

N°8

HIVER
2020

JOURNAL
DU KERMONT





Sommaire

4-6	Éditorial
7-9	Sabine Debernardis
10	Retraite ... Nouveaux collaborateurs ...
11-13	Christelle Galand, Photographe
14-15	Sommes-nous les seuls dans l'univers ?
16-19	Carnet de route, Bella Tola IllHorn
20-21	Ma balade d'automne
22-23	Mettons de la couleur dans nos vies
24	Comprendre les plaies et la cicatrisation
25-29	Et si nous faisons le tour du monde ?
30	Histoire de la fête de Noël
31-32	Poèmes d'hiver
33	Petits biscuits de Noël
34-35	Les sapins, les poumons de la nature
36-37	Comment décorer son sapin de Noël
38-43	Fitness cérébral
44-45	Solutions

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 16h30
Sur prise de rendez-vous uniquement.**

Lors des visites nous recommandons **2 personnes au maximum** à la fois dans les espaces communs prévus à cet effet.

Nous vous rappelons qu'il est essentiel de maintenir les gestes barrières et les distances sociales.

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 !

Edito -

4

riental

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

L'hiver

Je ne vous apprend rien en vous disant que c'est l'une des quatre saisons de l'année qui suit l'automne et précède le printemps. En hiver, les journées sont plus courtes, le soleil se fait rare, surtout à Genève où nous nous retrouvons régulièrement sous un gros nuage qui empêche les rayons de percer sa couche épaisse.

Dans l'hémisphère nord, l'hiver se situe entre le dernier trimestre de l'année et le premier de l'année suivante. Dans l'hémisphère sud comme en Australie, Madagascar ou l'île de La Réunion, il se situe entre les deuxième et troisième trimestres de l'année.

Quelle que soit la définition, c'est la période du repos des plantes, de l'hibernation des animaux et des sports d'hiver.

Néanmoins, tout nous pousse à regagner notre intérieur douillet et à nous mettre en hibernation.

L'hiver c'est aussi une des périodes les plus effervescentes de l'année ! Car c'est la saison des fêtes et des cadeaux. Les vitrines des magasins sont plus que jamais tentantes et rivalisent de féerie pour nous donner envie d'entrer... et d'acheter.

C'est également la période où notre consommation de produits gastronomiques atteint des sommets : foie gras, fruits de mer, volailles raffinées sont traditionnellement au menu durant les fêtes, sans oublier les pâtisseries, chocolats et marrons glacés que nous avons plaisir à offrir et à déguster.

A l'heure actuelle, notre mode de vie s'efforce de gommer l'aspect sombre et assoupi de l'hiver. De ce fait, nos horaires de travail sont les mêmes en hiver et en été et nous ne ralentissons pas nos activités, qu'il s'agisse de loisir ou de travail, durant la mauvaise saison. Il n'en allait pas de même autrefois, à l'époque où l'agriculture dominait. L'hiver était pour les paysans une période de repos, par contraste avec l'été où le travail était harassant.

Difficile aujourd'hui d'imaginer un retour en arrière, mais il y a quelques enseignements à tirer du passé. Ainsi, il ne faut pas culpabiliser de se sentir fatigué en hiver, car c'est parfaitement naturel. Si le mode de vie moderne ne nous permet pas d'ajuster nos horaires de travail sur le temps d'ensoleillement, en revanche il nous reste le week-end et les jours de congés pour tenter de se reposer davantage.



5

Certains plaisirs d'autrefois savent séduire encore aujourd'hui. Il n'y a qu'à voir le succès du feu de cheminée, qui sait faire le spectacle à lui seul et réunir petits et grands à la tombée de la nuit. Alors, prenez le temps de savourer le temps de l'hiver. Car si cette période n'est pas favorable à une intense activité, en revanche elle permet de profiter de la vie différemment.

Voici les raisons pour lesquelles j'aime l'hiver :

Il neige...les paysages sont féériques et empreints d'une douceur et d'une pureté apaisante. Je peux dévaler les pentes avec mes enfants malgré la peine que je rencontre à les suivre... et respirer l'air frais.

Aux fourneaux, foie gras, biscuits, pot-au-feu, soupes de légumes, choucroute, poulet fermier et fondue au fromage se bousculent pour trouver leur jour de passage...

Ce qui me réjouit aussi c'est l'absence de guêpes, de moustiques et de mouches ! Plus de chasse aux insectes.

Mais aussi et surtout, de pouvoir me mettre un peu en veille dans un bon nid douillet, passer des soirées en famille, avec en fond de décor, un sapin qui sent bon la forêt, pas de ces trucs en plastique qui restent parfaits mais un sapin, un vrai ! J'adore ce relâchement hivernal qui me permet de me ressourcer ..

Et vous, qu'aimez-vous dans l'hiver ?



Sabine Debernardis

J'ai rejoint le Nouveau Kermont le 1er octobre en qualité de Responsable Ressources Humaines.

Afin de vous donner un aperçu de qui je suis plutôt de ce que j'ai fait jusqu'à présent, j'ai choisi de répondre à quelques questions du «questionnaire de Proust».

Le reste est à découvrir à l'occasion de nos discussions.



1 Le principal trait de mon caractère ?

Je suis une personne bienveillante, indépendante et réfléchie. Il est important pour moi d'établir des relations respectueuses et sans jugement. Dans mes relations, je suis plus attentive à l'intérêt des autres qu'à mon propre intérêt.

2 La qualité que je préfère chez un homme ?

Le savoir-vivre.

3 La qualité que je préfère chez une femme ?

La générosité de cœur.

4 Ce que j'apprécie le plus chez mes ami(e)s ?

Leur dynamisme et leur fidélité – Même si chacun/ne donne une priorité différente à sa vie, je sais que je peux compter sur eux/elles quelles que soit les circonstances.

5 Mon principal défaut ?

J'ai beaucoup de patience mais quand les situations atteignent les limites de ce que je peux accepter, je peux être intransigeante.

6 Mon occupation préférée ?

J'aime beaucoup voyager, découvrir des paysages étonnants, rencontrer des personnes aux cultures différentes, et goûter aux diverses cuisines du monde. Les voyages permettant l'ouverture d'esprit, ils enrichissent ma philosophie de vie.

7 Mon rêve de bonheur ?

La paix dans le monde, que chacun soit respecté et puisse vivre décemment – un peu utopiste n'est-ce pas ?

8 Quel serait mon plus grand malheur ?

Je n'ai pas envie d'y penser pour ne pas l'attirer.

9 Ce que je voudrais être ?

Une marchande de bonheur.

10 Le pays où je désirerais vivre ?

J'aime vivre ici, nous sommes privilégiés.

11 La couleur que je préfère ?

Toutes les couleurs du moment qu'elles soient bien assorties.

12 La fleur que j'aime ?

Le coquelicot – rouge écarlate et pétale de soie.

13 Ce que je déteste par-dessus tout ?

La méchanceté gratuite, le manque de respect, l'égoïsme.

14 La réforme que j'estime le plus ?

La réforme de santé Obamacare.

15 Le don de la nature que je voudrais avoir ?

La faculté de voir l'invisible et des dons artistiques.

16 Comment j'aimerais mourir ?

Soudainement pour ne pas en avoir conscience.

17 État d'esprit actuel ?

Confiant - d'un naturel optimiste – pour moi il n'y a pas d'échec mais que des expériences.

18 Fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence ?

Celles qui sont dues à l'ignorance.

19 Ma devise ?

Souris à la vie et laisse-toi surprendre par elle.

Retraite...



Nous souhaitons bon vent à nos retraitées qui nous ont quittés...

PEREIRA Monteiro Eduarda
PAROME Giorgina
FIORIELLO Antonietta
TRAENDLIN Sylvia

Elles vont nous manquer...

10

Nouveaux collaborateurs...

Nous souhaitons chaleureusement la bienvenue aux quatre nouvelles collaboratrices qui ont commencé au sein du Nouveau Kermont.

DEBERNARDIS Sabine, RRH
FERRARO Jessica, Aide-soignante
ROMERO LIMA Dionizia, Lingère
SERIDJ Aïcha, Infirmière ICUS



Qui suis-je ?

Je suis Christelle, secrétaire-réceptionniste au Nouveau Kermont et aussi photographe. Hypersensible au monde qui m'entoure depuis mon plus jeune âge, j'aime la vie, la simplicité et l'authenticité des rencontres.

C'est le cœur grand ouvert que j'explore depuis

quelques années une dimension plus subtile et intuitive de la vie. Mes rencontres photographiques me permettent de mettre en lumière ce qu'il y a de plus beau en chacun, à travers la photo bien sûr, mais aussi parfois dans mes ateliers sur l'estime de soi, à travers l'écriture ou la danse afin que la créativité révèle chacun à soi. La nature est le décor naturel, inspirant et ressourçant de mes clichés.

11

Mon parcours

La photographie remonte à mes 12 ans, lorsque je découvrais avec magie les clichés du matin dans la chambre noire de mon collègue.

Après un burn-out et une perte de sens dans ma vie professionnelle axée sur la performance, je rencontre en 2016 Olivier Föllmi, photographe humaniste et auteur de clichés qui m'ont toujours beaucoup émue. Ma participation à une de ses masterclass, suivie d'une exposition mettant en lumière des femmes dans leurs émotions, ont été pour moi un tremplin pour me lancer à titre professionnel.

Après un projet photographique à destination des personnes âgées, je me forme à la photographie sociale et thérapeutique auprès d'Emilie DANCHIN et d'Elodie SUEUR-MONSENERT. Je me consacre aujourd'hui à accompagner des femmes touchées par le cancer et des personnes en manque ou perte d'estime de Soi.

J'écris des histoires de vies, de liens, je sème des graines et j'entretiens la mémoire pour la transmettre.

Je suis également profondément attachée aux liens intergénérationnels qui transmettent une histoire en images, des liens qui traverseront les années, les souvenirs.

Que ce soit pour une séance grossesse, bébé, famille ou simplement pour un accompagnement autour de la photographie pour reprendre confiance en soi, je serais ravie de vous rencontrer pour construire ensemble un moment qui vous ressemble.



«Photographier, c'est mettre sur la même ligne de mire, la tête, l'œil et le cœur»

Henri Cartier Bresson



www.galand.photo
 christelle.galand@gmail.com
 Tel : 077 536 96 31

Sommes nous les seuls

Peut être.

Mais la vraie question est :

Pouvons nous survivre jusqu'à cette découverte ?

14



dans l'univers ?

La réponse à cette question dépend de la capacité qu'auraient eue les sociétés extraterrestres ou la notre à survivre aux changements climatiques causés par leurs ancêtres ou naturels.

Le changement climatique est un élément inévitable à la création et au développement d'une civilisation ou à son déclin. En effet, notre planète Terre n'a pas toujours été comme nous la connaissons et ceci est aussi vrai pour toutes les autres planètes de la galaxie comme par exemple Mars, Vénus et d'autres découvertes récemment. Grâce au télescope, nous savons qu'il y a des dizaines de milliers de milliards de planètes dans l'univers qui se trouvent dans la zone idéale pour que la vie se développe.

Nous pouvons alors parler du prix Nobel de physique remis à Michel Mayor et Didier Queloz. Ce prix Nobel remis en 2019 à ces physiciens de l'université de Genève les récompense pour la découverte en 1995 de la première exo planète «51 Pegasi b». Une exo planète est une planète qui orbite autour d'une étoile autre que le soleil. Depuis, l'humanité a découvert plus de 4000 exos planètes.

Est-ce que d'autres civilisations existent à l'heure actuelle ? Je ne peux pas répondre à cette question. La réponse dépend d'un facteur important de l'équation de Drake qui est l'espérance de vie moyenne d'une civilisation. Il se peut que des civilisations se créent sur des planètes tout le temps.

Alors oui, nous pouvons dire que de nombreuses civilisations étaient là avant nous. Mais la prochaine étape reste de savoir si l'une d'entre elles a duré assez longtemps, en particulier lorsque le changement climatique est devenu une conséquence naturelle du développement d'une civilisation.

En d'autres termes, la réponse pourrait se formuler par une autre question qui pourrait être :

Est-ce que notre civilisation (ou notre planète) va vivre assez longtemps pour croiser un prélude de vie émergent sur une exo planète ?

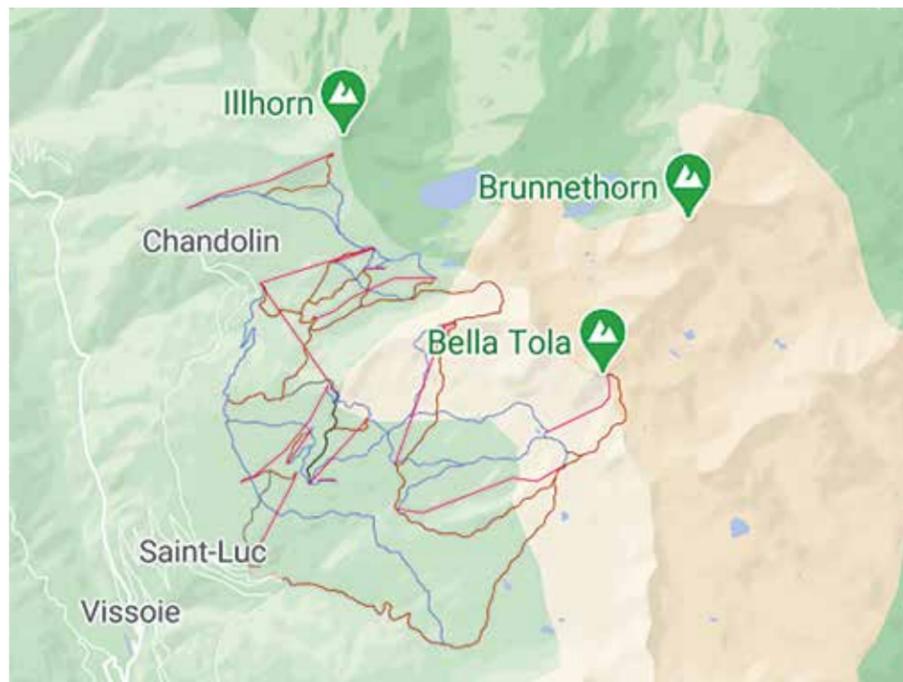
Carnet de route...



Sortie entre amis dont un est tout de même guide de haute montagne. Cela nous met à une place privilégiée car il est capable de nous organiser des escapades magiques avec son regard d'expert placé sous le signe du sport, de la sécurité et de la beauté de la nature. Il a cet œil et cette connaissance de la montagne qui nous émerveillent à chacune de nos sorties.

Ce parcours, dans lequel il est déconseillé de s'aventurer sans un guide, malgré une difficulté moyenne, contient des passages très techniques. Nous ne faisons jamais des sorties de ce type sans la présence de notre guide et ami Laurent Griching. Le reste du temps, nous suivons des chemins de forêts que nous connaissons bien sans prendre de risques et toujours à deux au minimum.

Alors en voiture Simone !



Bella Tola Illhorn



Départ de Chandolin : pas trop compliqué car nous profitons des remontées mécaniques jusqu'au télésiège de Bella Tola. Là, il faut commencer la grimpe vers la croix, puis jusqu'au sommet en direction de la face nord qui provoque un peu d'adrénaline. Je sens mon cœur qui s'emballe, c'est gelé et ça glisse...les garçons le font sans l'ombre d'une difficulté. La raison stratégique de ma position, directement derrière le guide, signifie que je suis la moins expérimentée du groupe. Par conséquent, les deux autres auront tout le loisir d'observer mes nombreuses acrobaties de la journée. Je ne pensais pas être si souple.

Place à la première descente, la plus impressionnante tellement c'est raide. L'avant de mes skis est dans le vide, mon cœur ne s'emballe pas mais bat la chamade, il veut sortir de ma poitrine. Je demande à Laurent si c'est vraiment une bonne idée et il sourit en me disant de rester concentrée et de suivre ses indications à la lettre. (comme si je comptais improviser, pfff).

Plongée dans la face nord réussie, je respire et observe mes camarades qui prennent plaisir à tracer leur chemin dans ce manteau blanc quasi immaculé... nos deux traces précédent. De là, nous poursuivons dans le vallon de Mareschi avant de remonter au Parilet. Puis nous descendons au barrage de l'Ilsee, la neige est gelée, balayée par des bourrasques de vent. Nous traversons le mur et remettons, pour la dernière fois, les peaux pour remonter la face (raide) de l'Illhorn.



Dernière glissade sur pistes jusqu'à Chandolin. Après l'effort, le réconfort, un petit apéritif bien mérité pour clore la journée.

Sladjana Varone



Ma balade d'automne

Dimanche matin, il y avait une de ces lumières dorées qui invitent à la balade. L'air était doux et j'avais entendu parler la veille de la zone de renaturation de la Seymaz, petit ruisseau de mon enfance ... Il était alors bien contenu dans une digue en béton, que j'empruntais de Choulex aux environs de Compois. J'allais souvent me promener au bord de ce gentil ruisseau, tantôt à vélo, tantôt en patins à roulettes. La route qui le longeait était si peu fréquentée que mes essais de patinage étaient très sûrs. Jusqu'au jour où il y eut une pluie très importante qui fit déborder la Seymaz mais aussi le Foron et le village de Puplinge fut entièrement inondé. Pour moi, ce fut une révélation ! Un petit ruisseau comme la Seymaz pouvait donc enfler à ce point ?

Quelques années plus tard, il a été décidé d'enlever à la Seymaz son étroit corset de béton pour laisser à ce ruisseau reprendre ses droits et c'est ainsi que cette région redevint ce qu'elle avait longtemps été ... une zone marécageuse ! En allant vers ce site, je me suis rappelée du marais dans « La petite Fadette », me ramenant dans cette histoire passionnante avec la peur qu'avait provoquée en moi l'image de cette terre collante qui ne lâchait plus le pied qui s'était imprudemment aventuré par là.

Ce dimanche, donc, avec des histoires plein la tête, j'ai décidé d'aller voir ce qu'était devenu cet endroit que je n'avais pas revu depuis des années. Je ne fus pas déçue... La route en goudron avait disparu au profit d'un chemin de terre bordé de roseaux et l'eau de la Seymaz s'écoulait en gazouillant. D'un côté, il y avait là, familière et protectrice, la montagne des Voirons. De

l'autre, la colline toute ronde et hérissée d'arbres qui cache Choulex. Au loin, la majesté des Alpes, déclinée dans un tendre camaïeu de bleu ... vous savez, plus les plans sont éloignés, plus ils sont pâles ! Magnifique. Au bord de la zone, d'immenses chênes, dorés par les couleurs d'automne et derrière, trois énormes cochons noirs, endormis, sans doute gavés de glands ! Un peu plus loin, l'éternel et charmant mariage entre le bois et les champignons ... Partout de grosses grappes de gui. En écoutant bien, on entendait brisant le silence de la campagne un très léger bruissement et en s'arrêtant un moment, furtivement passait au travers d'une haie de roseaux un de ces petits canards mandarins revenus vivre dans cette plaine renaturée après l'avoir fui pendant si longtemps.

Un peu plus loin, une grande branche de ces jolis fruits de l'aubépine, ap-

pelés cynorrhodons ou également «gratte-à-... » et dont on peut d'ailleurs faire une délicieuse confiture. Mais l'heure n'étant pas à la cueillette, j'ai préféré continuer ma contemplation et emprunter la passerelle en bois, posée là pour éviter justement ce trop grand attrait du marais pour un pied imprudent ! Ah, quelle belle promenade. Un dernier salut au héron cendré qui semble surveiller tout ce petit monde, perché au loin et immobile, se laissant admirer en toute quiétude, se sachant inatteignable ...

Cette balade, belle découverte d'une biodiversité renaissante, mais aussi voyage dans le pays de mon enfance a rempli mon dimanche de souvenirs et de douces émotions.

Christiane Henzi



Mettons de la couleur dans nos vies... mais laquelle ?

Dites-moi quelle est votre couleur du jour et je vous dirai quelle est votre humeur.
Nos humeurs influencent nos choix de couleurs au quotidien, mais l'inverse est aussi vrai.

Le choix d'une couleur peut avoir de l'influence sur nos émotions, notre état psychique mais aussi physique.

La thérapie par les couleurs est une méthode inventée par Jean-Michel WEISS, permettant un ajustement et une harmonisation du corps et de l'esprit qui aide à combler un vide.

Chaque couleur est une longueur d'onde particulière qui provoque, de façon illimitée, un effet biologique et physique sur tout être vivant (humain, animal et végétal).

Les conséquences thérapeutiques sont réelles et considérables :

- Amélioration physique
- Amélioration psychique
- Amélioration des relations de couple
- Aide au travail
- Rétablissement des équilibres positifs

Ainsi, nos vies, nos états de santé et de comportements en subissent continuellement les effets.

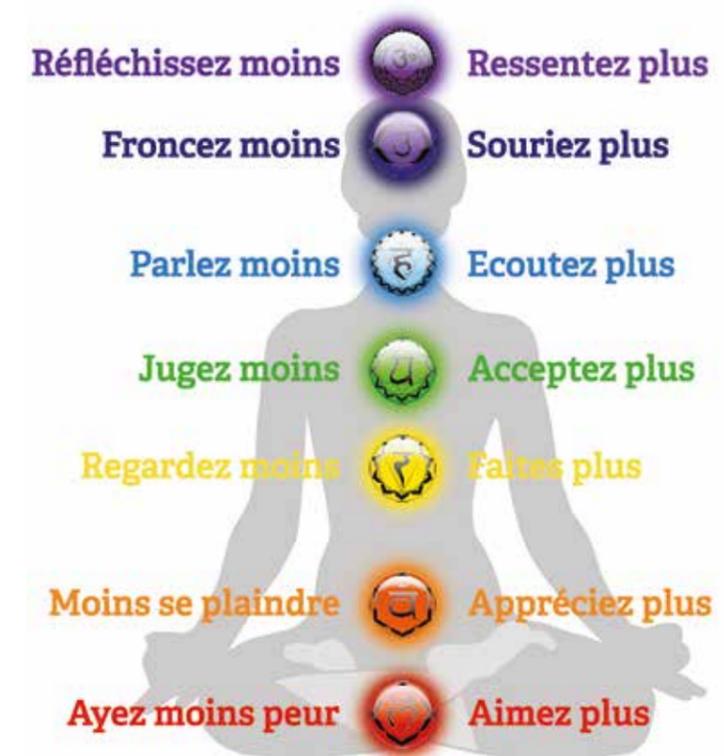
Il devient alors important, lorsque quelque chose ne va pas bien dans notre quotidien, de pouvoir cibler et de rajouter de la couleur, là où elle commence à faire défaut.

Par le biais de vêtements, lampes, foulards, dessins, peinture... peu importe votre support, choisissez votre couleur en fonction de votre besoin.

Pour cela vous avez le choix entre 7 couleurs, à savoir :

	Le Rouge	La vie et l'amour. Excite les sens, active la circulation sanguine.
	L'Orange	Excitant et stimule l'adrénaline. Action anti-dépresseur ou stimulant neurosensoriel.
	Le Jaune	Joie et stimulation. Tonifie l'estomac et la digestion.
	Le Vert	Calme et équilibre. Pour les troubles chroniques.
	Le Bleu	Communication et partage. Vertus anti-inflammatoires et rafraîchissantes.
	L'Indigo	Inhibiteur et antistress. Porte la tempérance, le calme et l'introspection.
	Le Magenta	Fusion et vulnérabilité. Rajeunissant et équilibrant cardiovasculaire, ou aphrodisiaque.

La transformation vers le bonheur



Alors quelle couleur allez-vous choisir aujourd'hui ?

Comprendre les plaies et la cicatrisation

Les facteurs de risque entraînant des complications de plaies

Les complications de plaie sont légion et peuvent prendre autant de formes différentes qu'il existe de causes. Une chose est certaine : plus le tissu cutané atteint par la plaie sera sain, plus les chances de cicatrisation seront grandes.

Plusieurs facteurs sont ainsi susceptibles d'être à l'origine d'une plaie, de compromettre le processus de guérison, voire même de faire évoluer une plaie aiguë en plaie chronique, avec tous les risques de récurrence que cela comporte.

Découvrez les facteurs de risque par catégorie.

Les facteurs de risques liés à une pathologie

- **L'insuffisance veineuse**, qui empêche le sang de remonter vers le haut du corps. En conséquence, elle provoque son accumulation dans les veines.
- **Le diabète**, qui déséquilibre la glycémie, altère les artères et les nerfs, notamment au niveau du pied, rendant ainsi imperceptibles certaines blessures (même infimes).
- **L'insuffisance artérielle**, qui empêche la plaie d'être suffisamment irriguée en sang artériel pour cicatriser.
- **La malnutrition**, qui prive l'organisme de nutriments essentiels dont la peau a besoin pour se réparer.

Les facteurs de risque liés à des habitudes de vie

- **Le tabagisme**, qui peut altérer les artères et finalement, empêcher une oxygénation suffisante de la plaie.
- **Le port de chaussures inadaptées**, qui peut gêner la circulation du sang, exercer une pression sur une plaie existante ou encore provoquer un frottement néfaste pour la peau.



- **Le non-respect des règles d'hygiène de base**, comme se laver quotidiennement, bien se sécher jusqu'entre les orteils après sa toilette, se couper les ongles...
- **La sédentarité**, qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète. Un minimum d'activité physique est donc recommandé pour garantir l'équilibre du métabolisme.

Les facteurs de risque liés au profil du patient

- **Son âge**, avec le vieillissement, la peau devient plus fine, ce qui augmente d'autant la fragilité des tissus. La personne âgée est également davantage sujette à la sécheresse cutanée, sa peau étant moins hydratée qu'une peau jeune. Son manque d'élasticité, enfin, ralentit le processus de cicatrisation.
- **Son état psychologique**, le stress et la dépression sont fréquents chez les patients souffrant d'une plaie, parfois longue à guérir. La prise en charge de ces facteurs -qu'ils soient liés à la douleur, à la durée de la guérison, à la pénibilité des soins ou à un sentiment d'anxiété plus généralisé- est l'une des clés du chemin vers la cicatrisation.

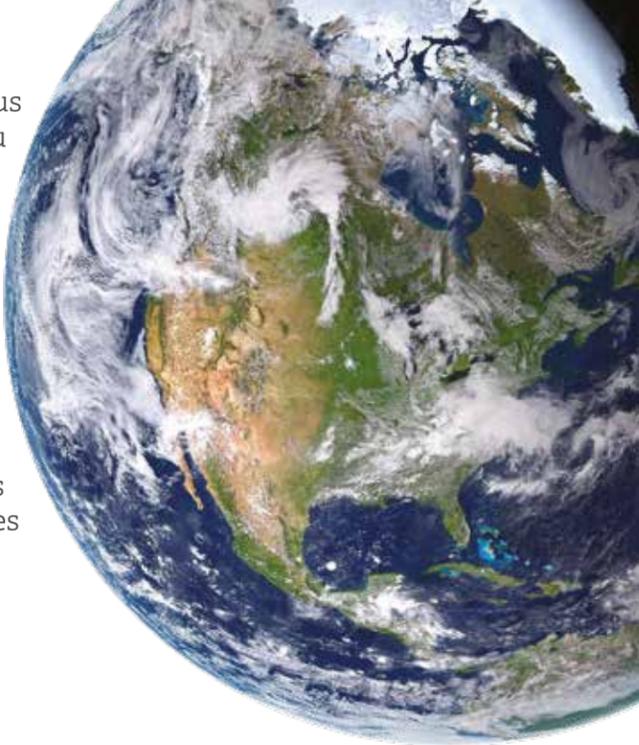
Valérie Pallud
Infirmière spécialisée plaies

Source Internet et formation

Selon les pays, les traditions changent et, tous les pays ne célèbrent pas la naissance du Christ le 25 décembre.

Au-delà de la fête religieuse, c'est la féerie, le folklore, qui font de Noël une fête si spéciale et qui invite au rapprochement avec nos êtres chers et à la générosité avec son prochain.

Que l'on soit en famille ou entre amis, on célèbre Noël partout dans le monde, mais avec des rites et des usages différents. Des coutumes et traditions d'ailleurs qui sont touchantes, drôles et inspirantes.



Et si nous faisons le tour du monde ?

En Espagne :

Plus particulièrement chez les Catalans, dans les quinze jours précédant Noël, les familles découpent, peignent et décorent une bûche de bois afin de créer un petit personnage, le « Caga Tió ». Celui-ci est installé à table durant deux semaines et est alimenté tous les jours avec des fruits, des bonbons, des noisettes, etc. Puis, le 24 au soir, toute la famille prend un bâton et tape sur le personnage de bois, en chantant afin qu'il « expulse » des petits cadeaux.



Au Portugal :

À la fin du repas, les foyers portugais qui respectent la tradition laissent la table dressée. Non pas par flemme de faire la vaisselle, mais au cas où les défunts de la famille souhaiteraient se restaurer. C'est une manière de garder une pensée pour tous ceux qui ne sont plus là pendant cette soirée de partage et de convivialité.

Sabine Debernardis

Source : Toutes les informations ont été trouvées et extraites d'Internet

Au Pays-Bas:

Le 6 décembre, soit le jour de la Saint-Nicolas, les enfants attendent l'arrivée de Sinterklaas. Chaque hiver, Sinterklaas voyage par bateau depuis l'Espagne jusqu'au port d'Amsterdam, vêtu de son long manteau rouge et coiffé de sa mitre. Il se promène sur son cheval blanc et porte un sac rempli de cadeaux pour les enfants qui sont distribués avec l'aide de Zwarte Piet (Père Fouettard ou Pierre le Noir).



En Irlande:

Noël s'articule autour de deux périodes distinctes, il y a d'une part la période du 12 au 24 décembre pour les préparatifs appelée « The Little Christmas » et le jour de Noël. Avant la messe les enfants laissent un verre de Whisky pour le Père Noël qui est attendu avec une tourte à la viande et une Guinness. On laisse brûler une bougie à la fenêtre pour accueillir Marie et Joseph. Et le 25, c'est le bain de Noël qui rassemble des milliers de courageux sur les plages pour une baignade des plus rafraîchissantes.



En Finlande:

La Finlande revendique être la patrie du Père Noël. Il vivrait en effet à Korvatunturi, au Nord du cercle Arctique. C'est dans ce petit village qu'arrivent les lettres des petits enfants sages du monde entier. Initialement le pays célébrait, Joulupukki, une sorte de chèvre, qui distribuait les cadeaux aux enfants, mais les traditions de Noël ont évolué et finalement, c'est le Père Noël qui a remplacé le rôle de l'animal.



En Suède:

Noël débute le 13 décembre, date de la Sainte-Lucie, patronne de la lumière. Le Père Noël n'existe pas sous la même forme que chez nous puisqu'il s'agit d'un lutin qui résiderait dans les forêts suédoises.



En Islande:

Les treize trolls malicieux de Noël qu'on appelle les Yule Lads. Treize nuits avant Noël et treize nuits après, les treize trolls malicieux et déjantés déambulent dans les rues pour rendre visite aux enfants. Le Yule accrochera une chaussette aux fenêtres soit avec un cadeau si l'enfant a été sage durant l'année soit avec une pomme de terre pourrie.



En Norvège :

On cache les balais dans la nuit du 24 au 25 décembre. Non pas que les Norvégiens souhaitent éviter de faire le ménage, mais d'après une tradition vieille de plusieurs siècles, ils croient fermement que, le soir de Noël, les sorcières sont de sortie à la recherche de balais à voler pour les enfourcher et s'envoler. Ce n'est pas le père Noël qui distribue les cadeaux aux enfants, mais plutôt Tomte, un gnome portant la barbe, de vieux vêtements, ainsi qu'un chapeau rouge. Cette créature protégerait les villageois, et en retour, elle ne demanderait qu'à manger un bol de gruau avec du beurre à la venue de Noël.



En Grèce::

Les enfants sonnent aux portes des maisons et chantent des kalandas, airs traditionnels, en échange d'une petite pièce. Mais ils ne recevront leurs cadeaux que le 1er janvier, apportés par Saint Basile. Enfin, il est de coutume de décorer un bateau de Noël de guirlandes, même si le sapin tend à faire oublier cette tradition



En Russie::

On ne célèbre pas Noël le 24 décembre en Russie, mais dans la nuit du 6 au 7 janvier car c'est la date de la fête de Noël orthodoxe dans le calendrier grégorien. Toutefois, c'est le 31 décembre, dans la nuit de la Saint-Sylvestre, que le Père Gel - un genre de cousin du Père Noël - et la grand-mère Babouchka, se chargent de la distribution des cadeaux aux enfants. Le nouvel an russe se célèbre traditionnellement en famille et non pas entre amis comme c'est le cas en Europe. Il occasionne de nombreuses heures de cuisine en famille pour la préparation des plats traditionnels qui se dégustent aussitôt la première étoile perceptible dans le ciel.



Au Canada:

On aspire aussi au titre du pays du Père Noël. Chaque année, un immense cortège de plus de 2000 participants est organisé dans les rues de Toronto qui se parent de millions d'illuminations. Une autre habitude bien vivace est l'organisation du concours du meilleur cookie. On se réunit en famille, chacun apporte sa recette et cuisine des dizaines de biscuits, à déguster pendant les fêtes.



Au Costa-Rica:

C'est la décoration de la crèche, el pasito, qui est le centre de toutes les attentions. Toute la famille participe aux traditions de Noël en apportant sa touche dans la scène : baies rouges, branches de cyprès, rubans et lumières qui entourent la crèche. La réalisation prend plusieurs jours et la nuit du 24 décembre, on y ajoute Nino Dios, l'enfant Jésus. À San José, la fête des Lumières est l'occasion d'un grand défilé de chars illuminés.



En Afrique du Sud:

Noël a lieu en plein été, donc pas de Père Noël sur un traîneau tiré par des rennes. La fête de la nativité est plutôt le moment de déserrer les grandes villes et de faire du camping en famille. Le 24 décembre, on allume des bougies et on chante des chants traditionnels de Noël. Le repas est composé de dinde, canard, cochon de lait ou rôti de bœuf, servi avec du riz jaune et des raisins secs. Le dessert est une sorte de pudding appelé Malva ou Lekker.

Au Mexique:

Les célébrations de Noël s'étendent du 12 décembre au 6 janvier, date de la remise des cadeaux. Les enfants participent à des processions, les posadas, pour reconstituer le périple de Joseph et Marie à la recherche d'une auberge pour la naissance de Jésus. Le jour de Noël, les enfants mexicains percent des piñatas remplies de noix, d'oranges, de tangerines et de cannes en sucre. Ce n'est que le 6 janvier, El día del Reyes (le jour des Rois mages) que les enfants reçoivent leurs cadeaux.



Aux Philippines::

On célèbre Noël pendant trois mois, dès le mois de septembre commence le décompte de Pasko, le nom philippin de Noël. Les décorations des maisons et des commerces débutent dès le début du mois de novembre. Les Philippins accrochent notamment des Parola, des lanternes en forme d'étoile qui rappelle celle de David qui a guidé les Rois mages. Lors des neuf jours qui précèdent Noël – symbolisant les mois de grossesse de Marie – les habitants se rendent à la messe du coq qui débute à 4 heures du matin, pour accompagner Jésus jusqu'à sa naissance. Le jour de Noël est une immense fête colorée et animée dans tout l'archipel.



Au Venezuela:

On va à la messe en rollers, c'est à Caracas, que l'on trouve cette tradition insolite. Ce rituel est tellement ancré dans les habitudes de la ville que tout est fait pour faciliter ce mode de circulation. Ainsi, pendant les quelques jours de la Nochebuena, les routes sont interdites aux voitures toute la soirée et la nuit.



Au Vietnam:

Noël prend davantage l'aspect d'une fête païenne. Pour autant, tout le monde joue le jeu : les rues et magasins sont décorés, il y a une réelle effervescence dans les rues et Noël est synonyme de moment festif, dynamique et animé. Le Père Noël s'adapte aux habitudes des villes vietnamiennes où le deux-roues est roi. Ainsi, pour sa tournée, il laisse ses rennes en Laponie et opte pour la moto.



Au Guatemala:

Le 7 décembre, les Guatémaltèques fêtent ce qu'ils appellent « La Quema del diablo ». Pour l'occasion, tous les foyers réunissent les vieux papiers devenus inutiles et les brûlent devant leur maison. Derrière ce petit feu de joie, il y a en réalité l'idée de faire brûler le diable pour se débarrasser des ondes négatives avant de célébrer la naissance de Jésus, le 25. À l'occasion de ce moment de partage, ils se régaleront avec des tamales, des petits pains de maïs garnis de viande, de poisson, de piments ou encore de crème et de fraises, le tout arrosé d'un délicieux punch local.

Au Japon:

Au Japon, seul 1 à 2 % de la population est chrétienne. De ce fait, Noël n'est pas une fête très établie ni suivie. Puisqu'il n'y a pas de tradition de Noël, pourquoi ne pas manger au fast-food ce jour-là ? Une marque de fast-food spécialisée dans le poulet frit a réussi à l'imposer comme une tradition. Le père Noël au Japon est différent, il est représenté par Hotei ou Hoteiosho, soit l'un des sept dieux de la chance dans ce pays. L'aliment traditionnel de Noël est le gâteau éponge garni de fraises et de crème fouettée.



Histoire de la Fête de Noël

Les peuples préhistoriques adoraient la lumière et ils avaient construit des temples qui aidaient à comprendre l'arrivée des saisons pour les premiers agriculteurs européens, les hommes du néolithique. Dans le temple mégalithique de New grange en Irlande, la lumière du soleil ne rentre que le jour du solstice d'hiver, le 25 décembre. De même dans le temple de Stonehenge en Angleterre, le soleil ne se lève dans une pierre percée que le 21 juin, jour du solstice d'été.

Les Égyptiens adoraient à cette période, le fils du Dieu Osiris, Aïnou surnommé le soleil renaissant et marqué au front d'une étoile d'or.

Les Celtes faisaient de grands feux aux solstices pour lutter contre les ténèbres. Ils avaient très peur de ces périodes sombres avec le jour plus court mais en même temps, ils savaient que le soleil allait réchauffer le sol et les plantes. Au 6ème jour qui suivit le solstice d'hiver, notre 1er janvier, ils coupaient en grande cérémonie le gui sacré qui montrait que la nature revivait sur les chênes qui semblaient morts ; le druide criait alors: "o ghel an heu!" qui signifiait "que le blé lève" et qui est devenu "Au gui , l'an neuf".

Les Romains fêtaient les Saturnales du 17 au 25 décembre, les hommes et les femmes portaient alors des guirlandes autour du cou et s'offraient toutes sortes de cadeaux. Un peu plus tard, sous l'empire romain, le 25 décembre devint la fête du "soleil invaincu" avec une des divinités solaires représentée par un enfant nouveau-né.

La religion chrétienne qui célébrait jusqu'au 3ème siècle la naissance du Christ le 6 janvier (anciennes saturnales romaines) décida en 354 que le 25 décembre deviendrait la date de la naissance de Jésus Christ. Le 25 décembre est une fête qui regroupe de nombreuses croyances très anciennes avant de devenir une des dates les plus importantes du calendrier chrétien.

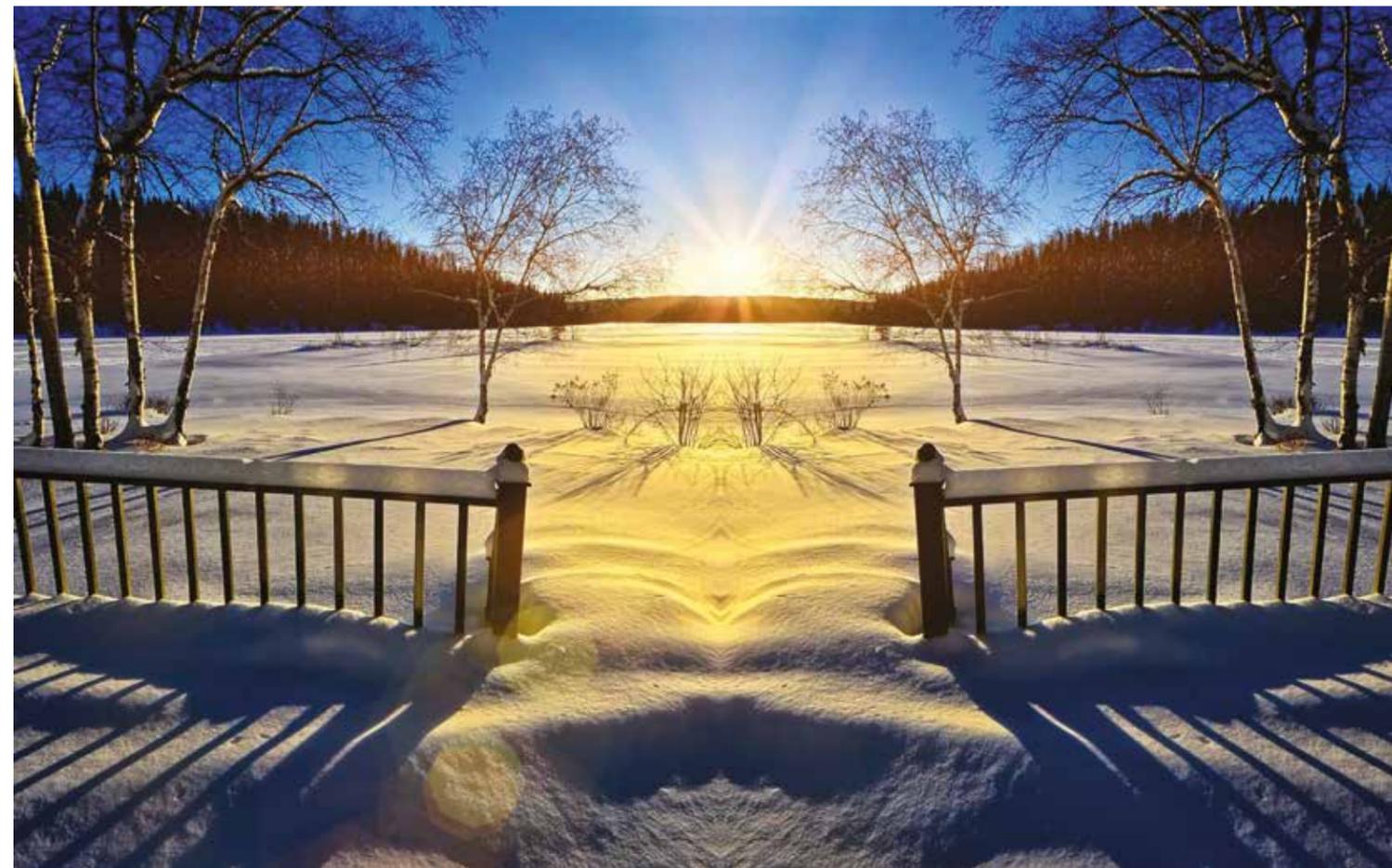
Source: <http://www.mairie-le-cannet.fr/Fetes/noel/ncontes/legendenoel>. www.lespasseurs.com



Les étrennes des orphelins

Ah ! Quel beau matin, que ce matin des étrennes !
Chacun, pendant la nuit, avait rêvé des siennes
Dans quelque songe étrange où l'on voyait joujoux,
Bonbons habillés d'or, étincelants bijoux,
Tourbillonner, danser une danse sonore,
Puis fuir sous les rideaux, puis reparaitre encore !
On s'éveillait matin, on se levait joyeux,
La lèvre affriandée, en se frottant les yeux...
On allait, les cheveux emmêlés sur la tête,
Les yeux tout rayonnants, comme aux grands jours de fête,
Et les petits pieds nus effleurant le plancher,
Aux portes des parents tout doucement toucher...
On entrait !... Puis alors les souhaits... en chemise,
Les baisers répétés, et la gaîté permise !

Arthur Rimbaud, (1854-1891)



Nuit de neige

La grande plaine est blanche, immobile et sans voix.
Pas un bruit, pas un son ; toute vie est éteinte.
Mais on entend parfois, comme une morne plainte, Quelque chien sans abri qui hurle au coin d'un bois.

Plus de chansons dans l'air, sous nos pieds plus de chaumes. L'hiver s'est abattu sur toute floraison.
Des arbres dépouillés dressent à l'horizon
Leurs squelettes blanchis ainsi que des fantômes.

La lune est large et pâle et semble se hâter.
On dirait qu'elle a froid dans le grand ciel austère.
De son morne regard elle parcourt la terre,
Et, voyant tout désert, s'empresse à nous quitter.

Et froids tombent sur nous les rayons qu'elle darde,
Fantastiques lueurs qu'elle s'en va semant ;
Et la neige s'éclaire au loin, sinistrement,
Aux étranges reflets de la clarté blafarde.

Oh ! la terrible nuit pour les petits oiseaux !
Un vent glacé frissonne et court par les allées.
Eux, n'ayant plus l'asile ombragé des berceaux,
Ne peuvent pas dormir sur leurs pattes gelées.
Dans les grands arbres nus que couvre le verglas
Ils sont là, tout tremblants, sans rien qui les protège ;
De leur œil inquiet ils regardent la neige,
Attendant jusqu'au jour la nuit qui ne vient pas.

Guy de Maupassant (extrait de 100 récitations de notre enfance)

32



Petits biscuits de Noël



33

Ingrédients

250 g de farine

100 g de beurre ramolli

125 g de sucre

50 g d'amandes en poudre

1 oeuf

1 cuillère à café de levure

Pour les épices au choix :

- Cannelle
- Gingembre
- Muscade
- Girofle ...

zeste de citron (orange ou mandarine)

1 jaune d'oeuf (mélangé à un peu d'eau)

Préparation

- Mélanger dans une grande jatte la farine, la levure, le sucre et la poudre d'amandes.
- Ajouter le beurre et les oeufs; puis travailler d'abord avec une fourchette puis avec les mains.
- Assaisonner au choix avec : 4 épices, cannelle/orange, citron...
- Moi, je coupe la boule en 3, et je fais 3 assaisonnements différents !
- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- Etaler la pâte avec un rouleau et découper des formes à l'emporte-pièce (sapins, lunes, étoiles.....).
- Les disposer sur une plaque garnie de papier sulfurisé.
- Etaler un peu de jaune d'oeuf avec de la cannelle sur les biscuits, pour qu'ils soient bien dorés.
- Enfourner 7 à 10 min (à surveiller).

Marmiton

Les sapins

Les poumons de la nature

Symboliquement, le sapin signifie un pont entre le ciel et la terre. Il exprime la fluidité du lien qui relie le haut et le bas, le matériel et le spirituel, l'esprit et la matière. Il représente l'espoir toujours renouvelé des forces de lumière sur les ténèbres.

Les sapins sont des arbres conifères, on dit qu'ils sont les poumons de la nature. Ils assurent la régularisation du climat, la purification de l'atmosphère. C'est également le milieu de vie pour la flore et la faune.

Chacune des parties de l'arbre tient un rôle unique et vital. Les aiguilles sont responsables de la photosynthèse, de la respiration et de l'évapotranspiration. Les cônes contiennent les semences qui, une fois au sol peuvent germer pour donner naissance à un nouvel arbre.

Quand au tronc et aux branches, ce sont les supports

physiques de l'arbre qui assurent le transport de l'eau et des minéraux des racines jusqu'au aiguilles.

Il existe bien sûr des huiles essentielles de plusieurs variétés de sapins avec quelques nuances sur leurs propriétés.

Les conifères, de manière générale, produisent une quantité abondante d'huiles essentielles. Ils proviennent des climats



froids où ils doivent développer une grande force vitale pour supporter les hivers longs et éprouvants. Par la force des choses, ils ont démontrés une capacité toute particulière à pouvoir garder, transformer et transmettre chaleur et lumière.

Quelles sont donc leurs propriétés pour l'homme ?

En diffusion, ils nous aident à mieux respirer, à décongestionner, drainer et fluidifier nos voies respiratoires. Ils assainissent l'air de notre appartement en nous donnant de l'énergie et nous redressent dans les situations plus difficiles.

En application locale sur les bronches, dans le dos, le long de la colonne ou sous les pieds, ils nous aideront en cas de bronchite, de refroidissement, de crampes musculaires, de courbatures, de fatigue, de dépression ainsi qu'en cas de rhumatismes et arthrose.

Au niveau émotionnel, ils vont nous aider en cas de tristesse et manque d'entrain.

C'est vraiment une aide précieuse pour l'hiver.

Martine Annaheim





Comment décorer son sapin de Noël

36

Par quel bout commencer, comment installer les décorations et dans quel ordre, on vous dit tout !

Pour bien commencer, choisissez votre arbre. En fait, il sera un peu comme votre canvas. Par conséquent, vous devrez le choisir avec soin, car même une belle ornementation n'arrivera pas à embellir un arbre rabougri.

1ère étape: Structurer la décoration du sapin grâce une guirlande lumineuse

La guirlande électrique est la première déco à installer. Pour la poser, la guirlande doit être disposée de manière uniforme autour du sapin. La petite astuce est d'enrouler le fil autour de sa main en commençant à partir du bout de la guirlande, du côté de la prise. La décoration d'un sapin avec une guirlande lumineuse se réalise du haut vers le bas, de façon pyramidale. Cette méthode permet d'avoir la prise vers le bas mais aussi d'avoir un fil tendu et harmonieux.



2ème étape:

Disposer les plus grosses boules en premier

Pour installer les boules avec cohérence sur son sapin de Noël, commencez par décorer le bas du sapin car c'est la zone la plus importante. Le conseil est d'intercaler les boules brillantes et les boules mates. On commence par les boules de très grandes importances. Il faut décaler les boules et ne pas faire de ligne droite. De cette façon, les boules paraissent être en mouvement. L'objectif est de donner de la vie au sapin de Noël.



3ème étape:

Placer les guirlandes non lumineuses

L'installation des guirlandes est par la suite essentielle au sapin. En effet, ces guirlandes permettent de structurer l'arbre de Noël. Il suffit enfin de composer autour en installant les boules de moindre importance.

4ème étape:

Mettre les boules de moindre importance

Vous pouvez ensuite placer d'autres suspensions, on peut tout mettre dans un sapin. Il est tout à fait possible de personnaliser son arbre avec des éléments customisés ou entièrement fait maison.

5ème étape:

Peaufiner la décoration du sapin de Noël

La décoration du haut du sapin de Noël doit être légère : l'étoile traditionnelle suffit amplement ! Pour le pied du sapin, divers objets sont à votre disposition. Nous avons deux suggestions pour vous :

- Il est possible de décorer le pied du sapin de façon plus traditionnelle avec une crèche
- La décoration du pied avec un plaid est très originale. Ces décorations permettent de cacher le pied en toute discrétion.

Et voilà, votre sapin de Noël est prêt !



Isabel Gonzalez

Source Internet

37

Naturel ou artificiel, le sapin de Noël est le roi des Fêtes...

Fitness Cérébral

Mots cachés

Noël
Barbe - Cheminée - Hotte - Lettre - Traîneau - Sapin - Renne - Boules - Lutins - Cadeau - Laponie - Guirlande

F	N	D	A	X	Y	M	R	Q	A
K	H	O	T	T	E	Z	E	P	C
T	R	A	I	N	E	A	U	F	A
T	U	T	S	R	I	S	L	B	D
B	X	A	F	H	W	A	T	A	E
W	B	T	I	O	R	P	V	R	A
S	O	D	P	M	L	I	L	B	U
G	U	I	R	L	A	N	D	E	R
J	L	E	S	D	P	E	I	V	J
R	E	N	N	E	O	K	M	Y	C
P	S	C	D	O	N	G	L	Q	D
Z	C	H	E	M	I	N	E	E	R
L	E	T	T	R	E	D	I	X	A
Q	B	V	L	U	T	I	N	S	N

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.

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

Devinettes

- J'ai une gorge mais je ne peux pas parler, je coule mais ne me noie pas, j'ai un lit mais je ne dors jamais. Qui suis-je ?

- Je suis toujours mouillée, mais je ne suis jamais dans l'eau. J'habite dans un palais qui n'est pas le mien. Qui suis-je ?

- Je ne suis pas humain. J'ai deux jambes, mais je ne marche pas. Qui suis-je ?

- Il est à moi et à personne d'autre. Je le rencontre tous les jours Et pourtant je ne le connais pas. Qui est-ce ?

Anagrammes

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

1	POTS	Je dois m'arrêter:	
2	OSER	Nom d'une fleur:	
3	CHINE	Le chien dort dedans:	
4	DIRE	Pli du visage:	
5	ORGANE	Nom d'un fruit:	
6	LAIE	Elle sert à voler:	
7	AVEC	Sous-sol:	
8	RAGE	On y attend le train	
9	ANGE	A la piscine, on ...:	

Assemblage

Assembler deux syllabes pour faire un mot sur le thème des métiers

Exemple: LUT + HIER= LUTHIER

PÂ	ME	ATIER	MÉ	ME	CIN
BOU	LUT	MÉ	LIER	CHA	SIER
ÉBÉ	PÊC	STE	PLA	CHAU	COL
LIER	CHO	CARRE	POL	FIR	GER
DAR	SO	TIS	GEN	IN	SSIER
DAN	DRO	RCU	DE	SEUR	NISTE
NUI	LAN	MIER	ICIER	SIER	TIER
LEUR	TAPI	QUI	HIER	HEUR	NNIER

Mots croisés

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

HORIZONTALEMENT

- A. On est censé y manger mieux qu'en 1 vertical, mais ça n'est pas toujours vrai.
- B. Tête en l'air. Bientôt plus que 27.
- C. Gras sur les bonnes tables, en crise chez les gros mangeurs. Salé, en ce qui concerne l'addition.
- D. Nation celtique. Pour appeler.
- E. Ouvrent les portes et les portées. Elle a une certaine pêche sur la carte.
- F. Plantésur le parcours. Grugés.
- G. Dans certaines gargotes, elles sont serrées autour de la table, à défaut d'être grillées.
- H. Quatuor romain. Déesse de la chasse.
- I. Un classique de la cuisine italienne.
- J. Fournit des technocrates. Charnel. Arbre des cours d'école.

VERTICALEMENT

- 1. Salle à manger.
- 2. Le sésame pour entrer dans un célèbre petit livre rouge. Cuit à l'apéro.
- 3. De bonnes occasions d'aller au restaurant. Possessif.
- 4. Abattues. Presque adulte.
- 5. Commune de l'île de Ré. Cuits comme des poulets.
- 6. Bout de noeud. Onze à Marseille. Rendez-vous avec l'histoire.
- 7. Il faut l'être assurément pour s'offrir une très bonne table. Acier chromé.
- 8. Belle au dessert.
- 9. Sans effets, mais pas forcément sur celui qui la regarde. Sifflée (la bouteille). Entendu à Marseille.
- 10. Un endroit à manger dehors.

Calcul mental

1 Remettez ces plaques de calcul à leur place.

$9 + 6$ $7 + 4$
 $8 + 5$ $3 + 6$

= 9 = 15
 = 13 = 11

2 Classez ces plaques de la plus petite à la plus grande en fonction du résultat.

A $7 + 4 - 5$ **B** $8 \times 2 - 3$ **C** $8 \div 2 + 4$
D $2 + 6 \div 3$ **E** $3 \times 6 - 6$

Classement des plaques :

3 J'ai deux douzaines d'œufs.
 J'utilise 6 œufs pour faire une omelette, et en cuisinant, j'en fait maladroitement tomber 2 par terre.
 Le lendemain, je cuisine 2 œufs au plat pour ma tante et 1 œuf à la coque.
Combien d'œufs me reste-t-il ?

Opérations	Réponse

4 J'achète une enveloppe et un timbre.
 Je paye 1 euro et 10 centimes en tout.

Sachant que le timbre vaut un euro de plus que l'enveloppe, combien coûte le timbre et combien coûte l'enveloppe ?

Opérations	Réponse

Rébus























A	R	E	S	T	A	U	R	A	N	T
B	E	T	O	U	R	D	I	U	E	
C	F	O	I	E	S		C	H	E	R
D	E	I	R	E	O	H	E		R	
E	C	L	E	S		M	E	L	B	A
F	T	E	E	F			E		U	S
G	O		S	A	R	D	I	N	E	S
H	I	V		D	I	A	N	E		E
I	R	I	S	O	T	T	O		V	
J	E	N	A		S	E	X	U	E	L

Calcul mental

1

$3 + 6 = 9$	$8 + 5 = 13$
$9 + 6 = 15$	$7 + 4 = 11$

2

Classement des plaques :

D A C E B

$7 + 4 - 5 = 6$ (A)
 $8 \times 2 - 3 = 13$ (B)
 $8 \div 2 + 4 = 8$ (C)
 $2 + 6 \div 3 = 4$ (D)
 $3 \times 6 - 6 = 12$ (E)

*Les multiplications et divisions sont prioritaires, on commence donc par 6 ÷ 3.

3

Au départ j'ai 2 x 12 œufs soit 24 œufs.
 à la fin du premier jour il m'en reste 16 : $(24 - 6 - 2) = 16$.
 à la fin du deuxième jour il m'en reste 13 : $(16 - 2 - 1) = 13$.

4

Le timbre coûte 1,05 euro et l'enveloppe coûte 5 centimes.

Solutions

Mots cachés

F	N	D	A	X	Y	M	R	Q	A
K	H	O	T	E	Z	E	P	C	
T	R	A	I	N	E	A	U	F	A
T	U	T	S	R	I	S	L	B	D
B	X	A	F	H	W	A	T	A	E
W	B	T	I	O	R	P	V	R	A
S	O	D	P	M	L	I	L	B	U
G	U	I	R	L	A	N	D	E	R
J	L	E	S	D	P	E	I	V	J
R	I	N	N	E	O	K	M	Y	C
P	S	C	D	O	N	G	L	Q	D
Z	C	H	E	M	I	N	E	R	
L	E	T	R	E	D	I	X	A	
Q	B	V	L	U	T	I	N	S	N

Sudoku

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

Devinettes

- Rivière
- La langue
- Le pantalon
- Le destin

Anagrammes

- Stop
- Rose
- Niche
- Ride
- Orange
- Aile
- Cave
- Gare
- Nage

Rebus

- Domino (dos - mie - n' - os)
- Mirabelle (mi - rat - belle)
- Equipage (haie - quille - pas - jeux)
- Coccinelle (coq - haie - m' - eau - noeud)
- Anémone (âne - haie - m' - eau - noeud)

Assemblage

- LUTHIER
 CARRELEUR
 EBÉNISTE
 CHAUDRONNIER
 MÉTALLIER
 MÉDECIN
 INFIRMIER
 BOULANGER
 MENUISIER
 PÂTISSIER
 GENDARME
 CHOCOLATIER
 POLICIER
 SOLIER
 TAPISSIER
 PLAÔUISTE
 PÊCHEUR
 CHARCUTIER
 DANSEUR





NOUVEAU KERMONT
- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

www.kermont.ch