

N°7

AUTOMNE  
2020

JOURNAL  
DU KERMONT



## **ANNONCE IMPORTANTE**

Suite aux levées des restrictions de l'office fédéral de la santé publique, nous souhaitons vous rappeler les modalités de réouverture du Nouveau Kermont et vous prions de respecter les points suivants :

**Les horaires de visites sont entre 10h00 et 11h30 et/ou entre 14h00 et 17h00.**

Lors des visites nous recommandons **2 personnes au maximum** à la fois dans les chambres.

Nous vous prions de bien vouloir maintenir les gestes barrières et les distances sociales.

A votre arrivée, **désinfectez-vous les mains et portez systématiquement un masque.**

En cas de symptômes (fièvre, toux, maux de tête, etc), nous vous demandons de ne pas venir à l'EMS.

En respectant ce qui précède, vous nous soutenez et assurez la sécurité et le confort de nos résidents et du personnel.

Merci de votre compréhension et de votre aide précieuse dans ce combat !

# Sommaire

<b>4-5</b>	Éditorial
<b>6-7</b>	La déambulation
<b>8-10</b>	A Méditer
<b>11</b>	NOM ou Prénom ?
<b>12-13</b>	Le temps
<b>14-15</b>	Histoire de viande
<b>16-19</b>	Quel est l'impact d'une consommation Biologique
<b>20-21</b>	Carnet de route, la cabane de la Dent Blanche
<b>22-26</b>	Pendant ce temps au Nouveau Kermont
<b>27</b>	Une caméra qui contrôle la température
<b>28-29</b>	Nouvelle du monde
<b>30-32</b>	Les agrumes, les huiles essentielles de la bonne humeur
<b>33</b>	Mais où est donc le chat ?
<b>34-39</b>	Fitness cérébral
<b>40-42</b>	Solutions

Edito-

4

nial

# Gestion d'une entreprise par temps de crise

**SLADJANA VARONE** DIRECTRICE

---

**E**h oui, notre EMS est une entreprise qui subit durement la crise, pas autant sur le plan financier qu'au niveau émotionnel cependant...

Mais, penseurs positifs que nous sommes, nous nous concentrons sur des petits moments du quotidien qui font grand bien et qui nous amènent beaucoup de joie.

A tel point, qu'on se mettrait presque à la cultiver cette bonne humeur, en oubliant ce qu'annoncent les scientifiques pour les mois à venir lorsque le covid-19 se mélangera à la grippe saisonnière.

Mais n'ayez crainte ! Sous cette apparente légèreté, se cache une structure solide, organisée et orientée « bouclier de protection » contre les virus de cette espèce.

Chaque jour, nous revoyons notre stratégie sur « Comment conforter et protéger les résidents et les collaborateurs, comment rassurer les familles, sans pour autant tomber dans l'utopie...

Comment continuer à rire et faire des projets dans cette période remplie de doutes et d'incertitudes ? ».

Nous avons décidé de prendre un jour après l'autre, tout en anticipant ce qui peut l'être, comme par exemple les commandes de matériel de protec-

tion, de désinfection, etc. mais tout en restant légers et en profitant des joies simples de la vie : cultiver notre potager, profiter d'une journée ensoleillée, d'une dégustation de fromages, d'une soirée salades, d'exercices physiques et artistiques, ainsi que de moments en musique ... en gardant vigilance et attention toujours présentes à l'esprit.

Dans cette organisation stricte et légère à la fois, il subsiste des petits instants d'inconfort et parfois d'incompréhension lorsque nous devons endosser l'uniforme de gendarme et rappeler aux familles à quel point il est essentiel de respecter les consignes de protection, de désinfection, de distanciation et d'horaires, ce qui n'est pas toujours simple car le côté émotionnel l'emporte souvent sur le côté rationnel. L'envie d'êtreindre son parent, de le serrer dans ses bras, de venir le voir quand bon lui semble comme avant !

Retrouver la vie d'avant est bien plus tentant que de continuer dans la restriction... mais sachez que nous faisons tout ça dans le seul but de protéger les résidents et de maintenir notre maison dans cet aura protectrice qui garde le virus bien à distance. Continuons tous à être une solide équipe et avançons dans ce même sens.

**Prenez soin de vous et riez !**

# La déam-

6 La déambulation est une activité qui apparaît parfois chez une personne présentant une maladie de type démentiel modérée à sévère lui permettant d'assouvir son besoin de se dépenser et également de gérer son anxiété.



C'est ainsi que l'on voit de temps à autre un résidant faire le tour d'un étage, d'une salle ou d'un jardin et ceci de façon frénétique. On sous-estime souvent ce besoin de se défouler chez une personne âgée et pourtant, il peut mener parfois à l'épuisement, voire à la chute !

Ce comportement n'est donc pas à prendre à la légère. Il est parfois assorti d'un sentiment de désorientation ... la personne cherche son chez-elle, ne se sentant pas complètement à la maison dans ce nouvel environnement que représente l'institution. Cela a pour effet qu'il n'est pas rare de retrouver un résidant désorienté dans une chambre qui n'est pas la sienne.



Pour l'occupant réel de cette chambre, le choc est parfois rude et entraîne de temps en temps d'homériques explications ! Il est important de savoir que ces intrusions dans les chambres sont le fruit d'une perte de repères et qu'il est à ce moment-là inutile de vouloir faire entendre raison à la personne qui erre. Il vaut mieux appeler un soignant qui saura gérer cette situation en douceur.



# bulation

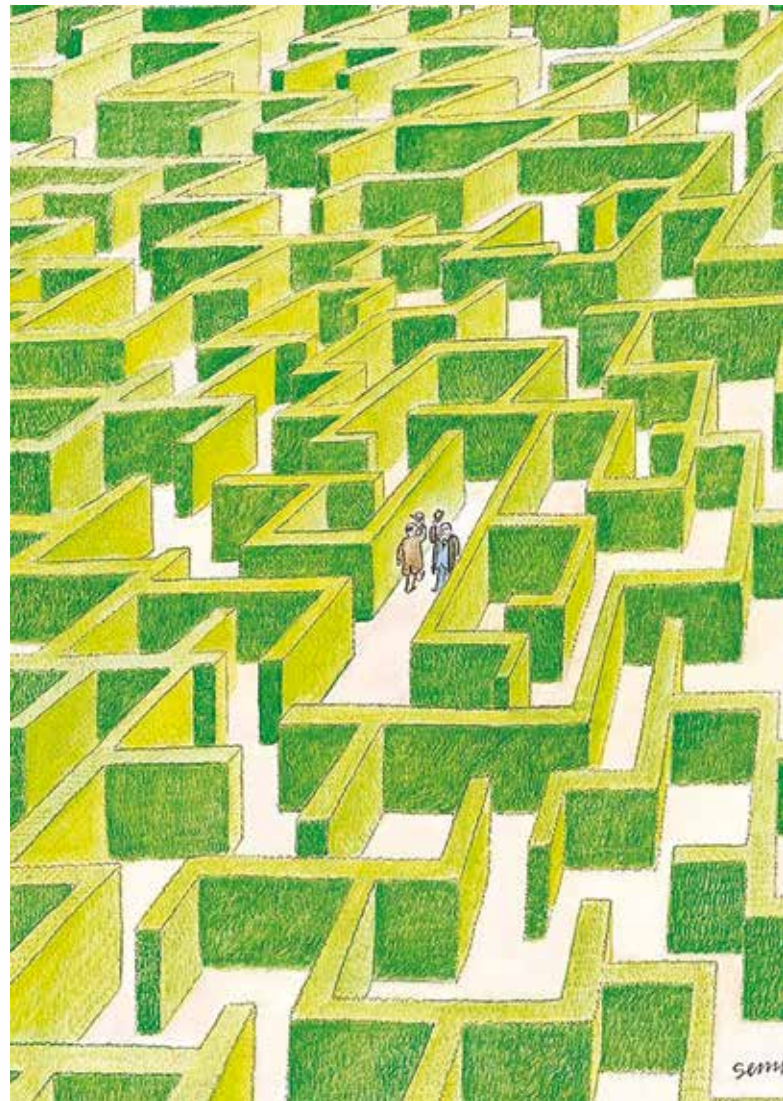
La mise en place de lieux sécurisés de déambulation, en plus du système d'alerte qui existe déjà, s'avère actuellement de plus en plus importante au sein de notre établissement et nous y travaillons. De même, nous essayons de mettre en place une prise en charge en individuel pour permettre aux personnes très désorientées et ne pouvant plus du tout bénéficier des animations de groupe, de s'épanouir quand même !



7

La vie en institution comporte des difficultés mais essayons d'en faire une source d'enrichissement ... en développant un savoir-faire, un savoir-être, une compréhension et une tolérance qui font régner une atmosphère agréable !

**Christiane Henzi**



# A MEDITER...



« Il ne faut pas chercher  
à rajouter des années à sa vie,  
mais plutôt essayer de  
rajouter de la vie à ses années. »

John F. Kennedy

Il y a quelque  
chose de plus  
fort que la mort,  
c'est la présence  
des absents,  
dans la mémoire  
des vivants.

- Jean d'Ormesson (1925 - 2017)

Les personnes  
que nous aimons  
quittent un jour  
nos yeux mais jamais  
notre cœur

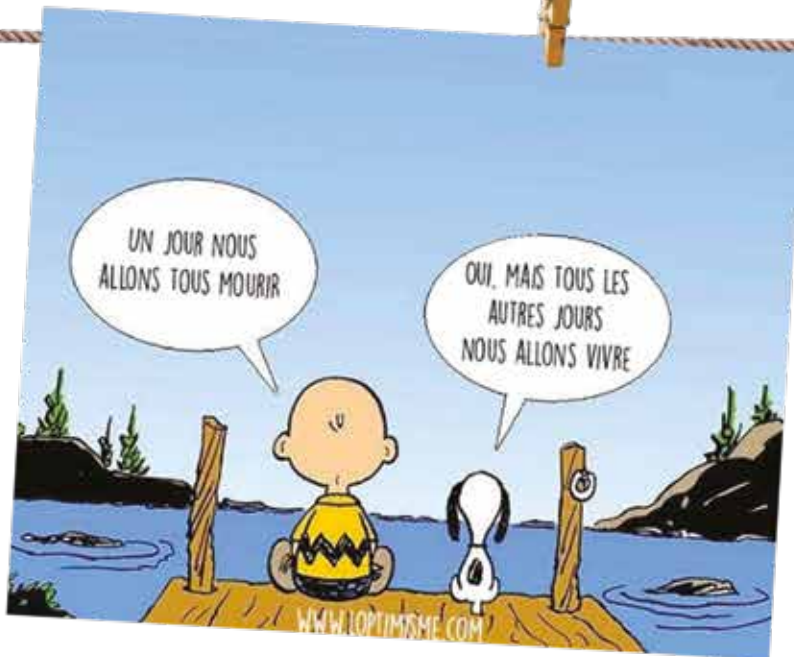
santé+

Le plus grand  
échec est de  
ne pas avoir  
le courage d'oser.

- Abbé Pierre  
Des Livres



# Ou pas...



9





10



# NOM ou Prénom ?

**A**u cours d'une lecture, nous sommes tombés sur un passage où Christophine, une centenaire au poing levé, s'interroge sur la question d'appeler dans le cadre d'un EMS les résidants par leur nom ou leur prénom ainsi que du tutoiement.

Nous avons donc proposé le débat au conseil des aînés du mois de juin.

## *VOUS...*

**Voici le résultat :**

- Il est tout de suite admis par l'ensemble des participants que c'est une question très liée à la culture et à l'éducation.
- Certains pensent que le prénom est plus amical et met moins de distance entre les résidants et les soignants. Le respect est plutôt lié à la courtoisie.
- D'autres pensent que le nom est préférable car le prénom est infantilisant. Cela dénote un manque de respect.
- Pour un certain nombre de participants, c'est égal car le respect ne passe pas par là. Ce n'est pas parce qu'on s'appelle par le prénom qu'on devient forcément amants.
- « Monsieur, vous » c'est la norme ! Tutoyer cela ouvre la porte au copinage.
- S'appeler par le nom, c'est marquer une certaine appartenance sociale. Le nom est impersonnel et le surnom désuet !
- Nom ou prénom, c'est égal mais le tutoiement est infantilisant et familier. Il s'apparente à de la maltraitance.

## *tu...*

Le débat a été vif et les avis très tranchés. La question est lancée, nous aimerions beaucoup que ceux qui ont envie de s'exprimer sur le sujet le fasse ...

**vosre avis nous intéresse !**

# Le Temps

Suite à l'émission d'un temps présent diffusé sur la RTS dimanche 16 août 2020, consacré à une suspicion de maltraitance dans un EMS d'un autre canton, une de nos résidentes m'a demandé s'il était possible d'écrire un article sur le manque de temps dans les EMS.

Il y aurait beaucoup à dire sur ce sujet. Pour ma part, j'aimerais évoquer ici un ou deux aspects liés à cette notion du temps.

En préambule, il convient de dire que la particularité du grand âge est justement de ralentir. Tout est moins facile, tout prend plus de temps ... le corps et l'esprit fonctionnent moins bien et si l'on veut permettre à un résident de conserver son autonomie, il faut du temps. Le temps qu'il comprenne ce

que nous attendons de lui et le temps de le réaliser. Nous devons nous adapter au rythme de ceux dont nous nous occupons.

Seulement, voilà... le calcul qui permet de déterminer le temps de soins requis par les résidents présents pour le convertir en un nombre de postes de soignants, ne prend que très peu en compte le temps passé à mettre en confiance un résident ayant perdu ses capacités cognitives et à lui expliquer ce qu'on souhaite afin d'obtenir son adhésion et ainsi d'éviter de susciter chez lui le sentiment d'être agressé provoquant de la tension et des réflexes de défense. Il est vrai que l'arrivée de plus en plus nombreuses de résidents ayant besoin d'une prise en charge spécifiquement basée sur les troubles





cognitifs est assez récente et met les EMS en difficulté car les budgets ont plutôt tendance à diminuer.

C'est ainsi qu'entre le sentiment d'être parfois absolument débordé de certains de nos employés et celui d'être englué dans des journées qui n'en finissent pas dont témoignent nos résidents, nous vivons le temps qui passe de manière très personnelle. Cinq minutes peuvent représenter une éternité pour celui ou celle qui attend un soin. Par contre, pour un soignant qu'une longue liste d'actes attend encore, c'est souvent déjà trop peu pour faire bien ce qu'il a à faire. Sentiment d'abandon d'un côté et frustration de ne pas pouvoir faire les choses tranquillement et en conformité avec le désir de permettre à chaque résident de rester autonome le plus longtemps possible, le choc est rude !

Il est excessivement difficile, lorsqu'on ne le voit pas de l'intérieur, de se rendre compte de ce qu'implique un accompagnement qui se propose d'aider chaque résident à être le plus autonome possible quel que soit son

rythme tout en devant respecter des normes de sécurité et d'hygiène de plus en plus contraignantes !

Nous sommes bien souvent pris entre deux mouvements, je pense à l'envie de base de chaque soignant de bien faire son travail et sa frustration lorsqu'il n'en a pas le temps.

Cette frustration mérite d'être exprimée et discutée pour définir une adéquation pertinente entre les attentes et les moyens à disposition. L'important c'est de déterminer ensemble une prise en charge réaliste et respectueuse de tous. Nous y travaillons.

Amin Maalouf, sur cette question du temps dit que :

**« Le temps c'est  
l'hameçon des ténèbres ... ».**

L'obscurité s'installe quand nous n'avons plus le temps de regarder la lumière !

**Christiane Henzi**

# Histoires de viande....

**E**n ce mois d'août, j'ai eu la joie de participer au «Conseil des aînés». Une réunion qui avait pour but d'entamer un dialogue entre résidents et chef de cuisine ce jour-là.

**Le thème était LA VIANDE, un vaste terrain de bataille !!!**

J'imaginai déjà plus ou moins à quoi m'attendre...

Et contre toutes attentes, dès les premières minutes, j'ai ressenti, chez chacun une réelle envie d'échanger; le climat était agréable, pas de remarques désagréables ni de mots inadaptés plus ou moins vulgaires à l'égard de nos mets.

14

**Juste des questions ;**

**Telles que :**

- pourquoi les viandes grillées ou les steaks sont-ils durs certaines fois et d'autres non ?
- nous préférons les émincés ou les ragoûts, pourquoi ne pas en faire systématiquement ?





Et bien d'autres encore...

Bien entendu j'ai dû apporter des réponses, expliquer que les viandes ont parfois tendance à être plus fermes à cause de l'animal, de sa race, de son alimentation ou du fait que ces dernières ne soient pas maturées comme d'antan, d'une cuisson ratée, d'une pièce de viande plus nerveuse...

Et pour répondre à la question des émincés et des ragoûts, je pense que la facilité nous pousserait à ne faire que cela, mais je reste convaincu que ce ne serait pas un service à rendre en raison de l'importance qu'il y a à entretenir la déglutition et l'organisme ! Tant que la santé et notre corps nous le permettent, il faut s'encourager à le faire.

Les résidants ont pris conscience de beaucoup de choses durant ce débat ! Ils savent déjà que la cuisine fait son maximum pour satisfaire chacun, mais leur humble sagesse leur rappelle aussi que la perfection n'existe pas.

Les mots les plus touchant restent :

**«on mange très bien, ici nous sommes bien».**

Romain Rouger

# Quel est l'impact de la consommation d'une

La différence entre une agriculture biologique et une agriculture conventionnelle :

Un point important à connaître est que l'agriculture conventionnelle brise le cycle de régénération des sols. En effet, si l'homme n'intervient pas, quand une plante meurt elle ne reste pas longtemps sur le sol, les vers de terre et autres remontent à la surface, mangent puis redescendent et les bactéries poursuivent ensuite la dégradation et transforment cela en minéraux, qui sont ensuite captés par les racines des autres plantes. Mais étant donné que l'on récupère les récoltes, les sols se régénèrent moins bien en minéraux.

Il faut donc compenser avec des engrais. Cependant, pour enrichir les sols en minéraux tels que l'azote, le phosphate, le potassium, l'agriculture biologique et conventionnelle n'ont pas les mêmes façons de procéder.

Dans l'agriculture biologique, certaines méthodes naturelles sont utilisées, comme le compost fait à partir de déchets verts (branches, feuilles, épluchures) qu'on laisse se dégrader pendant au moins un an ou encore des engrais naturels du commerce, composés uniquement de matières organiques comme des déchets de betterave. Cela







# agriculture BIO- LOGIQUE

permet de respecter la biodiversité du sol dont font partie les vers de terre, les bactéries et champignons qui jouent un rôle essentiel dans la régénération des sols. Si on utilise des engrais naturels, la différence est que ce sont des matières organiques donc le cycle autour des cultures décrit plus haut reste possible à effectuer.

Dans l'agriculture biologique, pour éliminer les mauvaises herbes, il faut faire un travail en amont de la terre mais ce qui est aussi très efficace, c'est le système de rotation des cultures. Celle-ci permet de lutter contre les parasites puisque les ravageurs qui se nourrissaient exclusivement de l'ancienne culture disparaissent en partie. L'avantage, lorsque les cultures sont mélangées, comme les pois, blé et avoine, c'est que ces cultures se protègent entre elles et grâce à la densité du pois dans ce cas, les mauvaises herbes ont du mal à pousser. Cela est un exemple qui montre les avantages de ce type de culture face aux monocultures qui sont loin d'être similaires à un écosystème naturel.

Les dégâts d'une agriculture qui ne respecte pas l'environnement :

Un des problèmes des engrais chimiques, c'est la pollution de l'environnement aquatique avec des rivières polluées par le nitrate et les pesticides.

D'autres impacts de ces produits sont soupçonnés dans les milieux aquatiques. En effet, en tuant les petites puces d'eau qui se nourrissent d'algues, celles-ci vont proliférer et il va y avoir une diminution d'oxygène ce qui engendre un déséquilibre de ce milieu naturel.

Ce ne sont pas les seules potentielles victimes. Des soupçons ont été émis sur les effets de certains pesticides sur les abeilles. Cette menace pose un problème en plus de leur disparition, car elles ont un rôle important dans la reproduction des végétaux par leur action de pollinisation.

De plus, des résidus de pesticides se trouvent dans notre alimentation, il existe de nombreux contrôles pour vérifier que ce soit de petites quantités. Cela pose tout de même quelques soupçons quant aux risques de l'ingestion de ces résidus chimiques. Parfois ils pourraient ne pas être bien évacués par notre organisme. Cela pourrait potentiellement causer des problèmes de santé comme par exemple des problèmes de fertilités... Cependant, il faut penser que les premiers confrontés à ces risques sont les agriculteurs eux-mêmes, en contact au quotidien avec ces produits. Des études sont actuellement menées pour en savoir plus.

Le grand principe du biologique est de produire sans produits chimiques, est-ce vraiment le cas ?

Dans le cadre de l'agriculture traditionnelle de nombreux produits sont utilisés. Prenons l'exemple de l'Allemagne. Dans ce pays, 1527 produits sont homologués dont des herbicides,

des fongicides et des insecticides alors que dans l'agriculture biologique ce qui est utilisé provient de substances animales, microbiennes, végétales ou encore minérales et seuls 213 produits sont homologués. Les agriculteurs biologiques ne peuvent utiliser les produits phytosanitaires qu'en tout dernier recours et à l'exclusion de tout herbicide ! De plus ils sont d'origines naturelles.

En conclusion, en choisissant l'agriculture biologique, vous privilégiez le respect de l'environnement et en même temps vous êtes plus sûr pour votre santé, celle de vos proches, des agriculteurs et des êtres-vivants qui nous entourent.

Bien entendu, c'est un choix qui demande un investissement économique et de temps. On a déjà entrepris des efforts et des gestes dans le but de protéger l'environnement, comme le





tri des déchets. L'idéal serait d'arriver à consommer des produits biologiques et locaux. Pour cela, il faut continuer nos efforts dans ce sens et n'oublions pas que l'avenir nous appartient.

**Chloé Nadège Ciriello**





**CARNET DE ROUTE**

**Cabane de la  
Dent Blanche**

**H**aut perchée au-dessus d'Evollène, la cabane de la Dent Blanche est fréquentée bien sûr par les alpinistes, la Dent Blanche étant l'un des plus prestigieux 4000 des Alpes, mais aussi par de bons marcheurs désireux de vivre un moment dans un cadre exceptionnel. Prévoir 4 heures de montée et un peu moins si vous êtes un marcheur aguerrri. Nous y sommes parvenus en 3h15 à un rythme régulier.



### Comment se présente le trajet :

Il faut monter depuis le barrage de Ferpècle (1885m) en direction de la Cabane de Bricola (2415). Poursuivre au-dessus de la Cabane en direction de la Dent Blanche. Suivre le marquage bleu et blanc d'itinéraire de haute montagne qui emprunte quelques passerelles, puis on rejoint la moraine du glacier des Manzettes que le sentier remonte jusque vers 2730. On passe alors sous le glacier puis par des dalles couchées pour rejoindre l'arête du Roc Noir, et entamer une ascension sur rochers en escalade libre : partie la plus difficile de l'itinéraire, le vide à droite est impressionnant alors il faut bien rester sur l'arête. Une fois le Roc Noir passé, on termine la montée par le grand névé qui mène à la cabane (3507m). Les crampons sont vivement conseillés, même si les conditions permettent la traversée sans (ils apportent un confort et une sécurité non négligeables).

Redescente par le même itinéraire et le tour est joué... et quelques photos pour rêver.

Il ne reste plus qu'à refaire le même chemin et continuer jusqu'au sommet... une fois certainement mais quand ?

21

Sladjana Varone



# Pendant ce temps au

Cet été, nous avons vraiment vécu un drôle d'été !

Covid, canicule ... il a fallu chouchouter les intérieurs pour avoir l'impression d'être en vacances !

Deux évènements phares :

## Le centenaire de Madame Gruber ...

Madame Gruber était ravie de pouvoir fêter cet évènement important ! A cette occasion, elle nous a demandé de bien vouloir prendre contact avec son village natal. Elle voulait savoir si certains élèves qui ont été à l'école avec elle, étaient encore en vie. Nous avons appelé mais avons constaté, à cette occasion, que notre chère Madame Gruber est la plus résistante de tous ...

22



# Nouveau Kermont

L'autre jolie fête que nous avons dû imaginer de joyeuse façon, fût notre célèbre Fête Nationale !



23

N'ayant pas la possibilité de recevoir de la visite pour les repas, nous avons décidé ce jour-là de mettre les petits plats dans les grands.

Outre un délicieux menu, nous avons à cœur de chanter avec nos résidants le fameux hymne national ! Ce qu'il convient de préciser, c'est que ce chant patriotique ne s'enseigne plus dans les écoles. La musique non plus d'ailleurs ... Notre jeune équipe d'animation a donc dû répéter avec un groupe d'afficionados afin de pouvoir accompagner dignement les résidants. Je ne vous cache pas que sur le plan strictement musical, il y a eu quelques couacs ... par contre du point de vue du plaisir à chanter ensemble, ce fût une belle réussite. Le point d'orgue a été l'enregistrement que notre guitariste, Sandrine, a effectué avec Madame Ducommun en vue de soutenir le chant.

## **Un pur bonheur !**

Pour l'après-midi, l'équipe d'animation a imaginé un jeu de l'Oie géant sur le thème de la Suisse. Épique ... Tout d'abord, la préparation des pions, du tracé du jeu, du powerpoint en énigmes et en images, du quiz sur la Suisse et des challenges du jeu ... Il y a eu beaucoup de rires déjà pendant la préparation ! Et le jour-même ... je vous laisse en juger par vous-même en images (je tiens à préciser que lors de la préparation du jeu, les animateurs pouvant se tenir à bonne distance les uns des autres, ne sont pas masqués. Ils mettent le masque lorsqu'ils sont en présence des résidants ou lorsque le maintien de la bonne distance ne leur est pas possible).

## Préparation ...



## Tour de Suisse ...



24





Je vous aurai ...



25

Allez les jaunes ...





## Réponse numéro 2 ...



Ah ... chers tous,

Il est difficile de vous raconter en détails tous les bons moments que nous passons ensemble ... nous pensons à préparer une nouvelle exposition de photos, afin que vous puissiez vous rendre compte de ce qui se passe au sein, un peu clos en ce moment, de notre bel établissement dans lequel il fait bon vivre.

**L'équipe d'animation**

# Une caméra qui contrôle la température corporelle



## Détails du système

**A**u dessus du potelet de distribution de solution hydroalcoolique situé à l'entrée réception est installée une caméra de mesure température corporelle.

Cette caméra permet de mesurer la température frontale d'une personne et de la comparer avec la température consigne enregistrée dans le système.

Dans le cas où la température mesurée dépasse la consigne alors une information est transmise au personnel technique de l'EMS pour traitement.

## Utilité et nécessité

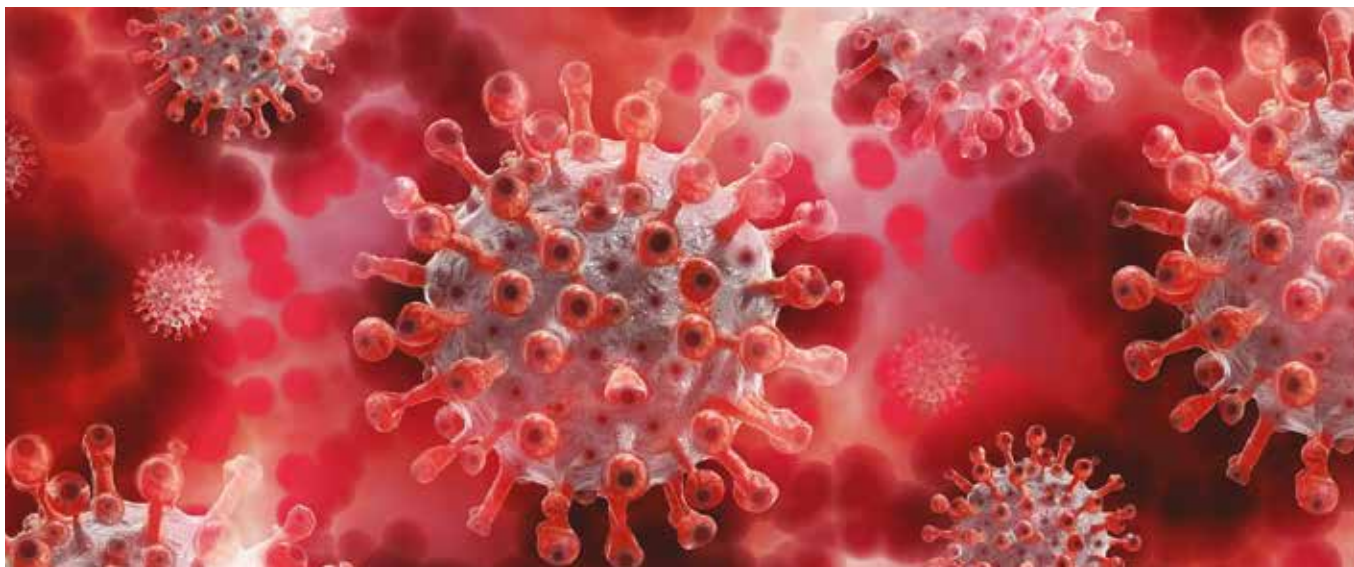
Dans cette période de COVID-19, il est important de protéger les personnes à risques et d'éviter le nombre de contacts potentiels au-delà des consignes de gestes barrières qui restent applicables.

Ce système permet, dans le cadre de cette démarche sanitaire, d'identifier les personnes présentant un signe de fièvre (signe faisant partie de ceux pouvant être provoqués par le COVID-19), de rapidement isoler la personne concernée dès l'entrée dans l'établissement, d'appliquer les mesures sanitaires en vigueur afin de protéger au mieux les résidents et personnels de l'établissement.

## Marche à suivre

Toute personne entrant dans l'établissement doit obligatoirement se diriger selon le repérage indiqué vers le potelet de distribution de solution hydroalcoolique situé près de la réception.

Lors de ce passage au potelet, la caméra qui est placée juste au-dessus mesure la température frontale de la personne en quelques secondes.



# Nouvelles du monde

La princesse Beatrice, petite-fille de la reine Elizabeth II et fille aînée du prince Andrew, a épousé discrètement vendredi 17 juillet 2020 un homme d'affaires italien, Edoardo Mapelli, Mozzi lors d'une cérémonie privée à Windsor, a annoncé le palais de Buckingham.

Initialement prévu le 29 mai à Londres, le mariage avait été reporté en raison de la pandémie de nouveau coronavirus. La nouvelle date n'avait pas été annoncée. La «cérémonie privée» s'est tenue vendredi matin à la Chapelle royale de Windsor, en présence de la reine (94 ans), de son époux le prince Philip (99 ans) et de la famille proche de la jeune femme, et ce, en «conformité» avec les recommandations du gouvernement pour lutter contre le nouveau coronavirus, selon le palais de Buckingham.



L'occasion de découvrir que la petite-fille de la Reine avait choisi de porter pour l'événement une robe de sa grand-mère, la Reine Elizabeth qu'elle avait portée lors d'un dîner d'état à Rome, lors de la première du film Lawrence d'Arabie au Square Leicester à Londres en 1962, et lors de l'ouverture du parlement en 1967.

Beatrice avait également choisi de porter la tiare que la Reine, elle-même, portait lors de son mariage avec le duc d'Edimbourg.

Agée de 31 ans, la princesse Beatrice est la fille d'Andrew, deuxième fils de la reine Elizabeth II, et de Sarah Ferguson.

**Isabel Gonzalez**





# Les Agrumes

30

**E**n automne, la couleur des arbres nous remplit les yeux de leurs gammes du jaune au brun en passant par les oranges et rouges flamboyants.

D'un autre point de vue, c'est aussi une période plus difficile pour le moral. La lumière diminue, les couchers de soleil viennent de plus en plus tôt et la température descend.

En aromathérapie, les agrumes sont idéals pour passer au mieux cette période de transition avant l'hiver. Ils amènent de la joie et du bien-être sans oublier qu'ils sont de puissants désinfectants atmosphériques.

Les huiles essentielles ou essences d'agrumes sont extraites à l'aide d'un procédé mécanique qui consiste à faire éclater les poches à essence dans la peau des fruits pour recueillir leur contenu. On trouve sur le marché les huiles essentielles d'orange, de citron, de lime, de mandarine, de pamplemousse et de bergamote.

Elles pourront être utilisées en diffusion à l'aide d'un diffuseur, dans un spray (alcool + essences d'agrumes) ou juste quelques gouttes sur un mouchoir.

En diffusion, elles vont nous amener

de la bonne humeur tout en désinfectant l'atmosphère.

ATTENTION: sur la peau elles sont photosensibles; cela signifie que la partie du corps qui contient l'huile sera sensible lors d'exposition au soleil et provoquera des brûlures. Par contre, en diffusion, spray ou sur un mouchoir il n'y a aucun risque.



# Les huiles essentielles de la bonne humeur

## Le Citron

---



Il aide en cas de fatigue physique et psychique. En interne, il va aider le foie et la vésicule. De tous les agrumes c'est le plus efficace pour lutter contre les bactéries et les virus qui se promènent dans l'air. Particulièrement en cette période, il peut être très utile.

31

## Le Citron vert ou Lime

---



Son parfum ressemble au citron mais en plus pétillant et frais.

Il stimule la créativité tout en étant un baume pour notre humeur en amenant rire et légèreté.

## L'Orange

---



L'essence d'Orange rend euphorique et joyeux.

Elle aide à développer la communication. Dans les cours, lorsque les élèves respirent l'essence d'orange, les langues se délient aussitôt et tout le monde se met à parler et à rire.

Elle stimule la créativité et peut donc être très utile dans un atelier de bricolage, peinture ou autres travaux manuels.

## La Mandarine

---



La mandarine en huile essentielle à un parfum très apprécié des enfants. Elle rappelle la période de Noël.

Elle rend gai et invite à l'allégresse et fait office d'antidépresseur et calme les personnes agitées. Elle peut aussi faire office de somnifère en diffusion ou en massage des pieds avant de se coucher.

## Le Pamplemousse

---



L'essence de Pamplemousse redonne confiance.

Il régénère, rafraîchit et rend joyeux.

32

## La Bergamote

---



Très utilisée en parfumerie pour son parfum délicat. On la retrouve aussi dans le «Thé des Moines» ou le fameux «Earl Grey».

En essence, c'est probablement l'agrume qui amène le plus de joie. Je me souviens d'un massage à l'huile de bergamote, plus le temps passait et plus mon sourire s'agrandissait.

On la surnomme l'huile du paradis pour la gaîté qu'elle apporte ainsi que ses propriétés d'antidépresseur et de détente.

Pour les personnes qui ont perdu l'appétit, elle peut passablement aider à retrouver l'envie de manger.

Les huiles essentielles peuvent être mélangées afin d'avoir une synergie; quelques gouttes de chaque dans le diffuseur et le moral remonte.

**Martine Annaheim**



# Mais où est donc le chat ?



# Fitness Cérébral

## Mots cachés

Les fruits d'automne. Trouvez les mots suivants:

châtaigne - coing - datte - kaki - kiwi - marron - mangue - noix - noisette -  
poire - pomme - prune - quetsche - raisin

34

k	i	g	c	p	r	u	n	e	m	c	m
i	w	r	o	h	e	l	e	t	h	e	a
n	s	i	c	d	a	t	e	k	r	n	r
o	r	s	t	o	c	t	r	i	a	g	r
e	v	e	m	m	o	p	a	w	b	u	o
q	u	e	t	s	c	h	e	i	e	e	n
x	t	c	o	i	n	g	o	t	g	r	d
i	l	a	k	i	d	h	u	é	a	n	a
o	b	e	c	a	r	t	s	i	e	c	e
n	p	e	t	o	k	s	s	i	s	g	t
f	a	t	i	n	o	i	s	e	t	t	e
c	e	e	u	g	n	a	m	l	e	e	s

# Anagrammes

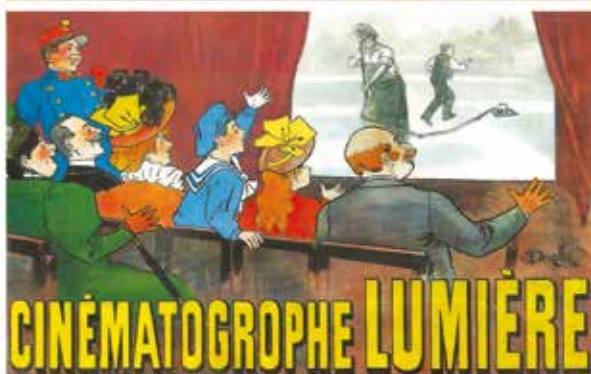
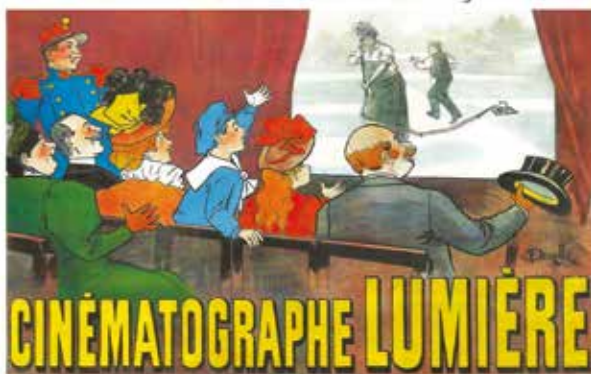
Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots de la colonne de gauche.

Mot de départ	Définition	Réponse
1. BUTE	Une chanson à succès	.....
2. VISA	Chacun veut donner le sien	.....
3. LIRE	Attacher ensemble	.....
4. BONS	Boris Vian chantait qu'il l'était	.....
5. IMAGE	Elle peut être noire ou blanche	.....
6. FIOLE	Un peu, beaucoup...	.....
7. NACRE	Chez certains, il est dur	.....
8. PEINE	Qui s'y frotte s'y pique	.....



## Les 7 différences

Trouvez les 7 différences entre ces deux images.



## Devinettes

**1** Je peux couler, mais pas flotter.  
Je peux sentir mais ne peux pas voir.  
Qui suis-je ?

Réponse: \_\_\_\_\_

**2** Mieux vaut m'avoir au plafond qu'au pied.  
Qui suis-je ?

Réponse: \_\_\_\_\_

**3** Je suis couverte de trou et pourtant je retiens l'eau.  
Qui suis-je ?

Réponse: \_\_\_\_\_

# La bonne date

Retrouvez la bonne date du calendrier.

1) Trois jours avant jeudi c'est ...	.....
2) Le lendemain du 30 août c'est le ...	.....
3) Si le lundi de Pâques est le 13 avril, le dimanche suivant sera ...	.....
4) Quatre jours après mardi c'est ...	.....
5) Le surlendemain du 30 avril est le ...	.....
6) Si le 25 décembre est un vendredi alors le 31 décembre est un ...	.....
7) Si le 18 février est un mardi, le 23 février est un ...	.....
8) Neuf jours après le lundi 25 mars, nous sommes le ...	.....

36

# Quelques calculs

Utilisez tous les nombres, une fois seulement pour résoudre ces calculs

5	6	7	8	9
---	---	---	---	---

2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---

14	-	.....	=	.....
2	+	.....	=	7
.....	+	2	=	.....

20	÷	.....	=	.....
.....	x	.....	=	12
10	-	.....	=	.....

# Charade

Mon premier est un instrument à vent.  
Mon deuxième est la maison de l'oiseau.  
Mon troisième est la fin du mot bouchon.  
Mon tout est vert et se mange.

Réponse: \_\_\_\_\_

# Sudoku

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9

Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3x3.

3	1	2	4	8		6		
			3			1	2	
5		9			6	8	4	3
			2	5	9	7	6	
2	8	5	6			4	9	
	9			1	4	5	3	
		6	5		2	9		
7	2		9	4	8			
9		3						4

37

## Quizz

Trouvez les mots commençant par la lettre A et correspondant à ces définitions.

<b>1</b>	Elle a 8 pattes et un fil	.....
<b>2</b>	Pour enlever la poussière	.....
<b>3</b>	Quand le soleil rencontre le pluie	.....
<b>4</b>	Cet oiseau ne vole pas	.....
<b>5</b>	Elle dévale les montagnes	.....
<b>6</b>	Souvent la carte la plus forte	.....

# Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C						■				
D										
E			■					■	■	
F		■			■					
G				■						
H				■						
I			■						■	
J						■				

38

## HORizontalement

- A. Arbre des cours d'école.
- B. Perte de mémoire.
- C. Petit verre. Agence française pour la recherche.
- D, Perfectionnées.
- E. Largeur. Jeu de construction.
- F. Particule. Précède le colon.
- G. Col rouge. Fruit...défenseur.
- H. Manière. Un cheval volant, ça vous laisse complètement médusé !
- I. Académie. Appétit pour la bonne chair.
- J. Bijoux. Condition.

## Verticalement

- 1. Il a la folie des grandeurs.
- 2. Insécable. Serpenteaire.
- 3. Erre. Trousseau.
- 4. Petite voie. Ecot.
- 5. Qui s'y frotte s'y pique. On l'a sur le bout de langue.
- 6. Devant la Vierge. Têtes prêtes à exploser.
- 7. L'article de la mort.
- 8. Rein en capilotade. Variation.
- 9. Irlande. Armée secrète.
- 10. Eprouvent.

# Mots fléchés

Rôtir du café Cafés	Se dit d'un café très fort Beaucoup	Sert à lier Traines	Nos voisins du sud Café	Autogires	À poil Monnaies roumaines
				Cholsi Préfixe	
Se marrer Rendit plus exact			Bramer Qui existe seule		Attrape-nigauds
				Tasse de café sans lait	
De là Taxacée		Montagne de Jordanie Poil		Genre littéraire	Venue au monde
	Démonstratif Ricané			Instinct Conjonction	
Il contient du café Veiller (avoir !...)					
		Dans un café allongé		Possessif	

# Assemblage

Assembler deux syllabes pour faire un mot.

Exemple: POI + REAU = POIREAU

CHAUT	BRO	ATE	FLA	EMBRE	GINE
DIVE	MÂ	COR	DIS	HARI	OI
TUE	FE	NARD	IRON	COLI	BETT
GEOLET	OTTE	TILLE	ÉCHA	EN	NA
CÉ	ÉPI	PAT	ARTI	OUILLE	CHE
NICHON	AUBER	GNON	CAR	LERI	GING
RA	PERGE	COT	ERAVE	CITR	LOTE
LEN	POT	LAI	VET	AS	NOUIL

# Solutions

Mots cachés

k	!	g	c	p	r	u	n	e	m	c	m	
!	w	r	o	h	e	l	e	t	h	e	a	
n	s	!	c	d	a	t	e	k	r	n	r	
o	r	s	t	o	c	t	r	!	a	g	r	
e	v	e	m	m	e	p	a	w	b	u	o	
q	u	e	t	s	c	h	e	!	e	n	n	
x	t	c	o	!	n	g	o	t	g	r	d	
!	l	a	k	!	d	h	u	é	a	n	a	
o	b	e	c	a	r	t	s	!	e	c	e	
n	p	e	t	o	k	s	s	!	s	i	g	t
f	a	t	!	n	o	!	s	e	t	t	e	
c	e	e	n	g	n	a	m	!	e	s	e	

## Anagrammes

1.	BUTE	TUBE
2	VISA	AVIS
3	LIBRE	LIER
4	BONS	SNOB
5	IMAGE	MAGIE
6	FIOLE	FOLIE
7	NACRE	CRÂNE
8	PEINE	ÉPINE

## La bonne date

1	lundi
2	31 août
3	19 avril
4	samedi
5	2 mai
6	jeudi
7	dimanche
8	mercredi 3 avril



## Les 7 différences



## Quelques calculs

14	-	6	=	8
2	+	5	=	7
7	+	2	=	9

20	÷	4	=	5
2	x	6	=	12
10	-	7	=	3

## Charade <sup>41</sup>

Réponse: Cornichon

## Devinettes

1. Le nez
2. Une ampoule
3. Une éponge

## Quiz

1. Araignée
2. Aspirateur
3. Arc-en-ciel
4. Autruche
5. Avalanche
6. As

## Sudoku

3	1	2	4	8	5	6	7	9
4	6	8	3	9	7	1	2	5
5	7	9	1	2	6	8	4	3
1	3	4	2	5	9	7	6	8
2	8	5	6	7	3	4	9	1
6	9	7	8	1	4	5	3	2
8	4	6	5	3	2	9	1	7
7	2	1	9	4	8	3	5	6
9	5	3	7	6	1	2	8	4

# Mots croisés

10	R	E	I	N	N	O	R	R	A	M	A
9	E	I	R	E	D	R	U	O	T	E	B
8	S	R	N	C		T	E	D	O	G	C
7	S	E	E	R	O	I	L	E	M	A	D
6	E			O	G	E	L		E	L	E
5	N	O	E	L	I		E	D		O	F
4	T	A	C	O	V	A		O	A	M	G
3	E	S	A	G	E	P		T	R	A	H
2			R	I	S	E	D		U	N	I
1	T	A	T	E		X	U	A	M	E	J

# Assemblage

- |           |           |           |           |         |          |        |            |           |          |         |         |
|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|----------|--------|------------|-----------|----------|---------|---------|
| ARTICHAUT | ASPERGE   | AUBERGINE | BETTERAVE | BROCOLI | CAROTTE  | CÉLÉRI | CITROUILLE | CORNICHON | ÉCHALOTE | ENDIVE  | ÉPINARD |
| FENOUIL   | FLAGEOLET | GINGEMBRE | HARICOT   | LAITUE  | LENTILLE | MACHE  | NAVET      | OIGNON    | PATATE   | POTIRON | RADIS   |

# Mots fléchés

T	T	E	U	A		E	L	L	E	O
R	R	B	U	S	T	A	S	R	A	I
R	R	I	R	E	R	A	I	R	E	
P	R	E	C	I	S	A	N	O	I	R
U			N		B	O			S	E
S										





NOUVEAU KERMONT  
- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

[www.kermont.ch](http://www.kermont.ch)