travaille l'hiver comme concierge dans une clinique de réadaptation et aide son compagnon. Elle ne cherche pas tant la variété, mais plutôt du sens. Et elle le trouve dans le travail physique, dans l'implication au service d'une cause : la nature, les animaux, le paysage.

Marlies a appris à faire le fromage selon les méthodes d'antan : sur un feu ouvert, dans des chalets exposés aux courants d'air où il fallait conserver la chaleur tant bien que mal, dans des caves d'affinage aux sols en terre battue. Aujourd'hui, tout cela s'est modernisé. Les ateliers doivent aujourd'hui répondre à des exigences réglementaires et sanitaires strictes, tandis que

la technique a pris une place importante. Marlies accepte ces évolutions, même si elle reste attachée aux pratiques d'antan. Pour elle, la modernité a toute sa place, tant qu'elle ne nuit pas à l'essence même de l'alpage. Les routes d'accès à la fromagerie et les progrès techniques n'ont pas pour autant facilité le travail. Les alpages sont regroupés, les troupeaux s'agrandissent et les responsabilités croissent, tandis que trouver du personnel d'alpage devient toujours plus difficile. Les journées sont longues et le travail éprouvant. « Il faut savoir apprécier les petits moments de bonheur, sinon on ne tient pas longtemps ici », résume Marlies.

Transmettre un précieux savoir-faire

Voilà pourquoi elle prend le temps d'accompagner ses bergers-ères et de leur expliquer qu'il n'est pas nécessaire que les vaches courent, que le rythme calme et régulier des animaux profite aux êtres humains comme à l'alpage. Cela laisse aussi le temps de découvrir les fleurs, d'observer les animaux et d'apprécier le paysage. Et d'ajouter : « Ça donne des forces. Et ça protège la nature, car il faut la voir pour mieux en prendre soin. » Pour Marlies, exploiter l'alpage c'est aussi prévenir son enfrichement, entretenir les pâturages et préserver un paysage culturel menacé. Nostalgique, Marlies ne refuse pas pour autant le changement. Dans un alpage voisin perdue une

Les soins quotidiens créent
un lien étroit entre l'humain
et l'animal.



Exposition « Les femmes dans l'agriculture: hier – aujourd'hui – demain »

Qui sont les femmes qui marquent de leur empreinte nos campagnes – souvent loin des regards ? L'exposition nous montre la perspective féminine dans l'agriculture, le quotidien et le travail des paysannes et agricultrices : inspirante, émouvante et donnant matière à réflexion.

L'exposition a été réalisée à l'occasion de l'Année internationale des paysannes et agricultrices de l'ONU 2026 par le LID en collaboration avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) ainsi que le musée de l'habitat rural de Ballenberg.

Quand : tous les jours jusqu'au 1^{er} novembre 2026, de 10h à 17h

Où : Ballenberg, Musée suisse en plein air, dans la maison d'Ostermundigen



A l'alpage, Marlies peut aussi compter sur sa famille.

fromagerie traditionnelle avec son ancien chaudron sur le feu. Elle y a fabriqué du fromage, les nuits de pleine lune, avec un groupe de jeunes hommes. Un apprentissage fondé sur la pratique plutôt que sur les livres. Aujourd'hui encore, ces jeunes gardent un très bon souvenir de ces nuits. « Ces meules, on les reconnaît entre toutes rien qu'à l'odeur », dit avec fierté Marlies, que ses collaborateurs·trices surnomment affectueusement la « maman de l'alpage ».

Faire front pour l'alpage

Marlies a transmis sa passion à ses deux filles. La plus jeune est devenue fromagère d'alpage l'an dernier, épaulée par l'aînée en tant que bergère. Pour Marlies, encourager la relève, c'est montrer l'exemple, accompagner, faire confiance. « J'aime surtout travailler en famille, dit-elle. Ils savent ce que c'est et restent présents à travers les difficultés. » Le dernier été en altitude leur a montré ce que bien d'autres exploitations subissent régulièrement. Un des bergers a quitté l'alpage du jour au lendemain. « C'était diffi-

cile à comprendre. Les animaux, c'est une responsabilité, on ne peut pas s'en aller comme ça. » L'ambiance en a pris un coup. Dans de tels cas, le soutien de la coopérative et de son nouveau compagnon, responsable d'alpage, est crucial. Aujourd'hui, son ex-mari lui prête aussi main-forte durant la haute saison. De leur séparation est née une relation empreinte de respect. Pour Marlies, c'est un véritable cadeau et la preuve que les blessures peuvent se refermer lorsqu'on poursuit un but commun.

Chaque compliment de client·es, chaque remerciement de la part des propriétaires de troupeaux après un été à l'alpage lui donne la motivation de repartir pour la prochaine saison. Marlies espère rester encore longtemps en bonne santé et suffisamment en forme pour continuer à monter à l'alpage. Ses filles aiment à plaisanter en disant qu'un jour, elles la trouveront là-haut avec un déambulateur. Marlies esquisse un sourire. Car au fond d'elle, elle le sait : tant qu'elle le pourra, c'est là-haut, à l'alpage, qu'elle sera à sa place. ■

Annonce

**Ici, nous sommes
conviviaux.**

Volg
frais et sympa